

**Этнография
питания
народов стран
зарубежной
АЗИИ**

АКАДЕМИЯ НАУК СССР
ИНСТИТУТ ЭТНОГРАФИИ имени Н. Н. МИКЛУХО-МАКЛЯЯ

**Этнография
питания
народов стран
зарубежной
АЗИИ**

ОПЫТ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «НАУКА»
ГЛАВНАЯ РЕДАКЦИЯ ВОСТОЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МОСКВА 1981

Ответственный редактор
С. А. АРУТЮНОВ

В книге исследуется отражение в пище азиатских народов их этнической и социальной истории, их взаимных связей и контактов. Описываются основные блюда, напитки, специи и приправы, приводится общая характеристика особенностей каждой данной кухни. Выявляются соотносительность локальной системы питания с преобладающим хозяйственно-культурным типом, баланс ее компонентов, специфика кулинарной обработки, поведенческие, ритуальные и престижные аспекты питания.

Э $\frac{10602-174}{013(02)-81}$ 13-81. 0508000000

© Главная редакция восточной литературы
издательства «Наука», 1981.

ВВЕДЕНИЕ

Этнографический подход к изучению пищи отличается от других, например кулинарного или нутриционистского, в частности, тем, что этнографов пища интересует не с точки зрения технологии ее приготовления или сравнительной питательной ценности, а как явление бытовой культуры, находящееся во взаимосвязи с другими аспектами жизни, отражающее взаимоотношения людей в обществе и нормы их поведения, формы поведения, традиционные для данного общества. Этнографа интересуют, во-первых, повседневные поведенческие аспекты питания. Для него важно не только то, что именно люди едят, но и как они это делают, как они при этом располагаются, какой утварью и посудой пользуются, как именно используют эту утварь и посуду. Любая совместная трапеза, будь то семейный обед или трапеза объединившихся для выполнения трудовой задачи людей, или трапеза попутчиков, не говоря уж о трапезах, которыми отмечаются какие-либо выходящие за рамки повседневной жизни события, есть не просто коллективно организованное насыщение. В любом случае это в то же время действие с определенным знаковым содержанием. Как минимум этого содержания оно включает в себя констатацию того, что собравшиеся принимают и разделяют определенные, установленные традицией данного этноса, минимальные этические и эстетические нормы поведения, а следовательно, принадлежат к одной культурной общности и проявляют определенный минимум благожелательности друг ко другу. В случае семейной трапезы или трапезы постоянного рабочего или какого-либо иного коллектива к этому добавляется и признание и утверждение каждого участвующего в ней в своей принадлежности к этому коллективу. Особая, также выделяемая в поведении ситуация создается, когда на трапезе группы повседневно общающихся между собою людей присутствует гость или когда на трапезу собираются не только члены семьи, но более широкий круг родственников или вообще лиц, состоящих в какой-либо структурной связи. В любом случае трапеза как действие имеет более или менее традиционно соблюдаемый и осознаваемый сценарий с заведомым распределением ролей, с включением определенных знаковых форм поведения. Все это, вместе взятое, составляет общую совокупность этикета, церемониала, этических и эстетических нормативов трапезы.

В соответствии с религиозными представлениями, поверьями и их пережитками, бытующими среди какого-либо этноса, упомянутые выше поведенческие аспекты питания дополняются рядом правил, носящих ритуально-культовый характер. С одной стороны, это могут быть предписанные традиционной нормой действия, например, возлияние нескольких капель дýхам при принятии напитка, с другой — запреты на какие-либо противопоказанные действия. Правила эти могут быть действительны для любых трапез либо осуществляются только в определенных случаях и в какие-то определенные периоды времени. Они могут относиться как к поведению во время трапезы, так и к материальному составу самой трапезы. Особенно наглядным проявлением таких культово-ритуальных ограничений являются постоянные или временные запреты на определенные пищевые продукты, а также посты, обычно включающие и ряд других ограничений. Набор основных продуктов, употребляемых в пищу, и типы блюд, приготовляемых из них, наличие характерных дополнительных компонентов типа приправ и специй, способы обработки продуктов и приготовления блюд, пищевые ограничения и предпочтения, правила поведения, связанные с приготовлением и приемом пищи, — все это в совокупности и образует систему питания, характерную для какого-либо отдельного этноса или для определенного региона, населенного рядом близких по культуре этносов. В то же время по каждой из этих категорий признаков любая конкретная система питания может иметь и обычно имеет ряд локальных вариантов.

В выделении модели питания мы абстрагируемся от поведенческих аспектов питания, от второстепенных кулинарных деталей, и определяем лишь главное — за счет какого продукта (чаще всего крахмалистого) обеспечивается основная калорийность пищи и в каком виде употребляется этот продукт, а также какими продуктами и в каком виде покрывается потребность в белках.

Большинство моделей питания в Азии, таким образом, определяется характером соотношения крахмала и белка.

В некоторых случаях, правда, место крахмала и других углеводов растительного происхождения как основных источников энергии для организма человека могут занимать углеводы (сахара) и жиры животного происхождения, в частности молочные.

Важно отметить также, что в основе какой-либо конкретной системы питания может лежать не обязательно лишь одна какая-то пищевая модель: в ряде случаев в одной системе питания могут быть представлены одновременно несколько моделей, находящихся в различных сочетаниях.

Сравнение различных аспектов традиционного народного питания в том виде, в каком оно выступает в разных регионах, позволяет определить моменты их общности, линии взаимодействия, или, напротив, линии четкого этнокультурного разграни-

чения. Подобное порайонное исследование пищи как явления материальной культуры должно служить шагом к построению общей географии элементов традиционной культуры в их исторической динамике.

В характерных для различных народов наборах пищевых продуктов, способах их обработки, типах блюд и рецептах их приготовления, в традициях пищевого предпочтения или, напротив, в пищевых ограничениях и запретах, в формах организации трапез, в сопряженном с ними этикете и ритуале и во многих других аспектах материальной и духовной культуры, так или иначе соотносящихся с пищей, отразилась долгая этническая и культурная история народов, а изучение этих, связанных с пищей явлений представляет большой исторический и культурный интерес.

В наше время, в эпоху быстрого распространения более или менее унифицированной общемировой урбанистической культуры, этническое своеобразие народов в материально-бытовой сфере постепенно стирается. Однако показательно, что в области пищи этнографическая специфика сохраняется несравненно более стойко и долго, нежели в других сферах материальной культуры, например в одежде и жилище. Эта стойкость традиций пищевого предпочтения делает их изучение важным источником знаний об этнической истории народов.

Предлагаемая вниманию читателя книга посвящена пище народов зарубежной Азии. Это огромный по своей географической протяженности регион, в котором представлены практически все ландшафты и климатические пояса мира (кроме арктических). Здесь представлены самые разнообразные хозяйственно-культурные типы (ХКТ), распространенные среди большого количества народов, составляющих в целом более половины всего современного человечества. Здесь наблюдается соответственно и весьма большое разнообразие типов питания. Следует отметить, что многие блюда зарубежной Азии, и не только блюда, но и некоторые основные, определяющие принципы и особенности региональных кухонь, распространились далеко за пределы их первоначального бытования и вошли в региональные кухни на других континентах. Таковы пельменные блюда, различные карри, блюда из риса, большое количество пряностей, приправ и напитков (в том числе чай и кофе). С другой стороны, сами азиатские региональные кухни развивались весьма самобытным путем, и влияние, которое они испытывали извне, влияние кухонь других больших историко-культурных регионов, было сравнительно невелико.

В данной книге описывается кухня народов Азии в основном в том виде, в каком она была на рубеже XIX—XX вв. почти повсюду и в каком она в значительной мере продолжает бытовать и сегодня в тех районах, которые не затронуты процессами урбанизации. В ряде случаев изменения в пище, про-

исшедшие в течение XX в., оговорены особо. Региональная типология видов пищи и связанных с ними аспектов поведенческой культуры дается в рамках больших историко-этнографических областей, далеко не всегда совпадающих с современными границами государств. Таковы Передняя Азия (страны Ближнего и Среднего Востока), Южный и Восточный Индостан, Северо-Западный и Центральный Индостан, Индонезия, Малайзия и Филиппины, Центральная Азия (МНР, Внутренняя Монголия, Синьцзян и Тибет), собственно Китай, т. е. этническая территория ханьцев, Корея и Япония. Эти регионы неравновелики как территориально, так и таксономически: Передняя Азия, например,— историко-этнографическая провинция первого порядка, сопоставима со всем Индостаном, т. е. с Южной Азией в целом. Япония же в рамках восточноазиатской историко-этнографической области представляет собой сравнительно небольшую подобласть. Однако если исходить не из точки зрения общей историко-культурной таксономии, а принять во внимание именно уровень специфичности интересующего нас здесь отдельного культурного элемента, такого, как пища, подобное членение представляется наиболее правомерным, в чем читатель сможет убедиться при знакомстве с соответствующими разделами.

Неравновеликие размеры и различные уровни этнокультурной дробности упомянутых регионов (так, Япониию населяет практически один этнос, а Индокитай — несколько десятков народов, весьма различных по уровню и направлению развития культуры) обусловили неизбежные различия в композиции и уровне детализации информативного материала разных разделов этой книги. Тем не менее при их написании авторы стремились следовать в целом единому плану или по крайней мере затронуть в каждом из очерков один и тот же круг наиболее кардинальных при историко-этнографическом изучении пищи вопросов.

Как уже говорилось, формы питания, виды пищи каждого народа находятся в тесной связи с его ХКТ, даже можно сказать, что весь ХКТ народа в значительной степени определяется тем набором пищевых продуктов, которые этот народ производит, и тем способом, которым он их производит. В странах зарубежной Азии кое-где в пережиточных формах сохраняются архаичные ХКТ рыболовов, охотников и собирателей и в значительно более широких масштабах представлены различные варианты ручных земледельческих ХКТ (мотыжных, подсечно-огневых и пр.). Однако не только ни в одной стране, но даже и ни в одном большом экономгеографическом районе какой-либо страны, за исключением разве что Восточной Индонезии, эти ХКТ не являются экономически определяющими, поскольку таковыми почти повсюду служат плужно-земледельческие ХКТ в их различных ландшафтно-исторических вариантах и отчасти отгонно-кочевые скотоводческие ХКТ, опять-таки в различных

вариантах. Варианты эти отличаются по ведущей зерновой культуре (пшеница, рис и т. д.), по набору дополнительных зерновых и зернобобовых культур, по набору масличных культур, по месту, занимаемому в земледелии плодово-овощными культурами, и по их ассортименту. В скотоводческих ХКТ аналогичную роль играет породный состав скота и другие параметры; соответственно этому в каждом очерке обрисован спектр тех первичных пищевых продуктов, которые составляют в данном регионе основу повседневного питания.

Пища снабжает организм человека веществами, необходимыми для его нормального физиологического функционирования, и энергией. В первом аспекте имеет значение наличие в пище достаточного количества витаминов, солей, полноценность ее аминокислотного состава (в частности, достаточное количество животного белка) и т. д., во втором — ее калорийность. Калорийность обеспечивается всеми тремя основными компонентами пищи, т. е. белками, жирами и углеводами (крахмалом и сахаром). Однако в калорийном балансе современного человека, и в странах зарубежной Азии в особенности, основной калораж падает, бесспорно, на долю крахмала. Доля эта несколько снижена лишь в питании кочевых народов за счет повышенной роли молочных продуктов. Но и здесь, как правило, не менее трети, а чаще всего более половины общего калоража падает на зерновые продукты земледельческого происхождения, т. е. в конечном счете на крахмал. Поэтому основной показатель, который определяет тип питания, это в большинстве случаев форма потребления крахмала (зерновой ли он, или корнеклубнеплодный, или саговый, потребляется ли он в форме печеного хлеба из кислого теста, или в форме пресных лепешек, или в виде каких-либо других изделий из теста, или в виде каш, или еще в каком-либо ином виде). Поэтому в каждом из очерков дается соотношение основной и дополнительных форм потребления крахмала в данном регионе.

В то время как крахмалистые продукты выступают как определяющий компонент питания, их сопровождает обычно довольно большое разнообразие других видов пищи, имеющих целью как улучшить вкусовую гамму в общем-то пресной и однообразной крахмалистой пищи, так и повысить ее питательную ценность, компенсировав недостаток в ней определенных веществ.

Хотя в зерновых продуктах, а следовательно и в хлебе, и в кашах, наряду с крахмалом содержатся в немалом количестве белки, соли и другие вещества, тем не менее, как правило, всегда необходимы дополнительные источники белка, в частности животного, без получения определенной нормы которого человеческий организм нормально функционировать не может. Источники животного белка, как известно,— мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Во многих регионах зарубежной

Азии количественно гораздо больше потребляется растительного белка, важнейшим источником которого служат зернобобовые. Большинство овощей имеет невысокую калорийность и белка содержат сравнительно мало, но они служат важным источником витаминов и солей, а во многих азиатских кухнях также и основным средством достижения вкусового разнообразия пищи. Упомянутые продукты употребляются в пищу главным образом в виде состоящих из многих компонентов, подвергнутых довольно сложной, чаще всего термической (варка, жарка), обработке блюд. Именно эти белковые, овощные блюда и смешанные блюда составляют главную специфику каждой региональной кухни. Разные кухни помимо прочего различаются и по тем способам термального и нетермального приготовления, которые выделяются в их практике: ферментация (включая квашение, маринование, соление), водяная варка, паровая варка или томление, печение, тушение, жарка на масле, в кипящем масле, на углях и т. д. Кроме того, различаются и способы сочетания этих блюд с крахмальным компонентом (например, суп едят с хлебом или хлеб крошится в еду). Иногда блюдо выступает в качестве подливки (карри или дал к рису — в Индии), иногда каша (рис) заедается кусочками овощного или белкового блюда, как в Китае и Японии, и т. д.

Прежде чем попасть на стол, пищевые продукты проходят в своей обработке ряд этапов. Среди них можно выделить несколько основных, условно обозначив их терминами «сырье», «полуфабрикат», «снедь» и «блюдо». Полуфабрикат — это продукт, прошедший определенную обработку, но еще не готовый к употреблению в пищу. Снедь — продукт, вполне готовый к употреблению в пищу без какой-либо дальнейшей обработки, притом продукт, допускающий более или менее длительное хранение. Наконец, блюдо — продукт, предназначенный к употреблению более или менее непосредственно по изготовлении и не допускающий длительного хранения. Так, зерно — сырье, мука и крупа — полуфабрикат, хлебные изделия — снедь, каши — блюдо; мясо — сырье, вяленое мясо — полуфабрикат, колбасы — снедь, жаркое — блюдо и т. д. Разумеется, как и во всех сферах материальной культуры, границы между этими условно выделяемыми категориями не абсолютны. Например, сыры. Хотя это преимущественно снедь, тем не менее некоторые виды творожно-сырных изделий в основном могут служить при изготовлении блюд полуфабрикатами, а другие виды, предназначенные к непосредственному употреблению, скорее должны рассматриваться как блюдо.

Среди блюд разных кухонь немало таких, для приготовления которых требуется большое число различных компонентов как растительного, так и животного происхождения. Но можно и должно выделять среди этих смешанных блюд еще и особую категорию *сложносоставных блюд*. Сюда мы относим те блю-

да, в которых весьма значительную и даже ведущую роль играет крахмальный компонент, однако в само блюдо вводятся существенные белковые и овощные добавки. В качестве примера можно назвать различные пловы, пироги и пр. В каждой кухне можно выделить определенное количество ведущих типов блюд — *жидких и твердых, овощных и бобовых, мясных, молочных, смешанных, сложносоставных*, причем набор этих типов и их соотношение и роль в разных кухнях, естественно, будут различны. Поэтому посвященный этой теме раздел в каждом очерке занимает наибольший объем.

Особое место в питании занимают *жиры*. В различных кухнях различается общий объем употребляемого жира, так сказать, средний уровень жирности пищи. Различаются способы применения жиров и, наконец, сами жиры: прежде всего надо различать *растительные масла различного происхождения*, а среди животных жиров — различные виды *сала и коровье масло*. Специфичность каждой кухни помимо всего прочего определяется и тем, в каком соотношении между собою находятся и в каких случаях употребляются эти три основные разновидности жиров.

Помимо основных пищевых продуктов, определяющих питательную ценность пищи, огромное значение в ее приготовлении, придании ей присущих только данной кухне оттенков вкуса и аромата играют пряности и приправы. Зарубежная Азия — родина большинства известных миру ароматических и жгучих пряностей, которые и в районах своего произрастания и далеко за их пределами стали чрезвычайно характерными (в разных наборах и при разных способах применения) почти для всех региональных кухонь рассматриваемого ареала.

Специфическим компонентом питания являются различные *безалкогольные напитки*. Как уже упоминалось, зарубежная Азия — родина чая и кофе. Напитки эти широко распространены в разных странах Азии, но в различных регионах бытуют разные способы их приготовления. В ряде районов имеются местные безалкогольные напитки, отличающиеся большим своеобразием. Что же касается *алкогольных напитков*, то многообразию их очень велико и определяется главным образом спецификой местного сырья для их изготовления. Среди них надо различать напитки, получаемые сбраживанием натурального сока (вино), сбраживанием специально приготовленного сусла (пиво, брага) и перегонкой сброженного сусла или барды (водка).

Некоторые напитки имеют чисто вкусовую или прохладительную функцию, но большинство их является (не говоря уж об опьяняющих алкогольных напитках) носителями ряда алкалоидов, оказывающих стимулирующее или тонизирующее действие (кофе, чай и т. д.). Другие носители алкалоидов не относятся к пище непосредственно, но все же тесно с ней связаны. Таковы различные народные стимуляторы и транквилизаторы,

вещества со слабонаркотическим воздействием, которые также широко распространены в странах зарубежной Азии. Если курительные и нюхательные снадобья, строго говоря, в круг рассмотрения данной работы не входят, то этого нельзя сказать о различного рода жевательных снадобьях, границу между которыми и пищей не всегда бывает легко провести.

До сих пор мы говорили только об отдельных видах пищи и ее компонентах. Однако в реальной жизни потребление пищи почти всегда происходит в форме трапезы. Трапеза, хотя и редко, все же может состоять из какого-либо одного вида пищи, но чаще всего это несколько видов пищи, включая напитки, в определенной последовательности и сочетании. В этнографические различия между народами в области питания входит и различное построение трапезы: сколько трапез считается нормальным совершить за день, когда, в какое время дня они происходят, существенно ли они отличаются одна от другой по составу и по объему. Весьма различны у разных народов состав трапезы и порядок, в котором следуют один за другим различные виды пищи в составе трапезы. Эти различия отчасти обусловлены климатом, но в значительной своей части проистекают лишь из исторически сложившейся этнографической традиции.

Особый интерес с историко-этнографической точки зрения представляют имеющиеся почти у каждого народа специфические виды пищи и специальные блюда, носящие праздничное или ритуальное назначение. Одни из них могут быть приготовлены по случаю любого праздника или трапезы, отличающейся большей торжественностью, присутствием почетных гостей и т. д. Другие четко приурочены к определенным календарным праздникам или моментам жизненного цикла: таковы новогодние блюда, или церемониальные свадебные блюда, или ритуальные похоронно-поминальные блюда, жертвенная пища и т. д. Специфический интерес, который представляет изучение этих видов пищи, заключается в том, что иногда среди них представлены архаичные типы пищи, в повседневной жизни уже вышедшие из употребления. Иногда же, напротив, блюдо, первоначально имевшее ритуальное, знаковое содержание, со временем постепенно его теряет и превращается просто в праздничное, а затем даже и в повседневное.

Авторская работа над данной книгой была распределена следующим образом: в первом из разделов — разделе «Передняя Азия» текст о пище народов Турции, Ирана и Афганистана написан Б.-Р. Логашовой, текст о пище курдов — Т. Ф. Аристовой, текст о пище арабов написан И. А. Амирьянц; авторы раздела «Центральный и Северо-Западный Индостан» — В. И. Кочнев и И. М. Семашко (текст о Непале написан В. Н. Мазуриной); раздела «Восточный и Северо-Восточный Ин-

достан» — А. Н. Седловская; раздела «Южный Индостан и Шри-Ланка» — Н. Г. Краснодембская; раздела «Центральная Азия» — П. Л. Жуковская; раздела «Китай» — М. В. Крюков; раздела «Корея» — Р. Ш. Джарылгасинова; раздела «Япония», а также Введения и Заключения — С. А. Арутюнов; раздела «Индоки-тай» — Я. В. Чеснов; раздела «Индонезия, Малайзия и Филип-пины» — Е. В. Ревуненкова (текст о Филиппинах написан К. Ю. Мешковым).

Расположение материала в принятом здесь порядке вызвано желанием при сохранении общей последовательности с Запада на Восток, совпадающей в целом с исторической динамикой распространения большинства отраслей производящего хозяй-ства, выделить три крупнейших историко-культурных региона: во-первых, Переднюю Азию и Южную Азию, во-вторых, Цен-тральную и Восточную Азию, и, наконец, Юго-Восточную Азию, где в значительной мере совмещались влияния двух первых ука-занных регионов.

ПЕРЕДНЯЯ АЗИЯ

В большую историко-этнографическую область Передняя Азия входят Турция, Израиль, все арабские страны Азии, Иран и Афганистан.

Страны Передней Азии различаются разнообразными природно-географическими условиями. На севере и юге Турции протянулись горные цепи: Понтийские горы — вдоль всего Черноморского побережья, разделенные долиной р. Кызыл-Ирмак на Западно-Понтийские и Восточно-Понтийские горы, и горная система, включающая Кариийско-Ликийский (Западный) Тавр, Киликийский (Центральный) Тавр и Главный Армянский (Восточный) Тавр. Центрально-Анатолийское плоскогорье, переходящее в Армянское нагорье, лежит как бы внутри этих горных цепей. Хотя Турция расположена в зоне субтропического климата, природные условия страны обуславливают большое разнообразие климатических и почвенных зон. Общая площадь равнинных почв невелика (около 20% всей поверхности страны), однако имеет огромное хозяйственное значение, так как именно на этих почвах сосредоточено почти все земледелие страны [41, с. 15]. В Турции в соответствии с природными условиями можно выделить средиземноморскую, центрально-восточноанатолийскую и восточнопричерноморскую хозяйственно-культурные зоны. В средиземноморской зоне основным направлением хозяйства является земледелие (пшеница, ячмень, овес, бобы, горох, чечевица, вика, лен, многие овощи); произрастают типичные средиземноморские плодовые деревья: оливковое дерево, инжир, миндаль, цитрусовые, а также виноград и культуры, требующие дополнительного орошения: рис, кукуруза, табак, хлопок, кунжут. Скотоводство здесь является второстепенной отраслью, однако на территории юго-западной Анатолии преобладает этнографическая группа численностью 300—500 тыс. юрков, ведущих кочевой и полукочевой образ жизни и занимающихся скотоводством (овцы и козы) [25].

В центрально-восточноанатолийской зоне земледелие почти всюду требует орошения. Основные сельскохозяйственные культуры — пшеница, рожь, овес, кукуруза, бобовые; есть также огородные и бахчевые культуры. Скотоводство (овцы, козы) довольно развито, в частности разведение особой породы коз — ангорской, дающей тонкую, шелковистую, блестящую шерсть чисто белого цвета.

В восточнопричерноморской зоне наиболее распространенные культуры — кукуруза, бобовые, рис. В горных районах сеют пшеницу, ячмень, рожь и овес; во всех районах зоны культивируют плодовые и цитрусовые: груши, яблоки, сливу, вишню, апельсины; табак, выращиваемый в этих районах, славится своими высокими качествами. Скотоводство здесь развито слабо [28, с. 140—141].

Иран представляет собой страну, половину территории которой занимают горы. Горная система Альбурз тянется в широтном направлении на север от Иранского Азербайджана, горная система Загрос — с северо-запада страны к юго-востоку. Низменная часть страны — узкие полосы на побережье Персидского залива на юге и побережье Каспийского моря на севере. Во внутренней части страны расположены две великие пустыни — Деште-Кевир и Деште-Лут. Пастбища и леса занимают около 18%, обрабатываемые земли — примерно 10% территории страны [89, с. 389]. Природные условия преопределили преобладание того или иного типа хозяйства. Так, на побережье Каспийского моря преобладает земледелие и основной культурой является рис (Гилян), хлопок (Мазендеран—Горган), в центральных районах — земледелие с основными культурами — пшеницей, ячменем; на побережье Персидского залива из-за недостатка воды сельское хозяйство ведется в ничтожно малых размерах; сеют главным образом пшеницу и ячмень.

В различных районах страны (Мазендеран—Горган, Хузестан, Фарс, Исфахан, Белуджистан, Курдистан, Хорасан) сохранились кочевые и полукочевые народы, основным типом хозяйства которых является скотоводство (овцы, козы) при различном сочетании с земледелием. На побережье Каспийского моря и Персидского залива население сочетает занятие сельским хозяйством с рыболовством. Во всех районах страны развито садоводство и огородничество.

Афганистан — горная страна, четыре пятых территории которой занято горами широтного направления (Гиндукуш и Паропамир). К северу и юго-западу от них расположены каменистые, глинистые и песчаные пустыни и полупустыни. В северных районах Афганистана, где преобладают лёссовидные почвы, в основном развито скотоводство (овцы, козы) и население ведет кочевой или полукочевой образ жизни, сочетая занятие скотоводством и богарное земледелие (пшеница, ячмень, бобовые; бахчевые — дыни, арбузы).

В плодородной долине Герата, по определению Н. И. Вавилова, «интенсивнейшая земледельческая культура» [12, с. 23]. Южные районы представляют собой пустыню с каменистыми, глинистыми, песчаными почвами, где возможно лишь скотоводческое хозяйство. Оазисом в пустыне является Кандагарский район, в котором благодаря искусственному орошению чрезвычайно развито плодоводство (крупные гранаты, айва, виноград)

В горных долинах (от 1400 до 2 тыс. м над уровнем моря) — интенсивное земледелие при искусственном орошении (пшеница, бобовые, огородничество). В высокогорных районах, типичных для всего Центрального и Восточного Афганистана, встречаются лишь отдельные островки земледелия, где зерновых выращивают мало, но широко используют плоды тутовника и возделывают бобовые — «бокля». Скота мало, и, несмотря на свою примитивность, этот тип хозяйства скорее является оседлым земледельческим, чем скотоводческим. На высоте 600—800 м в Джелалабадской низменности — район субтропических культур (плодоносящие апельсины, лимоны, финиковые пальмы).

По определению исследователей, в целом Афганистан — страна, где сохраняются реликты растений, реликты древнейшего земледельческого населения, реликты языков и наречий, не встречающиеся в других территориях Средней Азии. Об одном из районов этой страны, Нуристане, Н. И. Вавилов говорил, что «трудно найти на Земле более изолированные очаги земледельческой культуры» [12, с. 23—25]; значительную долю питания жителей Нуристана составляют дикие плоды и дикие орехи.

Передняя Азия — один из важнейших очагов, давших начало земледелию и большинству современных культурных растений. Здесь родина мягких пшениц, ржи, люцерны, шадора, персидского клевера, ряда плодовых деревьев (груша, алыча, гранат, айва), многих огородных растений. Леса, состоящие из диких яблонь, груш, черешни, айвы, обвитых диким виноградом, можно наблюдать в Малой Азии, Северном Иране.

На территории Передней Азии расселены многие народы, различающиеся по уровню и направлению социально-экономического развития, языку и расовой принадлежности, однако в силу длительных связей и взаимного влияния имеющие сходные культурно-бытовые особенности. Сравнительно однородный этнический состав населения в Турции: из 38,3 млн. человек 90% — турки. Есть в Турции и национальные меньшинства и этнографические группы, живущие компактно, — курды (свыше 2 млн. человек в Восточной и Юго-Восточной Анатолии), юрюки (около 500 тыс. в горных областях Западной, Юго-Западной и Южной Анатолии), лазы, грузины и черкесы (на северо-востоке), арабы (в юго-восточных районах Анатолии), а также армяне, греки и евреи (главным образом в приморских городах). Подавляющее большинство населения исповедует ислам преимущественно суннитского толка.

Большой пестротой и сложностью этнического состава выделяются Иран и Афганистан.

Около половины населения Ирана — персы (все население — около 35 млн. человек), 25—28% — азербайджанцы, 8—10% — курды, 8% — гилянцы и мазендеранцы, 3% — туркмены, 4% — луры и бахтиары, 3% — белуджи, 4% — арабы. В стране также проживают кашкайцы, шахсевены, каджары, армяне, ассирий-

цы, евреи и др. Иранская статистика выделяет среди населения Ирана около 3—4 млн. кочевников и полукочевников. Население исповедует ислам шиитского толка, но есть также и сунниты — часть курдов и арабов, белуджи, туркмены и некоторые другие.

В Афганистане из 18,3 млн. человек около 55% — афганцы, 19% — таджики, 9% — узбеки, 8% — хазарейцы, 4% — чараймаки, 3% — туркмены, 1% — нуристанцы. Население в основном исповедует ислам суннитского толка (90%), но есть также и шииты. Значительная часть населения Афганистана (около 4 млн. человек) ведет еще кочевой и полукочевой образ жизни.

Несмотря на то что эти многочисленные народы находятся на различных уровнях социально-экономического и этнокультурного развития, у них все же можно видеть сходные хозяйственно-культурные типы — мотыжное (ручное) земледелие в сочетании с животноводством и плужное (пашенное) земледелие с использованием тягловой силы домашних животных при сельскохозяйственных работах, а также различные сочетания вариантов этих ХКТ со вспомогательными направлениями. Сходные черты можно отметить не только в сфере материальной культуры (жилища, пища и утварь, одежда, обувь, головные уборы, украшения, традиционные средства передвижения), но и в сфере культуры духовной, в различной степени связанной с хозяйством и бытом (обычаи, обряды, верования, устное народное творчество [107, с. 169, 215—216]).

Исходя из того, что народы Турции, Ирана и Афганистана находились приблизительно на одной ступени развития, расселялись в сходных природно-географических условиях, имели много общего в этническом и религиозном отношениях, такой элемент материальной культуры, как пищу народов рассматриваемых стран, вероятно, целесообразнее всего рассматривать как пищу земледельческого, или оседлого, населения и пищу кочевого и полукочевоего населения.

Национальная кухня каждого из народов Передней Азии отличается большим разнообразием, однако повседневная пища крестьян чаще всего однообразна, и основу ее, как правило, составляют блюда и изделия из зерновых, овощей и молочных продуктов. Пища турецкого крестьянина, например, по свидетельству турецких авторов, очень проста и зимой и летом на три четверти состоит из хлеба. Хлеб — основной продукт питания и земледельческого населения Ирана и Афганистана. Хлеб выпекают из пшеничной, ячменной, реже — из кукурузной или ржаной муки. В некоторых районах Афганистана, в частности в горных районах Саланга, Бадахшана, Нуристана, встречаются так называемые «тутовые деревни», где хлеб пекут из измельченных сушеных ягод туты [12, с. 33].

В других горных районах Передней Азии в тесто для хлеба

подмешивают измельченные ядра плодов разных видов орешника, каркаса (*Celtis* sp.), лебеду и другие травы. Все же для всего региона основной хлеб — пшеничный, а все прочие виды зерна и добавки употребляют в связи с нехваткой пшеницы. Пшеница в зависимости от этнического состава того или иного района называется *буга* (тюрк.), *гэндум* (перс.), *гэnum* (пушту) и т. д.

По словам Н. И. Вавилова, весь Восток не знал дрожжевого пшеничного хлеба [12, с. 235], однако это утверждение преувеличено. Именно Передняя Азия, очевидно, родина дрожжевого хлебопечения, но чем дальше на Восток, тем доля пресного хлеба в рационе больше; муку не всегда просеивают. Но после обмолота зерна пшеницы в некоторых районах Турции, Афганистана и Ирана, как и зерна других зерновых культур, моют. Это необходимо, так как после обмолота на земляном полу зерно сильно засоряется, а, кроме того, таким образом зерно очищается от сорняков.

Зерно мелют на мельницах (почти всюду на водяных). На открытых пастбищах можно видеть также ветряные мельницы; в домах повсеместно используют (не только для помола муки, а и для измельчения круп) ручные мельницы (перс. дегирмен), состоящие из двух каменных жерновов, посаженных один на другой.

Способ выпечки хлеба во многом зависит от того, какое, пресное или кислое, приготовлено тесто. Так, в Турции из пресного теста (тюрк., перс. *майасыз хамур*) пекут большие тонкие лепешки (юфка) на круглых противнях (садж), которые ставят на огонь; у иранских народов хлеб из пресного теста (*комач*, *кумач*) иногда пекут прямо в горячей золе прогоревшего костра. Этот древний способ выпечки хлеба, использующийся ныне чаще в ритуальных целях, был известен туркам во времена сельджуков. Такие же лепешки, но из муки лучшего сорта и смазанные после выпечки яйцом или маслом, называют *чурек*. Их нередко пекут и на раскаленных камнях. Хлеб из кислого теста (тюрк. *майалы-хамур*) выпекается на один день или на длительное время, так же как в Иране и Афганистане хлеб (перс. *нан*) из кислого (перс., тюрк. *хамир*) и пресного (тюрк. *петир*) теста в печах (араб. перс. *тандыр*, *тенур*, *тамдыр*). Такие печи представляют собой корчагу без дна, либо примазанную к стене помещения на высоте половины человеческого роста, либо врытую в землю. Сверху через отверстие закладывается топливо (чаще всего это бурьян или верблюжья колючка, дающие сильный жар, а также кизяк). Когда стенки печи достаточно накалятся, к ним прилепляют лепешки при помощи соломенных кружков или подушек из тряпок или войлока и закрывают отверстие печи до выпечки хлеба. Иногда хлеб отваливается от стенок печи и падает в золу; такой хлеб у многих народов является священным, так как считается, что в этот

момент вошел святой Хизр и хлеб склоняет перед ним голову [93, с. 198].

Пресное тесто обычно замешивают на молоке или на воде. Кислое тесто готовится на закваске, которой служит оставленный от предыдущей выпечки кусок теста. Для новой закваски замешанное тесто оставляют на сутки для прокисления. Закваска у всех народов очень почитается и хранится в укромном чистом месте; сидеть, протянув в ее сторону ноги, или перешагивать через нее считается грехом [2, с. 238]. Хлеб у большинства народов считается божьим благословением. Его не следует ронять на землю. Упавшие куски нужно поднять, поцеловать и спрятать в щель в стене, так как в противном случае случится голод [103, с. 291, 296]. О почитании хлеба у турок сообщает В. А. Гордлевский: «Когда человек дорогой найдет крошку хлеба или зернышко, он поднимает его с земли, кладет на высокий камень или бросает в ручеек» [22, с. 79].

Однако на севере Ирана у гиляков хлеб не только не является основным продуктом питания и не почитается, но, более того, неприятие хлеба, как пишет об этом Н. Ханыков, у чистокровных гиляков таково, что во время самых сильных перебранок часто можно услышать довольно странное проклятие: «Пожри хлеба и сдохни...» [100, с. 112]. Обычай этот вызывает удивление. Однако, возможно, в известной мере объясняет его то, что пшеница северного Ирана, как показали исследования Н. И. Вавилова, засорена ядовитым опьяняющим плевелом (*Lolium temulentum*) и заражена фузариозом. Горячий хлеб, приготовленный из пшеницы, засоренной плевелом и пораженной фузариозом, вызывает отравления [14, с. 29].

Общность хозяйственного и культурного развития, религии, существование в сходных природно-географических зонах привело к наличию многих сходных черт в пище народов Турции, Ирана и Афганистана. Хотя у каждого народа имеются какие-то свои, особые детали в культуре пищи, пища каждого из них является видоизменением или вариантом общей переднеазиатской модели питания.

Пожалуй, наиболее показательным, эталонным вариантом этой модели может считаться пища курдов, народа, ведущего как оседлый, так и кочевой образ жизни. Армяно-курдское нагорье, несомненно, входило в зону первичного формирования этой модели питания, и у курдов, так же как и у армян, с которыми курды в пище имеют чрезвычайно много общего, эта модель выражена очень репрезентативно. В то же время курды географически и этнографически занимают промежуточное место между народами Турции и Ирана и населением арабских стран, будучи расселены на востоке и юго-востоке Турции, северо-западе и западе Ирана, на севере Ирака и Сирии. Полевые наблюдения автора, полученные в конце 1978 г. во время поездки в Ирак, наглядно подтверждают сказанное. Ту же

мысль подтверждает и полевой материал по пище закавказских курдов, опубликованный автором этой части раздела в книге «Курды Закавказья» в 1966 г., который может служить для сравнительных параллелей по традиционной пище курдского народа.

Следует здесь также подчеркнуть, что курды — один из древних, многочисленных и, вместе с тем, этнографически малоизученных народов Передней Азии. Историко-этнографическая область их компактного расселения охватывает главным образом высокогорные районы указанных государств. Такое расселение курдов является существенным препятствием также к определению их численности, о которой существуют весьма противоречивые цифровые данные, определяющие ее от 10 до 12 млн. человек. В старой литературе отразилось мнение, что больше всего курдов живут в Турции, меньше — в Иране, Ираке, Сирии.

Однако если же брать на сегодняшний день приблизительное соотношение численности курдов и общей численности населения в каждой из этих стран, то оказывается, что наибольший процент (18—20%) приходится на Ирак. Но как бы ни было, народ существует, народ стойко сохраняет свою этнографическую специфику и сравнительно медленно подвергается процессу этнической ассимиляции. Хотя надо сказать, что в материальной и духовной культуре курдского населения, естественно, прослеживаются некоторые историко-этнографические параллели и влияния соседних с ним народов, что выражается в отдельных элементах традиционно-бытовой культуры, например в жилище, одежде, утвари, пище и т. п.

Из земледельческих продуктов питания курды употребляют то, что связано с зерновыми культурами: пшеницей, ячменем. Это прежде всего хлеб (*нан*), выпечка которого является одной из основных обязанностей женщин. Курдский хлеб представляет собой тонкие листы (около 50 см в диаметре) испеченного теста. Тесто готовят из муки, просеянной в большом круглом сите, с добавлением к муке воды и соли (по вкусу). Дрожжей обычно не употребляют, и когда тесто замешивают, то оно сразу же бывает готово для выпечки хлеба. Тесто курдские женщины месят в большом, плоском, круглой формы медном блюде с высокими (около 10—15 см) краями. Из этого блюда тесто вынимают с помощью большой и плоской деревянной ложки; затем тесто собирают рукой и распределяют небольшими порциями, которые раскладывают на подстилку на полу. Хлебопечение осуществляется либо в очаге — тандуре (тануре), либо на раскаленном железном выпуклом круглом листе садж (чаще всего в условиях кочевки). Тандур представляет собой традиционный очаг, вырытый в земляном полу зимнего жилища.

В зависимости от того, где выпечен хлеб (в тандуре или

вне дома на садже), его в быту называют по-разному: *нана тандуре* или *нана саджи*.

Форма, размер и толщина хлеба также различны. Например, у курдов Ирака пекут на продажу хлеб *нана тири* — круглой формы, очень тонкий; *кулере* — круглой формы, но толстый (нередко с добавлением говяжьего мяса или жира) и *лаваш* — продолговатой формы, очень тонкий, наподобие лаваша у закавказских курдов. Существуют некоторые вкусовые отличия, например, между хлебом «нана тандур» и «нана саджи». Но и в том и в другом случае курдская женщина, сидя на корточках на земле или на полу и пользуясь низеньким деревянным столиком для приготовления из теста формы хлеба, отрезает от общей массы по одному небольшому куску теста, обваливает его в муке и откладывает на посланную тут же скатерть. Затем, особой круглой палкой, она раскатывает эти куски теста, превращая их в очень тонкие овальной формы полосы, наподобие русских блинов. При выпечке хлеба в тандуре, обычно в большом количестве, одновременно работают сразу несколько родственниц, что свидетельствует о сохраняющихся пережитках родовой взаимопомощи. Каждая из них проделывает определенную работу. Женщина, выпекающая хлеб, обычно поднимает левой рукой раскатанный кусок теста, вешает его на особый прут или палку (а иногда просто на руку) и помещает тесто на специальное хлебопекарное приспособление. У курдов Турции, например, для этой цели служит своеобразно сделанная подушка, основа которой сплетена из прутьев, сверху обтянутых парусиной. С помощью этого приспособления курдянка прикрепляет к раскаленным стенкам очага раскатанный блин теста. Выпеченный хлеб складывают один на другой, высокой горкой на разостланный на земляном полу кусок ткани, в котором впоследствии хранят весь хлебный запас, заготовленный в большом количестве. Время от времени хозяйка берет из этого запаса нужное количество полусухого хлеба и после небольшого смачивания его водой подает к трапезе. Еда курда может состоять из хлеба с маслом или хлеба с вареными яйцами.

Как и в прошлом, большим распространением среди курдского населения Турции, Ирана, Ирака пользуется приготовление из теста всевозможных мучных полуфабрикатов, особенно традиционной лапши *рэште*. Обычно летом женщины, работая сообща, замешивают очень крутое пресное тесто. Готовое тесто режут на кусочки, из которых делают лепешки. Тонко раскатав лепешки, разрезают их на длинные полосы и сушат на солнце. Высушенную лапшу сыпают на большую сковороду, поджаривают, благодаря чему лапша приобретает своеобразный вкус и цвет. Запасы лапши хранят в особых домотканых шерстяных мешках или в больших глиняных кувшинах с широким горлышком, имевших распространение еще в древности в Ираке.

Перед употреблением в пищу подсоленную по вкусу лапшу варят и в зависимости от добавления к ней масла, мяса или крупы получают различные традиционные блюда: с маслом — *рэште рун*, с мясом — *рэште гошт*, с крупой — *рэште у савар*.

В отдельных высокогорных местах кое-где у курдов Турции и Ирана, хотя и мало, но еще сохраняется традиционная пища, которую готовят из тонко раскатанного теста, испеченного наподобие хлеба на садже. Испеченное тесто женщины складывают горкой в большой медный таз порциями: каждую порцию заливают несколькими ложками кислого молока с чесноком и покрывают такой же порцией теста, кислого молока и чеснока. Чеснок — неотъемлемая составная часть и многих других блюд, приготовляемых из крупы и других продуктов.

Из круп или муки варят всевозможные разновидности каш, похлебок, например, пшеничные каши *савар*, *хариса*, *самани* — с маслом или мясом и с большой порцией чеснока. Для получения крупы женщины предварительно долго обрабатывают пшеницу традиционным способом: пшеницу обваривают в больших медных котлах, имеющих распространение и у других переднеазиатских народов. Высушенную под солнцем, рассыпанную на специальные подстилки пшеницу мелко дробят. Так, для приготовления *хариса* высушенную пшеницу, мелко дробленную в большой каменной ступе или в ручной зернотерке, хорошо известной в Турции, Иране, Ираке, многократно провеивают. После этого пшеницу долго варят в больших медных котлах, добавляя жир и мясо. Особой популярностью, особенно в Иране, пользуются вареные пшеничные (смешанные с рубленой бараниной) тефтели *котелек*, начиненные курдючным салом, большой порцией мелко нарезанного лука и масла.

Крупа является основным компонентом ряда традиционных курдских блюд, в том числе и молочных. Учитывая численно большой состав курдских семей, односельчане, как правило, помогают друг другу в обработке зерна. Пшеницу варят, сушат, толкут. Для этого в сельских местах мужчины назначают день толчения пшеницы, которое осуществляется специальными большими деревянными молотками. Такие дни в современных курдских деревнях, например Эрбильской, Сулейманийской областей Ирака, особо праздничны и имеют свои специальные названия: «савар кутан» — «толочь пшеницу», «савар кулан» — «варить пшеницу». Летом обычно вырытую женщинами в земле яму выстилают скатертью, затем высыпают туда вареную и толченую пшеницу и выливают кислое молоко. Пшеницу сравнительно немного солят и держат в яме в течение двух-трех дней. Из разбухшей и пропитанной кислым молоком пшеницы женщины скатывают шарики и летом высушивают их на солнце, как правило, на крышах домов. Зимой затвердевшие пшеничные шарики варят до получения густой кашеобразной массы. Это блюдо называется *дойне*, едят его, добавив сливочного масла.

В земледельческих, пригородных и городских регионах особым почетом у курдов пользуется плов из риса — *плау*. Обычно предварительно вымытый рис хозяйка солит по вкусу и варит.

Существует несколько способов приготовления рисового плова, но основных — два: варка риса в заранее вскипяченной подсоленной воде, когда кипящую воду сливают, а к процеженному рису добавляют разогретое на сковороде сливочное масло, и варка риса, залитого холодной подсоленной водой с маслом. Нередко добавляют в рис соус из протертых помидоров и гранатов. К плову, каким бы способом его ни приготовили, отдельно варят мясо или курицу. Отдельно готовят также подливу с мясом, чесноком, луком. У курдов Ирака очень распространена подлива из вареной *бамии* (*Hibiscus esculentum*). Подливу не только подают как приправу к плову, но и едят с хлебом, это самостоятельное и любимое блюдо. Очень разнообразные острые подливы из овощей и мяса — своеобразные соусы к рису. Однако степень распространения тех или иных блюд не везде одинакова. Общим же для традиционного пищевого режима всего населения, пожалуй, является молоко — *шир* и молочные продукты.

Курды Ирака, как и закавказские курды, молоко пьют овечьё, козье, коровье. Но, обычно, овечьё молоко население предпочитает всякому другому. Сырого молока, как правило, не пьют.

Из молока переднеазиатские курды (так же как и закавказские) готовят *маст* (традиционный варенец), *тораг*, *хасие* (творог), *кяшк* (сухой творог), *рун* (масло), *панир* (сыр). Для получения варенца и творога молоко кипятят, дают ему чуть остыть и заквашивают кислым молоком. Пахтанье, оставшееся после сбивания масла, употребляется в качестве напитка (*дау*, *дуг*). Этот прохладительный напиток пользуется огромным спросом и распространением независимо от типа хозяйственной деятельности и от расселения курдов. Разведенный холодной водой, он прекрасно утоляет жажду и не требует особых сложностей при приготовлении.

Курдское население широко употребляет в пищу сухой творог (*жажирун*), заготовленный летом. Оседлые курды, например, Ирака, имеют возможность в течение летнего сезона высушивать на солнце творожные шарики, готовить кяшк. Предварительно замочив теплой водой творожные шарики, их затем растирают или разбивают молотком и получают жидкую массу. Ее едят также в качестве приправы к кашам и похлебкам в зимнее время, когда удои скота сокращаются. Следует отметить, что заготовка и употребление этой традиционной пищи характерна также и для закавказских курдов.

Широко употребительны в пище как переднеазиатских, так и закавказских курдов различные сорта панира: головками

(панире сари), кусками (панире кер), волокнистого (панире рещи). В Багдаде считается наиболее дорогим еще один сорт курдского сыра: панире мира. Сыр обычно готовят из кипящего вместе с закваской молока. Для получения волокнистого сыра молоко в момент его сгущения пропускают через сито.

Своеобразием как по способу приготовления, так и по вкусу отличается хэлькарун (яичница. Букв. 'яйца в масле'). В кастрюлю, наполненную до половины кипящим маслом, добавляют яйца. Готовую яичницу выливают из кастрюли в глубокую миску и едят с луком, чесноком, помидорами и ароматными травами. Это блюдо любимо не только среди курдского населения Передней Азии, но и среди курдов Закавказья. Из куриных яиц готовят своеобразные супы с добавлением лука, например, у иракских курдов такой суп (мезроко) широко популярен.

Из мясных блюд, в настоящее время уже исчезающих, известны кулламе, бурбель и некоторые другие. Приготовление кулламе являлось прерогативой мужчин. Зарезанного барана целиком заворачивали в его же шкуру, зарывали в яму, наполненную горячей золой. Яму засыпали тонким слоем земли, сверх которой разводили огонь. Шкуру откапывали часа через три, а вынутое из нее мясо ели.

Другое мясное блюдо — бурбель еще готовят в горных деревнях. Нарезанную на куски баранину заливают водой с кислым молоком и варят до момента кипения.

Мясные продукты питания представлены, главным образом, вареной, жареной, консервированной бараниной, говядиной и козьим мясом. Варят различные супы с помидорами, фасолью, горохом, бамия и т. п. Из бараньих и козих ног, сердца и головы готовят сорупе — блюдо, напоминающее кавказский хаши.

Верблюжье и ослиное мясо, а также конина не получили в курдском хозяйстве применения. Из баранины, говядины и козьего мяса готовят всевозможные острые подливы с овощами. Распространено также употребление жареного мяса — кебабы, шашлыки и талилик гоште бержау. Мясом начинают капустные или виноградные листья и готовят традиционную долму.

Широко употребительна у курдов каурма — консервированное мясо. Сваренное в большом количестве мясо кусками складывается на зиму в большие глиняные кувшины, а также (в условиях перекочевывания) — в мешок из обработанной шкуры животного. При этом вареное мясо пропитывается добавленными к нему всевозможными ароматными травами, перцем, чесноком и заливается жиром.

Пища курдов отличается большим количеством жиров животного и растительного происхождения. К плову и другим блюдам обычно добавляют коровий или козий жир.

Многие традиционные блюда, особенно плов, шашлык, кебаб и т. п., курды едят с соусами и острыми приправами. В качест-

ве приправ используются в большом количестве ароматические травы, овощи, фрукты. Баклажаны, помидоры, огурцы, редис, лук, чеснок, перец и т. п. едят не только в свежем виде, но и маринованными и вареными. Овощи на зиму сушат в течение всего лета. Огурцы, перец, баклажаны курдские женщины солят и маринуют на зиму в традиционных больших глиняных кувшинах.

Курды — большие любители охоты, что дает им возможность готовить пищу из горных птиц, оленей, косуль. Рыбные блюда не получили столь широкого распространения. Население долин рек рыбу употребляет в основном в жареном и вареном виде.

В районах, богатых фруктовыми деревьями, например, в Сулейманийской, Эрбильской областях Ирака, а также в северо-западном Иране население в большом количестве употребляет в пищу свежие и сушеные фрукты, яблоки, груши, виноград, инжир, абрикосы, персики. Из виноградного сока готовят различные сладости, а из фиников, например, в г. Багдаде готовят фруктовые салаты.

Из горячих напитков в особом почете очень крепкий, до черноты (вроде заварки), покупной чай, который обычно курды пьют по несколько раз в день, в том числе перед обедом и после еды. Сельское население готовит чай из различных горных ароматических трав. Чай готовят в чайниках и в русских самоварах, особенно в чайханах, расположенных на сравнительно больших проезжих дорогах и в населенных пунктах. Пьют чай из маленьких стаканчиков, общеизвестных на Востоке, суживающихся посередине, наподобие восьмерки. Кофе пьют в основном жители городов. Кофейные зерна предварительно обжаривают, мелют. Кофе варят, добавив сахара в специальной кофеварке без крышки, с длинной ручкой или в больших кофейниках с крышкой, распространенных на Востоке, а также — в не менее известных маленьких с крышкой и широким изогнутым носиком. Готовый кофе разливают в маленькие, покупные фарфоровые чашечки. Чаем или кофе угощают каждого пришедшего в дом хотя бы ненадолго: соседа, прохожего, почтальона и т. д. Младшие дочери или невестки подают гостям чай или кофе на плоских металлических подносах перед званым угощением.

Алкогольные напитки не получили распространения, особенно среди сельского населения; вместо них в почете курительный табак.

Обычно хозяева (вся семья) едят вместе с гостем. Особым признаком гостеприимства считается прежде всего большое количество хлеба. Малое количество хлеба считается оскорблением для гостя.

Следует сказать, что нормы многовекового родового института гостеприимства у курдов передаются из поколения в поколение и особо соблюдаются. Принято считать, что любой гость,

даже если он враг, может рассчитывать на особое хлебосоольство, войдя в курдский дом. В честь гостя режут барана, готовят самые изысканные блюда. Не принять гостя или принять его холодно, не соблюдая традиций, значит опозорить курдскую семью, род, селение. По народным обычаям, самыми высокочтимыми, достойными являются мужественные люди. Но в то же время одна из курдских пословиц, воспевающих гостеприимство, образно гласит: «Бывает гостеприимство — выше мужества».

Праздничный стол (новогодний, свадебный и т. п.) отличается большим количеством сладостей, традиционной халвой, сладким миндалем, печеньем с толчеными грецкими орехами и финиками, засахаренными орехами, сложенными в специальные плетенные из ветвей вазы. В районах и селениях, где есть фруктовые сады, женщины много варят варенья из персиков, винограда, инжира, яблок, груш и т. п., заготавливая его и на зимний сезон.

В течение дня курды едят трижды: утром, днем и вечером, а соблюдая пост во время рамазана — дважды: после захода солнца и ночью; едят всегда сидя, скрестив ноги «по-турецки» на коврах, на которых расстилается молитвенный коврик для совершения молитвы перед едой. Знатные и пожилые курды за едой облакачиваются на мягкие подушки, валики, находящиеся за спиной. Нежидкую пищу принимают обычно руками, помогая кусками хлеба; жидкую — традиционными деревянными или покупными металлическими ложками. Перед едой моют руки; после еды по общемусульманскому обычаю моют руки и прополаскивают рот.

В пище народов Турции, Ирана и Афганистана значительное место занимают блюда и продукты, появившиеся, скорее всего, уже в глубокой древности, на ранних этапах развития производящего хозяйства. Это прежде всего различные каши и хлебки.

В Турции крестьяне похлебку делают из *булгура* (тюрк.) — сваренной, высушенной и затем дробленной пшеницы и *довме* (тюрк.) — пшеницы крупного помола. Булгур заготавливают осенью сразу после уборки урожая. Зерно пшеницы варят в большом котле, сушат и затем дробят. Популярна похлебка другого вида — *тархана чорбасы* (тюрк.), которую приготавливают, бросая в кипяток тархану. Тархана может быть приготовлена двумя способами: первый — разваривают в кислом молоке и доводят до густоты массу из пшеничной крупы, а затем высушивают; второй — из муки и простокваши делают шарики и высушивают. Блюда из дробленной пшеницы широко распространены также у многих народов Ирана и Афганистана.

У земледельческих народов Афганистана любима похлебка-лапша *ош* (перс.), которая часто даже заменяет хлеб. Для приготовления ее используют гороховую или бобовую лапшу, до-

бавляют к ней пахтанье и часто едят даже без соли, которой не было в достаточном количестве во многих местах. Соль высоко ценится народами Передней Азии, с ней связаны многие поверья, она символ благодати.

С большим почитанием народы Передней Азии относятся к рису. Считается, что на каждом зерне риса написано «он бог», поэтому не следует кидать рис под ноги. Рис является любимейшим продуктом питания и используется часто для приготовления праздничных блюд. Отваренный рис подают с различными приправами (рыбными, мясными, овощными), чаще в виде *хораш* (соусы). Блюда из риса называются *пилау* или *чилау*, в зависимости от того, варится ли рис вместе с приправой или она подается отдельно. Если к отварному рису добавляется сахар, миндаль, корица, шафран, окрашивающий рис в желтый цвет, то такое праздничное угощение называется *зарде*.

У большинства народов Турции, Ирана, Афганистана издавна было развито огородничество и садоводство, поэтому овощные блюда всегда были важной пищей летом и осенью, разнообразие этих блюд славится кухня этих стран. Так, в пищу употребляются тыква, свекла, баклажаны, бамия, томаты, капуста, огурцы, морковь, лук, чеснок. Овощи употребляют в сыром виде, с простоквашей, их варят и жарят, заготавливают в виде маринадов *турши* (тюрк.) и соусов.

Для афганской кухни характерна смесь из мелких маринованных огурчиков, томата, лука и фруктов. На пушту она называется *ачар* (так же как и пикули во всем Индостане). Ачар делают сильно подслащенным или с большим количеством перца. Кочанный салат едят в натуральном виде, иногда с медом и уксусом; шпинат и кресс-салат — отваренными в соленом кипятке, с горячим бараньим жиром, огурцы — сырыми и вареными. Огурцы, баклажаны и помидоры фаршируют также мясом и кореньями и жарят в бараньем жире. Красную свеклу пекут и едят в холодном виде. Много овощей едят сырыми, особенно редьку. В осенне-летний период едят много свежих фруктов, арбузов, дынь; часть фруктов и бахчевых на зиму засушивают и маринуют.

В кухне земледельческих народов Турции, Ирана, Афганистана значительное место занимают также блюда из мяса (чаще всего баранины). Из нее варят похлебку — *чарва*, *шурпа*, *чорба* (тюрк.) *абгуш* (перс.) и т. д. Для приготовления такой похлебки мясо кусками варят в большом количестве воды, добавляют различные пряности; иногда в нее добавляют муку или же крошат лепешки. Из баранины также готовят различные жареные блюда (перс. *кебабы*). В лесистых местах Турции делают *куйу*—*кебабы*: баранью тушу заворачивают в шкуру, кладут в предварительно раскаленную яму и, закрыв сверху, разводят огонь. Это один из древних способов приготовления мяса у всех кочевников.

В Центральной Анатолии готовят *тандыр-кебабы* (баранину или козлятину жарят, подвешивая в раскаленном тандыре) и *чевирме-кебабы* (баранью тушу начинают различными пряностями, насаживают на вертел и поджаривают на огне). Любимы также разные виды шашлыка (*шиш-кебабы*). У народов Ирана обычны такие же способы приготовления мяса, но называются они соответственно у каждого народа по-разному — *сих-кебаб* (в Иране), *сина-кебаб*, *кайма-кебаб* (в Афганистане) и т. д.

Почти повсеместно в Передней Азии готовят такие блюда из мяса, как *куфте* (шарики из мелко нарубленного мяса с зеленью) и *долма* (мелко нарубленное мясо с рисом, луком, завернутое в виноградные листья). *Пача* (тюрк.) — блюдо из сваренных головы, коровьих и бараньих ножек в горячем виде. Иногда к такому блюду добавляют кислое молоко, что придает ему кисловатый вкус, или приправляют чесноком.

Мясо заготавливают и на зиму. Для этого мелко нарезанные куски баранины пережаривают и заливают перетопленным салом (тюрк. *коурма*).

Другой способ заготовки мяса на зиму — вяление и сушение, причем у некоторых народов Афганистана перед тем, как сушить, мясо режут на куски, варят (дают вскипеть) и затем солят.

Мясо, как и всякая пища в мусульманском мире, может быть «дозволенным» или «недозволенным». Для того, чтобы мясо было дозволенным, голова животного при убое должна быть обращена к Мекке и горло перерезано в определенном месте. В это время нужно произносить соответствующую случаю молитву. Женщины не имеют права проливать кровь животного, поэтому животное, большое или малое, убитое женщиной, считается запретным для еды. Свинина запретна у всех мусульман, как и у иудеев.

Многие народы, живущие по берегам различных водоемов, употребляют в пищу рыбу. Например, у жителей южного побережья Ирана (основное занятие их — рыболовство) во все времена года преобладают в пищевом рационе рыба и финики. Употребляют в пищу всякую «мясную» (крупную хищную) рыбу. Население Южного Ирана — в основном сунниты, поэтому они употребляют в пищу даже рыбу тех пород, которые лишены чешуи (шииты едят только чешуйчатую рыбу). В большинстве деревень также едят скатов, а когда нет рыбы, то мясо морских черепах и черепаший яйца — обычная еда жителей побережья.

В Афганистане народы, живущие вдоль больших рек, употребляют в пищу маринку, которую жарят большими кусками в бараньем жиру или на вертеле над раскаленными углями. В некоторых местах известен способ приготовления фаршированной рыбы: с сырой рыбы снимают кожу, удаляют кости, добавляют баранину и лук, яйцо, большое количество корней,

все это рубят, полученный фарш зашивают в снятую с рыбы кожу и жарят в бараньем жире.

У всех народов региона повседневной пищей считается молоко овец, коз, коров и молочные продукты. Так, сырое или кипяченое молоко пьют с хлебом; весной, когда молока много, делают *сютлю-чорбасы* (молочный суп), *сютлю-аш*, *сютлач* (молочная каша из булгура или риса). Особенно любимым у всех народов Передней Азии, Закавказья, Средней Азии блюдом является *йогурт* (тюрк.; перс. *пай*, *маст*). Это кислое молоко, приготовленное следующим образом: в теплое прокипяченное молоко добавляют закваску из старого йогурта и оставляют на несколько часов в теплом месте. К закваске обычно относятся с большим почтением, хранят ее в отдельном глиняном горшке, так как считается, что она обладает особой, святой силой, позволяющей очищать молоко и превращать пресное молоко в кислое. Из маста, йогурта и др. делают многие молочные продукты — *айран* (с добавлением воды), различные супы, каши и др.

Пахтање (перс. *дуг*) кипятят и, когда оно становится густым, скатывают в шарики (иногда добавляя муку) и высушивают. Зимой или в дороге шарики бросают в кипяток, они растворяются, и такую похлебку, заправленную мукой или крупой, приправленную мятой или кориандром, едят с хлебом или без него.

Из кислого молока сбивают масло. У различных народов известны разные способы сбивания масла. Приведем некоторые из них. К деревянному треножнику (чатма) прикрепляют кожаный мех, куда наливают йогурт, добавляют воды, чтобы масло после сбивания деревянной мутовкой, на нижнем конце которой насажен крест или просто кусок дерева, поднималось вверх. При другом способе кожаный мех, заполненный кислым молоком, прикрепляют с двух сторон в горизонтальном положении к палке, прикрепленной, в свою очередь, к треножнику. Масло получают, раскачивая мех. В Центральной и Восточной Анатолии, в горном Афганистане, например, вместо бурдюка используют деревянные бочки или выдолбленные стволы толстых деревьев. Масло также пахтают мутовкой в деревянной маслобойке, стоящей на земле. Нередко масло сбивают, катая по земле глиняный кувшин, заполненный кислым молоком. Летом такой кувшин подвешивают к треножнику и раскачивают. Масло сбивают также в глиняных кувшинах с боковым отверстием, через которое время от времени добавляют воду для лучшего отделения масла. Наиболее древний способ изготовления масла — пахтание его руками в корыте.

Народам Передней Азии известны разнообразные напитки. Согласно Корану, мусульманам употребление алкогольных напитков запрещено. В Турции любимый напиток — черный кофе — *кахве* (араб.). В зажиточном доме считается обязательным наличие специального кофейного набора: ручная мельница — ках-

ве дегирмени (<перс.); медный кофейник — джезве; медный поднос — кахве тепсиси (тюрк.), фарфоровые чашки с подставками — финджон (перс.). Но в семьях бедных крестьян редко можно найти не только поднос, но и сам кофе или чай. Вместо чая сельские жители пьют отвар мяты или тимьяна.

Наиболее популярный напиток у народов Ирана — чай. Его пьют из маленьких стаканчиков, которые называются «кахве-хане» (т. е. кофейные), хотя предназначены только для чая. В Афганистане также почти повсеместно пьют чай, так называемый *ширчай*. Это соленый, крепко заваренный чай, смешанный со сливками с добавлением масла. Обычно в ширчае размачивают хлеб и он является очень сытной едой утром и вечером. Для гостей сваренный ширчай, сливки и масло обычно подают отдельно, чтобы гости могли приготовить себе напиток сообразно своему вкусу. У всех народов региона также любимыми являются фруктовые напитки — *шербеты* (араб.).

Разнообразная пища в основном недоступна земледельцам-беднякам. Повседневная их трапеза состоит из хлеба, молочных продуктов и чая. Едят два-три раза в день. Недаром среди персов распространена поговорка: «Ешь так, чтобы не умереть с голоду». Летом по утрам крестьяне едят хлеб ячменный или просяной (иногда с примесью пшеницы), в полдень — хлеб с разведенным в воде кешком, курутом или кислым молоком, вечером — то же самое. Завтрак зимой — это похлебка из ячменной муки с крошеной репой, в полдень едят просяной или ячменный хлеб с *кешком*, вечером — просяной или ячменный хлеб с *каурмой*.

Правила, которые необходимо соблюдать во время трапезы или употребления различных напитков, подробно изложены в сочинении Мухаммеда Садык-и-Кашгари «Адаб-ул-салихан» («Кодекс приличий на Востоке»). Так, в Кодексе сказано, что пищу следует вкушать умеренно, не допускать пресыщения и лучше не есть досыта, не следует также есть мясное постоянно, без перерывов, но и нельзя оставаться без мяса 40 дней подряд. Пророк, хотя корова и принадлежит к числу четвероногих животных, мясо которых дозволено в пищу, не ел легкого, почек, кишок и желудка коровы. Кодексом определяется способ и порядок употребления некоторых видов пищи, а также то, какая пища вредит здоровью, например, после работы не следует пить молока и, наоборот, вареное мясо не надо мешать с жареным, сушеное или вяленое — со свежим. Не надо есть одно за другим два горячительных, возбуждающих кушанья, равно как и два прохладительных, охлаждающих, два мягких и нежных кушанья, два твердых и грубых, два блюда, действующих крепительно на желудок, и два действующих послабляюще, или одно крепительное и одно послабляющее; не надо есть продуктов испорченных, издающих дурной запах, сырой лук и чеснок, потому что пророк не ел этих овощей (с. 62). По возможности,

как об этом говорит Кодекс, не следует есть одному, потому что чем больше рук протянется к еде, тем более бог посылает изобилия в пищу.

Едят сидя на полу, посуду с едой ставят на поднос или прямо на пол, подстелив под него салфетку. Жидкое блюдо обычно едят из одной медной или глиняной чашки, деревянную ложку передают по кругу против часовой стрелки. Считается, что ложка должна передаваться в направлении, обратном вращению мельничного колеса. Едят главным образом руками, поэтому и до и после еды для омовения рук подаются кувшины. Обычно мусульмане — мужчины и женщины — едят отдельно.

Выбор пищи согласовывается с распространенным во всем мусульманском мире (и даже еще шире) делением всей пищи по качеству того или иного продукта на «холодные (холодящие)» или «горячие (горячащие)» блюда — делением, ведущим свое начало, видимо, от убеждения о делении всего существующего на четыре основных элемента. Всякая пища и все лекарства бывают горячие и холодные. По народным поверьям, человеческий характер бывает четырех родов: «горячий, сырой, сухой и холодный». Чтобы справиться с неровностью своего характера, нужно выбирать пищу, противоположную по свойствам темпераменту.

Пища тюркоязычных и ираноязычных кочевников и полукочевников Передней Азии имеет много общего с пищей оседлого населения, но отражает специфику кочевого быта.

В разных странах Передней Азии насчитывается немало число кочевых и полукочевых народов. Занимаются кочевники и полукочевники в основном разведением мелкого рогатого скота — овец и коз. Последние менее прихотливы к кормам и требуют меньше ухода, чем крупный рогатый скот, разведение которого обычно сопутствует развитому растениеводству.

Основной пищей кочевников и полукочевников Турции являются пресные тонкие лепешки (*юфка*) и молоко и молочные продукты. Пресные лепешки выпекают на железном противне, иногда их замешивают на молоке с добавлением масла, яиц и делают слоеными. Из молока делают йогурт, а также сыр — *пенир* (перс.). В питании юрюков значительное место занимает пшеничная крупа (булгур), из которой, как и у земледельческих народов, готовят кашу (*булгур пилявы*) и похлебку из булгура и сушеного творога (*тархана чорбасы*). Мясо для большинства юрюков — редкая пища. В качестве напитков известны айран, а также чай (заваренные горные травы).

У кочевников и полукочевников Ирана также основной пищей является хлеб в виде пресных тонких лепешек, испеченных на тонких сковородках. Часто в пшеничную муку добавляют ячменную или просяную муку. Лепешки размачивают в горячем молоке или едят с кислым молоком, в широком употреблении овечий сыр — *кешк* (перс.), *пенир* (перс.).

Основной пищей кочевников и полукочевников Афганистана также является хлеб и молочные продукты: пресные лепешки, свежее или кислое молоко, сыр и сухой творог из кислого молока и пахтанья, получаемый путем долгого кипячения, масло, сбиваемое из кислого молока *роган* (перс.). Афганцы-скотоводы (хазарейцы, джемшиды, белуджи и др.) летом питаются в основном кислым молоком с лепешками, а зимой варят похлебку *курути* (тюрк.) из растертого сыра, воды, масла, лука и едят с лепешками.

Способы сбивания масла у афганских кочевников, описанные К. Фердинандом [135, с. 146—157], во многом напоминают способы сбивания масла, встречаемые и у других кочевников и полукочевников и даже земледельческих народов. Это получение масла путем раскачивания на земле кожаного меха, наполненного кислым молоком, постукивания на коленях, сбивания кислого молока деревянной мутовкой в кожаном мехе, подвешенном на треножнике из деревянных палок или растянутом между двумя палками, либо путем вращения укрепленной мутовки при помощи ремня. Как свидетельствует К. Фердинанд, приведенные способы сбивания масла и известные у афганских кочевников и полукочевников способы переработки молока встречаются с небольшими вариациями в Тибете, в Монголии, у тюркских племен Центральной Азии, во всех регионах Афганистана, Ирана, арабских стран, Турции и в Северной Африке.

Мясо едят в исключительных случаях или по праздничным дням.

Из свежего мяса или заготовленного впрок — *коурма* (тюрк.) готовят похлебку с прибавлением муки и пряностей, еще реже готовят плов. Зажиточные семьи готовят из мяса те же блюда, что и земледельческое население: различные кебабы, куфте, коурму. Обычно кочевники, как и земледельческое население, едят два-три раза в день.

Праздничная и ритуальная пища отличается разнообразием. Одним из самых больших праздников, который отмечается традиционно торжественно как праздник весеннего обновления природы и имеет огромное значение в мусульманском (шииты) земледельческом календаре, является праздник Ноуруз, хорошо описанный в арабских источниках и дошедший до наших дней почти без изменений [31].

За пятнадцать дней до Ноуруза проращивают пшеницу или чечевицу, делают уборку в доме, в ночь перед праздником надевают новую одежду, освещают весь дом и приготавливают стол *хафт-син* (перс.). На стол *хафт-син* ставят зеркало, по обе стороны от него — канделябры, в которых зажигают свечи, число которых должно соответствовать числу членов семьи. На столе должны быть: Коран, большой хлеб, чашка с водой, на поверхности которой плавают зеленый лист, сосуд с розовой водой, фрукты, орехи, миндаль, фисташки и т. п., петух, рыба; на

подносе подают семь вещей, названия которых начинается с буквы «син»: *сипанд* (шпинат), *сиб* (яблоки), *сиах-дане* (черные зерна, черные косточки), *синджид* (дикая маслина), *сумах*, *сирке* (уксус), *сир* (чеснок), *сабзи* (пророщенные зерна), *симану*. Кроме того, на стол подают простоквашу, молоко, сыр и крашеные яйца.

Считается, что все члены семьи должны в ночь под праздник находиться за столом хафт-син, чтобы весь год не пришлось скитаться по свету. Люди холерического темперамента спешат в момент наступления нового года съесть немного простокваши, а флегматики, как правило, немного молока, чтобы их темперамент уравнился. Свечи, зажженные на столе, должны догореть, и на них нельзя дуть, чтобы не укоротилась жизнь кого-либо из членов семьи. Хорошее предзнаменование — если первый посетитель следующего дня будет мужчина и он скажет: «Живите еще сто лет».

Большим событием для всех мусульман является празднование курбана (жертвоприношения). Отмечается он на десятый день последнего месяца мусульманского лунного года.

За двадцать дней до наступления праздника не полагается веселиться, устраивать праздничного угощения, надевать новой одежды, стричься и т. д. Накануне десятого дня пекут ритуальные хлебцы и на десятый день приносят в жертву барана. Баран, выбираемый для этой цели, должен быть здоровым и не иметь никаких недостатков. Нужно обязательно повалить его на землю головой в сторону Мекки, а в рот положить набат (араб.) — леденец; затем леденец следует вынуть, так как он является благословенным. Кровь и печень барана следует собрать в черную тряпку, чтобы эти части не увидели света. Они имеют большое значение. Из глаз барана готовят амулет (назари-курбани).

Известно, что в день воскресения из мертвых этот баран предложит своему убийце сесть на него верхом и перевезет его через поле Серат (мост толщиной в волос и острее ножа, ведущий через адскую пропасть в рай).

Ритуальное угощение (*худои*, *садака*, араб.) устраивается также во избежание всевозможных несчастий и болезней.

Кроме многочисленных религиозных праздников такие события, как свадьба, рождение, похороны, уход на летовку и возвращение с нее, постройка дома и другие, не менее важные, также отмечаются приготовлением особой пищи.

Традиционная пища арабов Передней Азии, в целом укладываясь в рамки переднеазиатской модели питания, имеет в то же время некоторую специфичность.

Жизнь подавляющего большинства населения арабских стран связана с двумя основными видами хозяйственной деятельности — кочевым скотоводством и земледелием. Существование

этих двух типов сельского хозяйства представляет основу жизни арабов Передней Азии.

Географическая среда, т. е. количество выпадающих осадков и растительный покров, давала возможность жителям аравийских и сирийских степей и полупустынь заниматься только кочевым скотоводством. Нередко единственный вид скота — это верблюд. Верблюд незаменимое животное для кочевника. Требуя очень мало, верблюд кормит бедуина, одевает, согревает, лечит.

Кроме разведения верблюдов многие бедуины занимались также разведением овец, коз и лошадей. Лошади — предмет гордости бедуина — использовались для военных целей и парадных выездов. Кочевники-овцеводы не могли совершать перекочек на далекие расстояния: близ пастбищ обязательным было наличие источников воды. Как и верблюды, овцы и козы для бедуинов были основным источником существования и благосостояния, а молочные продукты и мясо овец и коз — основой питания. Шерсть шла на изготовление бедуинских шатров.

Но кочевая жизнь полностью не исключает земледелия. Сравнительно небольшие расстояния перекочек в местах с постоянными водными источниками позволяли бедуинам-овцеводам заниматься земледелием. Благодаря редким зимним дождям без особой обработки почвы было возможно сеять ячмень и пшеницу. Многие путешественники по Аравии отмечают наличие у различных подразделений одного племени такого рода сочетания земледельческого и кочевого скотоводческого хозяйства. У Г. Валлина мы находим свидетельство о том, что сельчане в определенной степени еще цепляются за обычаи и нравы кочевой жизни, в то время как бедуины обращаются к занятиям, которые ранее считались для них оскорбительными [186, с. 198]. И. Буркхард сообщает, что у кочевников племени харб одно из подразделений владеет несколькими водными источниками, расположенными в плодородной местности, где они сеют рожь и ячмень. Но большую часть года они проводят в пустыне и живут в шатрах [115, с. 32].

Между кочевниками, полукочевниками и оседлыми в их хозяйственной деятельности порой трудно установить четкие границы. В силу ряда причин избыточное кочевое население оседало на землю. Они обрабатывали землю, сеяли, а пока созрел урожай, уходили на несколько месяцев со скотом в поисках пастбищ. Полуоседлые жители, как правило, до конца не порывали со своим бедуинским прошлым, и нередко имел место обратный процесс номадизации.

Еще в древности в Месопотамии и в Южной Аравии была создана земледельческая культура, высокий уровень которой обеспечивала сложная система ирригации. Однако в основе земледелия большинства арабских стран лежат неполивные, богарные культуры. Основное занятие арабского феллаха — выра-

щивание пшеницы и ячменя. В Йемене, Ливане, Ираке, Саудовской Аравии из зерновых (кроме ячменя и пшеницы) выращивают сорго (дурра), просо и кукурузу. Основные районы распространения риса — юг Ирака и влажные районы Саудовской Аравии. Наряду с зерновыми феллахи сеют также фасоль, горох, чечевицу.

Из овощей наиболее широко культивируются баклажаны, лук, чеснок, помидоры, капуста, шпинат, морковь, завезенный сравнительно недавно картофель (Иордания, Йемен, Ливан), бамя, всевозможные корнеплоды, огурцы, а из бахчевых — дыни, арбузы, тыквы.

Важное место в жизни сельского населения занимают финики — древнейшая культура во многих арабских странах. Основные районы выращивания финиковой пальмы — Ирак, Йемен, Саудовская Аравия, Кувейт, Бахрейн.

Повсеместно крестьяне выращивают цитрусовые (Иордания, Ливан, Бахрейн, Кувейт), виноград (Сирия, Ливан, Ирак, Саудовская Аравия), а также яблоки, инжир, гранаты, миндаль, сливы и т. д.

Подсобным в хозяйстве феллаха является разведение крупного рогатого скота, домашней птицы. В болотистых местах разводят буйволов.

В прибрежных районах развито рыболовство. Незнание береговыми жителями способов засолки и невозможность замораживать рыбу лишают жителей внутренних областей арабских стран возможности покупать рыбную продукцию.

Схематическое описание основных занятий арабов Передней Азии необходимо для определения исходного набора продуктов, составляющих основу национальной арабской кухни и ее особенности. Появлению этих особенностей способствовали различные факторы — это и окружающая среда, влияние народов, живших среди арабов и в соседстве с ними (персы, турки, курды, индийцы, христианские народы), а также обычаи, системы культурных запретов и религиозных верований. Эти запреты отражены в Коране (сура 5. «Трапеза») [38, с. 90].

У арабов Передней Азии, как и у других народов региона, единая в общем система питания выступает в двух вариантах: пища кочевников-скотоводов и пища оседлого населения.

Меткое определение арабского ученого-экономиста «арабы живут на финиках, хлебе, рисе и молоке» [146, с. 70] дает нам четкое представление о характере и составе пищи для выделенных типов, варьирующих только тем, что из перечисленных составных частей главное, а что — второстепенное.

Для кочевников состав пищи определяется в иной последовательности — молоко, финики, хлеб, рис. Молоко (верблюжье, овечье, козье) и молочные продукты — основа питания арабов-бедуинов. Верблюжье молоко наряду с финиками было часто единственным продуктом питания кочевника-верблюдо-

да. На пастбищах, вблизи которых не было источников воды, верблюжьим молоком утоляли жажду. Свежее молоко верблюда имеет солоноватый вкус, потому что верблюды, как правило, содержатся на пастбищах, расположенных на солончаковых почвах.

Невосприимчивость организма к молоку, когда при дефиците фермента лактазы в тонком отделе кишечника человека нерасщепленный молочный сахар становится токсичным для организма, среди бедуинов явление редкое. Случаи лактазной недостаточности нашли отражение в прозвище «фелх» — «крестьянин», которое бедуины дают тем, кто не может пить молока. По-видимому, это прозвище связано с тем явлением, что крестьяне практически никогда не пьют свежего молока.

Жаркий климат пустынь исключает возможность долгого хранения свежего молока. Через час-два молоко становится непригодным для питания. Вследствие этого арабы-кочевники выработали различные способы переработки молока в продукты, которые в течение многих месяцев гарантируют им сносное питание. Зимой и весной, когда животные дают наиболее ценное в питательном отношении молоко, бедуинки заняты в основном его переработкой. Самым простым и доступным способом заготовки является приготовление кислого молока (*лябан хамид*). Достаточно свежее кипяченое молоко залить в бурдюк, чтобы через несколько часов кислое молоко было готово. Кислое молоко для всех слоев сельского и даже городского населения служит одним из основных видов питания. Миска кислого молока — это первое, что вам предлагают как под шатром бедуина, так и под каменным кровом пастуха-горца. Кислое молоко может быть переработано; из него делают творог, который едят не только свежим: из него готовят *дзубна* (сухой, твердый сыр), пригодный для длительного хранения. *Дзубна* потребляют либо сухим, либо обжаривают с хлебом. Присоленное и растертое в воде кислое молоко — прекрасный прохладительный напиток *хунейна*.

Большую часть молока бедуины сбивают в масло. Для этого женщины наливают молоко в бурдюк, надувают туда воздух и раскачивают этот бурдюк, подвесив его на веревке и прикрепив к деревянному треножнику. Верблюжье молоко малоприспособлено для масла. Лучшее масло — *самн, зубда* получают из овечьего молока. Сливочное масло (*зубда таза*) перетапливают в больших котлах. Топленое масло (*самн араби*) может храниться долгое время.

При долгом кипячении свежее молоко выпаривается и получается белый порошок вроде сухого молока, который перед употреблением растворяют в воде. Подобным способом выпаривают кислое молоко. Получают густую массу, из которой лепят *курут* (круглые шарики), и высушивают на солнце. При необходимости *курут* размачивают в воде, добавляя туда кусочки

хлеба. Эту похлебку готовят в период, когда все запасы молочных продуктов иссякают.

У оседлого населения бедуины закупают зерно — пшеницу, ячмень, просо. Бедуины убеждены, что феллахи обязаны снабжать их продуктами, которые не производятся в их хозяйстве. Если феллахи не делают этого добровольно, бедуины отбирают у них силой. Правда, обычно они либо платят деньги, либо обменивают зерно на продукты своего хозяйства. В палатке почти каждого бедуина есть запас зерна, реже — муки.

Хлебная пища состоит в основном из похлебок и каш. Ежедневно, если запас пшеницы достаточен, на ужин из нее готовят *айш* (густая каша), которая наряду с молоком служит основным питанием как кочевникам, так и оседлым (слово *айш* в переводе на русский означает и *пища*, *хлеб*, *жизнь*).

Для приготовления айш пшеницу дробят в больших деревянных ступках или на каменных зернотерках. Раздробленную пшеницу заливают водой, солят и варят, пока пшеница не разварится до состояния густой каши. Подают айш чаще всего забеленную кислым молоком, реже — политую животным жиром. В особых случаях айш готовят с мясом. Остаток каши едят на следующее утро и, как правило, в холодном виде.

Во многих племенах, особенно среди беднейших слоев, пшеницу заменяют другими злаковыми — дуррой (сорго), просом, ячменем. Способ приготовления айш из них такой же, как и из пшеницы.

Горсть жареной пшеницы или ячменя (*хамиса*) — единственная еда, которую бедуин берет в дорогу, если он знает, что два-три дня на его пути не будет ни одной палатки, где, по обычаям бедуинского гостеприимства, его напоят и накормят.

Рис также традиционная еда в питании арабов-кочевников, особенно для тех их групп, которые кочуют вблизи рисосеющих районов, и для тех, кто в состоянии его купить.

Рис, за редким исключением, привозной и дорогостоящий продукт. Из него готовили каши типа айш, плов с мясом и сладкий, а также добавляли его в некоторые блюда, предназначенные для особых случаев.

Хлеб (*хубз*) бедуинки пекли редко. Приготовление хлеба — трудоемкое занятие, особенно помол зерна. Размалывание зерна производилось на каменных зернотерках (*рха*), изготовленных самими женщинами. После помола необходимое количество муки засыпали в деревянное корыто (*сахн*), добавляли соль, воду и замешивали тесто (*мухмар*). Затем разделявали тесто на небольшие комочки, которые раскатывали нехитрым способом на тонкие, как бумага, лепешки, очень напоминающие курдско-армянский традиционный хлеб — лаваш. В наше время если пекут хлеб, то чаще из покупной муки.

Бедуины различают несколько видов хлеба. *Рагиф* — хлеб в

виде пресной лепешки, *рахив* — очень тонко раскатанная лепешка, *джерим* — толстая лепешка больших размеров.

Когда нужно быстро испечь хлеб, большую толстораскатанную лепешку кладут в горячую золу, а сверху разжигают огонь; чтобы лепешка не сгорела, ее раза два переворачивают. Такой хлеб называется *джамрийа*.

Хлеб из кислого теста бедуины едят только в холодный сезон. Тесто, заквашенное на дрожжах (*хамр*), ставят с вечера, а утром пекут. Такой хлеб может долго храниться, не теряя своих питательных свойств. Тем не менее пресные лепешки (*фатир*) предпочитают, особенно свежие. Черствый хлеб бедуины никогда не подадут гостю; они его едят сами, предварительно размочив в молоке, в воде или похлебке. Иногда на завтрак, и только для гостя хозяйка палатки печет из взбитого полужидкого теста небольшие лепешки, напоминающие по вкусу оладьи (*масли*). Эти лепешки пекут также на садже, который для этого переворачивают и ставят на огонь выпуклой стороной, а тесто заливают на вогнутую сторону.

Весной, когда молока и масла вдоволь, хлеба не пекут. И только появление гостя в палатке бедуина обязывает хозяйку испечь хлеб.

Из блюд, в состав которых входят мука или пшеница, следует назвать: *ашиду* (жидкая каша из молока и небольшого количества муки), *басис* (жидкая масса из патоки винограда и пшеничной муки — детское питание), *хмейя* (хлеб, проваренный в молоке и политый внутренним верблюжьим салом); *бесил* (масса из фиников и муки); *мадрус* (жидкая масса, приготовленная из фиников, вареной пшеницы и животного масла).

Значительна роль фиников (*тамар*) в питании бедуинов, особенно бедноты. Их употребляют в пищу в самом разнообразном виде: свежими, сушеными, вялеными. Как здесь уже говорилось, финики наряду с молоком чаще всего единственное питание кочевников. Умеренность в еде, доведенная до крайности, поразила Г. Вольнея, когда он путешествовал по Аравии. Он писал, что шесть или семь фиников, смоченных в растопленном масле, немного свежего или кислого молока составляют дневной рацион бедуинов [184, с. 204].

Пища бедуинов бедна углеводами. Потребность в них восполняется в первую очередь за счет фиников и другой растительной пищи. Весной и в период обильных дождей пустыни покрываются зеленым ковром. В это время бедуины среди множества трав поспешно отыскивают съедобные листья, цветы и их бутоны, клубни и даже грибы — обычно трюфели, которые они выкапывают из-под земли. Более 20 названий съедобных растений можно насчитать в питании бедуинов.

Из-за недостатка пищи беднейшие слои бедуинов едят саранчу, ящериц, змей, любую дичь, даже лису.

Наилучшим деликатесом считается саранча, которая чер-

ной тучей налетает на стоянки бедуинов. Тысячи насекомых облепляют кустарники, и пока роса не испарится, саранча неподвижна. Воспользовавшись этим, бедуинки горстями собирают саранчу в большие мешки. Затем выкапывают глубокую узкую ямку, где разжигают огонь. Когда огонь погаснет, в золу высыпают саранчу (так она жарится на раскаленных углях). Саранчу едят также обжаренной в масле. Кроме того, насекомых сушат на солнце, а потом немедленно мелют или нанизывают на длинную нитку. Из раздробленной саранчи готовят кашу, мало отличающуюся по способу приготовления от каши из пшеницы.

Бедуины в отличие от кочевников Центральной Азии мясо ели редко, по самым большим праздникам; только на свадьбу или похороны они режут козленка [184, с. 205]. Лишь богатые шейхи и военачальники могут бить молодых верблюдов, есть рис, приготовленный с мясом. Объяснение этому, по мнению Е. А. Беляева, в том, что «верблюжье мясо не могло служить постоянной пищей аравийского кочевника: у рядовых бедуинов поголовье верблюжьих стад было ограниченным: эти животные размножаются сравнительно медленно, поскольку верблюдица приносит не более одного верблюжонка в два года» [5, с. 58]. Поэтому верблюжатину ели в том случае, когда не было овец, в особых случаях — при приеме гостей и на празднествах. Осознавая свою полную зависимость от верблюда, бедуин предпочитал оставаться голодным, нежели резать скотину. Закалывали скот также в период бескормицы и когда молодняк рождался хилым и слабым.

Появление гостя в палатке бедуина обязывало хозяина (по обычаю гостеприимства) зарезать овцу, верблюда, на худой конец козленка. Мясо верблюда у бедуинов считается «горячей» пищей, поэтому оно было предпочтительным в холодное время года. Наиболее питательным и вкусным мясом является мясо жирной верблюдицы от 4 до 10 лет. Мясо более старого верблюда сварить практически невозможно, оно остается жестким и не имеет вкуса. Мясо верблюжонка не старше трех месяцев плохо действует на желудок человека. К особым деликатесам относят бедуины горб верблюда. Его нарезают на кусочки и обжаривают в котлах. Полученное сало заливают в бурдюк, в котором, не портясь, оно хранится долгое время. Верблюжье сало очень ценится бедуинами; трудно найти бедуинскую семью, у которой не было бы запаса этого жира, являющегося также прекрасным средством для лечения нарывов, фурункулов и гнойных ран.

Баранье мясо обычно доступнее. Наиболее вкусные части (язык, почки, щеки и глаза), как правило, предназначены для гостей. Очень ценятся овечьи курдюки. Обжаренными кусочками курдюка угощают в первую очередь гостя.

Потребление крови бедуинами крайне редко ввиду религи-

озного запрета. Бедуин так искусно умеет перерезать горло скотине, что в несколько минут выпускается вся кровь. Использование крови в питании отмечено у кочевников племени рвала. Отрицательно относятся бедуины к употреблению в пищу сердца дичи и птицы. В представлении кочевников, человек, съевший сердце птицы, становится робким, трусливым. Про такого говорят: «У него птичье сердце».

Мясо едят вареным или жареным. Перед тем как сварить, мясо с костями нарезают на небольшие кусочки, закладывают в котел, заливают водой, солят и ставят на огонь. Вареное мясо хозяйки выкладывают на блюдо или в миску, покрывают айш, поливают бульоном. Такое блюдо подают гостям. Оставшийся бульон, смешанный с айш, раздают домашним.

Кочевники обжаривают мясо несколькими способами. Присоленное и зажаренное на садже, на раскаленных камнях или в раскаленной докрасна золе, мясо — это *мишви*. Мясо, обжаренное в жиру, называют *хабит*. Очень любят бедуины *сахр* (нанизанные на палочки и зажаренные на огне кусочки верблюжьего жира).

Ознакомление с традиционной пищей бедуинов показывает, что она отличается значительной устойчивостью. Структура дневной пищи и годовой режим питания кочевников продолжает сохраняться и в наши дни. У некоторых кочевых племен отмечаются незначительные локальные различия. Питание кочевников весьма скудное, тем не менее в нем есть минимум большинства элементов (растительных и животных белков, крахмала и других углеводов и жиров), необходимых для функционирования организма в суровых условиях пустыни.

Традиционная пища оседлых арабов имела такую же структуру, что и пища кочевников, хотя основу их питания составляли продукты растительного происхождения. Хлеб, бургуль, кислое молоко — такова повседневная пища арабского крестьянина во все времена года. Это питание сезонно обогащалось и разнообразилось фруктами и овощами.

Жизнь феллаха подчинена постоянной заботе о хлебе насущном. Хлеб — основа питания оседлых арабов. О его значении говорят такие арабские выражения: «Еда не еда, если нет хлеба»; «Если нет ничего, то достаточен один хлеб»; «Если вы не поели хлеба, вы всегда будете голодным». Хлеб появляется на крестьянском столе с любой едой. Потребление его каждым взрослым — в среднем от одного до двух фунтов (от 0,5 до 1 кг в день).

Выпечка хлеба производится в каждой семье два раза в неделю, и это основная обязанность женщины. Хлеб пекут в виде толстых круглых лепешек, диаметр которых равен примерно 35 см. Тесто для таких лепешек, как правило, замешивают пресное, реже — дрожжевое. На каждом крестьянском дворе есть хлебная печь — куполообразное сооружение из глины высотой

60 см. Когда печь накалена, крестьянка налепляет лепешки к внутренним стенкам печи. Выпечка длится всего несколько минут. Выпекают хлеб и по бедуинскому способу — на садже.

Хлеб хорошо приспособлен для крестьянского стола, где нет вилок, ложек и где приходится управляться пальцами. Если нужно съесть жидкое или полужидкое блюдо, крестьянин крошит в него небольшие кусочки хлеба, а затем размокшие кусочки хлеба пальцами подносит ко рту. Оставшуюся гущу додают, собирая ее также кусочками хлеба, по форме напоминающими небольшие лопатки. Густое блюдо крестьянин также ловко умеет съесть с помощью хлеба, небольшие кусочки которого он держит в руке.

Почти во всех арабских странах хлеб выпекают из чистой пшеницы, ячменя, реже — из кукурузы либо из их смеси. В Саудовской Аравии, княжествах Персидского залива и особенно в Йемене хлеб выпекают из дурры. Насколько велико значение дурры в Йемене, можно судить по тому, что ее называют обычно *таам*, что в переводе на русский означает *пища, еда*. Из смеси пшеницы, дурры, ячменя, чечевицы и специй в Йемене пекут черные лепешки *кидам-ади*. Йеменцы утверждают, что в них много витаминов и что такие лепешки укрепляют мышечную силу. В некоторых арабских странах (Ливан, Сирия, Ирак), испытавших влияние турецкой кухни, для особых случаев пекут *манкаши* (букв. 'то, чем нарисовано') — хлеб, напоминающий армянский матнакаш и турецкий чурек. Это толстая круглая лепешка с узором, намеченным пальцами женщины, выпекающей хлеб. После нанесения рисунка на сырую лепешку ее смазывают растительным маслом, посыпают семенами кунжута-сезама, затем выпекают. Арабы-христиане в праздники пекут ритуальный хлеб, который освящают в церкви.

Арабы почитают хлеб как святыню. Всякое дурное обращение с хлебом расценивают они как грех, который требует искупления.

Важное место в питании арабов занимают каши, которые варят из круп исконных зерновых культур, выращиваемых каждым арабским народом. Так, сирийцы, ливанцы, а также иорданцы, жители Саудовской Аравии готовят каши из пшеничной крупы, йеменцы из дурры. В редких случаях, когда нет пшеничной крупы, кашу варят из кукурузы.

Самой главной задачей любой арабской семьи летом считается заготовка пшеничной крупы (*бургуль*). Собранное или закупленное зерно тщательно моют в тазах, отбрасывая всякий мусор. Промытое зерно кладут в огромные котлы. Сваренное зерно откидывают, а затем высыпают на плоскую крышу дома, где оно сушится. После этого зерно обсушивают на своеобразных крупорушках (*данаг*). По качеству размола различают несколько сортов бургуля. Крупный идет на приготовление каши, средний — на различные пирожки, тонкий — используется для

приготовления хлеба. Раздробленную крупу перед варкой размельчают на ручной мельнице.

Каша из бургуля, без приправы или приправленная растительным или животным жиром, кислым молоком, подается при всех обычных, а также праздничных трапезах.

Из пшеничной крупы готовят также *кишк* (это разваренный в кислом молоке бургуль). Из полученной густой массы скатывают шарики и сушат. При необходимости шарики растворяют в горячей воде и едят как похлебку. При приготовлении кишк иногда бургуль заменяют пшеничной мукой.

В Йемене к каше из проса, ячменя или кукурузы подают традиционный йеменский соус *хельби* (смесь из зеленого чеснока, горчицы, перца, уксуса и пряных трав).

Блюда из пшеничной крупы традиционны для многих народов Передней Азии — турок (бургул, тархана), армян (коркут, ариса), курдов (ариса) и т. д.

В питании большинства арабов, живущих в княжествах Персидского залива, Бахрейне и в прилегающих к ним районах, преобладают каши из привозного риса. Рис отваривают в специальном луженом медном котле (кидр). Рис, как правило, готовят с топленным маслом: в растопленное масло заливают воду, когда она закипит — засыпают рис, солят и доводят рис до готовности. В беднейших семьях рис отваривают просто в подсоленной воде. Отваренный рис подают с куском жареной или сушеной рыбы, с томат-пюре или с приправой *карри* (заимствование из индийской кухни). Наличие карри в рационе жителей юго-востока Аравийского полуострова свидетельствует о существенном влиянии индийцев на некоторые элементы материальной культуры южных арабов.

Хлеб, пшеничная или иная крупа и мука входят в состав некоторых блюд. Наиболее распространенное — *фатита* (нечто вроде тюри: мелкие кусочки хлеба, крошенные в суп или кислое молоко с добавлением растительного масла; или маленькие кусочки хлеба, политые маслом и обсыпанные сахаром). Во время жатвы крестьяне готовят *ташриб хавасыд* (букв. 'суп для жнецов'). Для этого нарезанный на небольшие кусочки хлеб закладывают в глиняный сосуд с широким горлом, заливают горячей водой и растительным жиром и добавляют маленькие дольки чеснока. *Машлут дибс* (машлут 'лепешка', дибс 'патока') — это лепешки, сваренные на медленном огне в виноградной или финиковой патоке. Из дробленой пшеницы и листьев репы готовят *мутаббак* (т. е. слоеное) — блюдо из слоев пшеницы, перемежающихся со слоями листьев репы.

Способ приготовления блюда *муглия* также прост. Сухой хлеб кладут в бульон, после того как он размокнет, его вынимают и обжаривают с луком. Затем добавляют немного воды, солят, ставят на слабый огонь и варят до готовности. Приготовленное блюдо выкладывают в чашу и посыпают перцем.

Для приготовления *мубассалия* (луковый суп) лук шинкуют и обжаривают в масле до золотистого цвета. Затем добавляют воду и варят в течение 10 минут. Засыпая муку, все это тщательно перемешивают до получения густой массы.

Важное место в питании оседлых арабов занимают молочные продукты. Свежее молоко практически не употребляют. Молоко, в основном овечье и козье, перерабатывают в масло, творог, сыр и непременно в кислое молоко. Технология и способы переработки молока те же, что и у бедуинов. Молоко заквашивают как в бурдюках, так и в глиняных горшках. Сбивание масла производится в бурдюках, а также в глиняных и деревянных маслобойках. Кислое молоко — *лябан* — неперенное блюдо при каждой трапезе. Им заправляют почти все обеды. Миска кислого молока с растительным жиром и крошеными кусочками хлеба составляет основу питания беднейших слоев крестьянства. Кислым молоком угостят любого вошедшего в дом, прежде чем спросят, кто он.

Арабские крестьяне еще реже, чем бедуины, питались мясом. Мясные блюда, включая птицу, готовили исключительно в праздничные и особо торжественные дни. Предпочтительнее всего мясо барана, ягненка. Если же его не было, довольствовались козлятиной или птицей.

Говядину ели крайне редко: во-первых, крестьяне считали быка рабочим скотом, во-вторых, нечистым животным. Кроме того, говяжье и свиное мясо считалось источником кишечных заболеваний.

Мясо впрок заготавливали крайне редко. Из мясных заготовок можно назвать общую для народов Передней Азии *казурму*. Зажаренное баранье мясо закладывают в глиняные горшки и заливают растопленным жиром. Такое мясо может храниться всю зиму.

Невыскатальная и однообразная пища в обычные дни сменялась разнообразной, обильной, а главное, мясной в дни праздников и свадеб, когда рождался ребенок или приходили гости. В эти дни за крестьянским столом можно отведать любимую всеми арабами куббу, кашу из бургуля, выложенную сверху кусочками мяса, пирожки разных размеров и форм, мясо на вертеле и тушенное в котле, плов с мясом и сладкий, *бараг-долма*, овощи, фаршированные мясом, мараг, кябаб, махаллиби, кууса маши и т. д.

Кубба — пирожки с мясной или рыбной начинкой, наперченной и сдобренной специями и различной травкой. Тесто для нее делают из бургуля среднего помола. Кубба бывает вареная и жареная. *Мараг* — блюдо из одновременно тушеных мяса, помидоров, баклажанов и бамя. Мелкоразрубленное мясо смешивают с небольшим количеством риса, добавляют специи; небольшие порции полученной массы заворачивают в виноградные листья или дольки репчатого лука и варят в небольшом ко-

личестве воды. Плов готовят с мясом и сладкий. На отваренный рис тонким слоем кладут изюм, обжаренный лук, горох и специи. Мясо готовится отдельно — это барашек, обжаренный в масле.

Для приготовления *махши* мясо отбивают или мелко нарезают, добавляют рис, орехи, специи и пряные травы и этой смесью начиняют тыкву или кабачки. Начиненные кабачки тушат в котле или пекут в горячей золе.

Во всех прибрежных районах арабских стран едят рыбу во всех видах: свежую, вяленую, соленую, ее также жарят, варят, тушат.

Летом и осенью оседлые арабы едят всевозможные овощи: тыкву, кабачки, бобовые, баклажаны, томаты, огурцы, перец, лук, чеснок, шпинат, капусту. В большом количестве потребляют бобовые, зеленый горох, некоторые (зеленая фасоль, зеленый горох) едят в сезон созревания, другие (чечевицу, горох, фасоль) — сушат впрок. Иллюстрацией к сказанному служит арабская поговорка «в сентябре готовь весы для чечевицы, гороха, фасоли». Эти бобовые — основные продукты, которые крестьяне запасают на зиму. В зимнее время варят чечевичную, фасолевую и гороховую похлебку. Лук и чеснок едят в свежем и вареном виде. Баклажаны, бамяя, перец, тыкву, кабачки, томаты тушат, а также начиняют их (кроме бамяя), мясом, рисом и другими продуктами. Из огурцов и томатов делают салаты. Картофель не получил широкого распространения в арабских странах. В небольшом количестве и в основном вареным его употребляют в Ливане, Сирии, а также в Йемене и Иордании.

Сельские арабы знают немало способов заготовки впрок овощей на зимнее время. Овощи сушат, солят и маринуют. Кроме овощей крестьяне включают в свой рацион дикорастущие травы, которые они собирают в окрестностях сел. Среди них чабрец, одуванчик, портулак, порей, крапива, укроп и т. д. В листья некоторых дикорастущих трав, например цикламена, заворачивают рис или дробленую пшеницу и варят. Дикорастущие съедобные растения богаты витаминами, так что их использование физиологически обосновано.

Из фруктов наибольшее распространение имеют финики, а также виноград, абрикосы, сливы, гранат, миндаль, арбузы, дыни и т. д. Финики, как это уже говорилось, непременно в каждой трапезе и в богатых и в бедных семьях. Арабы утверждают, что хорошая хозяйка должна уметь готовить из фиников до 100 блюд. Финики едят свежими, сушат, вялят; очищенные от косточек финики тщательно перемешивают в однородную массу и заполняют ею большие глиняные кувшины. Из фиников делают и водку. На основе фиников готовят всевозможные сладкие блюда и сладости. На седьмой день после погребения в семье усопшего готовят халву из фиников (*аша аль-мейт* — ужин

усопшего), которую раздают родственникам, знакомым, каждому, кто посетит дом умершего.

Некоторые фрукты (арбузы, яблоки, инжир) перерабатывают для долгого хранения в джемы. Для арабской кухни характерно использование фруктов и трав при приготовлении обедов: айвы, гранатов, сумаха, тмина, миндаля, изюма, маслин, орехов, мяты, кориандра и т. д. Большое место в питании феллахов занимают маслины, которые, как и финики, обязательно едят во время каждой трапезы. Зачастую лепешка и несколько маслин или оливковое масло, в которое обмакивают ее, составляли завтрак крестьянина. Маслины засаливали на зиму (*расис* или *зайтун*), а также, и это основное, из них выжимали масло на специальных прессах, которые есть в каждой деревне. Оливковое масло (*зейт*) применяется для приготовления любого блюда. Хлеб и оливковое масло — два основных пищевых продукта в питании крестьян, что подтверждается бытующим у них выражением «хлеб и [оливковое] масло — опора и достоинство дома».

Арабы считают, что оливковое масло обладает целебными свойствами. Некоторые крестьяне пили стакан масла каждое утро и верили, что оно прибавляет силы и вырабатывает иммунитет против многих болезней. Оливковое масло также используют при отравлениях.

В Сирии, Ираке, Йемене, Саудовской Аравии, где были большие плантации кунжута и хлопка, в пищу наряду с животным жиром и оливковым маслом употребляли кунжутное и хлопковое масло.

Вкусовой особенностью пищи арабских народов можно считать наличие в питании большого количества всевозможных возбуждающих аппетит ароматных острых приправ и пряностей. Эта особенность объясняется условиями жаркого климата, под влиянием которого снижается возбудимость пищевого тракта. Употребление острых и пряных приправ, как полагает советский врач К. Н. Суворова, проработавшая в Йемене два года, служит еще и дезинфицирующим средством против желудочно-кишечных заболеваний [94, с. 182]. В арабской национальной кухне широко применяются черный и красный перец, изюм, имбирь, миндаль, шафран, куркумовый корень, чабрец, тмин и т. д. Измельченный чабрец с оливковым маслом или соль с сухой мятой служат приправой к хлебу. Кроме упомянутых приправ и соусов (хельби, карри) к обеду подают сухой измельченный барбарис или сумах, красный острый перец, обжаренный в растительном масле, зерна сухого граната, острый соус из обжаренных томатов, томат-пюре. Из других пряностей наибольшее распространение имеют кардамон, мускатный орех и шафран, используемые, как правило, при приготовлении кофе. Эти же пряности, а также толченые корица и гвоздика добавляются при изготовлении сладостей: халвы, клячи (сладкий пи-

рожок). Халва бывает разная. Самая распространенная — обжаренная на масле мука, в которую добавляют виноградную или финиковую патоку, а также пряности. Халву можно приготовить и из фиников (*халават тимр*). Для этого в разогретый жир засыпают муку и размешивают до получения густой консистенции. Полученную массу снимают с огня, кладут в нее сухие финики и снова тщательно размешивают. Затем халву режут на куски, придавая им овальную форму. *Кляча* — сладкий жесткий пирожок, начинкой в котором могут быть финики, мед, фисташки или другие орехи и т. д. Для теста берут муку, масло, молоко, розовую воду и непременно толченые пряности *дукка* — кардамон, мускатный орех, имбирь и др. После формовки пирожки смазывают яйцом и пекут в печах таннур. Интересно отметить, что любимой снохе посылают вкусные и хорошо поджаренные пирожки, а нелюбимой — второсортные (так молодые невестки узнают об отношении свекрови к ним).

Специфика кухни арабских народов отличается обилием не только острых и пряных приправ, но и соли, что также обусловливается особенностями жаркого климата. Пребывание человека в таком климате сопровождается обильным потоотделением и потерей большого количества соли. Известно, что бедуины в особо жаркие дни клали на язык немного соли и держали ее до тех пор, пока она не растворялась полностью.

Особое место в питании арабов занимают напитки, среди которых необходимо упомянуть *кофе, чай, хунейну*, а из алкогольных — *араки* и *вино*. В ряду напитков наиглавнейшим является *вода*. И для феллаха, и особенно для бедуина вода — это жизнь; и никто другой не умеет так ценить и экономить воду, как бедуины. В арабском языке нет выражения «пресная вода», арабы говорят «сладкая вода». Советский журналист А. Васильев вспоминает: «Дети кочевников-бедуинов выходили на дорогу и просили, нет, не денег, не хлеба, а глотка свежей воды; в течение нескольких дней они утоляли жажду козьим и верблюжьим молоком» [18, с. 59]. Бурдюки с водой бедуины хранят как зеницу ока. В Йемене гостю подают розовую воду, или пропитанную парами ладана, или с растертыми специями.

Чай пьют и оседлые, и кочевые арабы, но доступен он далеко не каждой семье, так как чай привозной и цены на него довольно высокие. Чай заваривают крепким, чаще всего пьют без сахара, с сушеными финиками. Если же есть возможность купить сахар, который не по карману основной массе населения, то тогда чай пьют очень сладким. Добавлять молоко в чай — не традиционно для арабской кухни. Такой чай пьют арабы юга Аравии. Этот обычай привнесен сюда, по-видимому, индийцами. В Йемене в чай также добавляют тмин, кардамон. Если же нет чая, то заваривают всевозможные местные травы.

Среди напитков наиболее распространен кофе (кахва). Кофе для арабов не только напиток, это еще символ арабского госте-

приимства, проявление уважения к гостю, к любому, кто вошел в палатку бедуина или в дом феллаха. Приготовление арабского кофе — сложная церемония, веками выработанный ритуал. Арабский кофе — горький отвар, его никогда не подслащивают. Подают его гостю в небольшой чашечке без ручки; кофе наливают на два-три глотка. Чашечку держат указательным и большим пальцами. По арабскому этикету, прилично выпить не больше трех чашечек, но если гость важная персона, то ему будет предложено еще.

Кофе, как правило, готовит сам хозяин или один из его сыновей, у знатных людей — доверенный слуга. На разведенный огонь ставят один из кофейников, в который наливают вчерашний кофе (*шарбат*) и немного воды. Как только шарбат закипит, в него засыпают толченый кофе. Затем деревянной лопаткой размешивают содержимое кофейника и снова ставят на огонь, время от времени снимая с огня, когда пена поднимается. Хорошо проваренным кофе считается тот, который прокипит три раза. В проваренный кофе кладут кардамон или имбирь, и настаивают арабский кофе готов. Готовый кофе переливают в настищенный кофейник с длинным широким носиком, в который для фильтра кладут кусочки пальмовых волокон. После того как хозяин попробует сам, тем самым показывая, что кофе не отравлен, он разливает его в чашечки. Первую чашку подают главному и почетному гостю, а потом всем остальным. Кофепитие сопровождается разговорами и завершается воскурением ладана, что служит сигналом — пора уходить.

В Йемене, где произрастают лучшие сорта кофе, его готовят по особым случаям. Обычно йеменцы предпочитают *кишр* (*гшир*) — сладковатый отвар твердой кофейной шелухи или отвар зерен кофе *аль-бун*.

Производство и потребление виноградного вина в древности было традиционным для арабов Передней Азии. Немало поэтических строк о вине мы находим в доисламской и средневековой арабской литературе, в которой жанр винной поэзии — хамрийат занимал особое место.

В последние столетия производство виноградного вина и его потребление арабами сократилось. В наше время вино производят лишь в христианских общинах.

Арабы едят дважды в день. Завтрака в нашем понимании у них нет. Утром бедуин довольствуется кислым молоком, финиками, а иногда только несколькими глотками молока, крестьянин — лепешкой, кислым молоком, финиками или маслинами. Зачастую, если араб утром не поел, то делает это в полдень: немного свежего или кислого молока и то, что осталось от ужина. В период поста (рамадан) арабы едят один раз в день после захода солнца.

Ритуальное значение имеют многие виды пищи, например яйца, которые не занимают большого места в питании. Многие

обряды связаны с куриным яйцом. Яйцо варят, очищают от скорлупы, а затем шейх изображает на нем магические знаки. Съевший это яйцо мужчина сразу чувствует прилив сил и энергии. Другое поверье. Если муж, у которого умерла жена, не выдержит определенное время от вступления в новый брак, то сестра жены отправляется на кладбище и зарывает в могильный холм куриное яйцо, чтобы у покойницы от стыда не вылезли глаза.

На свадьбах при встрече молодоженов в доме жениха для того, чтобы в новой семье было много детей и злые духи не мешали счастью молодых, у порога бьют яйца или брызгают на землю кровью только что зарезанного барана.

Обрядовое значение имеют изделия из муки и фиников, о которых мы говорили раньше, и просто финики и пшеничное зерно. Сопровождающие невесту подружки несут финики, или к приходу молодой жены в дом мужа у дверей ставится кувшин, наполненный сладостями и финиками. Войдя в дом, невеста обнаруживает на супружеском ложе набросанные зерна пшеницы, что должно принести благополучие и счастье новой семье. В утро после свадьбы молодую жену навещают подружки, которые приносят ей еду — *нуклан*.

Едят арабы сидя на полу. Еда подается либо на большом медном подносе, либо ее ставят на разостланной скатерти. Перед едой и после нее моют руки, поливая из специального кувшина.

Бедуины моют руки песком либо обтирают жирные пальцы после еды краем палатки. Отпечатки жирных пальцев — признак гостеприимства и щедрости хозяина дома.

Брать еду надо непременно правой рукой; левая рука, которой совершают омовение, считается грязной. Если нет гостей, все члены бедуинской семьи едят на женской половине, гостей же потчуют на мужской. Прежде чем приступить к еде, араб произносит традиционную формулу «Во имя Аллаха».

Арабская народная кулинария менее всего подверглась изменениям. Трансформация пищи происходила под влиянием изменения типа хозяйства, а также в результате культурных контактов с соседними народами. В первом случае при переходе от кочевничества к оседлости и наоборот существенных изменений в составе и характере пищи не происходило, менялась лишь доля тех или иных продуктов, входящих в состав пищи.

С появлением небольших магазинов и лавок в селениях в питании крестьян возникают изменения. Они с удовольствием покупают сахар и чай, крупы и макаронные изделия, фабричные жиры и некоторые консервы, печенье и сладости.

Арабские народы на протяжении всей истории жили в соседстве со многими другими народами, в результате чего происходило их взаимное обогащение, что отразилось и на харак-

тере их питания. Здесь можно выделить три пласта взаимовлияний — турецкий, иранский и на юге Аравии — индийский.

Знакомство с пищей арабских народов показывает, что она отличается длительной сохранностью традиционных форм. Несмотря на многообразие пищевых продуктов, вкусовых привычек и предубеждений у различных арабских народов, все же в характере их питания, составе потребляемых продуктов, способах и порядке приготовления и приема пищи, предпочтениях и запретах, особенностях пищевого рациона много общего, что обусловлено схожей географической средой, общностью социально-экономического и культурного развития этих народов.

Южноазиатский историко-этнографический регион очень разнообразен в физико-географическом отношении и по наборам пищевых продуктов, производимых и используемых человеком. Учитывая это, в данной книге выделены три большие области: Центральный и Северо-Западный Индостан, Южный Индостан и Шри Ланка, Северо-Восточный и Восточный Индостан.

В первую область включены территории Пакистана и Непала и такие крупные культурно-хозяйственные провинции Индии, как Северная (штаты Уттар-Прадеш и Мадхья-Прадеш), Северо-Западная (штаты Пенджаб, Хариана, Химачал-Прадеш, Джамму и Кашмир) и Западная (штаты Раджастхан, Гуджарат и Махараштра).

В природно-климатическом отношении всю эту территорию можно разделить на следующие основные части: Гималайско-Гиндукушскую горную систему с ее южными отрогами, обширные долины рек Инда и Ганга с их многочисленными притоками, западную часть Деканского плато с узкой прибрежной долиной Конкана.

От материковой части Индостана Махараштра отделена Центральным Индийским нагорьем. От п-ва Катхиявар в северо-восточном направлении (через штат Раджастхан) почти до Дели протянулась горная гряда Аравалли (средняя высота — 500 м). На запад от гор Аравалли на сотни километров тянется почти безводная пустыня Тар, или Великая Индийская пустыня, которая на западе окаймляет Синдскую низменность долины Инда. К западу от нее простирается засушливое Белуджское нагорье. Таким образом, исследуемый регион включает различные ландшафтно-географические зоны, от характера которых в немалой степени зависит набор пищевых продуктов.

Древние цивилизации в этом регионе развивались в первую очередь в долине Инда и его многочисленных притоков, а также в междуречье Ганга — Джамны. Здесь еще до появления ариев в середине — конце III тысячелетия до н. э. процветали оазисы земледельческой культуры. Археологические данные свидетельствуют, что в тот период выращивалась пшеница, ячмень, было развито садоводство.

Индоарийцы X—IX вв. до н. э. были оседлыми земледельцами и скотоводами. «Их главными сельскохозяйственными культурами первоначально являлись ячмень, пшеница, разные про-

сяные (дагусса, баджра, джовар), позднее с востока от мунда, мон-кхмеров или тибето-бирманцев распространяются рис, сахарный тростник и хлопок. Пахотные орудия и ирригация были хорошо известны, тягловой силой служил крупный рогатый скот, разведение которого играло большую хозяйственную роль» [106, с. 23].

Распространение арийских племен внесло важные изменения в этно-историческое и культурное развитие этого региона. Именно с их появлением связано в первую очередь формирование основных современных крупных этносов Северной Индии.

К началу нашей эры в целом определился основной хозяйственно-культурный тип деятельности населения исследуемого региона. Это были пашенные (плужные) земледельцы засушливой зоны. Одновременно с этим образовался и тот набор сельскохозяйственных засухоустойчивых культур, среди которых преобладали пшеница и просяные. Наряду с ними издавна были известны различные бобовые, бахчевые культуры, а также плодовые деревья.

В течение веков число и разнообразие пищевых продуктов значительно возросло, но до сих пор основными зерновыми культурами и источниками крахмала в питании людей, населяющих Центральный и Северо-Западный Индостан, остаются пшеница и просяные. Индийский этнограф Е. Рамасвами пишет, что в штатах Уттар-Прадеш, Раджастхан, Пенджаб и значительной части Мадхья-Прадеша основной пищей населения служит пшеница [175, с. 18]. Пшеница является главной продовольственной культурой Пакистана, занимая $\frac{2}{5}$ общих посевных площадей, а вместе с просянными — свыше 50% [68, с. 253].

Просяные играют важную роль в пищевом рационе и фактически для большинства сельского населения являются зачастую основным видом продовольственного зерна. В Гуджарате, Раджастхане и Махараштре среди различных видов зерновых культур явно преобладают просяные.

Это вполне естественно: просяные выращиваются на более бедных почвах, лишенных искусственного орошения. Из них наиболее распространены баджра (*Pennisetum typhoideum*) и джовар (*Sorgum vulgare*). Вторая культура известна в Средней Азии под названием «джугара». Повсеместно в Индостане (особенно в Махараштре) выращивают также просяную культуру раги (*Eleusine coracana*). Кроме того, сеют еще местное просо нескольких видов (кодон, кодра), а также итальянский райграс и обычное просо. Часто баджру выращивают на песчаных почвах вместе с пшеницей и граммом (один из видов бобовых). Пшеница здесь главным образом выступает как товарная культура.

Третья основная зерновая культура в Индостане — рис, посевная площадь под которым составляет в Индии около 40%, а в Пакистане 10%. Но в исследуемых штатах Индии его доля

по сравнению с пшеницей и просяными невелика. Эта влаголюбивая зерновая культура в Центральном и Северо-Западном Индостане имеет локальное распространение, главным образом в Конкане — прибрежном районе, заключенном между Аравийским морем и Западными Гхатами. Конкан протянулся с севера на юг, от р. Тапти до Гоа, длиной около 530 км и шириной 50—80 км. Здесь, как и на всем побережье Махараштры, жаркий и влажный климат, а также плодородные аллювиальные почвы создают благоприятные условия для выращивания риса. Здесь он — господствующая культура, которой отведено более половины всей обрабатываемой площади.

Важную роль культивирование риса играет в некоторых пригималайских районах. Здесь в первую очередь, конечно, следует выделить некоторые юго-западные округа Джамму и Кашмира. Рис выращивают в долинах многочисленных рек, из которых наиболее важное значение имеет обширная и плотнонаселенная Кашмирская по течению р. Джелам. Рис выращивают на сравнительно небольших площадях и в других штатах, где в достаточном количестве есть вода. В Пакистане рисоводство наиболее развито в Пенджабе и Синде, а в дельте Инда рис занимает 50% возделываемой площади [68, с. 259].

Кроме этих основных зерновых культур в зависимости от природных условий крестьяне во многих районах выращивают кукурузу, ячмень, гречиху и некоторые другие. Гречиха играет важную роль в питании населения Северного Пенджаба и Химачал-Прадеша (пригималайские районы).

Обычно в Индостане ежегодно снимают два урожая. Сельскохозяйственный год в Северной Индии, как и во многих других частях южноазиатского региона, делится на два сезона — летний (хариф) и зимний (раби). Хариф длится с июня до октября — ноября, а раби — с октября до марта — апреля. В летний выращивают такие сельскохозяйственные культуры, как рис, просо, кукуруза и др.; в зимний — пшеницу, ячмень, бобовые и масличные. Эта сезонность в какой-то мере влияет на пищевую рацион.

Повседневной пищей подавляющего большинства населения и в сельской местности и в городах являются мучные изделия, главным образом в виде лепешек, а также различные жидкие каши и супы как из целого и дробленого зерна, так и из муки. Лапшу, клецки и макаронные изделия едят значительно реже.

Обычно зерно на муку мелют на ручных жерновах; в пригималайских районах распространены водяные мельницы. Для праздничных блюд используют муку тонкого помола (*майда*).

Лепешки готовят из пшеничной, просяной, кукурузной, ячменной, реже — из рисовой муки. В северо-восточном Пенджабе, где сеют гречиху, широко используют гречневую муку для толстых лепешек *лавад* (слово, очевидно, по происхождению близкое к слову *лаваш*).

Ячмень, баджра, джовар и грам значительно дешевле пшеницы и хуже ее по качеству. Поэтому, в то время как обеспеченные слои населения употребляют пшеницу в течение всего года, остальные добавляют летом в пшеницу грам (эта широко распространенная смесь называется *гочани*), а зимой — баджру или другие просяные. Соотношение пшеницы и грама в гочани зависит в первую очередь от доходов семьи. В Пенджабе, например, широко употребляются лепешки *мисси*, или *бесни*, испеченные из муки, содержащей одну часть грама и две части пшеницы. В Уттар-Прадеше популярна смесь из ячменя и пшеницы (*годжаи*), ячменя и грама (*беджкар*).

По способу выпечки лепешки бывают нескольких видов. Лепешки *чапати* (Уттар-Прадеш, Мадхья-Прадеш, Махараштра), *роти* или *пхулка* (Пенджаб, Хариана), *ротла* (Гуджарат) пекут из пшеничной, реже — кукурузной муки или из смеси той и другой. На воде замешивают крутое тесто, затем из него раскатывают тонкие лепешки, которые выпекают без жира на толстых чугунных сковородах тава. В Махараштре такие лепешки только из просяной муки называют *бхакри*, в Пенджабе — *согра*.

Более толстая лепешка, жаренная в сковороде на топленом масле (*гхи*), называется *паротха*. Паротха — типично пенджабское блюдо, хотя его готовят и в других районах Северо-Западной Индии. Часто паротха делают с начинкой из творога, капусты, картофеля, моркови. Это, собственно говоря, уже различные варианты жареных пирогов.

В Гуджарате популярны, особенно у джайнов, очень тонкой раскатки высушенные на сковороде чапати — *кхакхра*. Их заготавливают впрок и едят, кроша в молоко или в бобовую похлебку.

Повсюду в этом регионе широко употребительны *пури* и *лучи* — пшеничные лепешки из пресного теста очень тонкой раскатки, в которое добавляется топленое масло. Жарят их в большом количестве кипящего растительного масла. При обжаривании лепешки вздуваются, и их быстро вынимают из масла. Такие лепешки готовят на праздники.

Изделия из кислого теста готовят реже, в основном в Пенджабе, Кашмире и Дели. В качестве закваски обычно используют тесто, оставленное от предыдущей готовки, или же замешанное тесто на несколько часов ставят в теплое место. В северо-восточных районах Пенджаба для брожения теста широко употребляют соду или особый ферментирующий материал, который приобретают у кхампов (тибетские эмигранты-кочевники).

Нан (лепешки из кислого теста) пекут в особых печах, тандурах, схожих с печами, распространенными в Закавказье и Средней Азии. После того как прогорит огонь и стенки печи накалятся, лепешки выпекают, налепляя их на стены печи.

В некоторых районах популярны лепешки, испеченные в зо-

ле или на углях. В Пенджабе очень любимы (особенно у сикхов) *ласси* — свежее испеченные на противне на горячих углях пшеничные лепешки. Наряду с этим пекут батти — типично раджастанское изделие из теста. Это круглые, размером с куриное яйцо, колобки из пшеничной муки. Их выпекают в золе и едят с чилли, топленным маслом, далом.

Необычен способ приготовления лепешек *пхурвали* (*пхульвади*). Из пшеничной или рисовой муки готовят очень жидкое тесто, намазывают его на ткань и высушивают на солнце. Такие лепешки обычно крошат в похлебку.

Кроме лепешек из пресного теста готовят *самоса* (небольшие треугольные пирожки), которые жарят в большом количестве растительного масла. Обычная начинка для самоса — картошка, зеленый и красный перец.

В последние годы все большее место в рационе населения, как горожан, так и крестьян, получает *фэктори-брэд* — хлеб европейского образца (*пао-роти*, *дабл роти*). Появилась даже новая для этого региона профессия пекаря, которые, как правило, бывают из христиан или парсов.

Повсюду широко распространено употребление в пищу прожаренного зерна. *Чабени* (жареные зерна пшеницы, кукурузы или ячменя в смеси с патокой) излюбленная утренняя еда во многих крестьянских семьях этого региона. Из прожаренных и затем дробленных зерен ячменя или кукурузы готовят *сатту*, смешивая их с водой или взбитой смесью воды и простокваши (*ласси*). Особенно популярно сатту в Уттар-Прадеше и Химачал-Прадеше. Несомненно, чабени и сатту — наиболее архаичные способы пищевой обработки зерна, и не случайно аналогичные приемы широко распространены и в Передней Азии.

В Центральном и Северо-Западном Индостане известны различные каши, в основном жидкие. Часто они бывают смешанными по составу: просо с горохом, рис с бобовыми. Жидкие каши варят обычно на обед. Для этого зерно руют в деревянной или каменной ступе и удаляют половину. Для приготовления каш используют как целое зерно, так и дробленое или муку грубого помола.

В Пенджабе и Пакистане очень популярны каши из пшеницы, но это не исключает использования и других зерновых, как, например, кукурузы, просяных и т. д. Здесь пшеничную кашу обычно варят густой, на воде, из толченого зерна или муки грубого помола, ее приправляют солью и красным перцем. Такая каша называется *далия*.

В пищевом рационе населения всего этого региона очень большую роль играют различные просяные каши. В Раджастанхане и других засушливых районах наиболее часто готовят различные каши из баджры. Особенно любима *кхичри*. Для ее приготовления зерно баджры смешивается в пропорции 4 : 1 с зернобобовыми. В Гуджарате для приготовления кхичри берут рав-

ные доли зерновых и бобовых (фасоль обыкновенная и чечевица). Такая каша также варится в воде, но для улучшения вкусовых качеств в нее иногда добавляется топленое масло. Если позволяет достаток, то вместо баджры используют покупную пшеницу.

В штатах Мадхья-Прадеш, части Гуджарата и Махараштры основная еда бедных слоев населения, особенно из малых народов (бхилы, гонды), — *педж* (жидкая каша из местных сортов проса: кодона и кодры). Ее приправляют солью и перцем и пьют горячей.

Рабди (*раб*, *рабри*) варится из целых или дробленых зерен кукурузы, проса или ячменя в разбавленном пахтанье. Эту похлебку часто готовят вечером, чтобы съесть на следующее утро. Это наиболее любимый завтрак во всех слоях населения. Особое рабди делают с кукурузной мукой. Оно называется *дхонкла*. Его обычно едят с кунжутным маслом и пахтой, а иногда с бобовыми, которые служат приправой.

В северных районах, например в Химачал-Прадеше, готовят *гхинча* (густые каши-затирухи). Их варят из пшеничной, кукурузной или просяной муки (которую смешивают с водой) на медленном огне, добавив соль, топленое масло и специи.

В рисопроизводящих районах, например в Кашмире, «основной» пищей является *бхат* (варенный на воде рис. Соотношение: 1 часть риса, 2 части воды), который часто едят холодным без всяких приправ или с мясом и овощами. В Конкане (Махараштра) «основная» еда — также сваренный рис, но здесь в некоторых районах его мелют в муку, из которой пекут лепешки.

Блюда из риса популярны повсеместно, но в большинстве штатов Индии и провинций Пакистана он привозной и доступен далеко не всем. Но все же в дни торжественных событий (например, свадьба) рис готовят в семьях любого материального достатка. Праздничным блюдом во всей Северной Индии считается *кхир* (густоуваренная рисовая каша на молоке с добавлением сахара или патоки и орехов).

В области Чхаттисгарх (Мадхья-Прадеш) основная еда населения — *баси* (отварной рис, который с вечера заливают холодной водой, а утром едят холодным с острыми специями или с похлебкой из бобовых). Особенно полезной считается жидкость, которой был залит рис.

Наконец, нужно упомянуть еще об одном способе обработки риса, встречающемся в Уттар-Прадеше. Здесь готовят *кхил* (букв. 'воздушный рис'). Его варят, сушат, а затем засыпают в раскаленный песок, где зерна вздуваются. Кхил, как правило, праздничное блюдо.

В Пакистане и Северной Индии у более или менее обеспеченных мусульманских слоев населения очень популярен *пулао* (плов). Это блюдо передне- и среднеазиатского происхождения.

С ним индийцев познакомили мусульманские завоеватели еще в раннем средневековье, и оно прочно вошло в пищевой рацион населения Индостана.

Чаще всего плов — это мясо с вареным рисом. Обычно его готовят из баранины, но бывает плов куриный, рыбный, овощной, морковный и гороховый. Однако неизменным его компонентом остается вареный рис с различными специями и приправами.

Для приготовления плова рис обжаривают в топленом или растительном масле, а затем тушат в мясном бульоне или воде, заправив специями (корицей, кардамоном, куркумой). Мясо или другие компоненты плова соединяют с рисом перед подачей на стол.

Бирьяни — более жирная разновидность плова. Главное его отличие от плова в том, что рис и мясо (или овощи) готовят вначале отдельно до полуготовности, затем укладывают слоями в кастрюле и оставляют на огне до полной готовности. Перед подачей на стол в кушанье кладут орехи, кишмиш, поджаренный лук.

Корнеклубнеплодные как источник крахмала не играют какой-либо значительной роли. Лишь некоторые наименее обеспеченные семьи в деревнях Раджастанхана, Гуджарата, Северной Махараштры и Мадхья-Прадеша, в которых преобладают выходцы из так называемых малых народов (адиваси), занимаются сбором дикорастущих корнеплодов.

Клубни сначала варят в кипящей воде, затем удаляют кожу и режут тонкими ломтиками, которые помещают в бамбуковую корзину. Эту корзину на 12—16 часов опускают в проточную воду. Так удаляются горькие и ядовитые вещества, содержащиеся в клубнях. Получают полуфабрикат. Перед употреблением эти ломтики варят с солью, куркумой и чилли [122, с. 11].

Важным источником углеводов помимо зерновых служат сахаристые продукты. Основным источником — сахарный тростник, который издавна выращивается в этом регионе. Самое простое и распространенное лакомство — стебель сахарного тростника, его просто жуют. Разбавленный сладкий сок тростника пьют как освежающий напиток. Пенджабцы добавляют сок в вареный рис и молоко.

По случаю свадьбы, какого-либо другого торжественного события или праздника готовятся специальные сладкие блюда с большим количеством различного вида сахара (*гур, шаккар, кханд*).

Рафинированный сахар в сельской местности употребляют редко. Обычно в пищу идет *гур* (сахар-сырец с большим содержанием патоки). Он подается как приправа к рису и лепешкам наряду с карри и маринадами. Нередко вся трапеза состоит из лепешки, которую заедают кусками гура.

Кое-где для получения сахаристых продуктов используются

некоторые виды пальм. Сладкий сок извлекают из срезанных соцветий растений. Путем выпаривания сока получают *джаггери* (пальмовый сахар). Мед едят далеко не везде. Основным его поставщиком остаются бхилы и другие малые народы, у которых сохраняется бортничество.

Очень большое место в пищевом рационе народов Индии и Пакистана занимают бобовые — основной источник белковых веществ. Наиболее распространен из них грам. «Гра́м» — общее название группы бобовых, в которую входят зеленый грам (mung, маш, *Ph. radiatus mungo*), черный грам (урад, *Ph. vulgaris*), красный грам (*Cicer arietinum*). Эта культура хорошо растет на бедных почвах, не требует полива. Широко распространены фасоли и бобы различных сортов. Выращивают обычный зеленый горошек, чечевицу, вигну, долихос и др. Все бобовые в Индостане известны под собирательным названием «дал». Если хотят подчеркнуть, из бобовых какого вида приготовлено блюдо, то говорят *мунг-ки-дал*, *масур-ки-дал* и т. п.

Далом называется и похлебка-подлива из бобовых, едва ли не основной компонент ежедневного рациона населения Индии и Пакистана. Дал варят в воде из расчета 2 части воды на 1 часть бобовых. В похлебку добавляют немного топленого или растительного масла, порошок куркумы, красный перец чилли, иногда доступные зелень и овощи. Дал едят, поливая им рис, макая в него лепешку или лепешкой зачерпывая его. Другая похлебка-подлива — это карри, которая готовится из пахты с добавлением бобовой муки и зелени кориандра (киндрзы), а иногда и других овощей. Вообще в пище широко используется *бесан* (мука из бобовых), прежде всего из грама. Бесан употребляют как в чистом виде, так и в смеси с мукой из зерновых.

Из бесана жарят очень тонкие, ломкие лепешки *папар* (*папад*). Их готовят по всему Северо-Западному Индостану, но традиционны эти лепешки у синдхов и пенджабцев. Нередко папар заготавливают впрок, высушивая на солнце, а перед употреблением жарят в большом количестве растительного масла.

В Махараштре из грама и вики готовят по праздникам *бара* (сладкие сдобные лепешки). Для этого бобы вымачивают в воде, затем размалывают и делают тесто.

Бесан идет на приготовление *пакора* — своеобразных пирожков, обжариваемых в большом количестве кипящего растительного масла. Начинкой для пакора могут служить творог, ломтики любых овощей и фруктов: бананы, тыква, баклажаны, картофель, лук, орехи-кешью и арахис; смесь из зелени и семян кориандра, и даже (дань новым веяниям) пакора готовится с ломтиками пао-роти. В Гуджарате, славящемся умением местных жителей готовить пакора, известно до 120 видов этого блюда.

Для нормального функционирования человеческого организма кроме растительного белка необходим какой-то минимум

белка животного, источниками которого являются мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты.

Потребление животного белка в виде мясных продуктов у населения Центрального и Северо-Западного Индостана, как, впрочем, и в других регионах этого субконтинента, носит несколько специфический характер. Это объясняется историческими и культурными особенностями развития различных этносов, религиозной принадлежностью и экологическими условиями.

Индуисты в основном вегетарианцы. В их повседневной пище преобладают вегетарианские блюда, а употребление говядины вообще табуировано индуизмом. Строгие вегетарианцы — джайны. У мусульман ислам запрещает есть свинину. Эти запреты действуют неукоснительно. Но одновременно с этим мусульмане в Индии фактически почти не едят говядину, что объясняется целым рядом исторических, политических и психологических причин.

В целом же надо отметить, что в Пакистане, в Северной и Центральной Индии (особенно в Кашмире, Пенджабе и Раджастхане) мясные продукты употребляются гораздо чаще, чем в остальной Индии. Из всех штатов этого региона самый «вегетарианский» — Гуджарат, где сильно влияние джайнизма. Правда, люди, принадлежащие к высоким кастам, в первую очередь брахманы, почти не употребляют мяса. Исключение составляют брахманы Кашмира и Химачал-Прадеша. При обследовании одной из деревень в Химачал-Прадеше было установлено, что только 2% жителей не ели мяса.

Но, по-видимому, постепенно в психологии даже членов высоких каст происходят определенные сдвиги. Проводившие перепись населения деревни Бхалсия Джхангирпур, расположенной в 11 км к северу от Дели, сообщают: «Вообще говоря, обыкновенный человек в деревне — строгий вегетарианец: употребление мяса считается монополией неприкасаемых и низких каст, а именно чамаров и бханги. Хотя некоторые люди, принадлежащие к высоким кастам, недавно начали употреблять невегетарианскую пищу, но они это делают тайно, чтобы старейшины не презирали их. В то время как бханги и чамары могут готовить невегетарианскую пищу в самой деревне, ни одна семья, включая мусульманскую, не сделает этого» [126, с. 19].

Из приведенного текста видно, что потребление мясных продуктов связано со сложной системой кастовых взаимоотношений и положением в кастовой иерархии. Если почти все брахманы — строгие вегетарианцы, то среди членов остальных высоких каст по этому вопросу нет столь ярко выраженного единодушия (например, в Пенджабе, Раджастхане и Махараштре члены высоких каст отнюдь не избегают мясной пищи, когда есть для этого возможность).

В Пакистане у пуштунов, белуджей, брагуи и некоторых других народов скотоводство более развито, чем у остальных

народов Центрального и Северо-Западного Индостана. Однако в настоящее время и они в подавляющем большинстве занимаются земледелием. Те же их группы, основой хозяйственной деятельности которых сохраняется кочевое и отгонное скотоводство, берегут скот — свое основное богатство. Мясо употребляют в пищу лишь по праздникам и в торжественных случаях, но в пищевом рационе значительную роль играют молочные продукты. На продукты животноводства выменивают зачастую зерновые, главным образом пшеницу и рис [71, с. 59].

В целом в Пакистане мясо и блюда из него едят чаще, чем в соседней Индии. Но этот вид пищи даже в зажиточных слоях населения деревень и городов обычно употребляется не чаще трех раз в неделю. Говядину и телятину ест не каждый, поэтому мясные блюда готовят в первую очередь из баранины (с большим количеством специй).

Пакистанцы особенно любят различно вида кебабы из баранины, жаренные на рашпере (металлическая решетка с ручкой) над горячими углями. Происхождение этого блюда связывают с походами могольской кавалерии, когда их участники, насадив на кончик меча кусок мяса, поджаривали его на костре [134, с. 52—53].

Видов кебабов в пакистанской кухне множество. В Пенджабе мясо чаще всего едят поджаренным на вертеле (*сич кебаб*). Для этого нежирные куски сначала подсушивают на солнце, а затем обжаривают вместе с луком. Для приготовления *тикка кебаба* мясо нарезают мелкими круглыми по форме кусочками. Готовое блюдо напоминает шашлык. В Пешаваре делают *чиппали кебаб*, напоминающий ростбиф.

В Пакистане популярно блюдо, называемое *куфта*. В рубленое мясо, главным образом баранину, добавляют чеснок, лук, перец, другие пряности и яйца. Все это тщательно перемешивают и делают фрикадельки, которые обжаривают в кипящем масле, а затем отваривают в карри.

Типично пакистанским блюдом является *шаб дег* (букв. 'ночной котел'): в медный котел закладывают баранину, свеклу, репу и варят в течение всей ночи. Отсюда и название этого блюда. На следующий день получают густой, насыщенный суп.

Есть и такой своеобразный источник животного белка, как саранча. Белуджские крестьяне-бедняки, которым мясо не по средствам, отрезают у саранчи ножки и поджаривают ее на сковороде с солью. В Раджастанхоне некоторые бывшие бродячие, так называемые криминальные, группы (канджара и санси), в настоящее время осевшие на землю и занимающиеся сельским хозяйством, фактически неприкасаемые, также употребляют в пищу саранчу [124, с. 8].

В Индии исследуемого региона мясо наиболее широко употребляется в пищу в Кашмире, в северо-восточных районах

Пенджаба и Химачал-Прадеша, примыкающих к предгорьям Гималаев. Здесь население полностью невегетарианское, но говядина, естественно, табуирована.

В этом районе зимний сезон сравнительно продолжительный и суровый. В начале его каждая семья забивает пять-шесть овец. Мясо подсушивают и хранят на холоде. Из этого мяса готовят главным образом тхугпу (суп). Название происходит от слова «шурпа», что доказывает переднеазиатское происхождение этого блюда. Такой суп зимой готовят каждое утро. Мясо нарезают маленькими ломтиками и варят в воде, разбавленной пахтаньем. В суп добавляют обжаренную ячменную муку, а также чилли и другие специи [121, с. 17].

В целом пенджабцы, и в первую очередь сикхи, едят, за исключением говядины, все виды мяса — козлятину, баранину, свинину, а также дичь. Но при этом животное должно быть обезглавлено особым образом, когда голову отделяют от тела одним ударом. Шею птиц скручивают. Этот обряд не соблюдается лишь во время охоты. По-видимому, он был перенят сикхами у раджпутов, которым он известен с давних времён.

На севере Индии, в Кашмире, Пенджабе, Химачал-Прадеше, Дели, сложилась кухня, испытавшая большое передне- и среднеазиатское влияние. Поскольку наивысшего «расцвета» она достигла при дворе Великих Моголов, ее нередко называют могольской. Согласно правилам могольской кухни готовили еду не только мусульмане, но и в зажиточных слоях индусов. В Уттар-Прадеше традиции могольской кухни до сих пор сохранились в Лакхнау.

Для этого направления индийской кухни характерно приготовление разнообразных мясных блюд чаще всего из баранины и козлятины. Известны такие кашмирские блюда, как *корма* (ср. тюрк. *ковурма*) — мясо, тушенное со специями в густой подливе, куда добавляют маковое семя, сушеный кокосовый орех. Мясо предварительно вымачивают для смягчения в простокваше. *Рогханджох* — мясное блюдо из тушенной с шафраном бараньей ноги, разрубленной на крупные куски. Из различных частей баранины готовят кашмирские блюда *гоштаба* и *якхни* [117, с. 83].

В Пенджабе излюбленным блюдом считается *палакгошт* (баранина со шпинатом). Популярны в Пенджабе также различные кебабы: сикхский кебаб — рубленое мясо со специями обваливают в яичном тесте и жарят на вертеле. *Шами-кебаб* готовится из смеси мелкорубленого мяса, чечевицы и лука.

Бхилы и другие малые народы, основная масса которых органически вошла в социальную структуру больших народов и занимается земледелием, до настоящего времени не порвали со своими традиционными занятиями — охотой и собирательством. Охотятся как на крупных, так и на мелких животных, а также на различную пернатую дичь [87, с. 63—65].

Раджпуты кроме козлятины и баранины едят мясо лишь диких свиней, а также зайцев и дичь. Павлинов и голубей считают священными. Поэтому в их деревнях так много этой птицы. В отличие от них члены касты цыган-канджара особенно любят мясо павлинов. В Раджастхане охота на этих птиц запрещена, но канджара пренебрегают запретом.

Рыболовство и употребление рыбы в исследуемом регионе носят ограниченный характер и наиболее распространены на морском побережье Пакистана, особенно в дельте Инда и на Мекранском побережье. Рыбу обычно солят и вялят. На морском побережье Гуджарата и Махараштры рыбным промыслом, обработкой и продажей рыбы занимаются рыбаки из низкой касты сон-коли. Здесь рыбу едят свежей, а также засаливают, вялят и сушат. Наибольшее развитие рыбная кулинария получила у жителей Гоа и Конкана. Здесь рыбу жарят или тушат со специями и едят с рисом и овощами.

Рыболовство во внутренних водоемах также развито слабо. Правда, население Кашмира и Уттар-Прадеша ловит рыбу более или менее регулярно. В Раджастхане и Махараштре бхилы для ловли рыбы используют такие традиционные способы, как верши, бредни, лучение и др. Канджара выловленную рыбу варят в соленой воде, а перед употреблением обжаривают в растительном масле.

Яйца в пищевом рационе населения играют еще меньшую роль, чем рыба. В Пакистане, правда, есть такое традиционное блюдо, как *наррис куфта*, которое готовят из сваренных вкрутую яиц с рубленным мясом.

На севере Пенджаба некоторые сельские жители держат кур, но яйца едят редко и обычно продают их. В целом же в Индии редко едят яйца домашней птицы. Исключение составляют малые народы, многие из которых разводят домашнюю птицу. Они едят яйца главным образом сваренными вкрутую, с приправами или готовят яичницу.

Основным источником животных белков в пище народов Индии и Пакистана являются молоко и молочные продукты. В зависимости от локальных условий разводят различные породы молочного скота. В пустынных районах Белуджистана и Раджастхана кроме овец разводят верблюдов. В гималайских районах Химачал-Прадеша держат яков. В Пенджабе и Дели предпочтение отдают буйволиному молоку, в Уттар-Прадеше — коровьему. В Раджастхане довольно широко распространено употребление козьего молока. Раджастханцы, имеющие молочный скот, дважды в день дают своим детям свежее молоко. Его употребление повсеместно распространено в Кашмире и Пенджабе. Почти везде кипяченое молоко добавляют в чай.

В целом же преобладают производные продукты из молока: кислое молоко и пахтанье, реже творог (*панир*). Преобладание в пище пахтанья и кислого молока в первую очередь объясня-

ется, конечно, тем, что в жарком климате сохранить молоко в свежем виде весьма затруднительно. По этой же причине редко употребляют сливочное масло, которое повсеместно перетапливают.

Как пахтанье, так и кислое молоко пьют главным образом с различными лепешками, а также зерновыми и бобовыми кашами. Пахтанье является неизменным компонентом для приготовления *рабди*, а также некоторых овощных блюд. Пьют его и в чистом виде для утоления жажды. Часто для этой же цели разводят в воде кислое молоко. Этот напиток (*ласси*) пьют подсоленным или подслащенным, иногда в него добавляют семена аниса.

Сыры изготавливают лишь в Кашмире, и в основном на экспорт. Молочные продукты в виде сушеного творога наиболее распространены у белуджей Пакистана. Их делают из пахтанья. Для этого пахтанье кипятят до тех пор, пока жидкость не уменьшится наполовину. Получается полуфабрикат, который помещают в шерстяной мешок и оставляют на солнце, чтобы удалить излишнюю влагу. Из полученной массы лепят *хурид* (маленькие конусообразные сырки) и высушивают их до полного затвердения. Сыворотку, получаемую при отжимании массы в мешке, снова очень долго кипятят, пока не образуется густая темно-коричневая масса. Ее отжимают и лепят из нее более крупные сырки. Перед употреблением такие сырки разминают в теплой воде и кипятят с небольшим количеством масла. Туда же крошат лепешки. Эта пища удобна во время перекочевок, а сырки хорошо сохраняются зимой [54, с. 772—773].

В пищевом рационе населения известную роль играют различные овощи, бахчевые культуры и фрукты. Хотя их калорийность и невысока, они служат источником витаминов и минеральных веществ, а также вносят некоторое разнообразие в пищу. Потребление овощей и фруктов носит преимущественно сезонный, а в засушливых областях — весьма ограниченный характер.

Меньше всего овощей и фруктов потребляют в Раджастанхане и во внутренних районах Махараштры и Гуджарата. Выращиваемые здесь в незначительном количестве абрикосы, гуава, тутовник, различные цитрусы и фиги, гранат считаются лакомством [54, с. 313].

В штатах Джамму и Кашмир и Химачал-Прадеше садоводство играет гораздо большую роль. Сады занимают громадные площади как в долинах, так и на склонах гор. Здесь выращивают яблоки, груши, виноград, тутовник, миндаль, гранат, грецкие орехи, персики и абрикосы, которые не только потребляются внутри страны, но еще и вывозятся в соседние штаты. В годы неурожая риса и других зерновых многие плоды, особенно абрикосы и ягоды тутовника, в сушеном виде служат важным продуктом питания. Широко распространены дыни,

тыквы и другие бахчевые. Их едят свежими и сушеными [54, с. 350, 360].

В Пакистане также есть несколько районов интенсивного садоводства. Из них ведущее место принадлежит Пешаварской долине, которая простирается на 130 км с запада на восток и на 80 км с севера на юг. Здесь хорошо вызревают груши, яблоки, персики, апельсины, виноград, гранаты, миндаль, манго. Сушеные и консервированные пешаварские фрукты известны далеко за пределами провинции и вывозятся за границу.

Из других районов садоводства в Пакистане следует отметить Кветто-Пишинское нагорье и Калатскую долину (Белуджистан). Белуджи выращивают также и бахчевые — арбузы и дыни, которые едят с лепешками. Из арбузов варят патоку. Сушеные ягоды тутовника и сухие абрикосы размачивают в воде и кипятят с добавлением масла и пряностей. Это блюдо едят, крошив в него лепешки. В Мекране более или менее широко употребляются в пищу финики.

Важное значение сушеные фрукты имеют для народов Гиндукуша: на вырученные за их продажу деньги часто приобретают зерно. Во всех этих фруктопроизводящих районах широко развито и огородничество. Выращиваются самые различные овощи, роль которых в пище населения несравненно значительнее роли фруктов. Очень своеобразный вид огородничества развит в Кашмире по берегам оз. Дал. Здесь на плотках устраивают плавучие огороды, где принесенная почва обильно удобряется птичьим пометом. С этих огородов неизменно снимаются большие урожаи овощей.

Во многих локальных районах в зависимости от климатических условий есть, конечно, тот или иной набор преобладающих овощей, но чаще всего повсюду сажают свеклу, кочанную и цветную капусту, морковь, чеснок, лук, картофель, редис, помидоры, баклажаны, репу, турнепс, бамию, бахчевые (тыкву, дыню) и пр.

В зависимости от того, какие они, овощи идут в пищу как в свежем, так и в сушеном и вареном виде; иногда их обжаривают в растительном масле. Так, например, в Гуджарате едят жареный картофель с рисом и луком. Огурцы, как и некоторые другие овощи, широко употребляют свежими, но иногда их сушат недозрелыми и в таком виде они идут в пищу. Из овощей и фруктов готовят приправу *ачар* — снадь типа маринованного салата.

В основном можно выделить два способа приготовления овощей. Первый: очищенные и нарезанные на куски овощи обжаривают со специями в растительном масле, затем добавляют немного воды и тушат до полной готовности. Получается полужидкое блюдо — овощное карри. Второй: овощи тушат без жидкой подливы, полученное блюдо называется *сабзи*. В Кашмире, Пенджабе, Химачал-Прадеше, Хариане популярно *сааг*

(блюдо, приготовленное из тушеной зелени). Его готовят из листьев шпината, горчицы, грама, ботвы редиса или свеклы. Листья отваривают в воде, а затем тушат с небольшим количеством растительного или топленого масла.

Салаты большого распространения не получили. Правда, в Северной Индии готовится *раита* — своеобразный салат из измельченных вареных или сырых овощей и зелени в смеси с простоквашей. В Пакистане известен *качал* — солоноватый салат из картофеля, апельсинов, бананов, гуавы и других фруктов.

В рацион населения пригималайских районов Северо-Восточного Пенджаба прочно вошел картофель, сравнительно недавно внедренный миссионерами. Пожалуй, только здесь овощи и различная зелень (часто с добавлением зерновых) широко используются для приготовления овощных супов, которые в отличие от мясных употребляются в основном летом.

У малых народов этого региона в пищу идут плоды многих дикорастущих растений, и в первую очередь махуа (*Bassia latifolia*). Эти большие с раскидистой кроной деревья растут во всех лесах Центральной Индии. В начале апреля дерево зацветает. Мясистые сахаристые цветы собирают и сушат. Из них делают муку, идущую на приготовление лепешек, добавку к блюдам, гонят водку. Из плодов получают масло. В Махараштре для приготовления сладостей используют плоды и ядра также и другого растения — чароли (*Buchonia latifolia*). Повсюду едят плоды бера (*Zizyphus jujuba*), личи (*Nephelium litchi*).

В пустынных районах Раджастанхана в пищу идут плоды ряда местных дикорастущих растений, особенно стручковых. Среди них наиболее важную роль играет кхеджра (в пищу употребляют плоды этого дерева в виде длинных стручков, которые варят и едят с приправами). Для приправы используют также стручки кустарников кейр и пхог.

В Центральном и Северо-Западном Индостане, так же как и в Передней Азии, для нарезки овощей и других продуктов, очистки их от кожуры и тому подобных операций используются ножи. В других районах Южной Азии этого нет. Предмет обработки держится неподвижно, а нож движется вокруг него. Может быть, европейскому читателю этот способ покажется единственно возможным, но вся остальная Индия, Южная, начиная уже с Махараштры, и Восточная, относится к этому способу весьма иронически, как к несуразице, и для нарезки и очистки овощей пользуется неподвижно закрепленным в тяжелой подставке резакон, относительно которого движется зажатый в руках обрабатываемый предмет. Это считается гораздо удобнее.

В Индостане, так же как в странах Юго-Восточной и Восточной Азии, жиры, которые являются жизненно необходимыми в пищевом рационе, получают главным образом из растительных источников. Животные жиры употребляют значительно реже и в меньших количествах.

Масличные семена в Индостане употребляли еще до появления арийских племен. Как полагают индийские этнографы, региональное исследование повседневного или ритуального употребления масличных семян или способов, связанных с производством растительного масла, может служить дополнительным материалом для изучения этнокультурных связей, которые предшествовали последующим влияниям арьянизации [165, с. 19].

Набор растительных масел в Индостане не очень широк.

Во многих районах масло земляного ореха, как более дешевое, постепенно вытесняет другие растительные масла. Арахис повсеместно выращивают не только в Южной Индии, но и в северных и северо-западных штатах, а также в Пакистане.

Но все же на севере, северо-западе, в Центральной Индии (а также на северо-востоке и в Бангладеш) основным растительным маслом является горчичное и отчасти рапсовое. Горчичное масло широко употребляется в штатах Уттар-Прадеш (за исключением западных округов) и Мадхья-Прадеш. Спорадически это масло встречается на севере и западе Кашмира, в некоторых округах Пенджаба, Химачал-Прадеша, Раджастхана и Гуджарата.

В Пакистане существует предубеждение против употребления в пищу горчичного масла, поэтому большая часть его до 1971 г. вывозилась в Восточную Бенгалию (теперь Народная Республика Бангладеш), где оно пользуется широким спросом. С увеличением производства хлопка в Пакистане значительно повысился спрос на хлопковое масло [68, с. 267].

Третьим по значению видом растительного масла в исследуемом регионе является кунжутное (тахинное). Наиболее широко распространено культивирование кунжута (сезама) в Мадхья-Прадеше. Кунжутному маслу все еще оказывают предпочтение в ряде округов Махараштры, Гуджарата, Раджастхана, в Кашмире и некоторых других штатах. В Пакистане кунжут выращивают главным образом в округах Сиалкот и Шейхупура, а земляной орех — в Равалпинди и орошаемых районах Пенджаба.

Кроме этих растительных масел в рассматриваемом регионе относительно широко используют и другие, но ареал их использования носит в основном локальный характер. Из них, пожалуй, в первую очередь следует отметить льняное масло. Зона распространения масличного льна включает всю область Видарбхи, за исключением округов Булдана в Махараштре и Балагхат в Мадхья-Прадеше. Льняное масло употребляется также в некоторых округах Раджастхана, Химачал-Прадеша, Уттар-Прадеша и в Кашмирской долине. Есть посевы масличного льна и в Пакистане.

Употребление некоторых растительных масел носит еще более узкий характер. Так, в округе Джалавар штата Раджаст-

хан для изготовления растительного масла широко употребляется маковое семя. В некоторых горных долинах пригималайских районов, где широко развито садоводство, употребляют абрикосовое масло (*чидх*).

В ряде районов Мадхья-Прадеша и Раджастхана (особенно у малых народов) широко распространено употребление косточкового масла из плодов махуа (*Bassia latifolia*), а также из касума или сафлора (*Carthamus tinctorius*) и клещевины (*Ricinus communis*).

В некоторых районах Кашмира в пищу идет в основном масло, получаемое из грецких орехов. В этом штате изготовлением растительных масел занимаются кочующие из одной деревни в другую профессиональные маслоделы, принадлежащие к касте тели. В остальных штатах такая практика почти не наблюдается.

В некоторых местах приготавливают смешанные масла, прибавляя к дорогим масличным семенам более дешевые. Индийское правительство поощряет расширение посевов таких нетрадиционных для Индостана культур, как соя-бобы и подсолнечник, дающие масло более дешевых сортов. В 1976—1977 гг. соя занимала площадь в 125 тыс. га и подсолнечник — в 250 тыс. га [11, с. 5].

Из животных жиров во всей Южной Азии употребляют топленое масло. Оно служит не только необходимым компонентом для приготовления повседневной и праздничной пищи, но важной частью в брахманских обрядах и подношениях. Зона наибольшего потребления топленого масла охватывает области, в которых издавна разводят специальные породы молочного скота. Эта зона включает весь Пенджаб (в том числе и пакистанский), прилегающие округа Химачал-Прадеша, Хариану, десять западных округов Уттар-Прадеша, большую часть Раджастхана, некоторые районы Мадхья-Прадеша и Кашмира. Но и здесь наименее обеспеченные слои населения употребляют главным образом более дешевые растительные масла.

В городах топленое масло доступно более или менее состоятельным семьям. В малоимущих семьях ему предпочитают маргарин (*далда*), который в два раза дешевле [48, с. 109].

На северо-востоке Пенджаба для обжаривания зелени или какой-либо другой цели иногда употребляют бараний или козий жир. Здесь, по-видимому, сказывается переднеазиатское влияние.

В индийской кухне пряностям и приправам отводится важное место. Они разнообразят вкус одного и того же продукта, служат для консервации пищи. Некоторые пряности используют в свежем виде, например пряные травы — кориандр, мяту, базилик. Другие — в высушенном и измельченном виде. Из сушеных пряностей делают смеси.

В каждом районе сложился свой традиционный набор пря-

ностей, хотя есть в них и неизменные компоненты. *Карри* — самая распространенная по всей Индии и Пакистану смесь пряностей, включающая несколько основных ингредиентов: семена фенугрека (*Trigonella foenum graecum*); порошок из отваренных и высушенных корней куркумы (хинди — *халди*) (*Curcuma longa*); семена кориандра и порошок из жгучих сортов красного перца чилли (*Capsicum annuum*) или кайенского перца (*Capsicum fastigiatum*). Кроме этого, в смесь карри могут добавляться ажгон (хинди < перс. *зира*) или индийский тмин; порошок черного перца, чеснока; имбирь; индийский шафран или куркума ароматная (*Curcuma aromatica*) и асафетида (хинди < перс. *хинг*) — смола растения (*Ferula assafoetida*). В более изысканной кухне в карри добавляются гвоздика, кардамон, корица, мускатный орех [79, с. 146—153].

В сельской местности готовят карри, состоящее, как правило, из пяти-шести составных. Раньше подобные смеси составляли хозяйки непосредственно перед приготовлением пищи; теперь их можно купить готовыми.

Карри употребляют всюду, но наиболее полный и богатый состав имеют смеси, традиционные для Западной Индии, в Махараштре и Гуджарате.

Карри дало название целому ряду блюд, при приготовлении которых оно используется. Эти блюда бывают мясными, овощными или рыбными. Но независимо от состава карри — всегда жидкое блюдо (овощи, мясо, рыба варятся в воде с добавлением порошка карри). Другой набор пряностей — *масала* — также очень распространен в этом регионе. Масала — смесь из порошка имбиря, кориандра, ажгона, куркумы. Блюда, приготовленные с ней, носят то же название и отличаются по способу приготовления от карри. Для масала в топленом масле обжаривают лук, добавляют в масло смесь пряностей и лишь потом закладывают овощи и мясо. Блюдо масала по консистенции всегда гуще, чем карри.

В прибрежных районах, где в пищу широко употребляется рыба, готовят масала из свежей или сухой рыбы в сочетании с протоквашей.

В отличие от смесей карри и масала, используемых для приготовления разных блюд, смесь *чатни* употребляют как приправу к уже готовой пище.

Простейшее чатни — пастообразная смесь из толченой соли и чилли в соотношении 2 1, иногда с добавлением лука — постоянная приправа к пище для большинства сельского населения. Ею сдабривают лепешки, каши, похлебки. Чатни может состоять из более широкого набора специй: лук, чеснок, мята, зеленые плоды манго. Обычно чатни зеленого, реже — красного цвета. В различных районах чатни имеет свои особенности. Так, в Химачал-Прадеше ее готовят из очищенных и дробленых ядер абрикосов или грецких орехов в смеси с чилли и растер-

тыми сухими абрикосами. В Махараштре в чатни кладут высушенную мякоть кокоса, чеснока, лук, на Конканском побережье и в Гоа непременная составная часть чатни — сухая рыба или креветки.

Следует отметить, что пряные смеси, традиционные для данного региона, менее жгучи по сравнению с традиционными для Южной и Восточной Индии.

Как приправы широко употребляют *маринады*. Их делают обычно из незрелых плодов манго, из галгат (местная мелкая разновидность лимона), из незрелых плодов хлебного дерева, из тамаринда. В качестве консерванта для приготовления пикулей служит горчичное масло.

Известны также различные пикули, приготовляемые из плодов манго, бринджал (баклажаны), различных овощных смесей, сдобренных сахаром, уксусом, кунжутным маслом и разными пряностями.

Набор различных безалкогольных и алкогольных напитков достаточно велик. Широко распространено потребление свежего и кислого молока и пахтанья. В зависимости от преобладания того или иного вида скота в одних районах больше пьют коровье молоко, в других молоко буйволиц, коз, овец или верблюдиц.

В последние десятилетия в быт сельского населения все больше входит *чай*. В гималайских районах его потребление восходит и к более раннему времени. Здесь пьют главным образом подсоленный чай. Для его приготовления берут брусок чая и кипятят в воде вместе с маслом и молоком. Этот чай обычно пьют утром, но иногда и днем. Чай появляется на столе также по случаю приема гостей. Тогда изредка подают сладкий чай. Но употребление в этих районах сладкого чая и сладостей вообще — редкость.

Чай — излюбленный напиток и кашмирцев. Они пьют его соленым (*кахва*) и сладким (*шири*), но в том и в другом случае — обязательно с молоком. Популярен в Кашмире чай с различными специями. Для приготовления такого напитка чайные листья, порошок миндаля, кардамон, корицу и сахар заливают кипятком и кипятят пять минут. Считается, что такой чай согревает в холод. Пуштуны Пакистана чай пьют обычно черный. В Пешаваре, например, почти на каждой улице можно увидеть чайханщика, который предлагает прохожим чай из кипящих самоваров. В Кашмире чайник или кувшин, устроенные по принципу русского самовара (т. е. с трубой внутри), также называют самоваром. По-видимому, он был занесен в эти районы индийскими купцами из России.

В остальных штатах Индии и провинциях Пакистана употребление чая возрастает: он получил повсеместное распространение среди всех слоев населения. Его обязательно пьют сладким и с молоком. Иногда в чай добавляют имбирный порошок.

В обеспеченных семьях употребляют рафинированный сахар, но подавляющее большинство сельского населения — гур.

В некоторых районах Раджастхана принято примешивать к чаю высушенную скорлупу мака. Это усиливает тонизирующее действие напитка. Нередко в деревнях мужская часть населения по утрам собирается в котхри — специальных помещениях для совместного чаепития.

Алкогольные напитки, хотя и в относительно скромных размерах, потребляются повсюду. В пригималайских районах наиболее распространенным из них является ячменное пиво, которое известно под разными названиями — *лугри*, *тсагги*, *чханг*, *сур*. Для его приготовления ячменное зерно варят и рассыпают для просушивания на циновку. Потом на некоторое время помещают в мешок, чтобы в процессе ферментации оно закисло и размягчилось. Эту массу перекалывают в глиняный сосуд с герметически закрывающейся крышкой. Непосредственно перед употреблением из сосуда извлекают некоторое количество этого полуфабриката, разводят в воде, процеживают, чтобы удалить осадок. В Химачал-Прадеше *сур* (местное пиво) делается из проса местных сортов (*Eleusine coracana*). Закваской служит тесто из ячменной муки, смешанной с порошком из корней местного растения. Тесто ферментируют и сушат из него лепешки для закваски. Чтобы приготовить пиво, в сосуд с водой бросают просяные хлебцы и закваску и оставляют на неделю для брожения. Перед употреблением напиток процеживают.

Из этого исходного сырья, сохраняемого в глиняном сосуде, изготавливают также другой алкогольный напиток — *тикесри*. Чтобы получить его, часть массы кипятят в воде, а затем жидкость фильтруют. Этот напиток более крепок. По торжественным случаям пьют *арак* или *сара*, который получают перегонкой описанного выше исходного материала. В Мадхья-Прадеше варят *кусум* (рисовое пиво).

Малые народы, в частности бхилы, из цветков дерева махуа делают традиционный спиртной напиток *дару*. Из него также гонят самогон. Дару составляет важный элемент обрядов жертвоприношения богам [87, с. 146—153].

В районах, где культивируются различные пальмы, их сок употребляют для получения *тодди* (слабый алкогольный напиток). Сок бродит несколько дней и после этого готов к употреблению. Иногда тодди перегоняют для получения более крепкого напитка — арака.

Брахманы, члены некоторых высоких и средних каст алкогольных напитков не пьют. Считается, что их употребление является уделом низких каст и племен. Однако в Раджастхане раджпуты, джаты, некоторые другие из высоких каст, а также сикхи в Пенджабе часто не соблюдают этого запрета.

В общем, потребление спиртных напитков постепенно возрастает и становится уже социальной проблемой. Так, напри-

мер, один из исследователей пишет о деревне, расположенной к северу от Дели, следующее: «Хотя употребление спиртных и других опьяняющих напитков в обществе запрещено, большое количество людей увлекаются этой привычкой. Обычно сельские жители пьют эти напитки скрытно, но во время праздников они делают это открыто» [126, с. 19]. А в этой деревне подавляющее большинство семей принадлежат к высоким и средним кастам. Ислам не одобряет употребления спиртных напитков. Поэтому их употребление среди мусульман Пакистана и Индии ограничено.

Несколько особняком от алкогольных напитков стоит *бханг* (напиток наркотического действия). Его готовят из индийской конопли, семена и стебли которой настаивают на воде, настойку процеживают через ткань.

Обычай курить распространен почти во всех слоях населения (исключение составляют сикхи, а также брахманы); в некоторых группах, например, у канджаров, курят даже женщины и дети. Употребляют и жевательный табак, добавляя туда известь. Изредка табак добавляют в *пан* — тонизирующую жевательную смесь. Пан готовят из листьев бетельного перца, жженой извести и нарезанных тонкими ломтиками орехов арековой пальмы (*Agaca Catechu*). На листок бетельного перца кладут щепотку извести и ломтик ореха, свертывают все это в комочек. Многие добавляют в пан сахар и разные пряности.

Пан, собственно говоря, является слабым наркотиком. В ряде районов в большей или меньшей степени распространено употребление таких наркотиков, как опиум и гашиш (индийская конопля). Опиум употребляют в небольшом количестве главным образом старики. Считается, что это предотвращает простудные заболевания. Кормящие матери дают его в малых количествах детям, чтобы они крепче спали, пока родители на работе [123, с. 18]. Кстати говоря, в дореволюционной России в некоторых деревнях матери с этой же целью давали детям отвар из маковых головок.

Некоторые регулярно глотают маленькие пилюли из крошеного листка гашиша и перца или делают сироп из его листьев с перцем, миндалем, кардамоном. Считается, что это повышает половую потенцию.

В зависимости от района, сезона, а также от материального достатка едят обычно два-три раза в день.

В пригималайских районах готовят в специальной комнате — кухне. Она — наиболее важная часть дома. В ее центре расположена железная печка с вытяжной трубой. Для приготовления пищи на поверхности печки сделаны три круглых отверстия — конфорки. Все члены семьи едят вместе [136, с. 208].

В подавляющем большинстве других районов очаг (или кухня) вынесен обычно на территорию усадьбы. Как у индусов, так и у мусульман сначала едят мужчины, а потом женщины. Ис-

ключение составляют сикхи и некоторые группы населения, главным образом низкокастовые индусы — как правило, выходцы из малых народов.

Крестьяне, которые обычно едят два раза в день, в разгар полевых работ часто в день едят трижды [54, с. 337]. Иногда в одной и той же деревне часть жителей питается три, а другая — два раза. Едва ли это можно объяснить какими-либо традициями, здесь, несомненно, это зависит от материального положения семьи. Характерно, что в одной из брахманских деревень в Раджастхане брахманы едят трижды в день, а многочисленные члены других общин в той же деревне — лишь два раза. Но здесь надо учитывать роль не только социального положения, но и экономико-географический фактор. Более обычным является трехразовое питание. Те, кто ест дважды в день, завтракают позднее, а ужинают раньше. Следует отметить, что нет существенных различий между пищей сельского и городского населения.

В каждой семье любого экономического достатка во время трапезы обычно не едят больше одного блюда, которое может быть зерновым, бобовым, овощным или смешанным. В зажиточных семьях еду готовят из более высокосортного, калорийного и дорогого зерна — риса и пшеницы, в большем количестве добавляют в нее топленое масло, больше едят фруктов и покупных продуктов.

Пища сельских жителей всегда одинакова: в ней преобладают различные лепешки и каши, изменения в наборе пищевых продуктов и блюдах крайне редки.

Зачастую эти лепешки с кислым молоком или пахтой являются единственным блюдом во время завтрака или обеда. Характерно, например, что у пуштунов слово *додзи* одновременно означает и лепешки и обед. Довольно скудный пищевой рацион и у остальных пакистанцев.

Индийцы также утром обычно едят роти с молоком и овощами и рабди. Во время обеда преобладают те же лепешки с овощами и чатни, а также жидкие каши; вечером — бобовые и молоко. Повседневную пищу называют *далроти* ('бобовые и лепешки').

Трапеза в зависимости от времени носит местные названия. Например, в Раджастхане завтрак называется *сираван*, обед — *роти* и ужин — *биялу*. Роти (один из видов лепешек) присутствует в названии пищи почти на всех языках.

Чай обычно пьют утром, но некоторые группы населения употребляют его и в другое время суток.

Все пакистанцы и индийцы любят сладости, многие из которых имеют свою специфику. Для их приготовления используют сахар, молоко, яйца, топленое масло, морковь, миндаль, фисташковые орехи и пр. Традиционная халва приготавливается из муки, сахара, жиров, орехов и некоторых других ком-

понентов (иногда в нее добавляют и мелко нарезанную морковь).

Сладостей в Пакистане готовят великое множество. Остановимся на некоторых наиболее распространенных. Желтоватая *завда* — сладкий вареный рис с изюмом и миндалем, с шафраном и различными специями. Балу шахи — сладкая, сваренная в меду, обжаренная лапша из высших сортов пшеничной муки. *Шакар пара* — шарики, слепленные и приготовленные из кукурузной муки и сахара. Сладости подают к праздничному столу. Некоторые блюда приурочены к отдельным праздникам, например *севаи* (вермишель, поджаренная в сухом казане и затем сваренная в сладком молоке) готовят к концу поста, ид-ульфитр [54, с. 163]. Белуджи из арбузов варят патоку впрок.

У индийцев, как и у других народов, праздничная пища отличается от повседневной. Праздников в Индии много. Такие деликатесные блюда, как халва, лапси, чурма, кхир и савиян, готовят лишь в торжественных случаях (свадьбы, праздники, какие-либо семейные события). В Северной Индии самые распространенные праздничные блюда — *халва* и *кхир*. Для приготовления халвы в топленом масле обжаривают пшеничную муку или морковь, тыкву, чечевицу, манную крупу, затем варят в сладком сиропе с гуром или сахаром, добавляют толченый миндаль, кишмиш, кардамон, шафран и фисташки.

Для изготовления *лапси* берут пшеничную муку грубого помола, обжаривают на сковороде, потом кипятят в гуре или джаггери. Иногда это блюдо смешивают с обильным количеством топленого масла.

Многие сладости готовят из молока и творога.

Барфи (сладость типа помадки) делают из уваренных на медленном огне сливок с сахаром. *Сандеш* готовят из муки, творога и мелкодробленой мякоти кокоса. В Махараштре популярны *медак* — творожные конфеты. В них добавляют корицу, а для начинки используют ягоды чароли.

Многие виды сладостей (*ладда*, *чурма*) делают из пережаренной с маслом тщательно растертой муки. Свообразно готовят чурму. Из пшеничной муки, предварительно добавив топленого масла, лепят шарики, обжаривают их, затем размалывают в мелкий порошок. Его вновь подогревают на сковороде. Когда порошок немного остынет, в него добавляют сахар, топленое масло — и блюдо готово. Особым способом готовят *савиян* — сладкую лапшу.

Там, где выращивают на масло мак, из его зерна готовят очень вкусный сироп. Зерно размельчают и в течение ночи размачивают в воде. Затем полученное месиво выжимают и добавляют сахар. Иногда делают засахаренные фрукты. Праздничным блюдом обычно считают и рис. Из него готовят *кхир*.

Из ритуальных блюд следует упомянуть *карах паршиад* у сикхов. Его готовят из равных частей муки, сахара и очищенно-

го топленого масла с двойной порцией воды. Это блюдо считают священным; во время религиозных церемоний и при обрядах посвящения «пахал», когда вновь принятые в общину съедают карах паршад из одной посуды, считается, что это символизирует отказ от кастовых обычаев.

Кроме религиозных запретов, связанных с исламом и индуизмом, на употребление в пищу свинины и говядины у некоторых малочисленных этнических и кастовых групп есть дополнительные табу, которые свидетельствуют об устойчивости древних тотемических воззрений. Например, санси не убивают кроликов. Они считают кролика священным животным — предком (его местное название *сусса*). Санси связывают его со своим предком Сано мулл.

Индуизмом были выработаны определенные нормы поведения во время еды. Правда, соблюдать их предписывалось в основном брахманам и членам других высоких каст. Согласно Упанишадам, «чистота» пищи ведет к чистоте мыслей и поступков. Поэтому предписывалось соблюдение особой тщательности и осторожности при приготовлении еды. В брахманских домах и помещении кухни, и посуда строго табуированы для представителей других каст. Никто из более низкой касты не мог войти в кухню, а тем более коснуться посуды. Металлическая посуда в случае ее «осквернения» очищается прокаливанием, глиняная обычно выбрасывается. Широко распространена посуда разового употребления, чашки и тарелки, сделанные из скрепленных палочками больших листьев деревьев, а иногда из слабообожженной глины.

Брахманам предписывалось есть в полной тишине, предварительно окропив пищу водой.

Вся готовая еда традиционно делится на «совершенную» — *пакка* и «несовершенную» — *качча*. Рис, бобовые, чапати относят к «несовершенной», а молочные продукты, карри и все кушанья, обжаренные в топленом масле, — к «совершенной». Брахманы не могли еще лет 20 назад брать еду *качча* из рук небрахманов. Сейчас эти запреты менее строги.

Много предписаний содержит джайнизм. Его адепты не едят корнеплодов и яиц. Принцип ахимсы (неубиение всего живого) имел следствием обычай полного отказа от употребления мяса. Джайнам запрещено есть после захода солнца (с тем, чтобы случайно не съесть какое-либо живое существо); по этой же причине им нельзя утром есть того, что осталось от вечерней трапезы. Джайны всегда едят свежеприготовленную еду. Как брахманы, так и джайны избегают есть лук, чеснок, а также овощи красного цвета (например, помидоры).

Подводя некоторые итоги, можно сказать, что в течение многих веков традиционная пища населения изменилась незначительно. Изменения, которые все же произошли, были вызваны различными причинами. Во-первых, в какой-то мере менялся

набор зерновых и появлялись новые овощные, например картофель. Во-вторых, большая часть так называемых малых народов окончательно переходила к земледелию, и в соответствии с этим охота, рыболовство и собирательство у них все более отходили на второй план. С расширением внешних контактов и приходом в средние века новых этнических групп из Центральной и Средней Азии в пищевом рационе коренного населения появились новые блюда.

Эпохальные нововведения в пище, несомненно, связаны с изменениями религиозных представлений населения. Если, например, в ведическое время и эпоху брахманизма жрецы отнюдь не избегали употреблять говядину [7, с. 400] и, более того, она составляла важную часть ритуальной пищи, то с распространением буддизма и принципа ахимсы ситуация изменилась. В возрожденном индуизме брахманы стали убежденными вегетарианцами: потребление говядины строго запрещалось. Эти пищевые ограничения были канонизированы и оказали значительное влияние на изменение пищевого рациона.

С распространением ислама связано запрещение среди исповедующих его употреблять в пищу свинину.

Непал. Определенным своеобразием среди народов Северного Индостана отличается население Непала, будучи весьма пестрым в этническом отношении. С древних времен Непал слыл местом смешения разных племен и народностей.

По лингвистическому признаку население Непала делится на две группы. Население, говорящее на индоарийских языках, составляет 80% и населяет южные и средние части страны. Крупнейший этнос здесь — непали, по религии индуисты. Ко второй группе принадлежит население, говорящее на языках, относящихся к тибето-бирманской группе, и населяющее среднегорные, восточные и северные районы страны. Наиболее многочисленны в этой группе невары, исповедующие частью индуизм, частью буддизм.

Непал является страной, этнографическое изучение которой только начинается. Исследователи не ставили еще своей специальной задачей детальное изучение пищи отдельных народов Непала. Разница климатических условий, в которых живут разные народы этой страны, этническое своеобразие, степень контактов с соседним населением, кастовая и религиозная принадлежность — все это находит отражение в обычаях, связанных с приемом пищи.

Этнографически Непал — часть североиндостанской историко-культурной провинции, но может быть выделен в ней в особую этнографическую подобласть.

Королевство Непал расположено у подножия Гималаев. Большую часть страны занимают горы. На юге тянется узкая полоса тераев, представляющих собой равнинную местность. Природные условия Непала своеобразны. Здесь можно встре-

тить различные климатические зоны — от влажной тропической в тераях до суровой, холодной в районах вечных снегов. Особенности климата Непала создали благоприятные условия для развития сельского хозяйства: в тераях условия благоприятны для выращивания многих тропических культур; в центральных областях Непала можно собирать несколько урожаев зерновых.

В центральных и южных районах страны основная зерновая культура — рис, в западных и горных районах выращивают кукурузу, гречиху, просо, ячмень. Зимой высеивают пшеницу. Кроме того, население горных районов занимается отгонным скотоводством. Разводят овец, коз и яков. В среднегорных районах разводят крупный рогатый скот, а также яков и цзо (помесь яка и коровы). Население занимается также сбором ягод, корнеплодов и трав.

Основные сорта непальского риса выращивают на заливных полях. Масличные культуры выращивают в основном в равнинных районах страны. Среди них преобладают соя и горчица, но культивируют также лен, коноплю, земляной орех. Широко распространены бобовые культуры, среди которых преобладают горох и фасоль различных сортов.

Одной из особенностей непальского земледелия являются комбинированные смешанные посевы. Например, в долине Катманду благодаря им собирают до трех урожаев в год. В апреле сеют кукурузу и в междурядье — рис. Когда рис подрастет, на этой же площади высеивают горох. В конце августа — начале сентября убирают рис и кукурузу и сажают картофель. Убирают картофель и созревший горох в декабре. В это же время производится третий посев — сажают овощи, бобы или горчицу (на масло). Широко практикуются смешанные посевы проса, сои, риса и кукурузы, посевы горчицы, льна и кукурузы.

В Непале выращивают практически все виды овощей. В наше время картофель стал важной культурой в северных районах страны. Редьку, редис, перец выращивают в основном на приусадебных участках. Кроме того, в Непале выращивают различные виды имбиря, кардамон, гвоздику.

Садоводство в стране слабо развито и в крестьянских хозяйствах носит в основном подсобный характер.

В западных и восточных районах культивируют лимоны и апельсины. В южных районах широко распространены манго, ананасы, гуава, гранаты. В горных районах с умеренным климатом выращивают яблоки, груши, вишни, абрикосы, сливы, миндаль. Виноград для Непала является новой культурой. Большое значение имеет чаеводство, распространенное в восточных районах страны.

Невары — основное население долины Катманду — во многом сходны по особенностям пищи с соседними непали. Одним из основных пищевых продуктов неваров является рис. Нева-

ры выращивают несколько сортов риса. Сухой вареный рис, растертый пестиком в ступе, часто едят на завтрак и ужин. Обычно же вареный рис едят вместе с острой гороховой похлебкой, называемой *ке* (нев.) или *дал* (неп.). Мясо обычно готовят с картофелем, туда же добавляют кусочки вареной капусты (это блюдо называется *таракари*). Обязательным компонентом трапезы является *очар* (салат, приготовленный из овощей с добавлением красного перца). Эти блюда — основная пища неваров [166, с. 47—48]. Кроме риса невары употребляют в пищу различные сорта гороха и фасоли. Так, суп варят из мелкого гороха и из фасоли разных сортов («*мунги*», «*мусьяга*», «*сими*»). Фасоль сорта «сими» добавляют также в мясное блюдо *таракари*. Блюдо из фасоли нескольких сортов, сваренной вместе, едят во время праздника Гаи-джатра.

Для неварской кухни характерно использование многочисленных приправ и специй. Это черный и красный перец, хотя чаще употребляют красный. Его добавляют в *таракари* и *очар*. Специфический привкус неварской пище придает пряность *зира*. Из других острых приправ в неварской кухне более всего используется *бесар*, разновидность куркумы (порошок ярко-желтого цвета). Щепотку порошка кладут на сковороду и немного прожаривают. Затем туда же режут картофель или капусту и жарят вместе. Для придания пище специфического вкуса используются различные сорта редьки, горчицы, зеленый чеснок. При приготовлении многих блюд как пряность употребляется имбирный корень. Его добавляют к мясу в тертом виде. Из других пряностей используют корицу, кардамон, гвоздику.

Как и у непали, у неваров две основные трапезы. Утром, около 10 час.— джьона и бели — после захода солнца. Вечерняя трапеза обильнее утренней. В ее состав по возможности входят рис, дал, очар и какое-нибудь мясное блюдо. Помимо салата на столе может быть несколько сортов маринованного перца, редис, цветная капуста.

Специфических мясных блюд у неваров исследователи отмечают немало. Но наиболее популярны *пула* (сушеное мясо, растолченное и смешанное со специями) и *пойюла* (сырое мясо). Одно из любимых блюд неваров — *момоча* — тибетское блюдо типа мясных пельменей, сваренных на пару.

Есть блюда, одинаково любимые как непальцами, так и неварами. Это блюда из квашеной капусты, из ростков бамбука, из сушеных листовых овощей. Все это едят с картофелем и пряным соусом.

На употребление мяса некоторых животных существует запрет из кастовых или религиозных установлений. Существует табу на мясо диких кабанов, свиньи, а также на мясо яка, коровы и для ряда каст — на мясо барана.

Из молочных продуктов невары едят только простоквашу.

Для традиционных неварских сладостей существует общее

название *лакха-мархи*. Любимы *айтха* (засахаренные фрукты), а также *гул-мархи* (конфеты и леденцы).

Напитки служат обязательным дополнением к еде. Из безалкогольных напитков распространен чай. В него невары добавляют молоко, масло, соль. Этот напиток часто служит единственным блюдом на завтрак. Другие напитки делают из риса и пальмового сахара. Это *тхон* (рисовое пиво) и *айла* (пальмовое вино). Напитки являются непременной принадлежностью ритуальных и праздничных трапез.

Большую роль в жизни неваров играют различные ритуалы и церемонии, которые обычно сопровождаются обильными угощениями.

Так, при строительстве дома совершают несколько разных церемоний, отмечающих этапы постройки дома. Например, по окончании строительства каждого этажа дома совершается церемония «нима пуджа», главным моментом которой является ритуальное жертвоприношение козы. Завершается вся церемония угощением, обязательной составной частью которого должны быть соль и имбирь. Когда же готова и крыша, всех угощают блюдом *саган*. Саган делают из вареных яиц, сушеной рыбы, вареного мяса и рисового пива. В церемонии освящения нового дома участвуют старшины каменщиков и плотников, строивших дом. После жертвоприношения козы следует церемония «сикабху» — съедение присутствующими разных частей головы жертвенного животного. Правый глаз получал старшина плотников, левый — старшина каменщиков, а язык доставался хозяину дома.

Интересно отметить, что у неваров некоторые блюда являются составной частью только одного ритуала, а другие характерны для многих церемоний.

Важную роль играет ритуальная пища. Совместное вкушение пищи женихом и невестой (Тхай-бху) является едва ли не главной частью свадебной церемонии и включает в идеале восемьдесят четыре блюда. Во время другой свадебной церемонии — «ихи» еда является главной частью ритуала. Ихи — это символический брак неварских девочек с богом Нераяном, символом которого является плод дерева бел. Это орех, по внешнему виду напоминающий кокосовый, но имеющий внутри мякоть желтого цвета.

При поминальном угощении в доме умершего рис и имбирь участники церемонии приносят с собой. Кроме них ритуальная пища должна содержать пальмовый сахар и соль, которые являются обязательной составной частью поминального угощения. Интересно, что соль запрещается употреблять женщине некоторое время после рождения ребенка.

Глава плакальщиков в общем угощении участия не принимает. На седьмой день совершается ритуал «ньяге-нима». Это церемония предложения пищи духу умершего. Жертвенная пи-

ща содержит вареный рис, соевые бобы, масло, мясо. Готовит пищу старшая дочь умершего. После ритуала следует церемониальное угощение. Руководит этой церемонией глава плакальщиков.

Поминальная церемония «гхасу» совершается буддистами и индуистами, но в разные сроки. Буддисты совершают ее на седьмой день после смерти человека, среди других неваров ее совершают на двенадцатый день. Если умирает ребенок, то церемония совершается на четвертый день, после нее следует церемониальное угощение, которое содержит рис, мясо буйвола, редис, несколько сортов вареного гороха и рисовое пиво тхон. Церемонией руководит старейшина.

В Непале празднуют огромное количество праздников: общенепальских религиозных, локальных, семейных.

Одним из самых популярных среди неваров является праздник дивали. Его празднуют в первой половине месяца байсах (апрель — май). Это первый месяц непальского календаря. Во время этого праздника совершается специальный церемониал, который начинается с ритуального угощения, называемого «чойяла-бху». Угощение устраивается в доме старейшины. Присутствуют на этом угощении только главы семей. Главное ритуальное блюдо не должно содержать риса, мяса буйвола, имбиря и черных соевых бобов. Мясо к этому угощению готовится особым способом. Вареное мясо смешивают с солью, перцем и другими специями. Блюдо это называется *чойяла*. Участники угощения сидят строго по старшинству. Во главе стола оставляют место для Дигу Дева — кланового бога. На противоположном конце стола место для духа дома, где происходит угощение. Этот ритуал может также совершаться и в каждой семье отдельно. Каждому участнику на блюде из листьев отдельно подают рис, соевые бобы и имбирь, а затем мясное блюдо — *чойяла*. Это обязательные блюда для церемонии. На другой день совершается церемониальный завтрак, содержащий рис и мясо буйвола. Затем следует основное ритуальное угощение, которое заканчивается церемонией «сикабху», т. е. распределением среди старших участников церемонии разных частей головы жертвенного животного (обычно козы) таким образом, что слугитель культа получает нос, старейшина — правый глаз, а следующие по старшинству лица соответственно — левый глаз, правое ухо, левое ухо, правую сторону нижней челюсти, левую сторону нижней челюсти и язык. Запивают эту пищу рисовым пивом. Этого обряда не должен видеть никто посторонний.

В месяце магх (январь—февраль) невары отмечают праздник Йомархи-пунти. Основным блюдом, которое подают на этом празднике, является *йомархи* (особого рода кекс). В месяце джетх (май — июнь) отмечают праздник Джья-пунти. Главная его достопримечательность — блюдо *чусья-мусья*. Оно включает

семь сортов бобовых, смешанных с горчичным маслом и красным перцем.

Среди неваров очень популярен праздник в честь Кришны. Именно среди неваров это праздник почитания отцов, в чью честь они устраивают обильные угощения. Восьмой день праздника отмечается *кучхи-бхуве* — особым ритуальным угощением. Основное блюдо этой церемонии — рис. Кроме этого, совершается ритуал «сикабху», но среди членов одной семьи. На девятый день подают ритуальное угощение *сьяко-тьяко*. Во время этой церемонии совершается ритуал «сикабху» [166, с. 409]. Самые важные гости этих церемоний — замужние дочери.

Дома у неваров очень высокие, нередко пятиэтажные. Кухня и помещение для трапез помещается на четвертом этаже и называется «бай-гал». Сидят на небольших досках. Иногда из стеблей риса плетут циновки, которые также используют для сиденья.

Этническая группа гурунги населяет горные районы Непала к западу от долины Катманду. Основной пищевой продукт для гурунгов, как и для их соседей тамангов и магаров, — рис и в меньшей степени просо, ячмень, кукуруза, гречиха.

Гурунги и родственные им группы блюда из риса готовят самые разнообразные. Вылущенный рис варят в котелке до тех пор, пока испарится вся вода. Это блюдо называется *мла-го* [172, с. 88]. Рис, сваренный в молоке, называется, как и в Индии, *кхил* или *кхир*. Из рисовой муки, добавив в нее молоко, воду, мед и яйца, выпекают печенье — *ке*. Иногда вместо воды и молока в рисовое тесто добавляют топленое масло. Получаются легкие кусочки теста, пустые изнутри. Из более крутого теста делают галеты. Из мелкой рисовой пудры готовят *лакс*. Для этого рисовую пудру смешивают с водой. Затем всю массу выкладывают на тонкий банановый лист и жарят в золе. После этого сушат на солнце и разрезают. Это блюдо можно сохранять долгое время. Перед употреблением его подогревают. Из рисовой муки, взбитой с молоком до кремообразной массы, готовят блюдо, которое называется *кора*.

Некоторые блюда готовят из неочищенных рисовых зерен. Неочищенный молодой рис пекут в золе и едят сухим. Для приготовления блюда *чьюра* неочищенный рис кипятят, а затем уже пекут в золе. После этого рис очищают. Еще одно блюдо из неочищенного риса называется *бхуджа*. Рис варят и сушат на солнце, затем чистят и жарят на сковороде и в таком виде уже едят. Популярно среди гурунгов блюдо *мла-сипо* (неочищенный молодой рис, жаренный в кипящем масле и меде).

Кукуруза также является одним из основных продуктов питания гурунгов, и блюда из нее самые разнообразные: недозрелые початки жарят, едят их с молоком, топленым маслом или с кола (молочная сыворотка) и *дхай* (кипящее молоко); варят кукурузу с луком, красным стручковым перцем, пикуля-

ми (*бирола*); из кукурузы готовят *суту* (пасту-мамалыгу); едят ее с медом и запивают чаем. Для приготовления блюда *пога* зерна кукурузы жарят, растирают, смешивают с горячей водой и едят с овощами. Похлебку *ата* делают из зерен кукурузы, сваренных в пахтанье. Булки, выпеченные из кукурузного теста, начиняют медом. Затем их сушат несколько дней и тогда их можно сохранять долгое время. Кукурузу мелкозерных сортов поджаривают и едят, заливая с чаем. Блюда из кукурузы готовят так же, как и блюда из риса. Блюда из ячменя, проса, гречихи готовят так же, как и блюда из риса и кукурузы.

Гурунги не пьют свежего молока. Из молока коровы, буйволицы, козы или овцы они делают сыр, сыворотку, творог. Сыр *чьюги* приготавливается следующим образом: молоко кипятится, затем сливается в большой деревянный горшок пуру, где свертывается несколько дней. Полученную жидкость кипятят до готовности сыра, а затем сыр перекалывают в особый сосуд гапу. Он может сохраняться около двух лет. Из створочного выпаренного молока делают сырные шарики, которые сохраняются сроком до двенадцати дней.

Гурунги едят овощи всех тех сортов, которые можно выращивать в их местной климатической зоне. Это редис, семена и листья горчицы, лук, спаржа, молодые бамбуковые росточки, картофель и другие клубнеплоды, шампиньоны, тыква, некоторые сорта гороха, томаты [172, с. 94].

Мясо гурунги жарят и варят и едят с овощами и приправами. Овощи и мясо составляют блюдо *кху* (неп. *таракари*). Подают это блюдо с вареным рисом, кукурузой, пшеном.

Гурунги едят мясо почти всех животных, кроме свинины. Особенно любят они мясо дичи, а также рыбу.

В качестве напитков употребляют кола и кислое молоко. Гурунги пьют *бхот-ча* (чай по-тибетски). В такой чай добавляют яйцо, мед, соль, гхи. Смесь вливают в бамбуковую трубку и взбалтывают. Жидкость процеживают в чашки. Из ячменя делают пиво *кхой-па*, которое хранится в деревянных сосудах.

Кухонную утварь составляют блюда, кастрюли, котелки, черпаки, одинаковые у всего населения Непала. Только у гурунгов, например, в отличие от неваров отдается предпочтение деревянной посуде.

Интересно, что большие кувшины для воды, котелки и сковородки делались из меди. Гурунги сами добывали и плавляли медь и изготавливали из нее предметы домашнего обихода. Сейчас медная посуда изготавливается на юге Непала. У гурунгов нет гончаров. Глиняную утварь они покупают.

Как и у большинства непальцев, у гурунгов две трапезы — утром и вечером. Рацион включает блюда из риса или кукурузы, проса, гречихи. Составным компонентом трапезы являются овощи и мясо, а также продукты из молока. В рационе бедной семьи рис и мясо бывают редко.

В данном разделе рассматривается регион, где проживают народы Бангладеш, Бутана и штатов и союзных территорий Индии: Сикким, Ассам, Аруначал-Прадеш, Нагаленд, Мизорам, Мегхалая, Трипура, Манипур, Западный Бенгал, Бихар и Орисса. Сюда же можно отнести восточные округа штатов Мадхья-Прадеш и Уттар-Прадеш.

В географическом отношении районы региона неоднородны: плодороднейшие речные долины Среднего и Нижнего Ганга, Брахмапутры и Маханади, сложенные мощными аллювиальными отложениями; горные области, в основном покрытые латеритными почвами и частично занятые лесами (Восточногималайская область, включающая горные районы Западного Бенгала, Сиккима, Бутана, а также горные районы Аруначал-Прадеша, Ассама, Манипура, Трипуры, Нагаленда, Мегхалаи, Северной и Южной Ориссы); плато, покрытые красноземами: Чхота-Нагпур (Бихар), Шиллонг (Ассам), Бастар (Мадхья-Прадеш) и плато Северной Ориссы.

С этой географической неоднородностью безусловно связано многообразие ХКТ, сложившихся с давних времен у проживающих здесь народов. Можно выделить по крайней мере три ХКТ. Пашенное земледелие составляет основу хозяйства народов, живущих в основном на равнинах (бенгальцы, ассамцы, ория, бходжпурцы, майтхильцы, магахи, санталы, мунда, ораоны, некоторые группы гондов, кхондов и ряд других). Среди этих же народов встречаются иногда небольшие группы, до сих пор практикующие ручное земледелие (подсечно-огневое и террасное) в тех районах, где географические условия не позволяют пользоваться плугом и таким образом перейти на более совершенные формы земледелия.

Для другой группы народов, проживающих в горных и лесных районах (саурия пахариа, мал пахариа, асуров, байга, савара, горных кхариа и корва, донгрия кхондов, гальба, бхумидж, мариа, бисонхорн мариа, многих групп народов Ассамских гор и др.), подсечно-огневое земледелие все еще остается основной формой их хозяйственной деятельности. И, наконец, следует выделить охотническо-собираТЕЛЬСКИЙ ХКТ, к которому можно отнести хозяйство некоторых групп бирхоров и кхариа Бихара (в пережиточной форме встречается у очень многих народов, чаще у так называемых адиваси — представителей «за-

регистрированных племен», проживающих в отдаленных горных и лесных районах).

При определении специфики хозяйства населения рассматриваемого региона принимается во внимание основная продовольственная культура, которая здесь возделывается, это рис.

В Бангладеш рис, площадь под которым превосходит чистую посевную площадь, по существу, был бы монокультурой, если бы не соперничество джута. В таких штатах Индии, как Западный Бенгал и Орисса, 90% ежегодного производства зерновых приходится на рис. Около $\frac{2}{3}$ всех засеваемых площадей Ассама и Бихара занято рисовыми посевами. В Бутане, Сиккиме, Манипуре, Аруначал-Прадеше, Мизораме и некоторых округах Нагаленда и Мегхалаи рис стоит на первом месте среди продовольственных культур.

В Мадхья-Прадеше и Уттар-Прадеше на долю риса приходится по $\frac{1}{3}$ всей продукции зерновых, причем культивируют его в основном в восточных округах.

Зерна риса были обнаружены на территории Западного Бенгала в слое II тысячелетия до н. э. [8, с. 326]. На широкое употребление риса указывает частое упоминание о нем как об основной продовольственной культуре Восточной Индии во многих источниках, начиная с ведийской литературы.

Народы группы мунда и ряд тибето-бирманских народностей относятся к потомкам наиболее древних народов, населявших эти территории. В их преданиях, языках и обычаях есть множество свидетельств в пользу того, что рис уже очень давно был здесь главной сельскохозяйственной культурой. В языке мундари существует множество слов, обозначающих различные стадии созревания риса, многочисленные его сорта, способы посева и обработки. Ни один из обрядов народов мунда не обходится без риса и рисового пива. При обряде наречения имени рисовые зерна бросают в сосуд с рисовым пивом: во время свадебной церемонии молодые пьют рисовое пиво из одной чаши, кроме того, рис закапывают под одним из столбов свадебного шатра и т. д. В качестве меновой единицы еще совсем недавно у многих народов мунда часто выступала пригоршня риса.

До сих пор у ория, бенгальцев, ассамцев, народов Бихара существует церемония первого кормления ребенка рисом, которую совершают обычно между седьмым и девятым месяцем после его рождения. Во всех обрядах жизненного цикла, во всех церемониях и жертвоприношениях рису отводится главная роль.

Подчеркивая ведущую роль риса в хозяйстве народов Восточного и Северо-Восточного Индостана, авторы многих географических и этнографических трудов в разделах, посвященных пище народов этих районов, часто пишут, что основным пищевым продуктом здесь является рис. Однако, как это правиль-

но отметил Холтон [141a], для многих людей, даже в таких рисоводческих дистриктах, как Патна или Гайя, рис не всегда бывает доступен. И основным продуктом питания беднейших слоев населения служат зерновые более дешевых сортов. Большую часть из них составляют просяные и сорговые культуры: джовар (*Sorghum vulgare*), который выращивают в Уттар-Прадеше и Мадхья-Прадеше, раги (*Eleusine coracana*) — в Бихаре, Ориссе и Уттар-Прадеше, баджра (*Pennisetum typhoides*) — в Бихаре. Просо различных сортов сеют в Ассаме, Аруначал-Прадеше и Нагаленде. В Уттар-Прадеше, Мадхья-Прадеше и западных округах Бихара выращивают ячмень. Во многих районах Бихара, Северной Ориссы, Ассамы, Мегхалаи, Нагаленды, Аруначал-Прадеша, Сиккима и Бутана выращивают кукурузу.

В рассматриваемом регионе посевы пшеницы незначительны. Районы ее наибольшей концентрации находятся в Северо-Западной Индии. Штат Уттар-Прадеш занимает промежуточное положение между пшеничными и рисоводческими районами. Из западных районов пшеницы приходится ввозить в районы Бихара, Бенгала, Ориссы, Ассамы. Небольшие площади под посевами пшеницы встречаются в Бутане и на северо-западе Бангладеш, где климат несколько суше, чем в остальных районах страны.

Среди продуктов питания большое значение имеют различные бобовые. Нут, или грам (грэм), одну из важнейших бобовых культур, выращивают в Бихаре, Мадхья-Прадеше, Западном Бенгале и Бангладеш. Бобы используют в пищу как в зеленом, так и в зрелом состоянии. Особый вид грама, собственно бенгальский грам, или чхоло (*Cicer arietinum*) распространен в Западном Бенгале. В Бангладеш, Западном Бенгале, Бихаре, Ассаме выращивают мунг, или муг (*Phaseolus radiatus*), — один из видов фасоли. Чечевица (*Lens esculenta*) распространена во многих районах Бангладеш, Западного Бенгала, Ассамы, Нагаленды, Аруначал-Прадеша и т. д.

В Восточном и Северо-Восточном Индостане произрастают многие масличные культуры. Для большинства населения, не имеющего возможности употреблять топленое масло, растительные масла являются основным источником жиров в пище.

Рапс и горчица доминируют здесь среди маслических культур. В Бангладеш, Западном Бенгале, Ориссе на третьем месте после горчицы и рапса стоит кунжут, а в Бихаре — лен. Значительная часть кунжута идет на приготовление сладостей.

В последние годы в Бангладеш стали занимать посевные площади под арахис, столь популярный в Южной Индии. Арахис — бобовая культура, дающая хорошее масло, и рост урожая арахиса повлечет за собой уменьшение посевных площадей под традиционными маслическими культурами, издавна выращиваемыми в этих районах.

До сих пор некоторые из маслических семян или раститель-

ных масел употребляются с ритуальной целью. Например, кунжут необходим для проведения некоторых ведических обрядов. В Бенгалии во время свадебных церемоний употребляется только горчичное масло. Оно же необходимо для выполнения магических действий, связанных с выяснением обстоятельств преступления, изгнанием злых духов и т. д.

В хозяйстве многих горных и лесных народов, в котором собирательство все еще играет существенную роль, используется масло, которое добывают также из семян деревьев махуа (*Bassia latifolia*) и куссум (*Schleichera trijuga*). Махуа является не только источником для производства масла. Гонды, санталы, мунда, ораоны, бирхоры и др. используют цветы махуа для приготовления самых разнообразных блюд. Их едят в отваренном виде, делают из них пасту, идущую на изготовление сладостей, готовят сладкую приправу к рису, сушат (наподобие изюма), делают из них вино и т. д. [120, с. 91—92].

В числе технических культур, выращиваемых здесь, помимо масличных необходимо назвать чай и сахарный тростник.

Ассам — один из штатов Северо-Восточной Индии, относящийся наряду с некоторыми районами Юго-Восточной и Восточной Азии к тем областям, в которых чайное дерево было найдено в диком состоянии, что дало основание исследователям считать и этот северо-восточный угол Индии родиной чая (*Camelia Sinensis*).

Чайный куст был найден в Ассаме в 1820 г. После этого здесь были организованы первые чайные плантации. Наиболее близкими к идеальным условиям для выращивания чая считаются климатические условия северных дистриктов Западного Бенгала и долины Брахмапутры. Внутреннее потребление чая в этих районах незначительно по сравнению с его производством. Сто с лишним лет назад индийская аристократия пила чай, привозимый из Китая. Сейчас его пьют тоже в основном представители высоких и средних каст бенгальцев, бихарцев, ассамцев, ория и т. д. В быт населения так называемых зарегистрированных каст и племен чай стал входить лишь в последнее время. К примеру, дафла Аруначал-Прадеша еще совсем недавно чая не пили. А теперь они обязательно его покупают в лавках и называют «пиво людей равнин» (*хайлонг оно*) [119, с. 17].

Еще одной важной культурой, которую выращивают в рассматриваемом регионе, является сахарный тростник. Существует мнение, что Бенгалия — его родина [95, с. 155]. Жители этих районов давно употребляют в пищу сахарный тростник как в сыром виде, так и в виде неочищенного сахара (*гур*).

Кроме сахарного тростника для получения неочищенного сахара в Западном Бенгале, Бангладеш и Бихаре используют сок ряда пальм, и прежде всего сок пальмы кхеджур (*Phoenix Sylvestris*) и пальмиры (*Borassus flabellifer*). Сок получают, делая

надрез на коре дерева (на шестом году, и обычно пальма дает сок в течение 25 лет). За сезон зрелое дерево дает около 150 кг сока. Пальму тодди, или пальмиру (в Бангладеш ее называют «тал»), выращивают специально, но она встречается и в диком состоянии. Из сока пальмиры делают неочищенный сахар, но особенно это дерево популярно среди многих народов Индии как источник сырья для приготовления пальмового вина — *тодди*.

Необходимо упомянуть также о встречающихся здесь во многих районах кокосовых (*Cocos nucifera*) и арековых (*Areca catechu*) пальмах. Кроме пальм в Восточной Индии выращивают многочисленные плодовые деревья и кустарники: манго, бананы, цитрусовые, ананасы, папайю, шелковицу, айву, юб, гранаты и т. д. Особенно разнообразны сорта манго и бананов. Бананы едят в свежем виде, поджаренными, мочеными, сушеными и т. д.

В горах Кхаси и Джантия, в некоторых районах Западного Бенгала, Бихара, Трипуры и Манипура встречается джекфрут, или хлебное дерево (*Artocarpus integrifolia*). Его плоды едят сырыми, а также жарят и сушат. Недозревшие плоды используют как овощи. Семена, высушенные и измельченные, добавляют в приправы. Для некоторых народов хлебное дерево — чрезвычайно важная культура (например, восточные нага при основании новой деревни обязательно сажают эти деревья).

Почти у всех народов Восточного и Северо-Восточного Индостана развито огородничество. Выращивают картофель, тыкву, томаты, баклажаны, редис, сладкий картофель, огурцы, шпинат, лук, пряности и т. д.

Площади, отведенные под картофельные поля, значительны в районе Калькутты, на севере Западного Бенгала, на плато Шиллонг и Чхота-Нагпур. Для адиваси Мегхалаи и отдельных районов Ассама и Нагаленда картофель — важный продукт питания. Эта культура сравнительно недавно появилась в Индии. Картофель, как и кукурузу и красный перец-чилли (столь характерный сейчас для индийской кухни), в XVI—XVII вв. завезли из Америки португальцы.

Трудно однозначно ответить на вопрос о роли животноводства в хозяйстве народов Восточного и Северо-Восточного Индостана. Большинство народов, относящихся по своему ХКТ к плужным земледельцам, разводят коров и буйволов только как тягловый и молочный скот. Принято считать, что среди этих народов широко распространено вегетарианство.

Однако здесь, как и в остальных частях Индии, вряд ли абсолютное вегетарианство когда-либо было одной из характеристик всего населения. До сих пор вегетарианцы — это большинство индусов высоких каст. Чем ниже в кастовом отношении человек, тем менее строго соблюдает он вегетарианство. Члены «зарегистрированных каст» часто разводят коз, свиней и овец и их мясо употребляют в пищу. Это же можно сказать и о адив-

васи, которые помимо мяса домашних животных едят мясо добытых на охоте животных и птиц.

Появление и распространение вегетарианства было связано с земледельческим укладом хозяйства древних областей долины Ганга, который способствовал распространению религий, проповедующих неубиение животных. В значительной степени благодаря этим религиям постепенно в Индии перестали практиковать большие ведические жертвоприношения, во время которых убивали огромное количество животных, мясо которых съедали.

В царствование императора Ашоки, поощрявшего вегетарианство личным примером, было запрещено убиение многих видов животных, хотя еще долгое время к употреблению в пищу мяса относились как к совершенно обычному явлению. Об этом свидетельствует одна из глав «Артхашастры», излагающая правила содержания боен и хранения мяса [3, с. 128—129]. О различных мясных блюдах находим упоминания в многочисленных древних индийских источниках.

В настоящее время в восточных областях Индии вегетарианство менее строго, чем в других районах. Здесь даже представители брахманских каст позволяют себе есть мясо птиц, яйца и рыбу.

Рыба является важным компонентом пищевого рациона подавляющего большинства бенгальцев Бангладеш и Западного Бенгала. Около 80% животного протеина, получаемого с пищей населением этих районов, приходится на рыбу.

Рыболовство имеет большое значение для адиваси. Наряду с рыболовством они занимаются охотой и собирательством. Охотятся на диких кабанов, коз, оленей. Это занятие наиболее сильных и ловких охотников. Подростки охотятся на белок, мышей, птиц. Уходят в джунгли на поиски меда диких пчел, гнезд птиц, муравейников. Женщины в основном заняты сбором съедобных корней, ягод, плодов, орехов, грибов, листьев и т. д., которые составляют почти весь пищевой рацион таких народов, как бирхоры, кхариа, отдельные группы гондов Бастара.

Из литературных источников известно, что пища населения восточных районов древнего Индостана была почти такой же, что и пища современного населения этого региона. Мясо и овощи точно так же готовили в соусе *карри* и подавали с рисом, запивали водой и простоквашей. Излюбленным способом приготовления пищи было ее жарение в топленом масле. Бедняки заменяли его горчичным или кунжутным. Наряду с карри и рисом ели лепешки. Разнообразны были фрукты и сладости, как и в наши дни, однако некоторые современные индийские лакомства, например широко распространенные бенгальские джеллаби, появились только с приходом мусульман.

Современный индуизм не одобряет употребления алкогольных напитков, и регулярно их пьют либо лица, ведущие европей-

зированной образ жизни, либо представители низких каст и «племен». Запреты на употребление таких напитков восходят к глубокой древности, но понадобилось долгое время, чтобы они выполнялись не только среди брахманов. «Артхашастра», регламентирующая производство алкогольных напитков в древней Индии, приводит ряд кратких, временами загадочных рецептов крепких напитков. Среди них названы рисовое пиво, вино из лесных ягод, манго, сахара-сырца и др., т. е. напитки, которые широко известны во многих восточных районах и в настоящее время.

У народов рассматриваемого региона не существует каких-либо этнических различий в отношении количества трапез. Обычно в бедных семьях едят два раза в день, а в более зажиточных — три. Это можно увидеть на примере бенгальской деревни Райбагхини [125, с. 31—35]. Утром все члены семьи баури (низкая каста бенгальцев) едят рис, оставшийся от предыдущего дня. Во второй половине дня трапеза более существенная: рис с карри, приготовленным из дешевой зелени, мака, гугли (вид водяной улитки). Иногда взрослые едят еще и в поле в период наиболее напряженной работы.

Пища более зажиточных семей касты багди разнообразнее и сытнее. Едят три раза в день. Утром — поджаренный рис, пшеничные лепешки (*рути*), днем и вечером — рис с карри. В деревне есть несколько зажиточных семей, принадлежащих к высоким кастам. Их пища за день также состоит из трех трапез. Завтрак — жаренный в топленом масле рис, пшеничные лепешки, чай. Днем — рис с карри из рыбы, овощей, дал, картофеля. Иногда рыбу заменяют яйца или мясо. Вечером едят рис и пьют чай.

В этой деревне только две вегетарианские семьи.

Во всех восточных районах Индостана из риса готовят большое число блюд. Перечислить все их названия и способы приготовления не представляется возможным. Самое простое из них, конечно, рис, сваренный в большом количестве воды. Рисовый отвар используют для приготовления супа, но чаще употребляют в охлажденном виде с сахаром и апельсиновым или лимонным соком. В некоторых районах Ассама предпочитают недоваренный рис, но готовят его таким же образом. В Ориссе сваренный рис заливают холодной водой и так хранят несколько дней; едят его холодным со свежим зеленым чилли. Это блюдо, называемое *пакхала бхата*, — самое популярное летом. Воду от пакхала бхата сливают в глиняные горшки и, когда она перебродит, из нее готовят алкогольный напиток *канджи*.

Традиционным блюдом является *кхир* (рис, сваренный в молоке с сахаром). Кхир для праздничных дней, а также в богатых домах варят с добавлением мелко нарубленного миндаля, кардамона, розовой воды и ванильной эссенции. Иногда рис варят в молоке с солью (в Бихаре такой рис называют *джаур*).

В горных районах Северо-Восточной Индии при варке риса в кастрюлю опускают чилли.

Часто рис готовят с шафраном, растительным и сливочным маслом. Варят его при плотно закрытой крышке до тех пор, пока не впитается вся жидкость. Готовый рис, удивительно рассыпчатый, выкладывают на блюдо, иногда сюда же добавляют тушеные или жареные овощи, но чаще их подают к рису на отдельной тарелке.

Среди населения Бихара, Бангладеш и Западного Бенгала популярнейшим блюдом является плов (*пулао*). Это хорошо приправленное мясо, рыба или овощи с рисом. В рис, сваренный в масле, добавляют нарезанное мелкими кубиками мясо всевозможных птиц, баранину, козлятину. У мусульман, в основном Бангладеш, пулао может быть приготовлен с говядиной, что абсолютно невозможно для кухни индусов. Бенгальский пулао часто делают с рыбой. Очень любят овощной пулао с горохом, морковью, фасолью.

Широко популярен рис в качестве закуски, которую, в частности, удобно брать с собой в дорогу. Готовят его по-разному. Например, вареный рис очищают, сушат, а затем поджаривают, помешивая на сковороде. Едят его иногда с патокой или размоченным в чае. В настоящее время на вокзалах продают картонные коробочки с таким рисом. В основном это сладкий рис, часто с добавлением изюма, фруктовых сиропов, ароматических приправ. В Ориссе такой рис называется *кхаи*, в Бихаре — *чун* или *раи*.

Из рисовой муки готовят множество самых разнообразных пирожков и лепешек. В Северном Бихаре это *качаури* с начинкой из бобовых, в Южном и Восточном Бихаре, например у санталов, пекут *кхапра питха* (рисовые лепешки на воде с добавлением соли и масла), *джел питха* (с начинкой из мяса и специй), *от питха* (с грибами). В Ориссе лепешки *пода питха* выпекают в золе, завернув их в банановые листья. В Ориссе среди прочих выпекают очень тонкие лепешки. Чем тоньше, тем более они ценятся. К праздникам, связанным с поклонением Шиве, в Ориссе принято печь сладкие пирожки или лепешки в виде лингама с начинкой из сыра, патоки и наструганного кокосового ореха, которые затем украшают куркумой. Церемонию поклонения проводят перед едой [164, с. 174—175].

В Восточной и Северо-Восточной Индии известны также лепешки и из пшеничной муки — *чапати* или *роти* (*рути*). Чаще их пекут в городах, где состав населения весьма пестрый. В сельской местности пшеницы не сеют и муку приходится покупать, а потому пшеничные лепешки менее популярны и не входят в число «основных» блюд. В орисской деревне говорят: «Когда мы едим чапати, мы только закусываем».

Почти повсеместно в данных районах едят обычную (в нашем понимании) рисовую кашу, сваренную на воде или на мо-

локе, с добавлением топленого масла. Существует множество локальных названий этого блюда. Только в районах Северного Бихара их три: мусульмане называют такую кашу *пич* или *огра*, а индусы — *манр*.

Несколько слов необходимо сказать о напитках, которые в этих районах делают из риса. У народов группы мунда это *илли* или *хандиа*, у ао нага — *айу*, в Ориссе — *канджи*. Это рисовое пиво. Рианги Трипуры готовят напитки из риса с добавлением листьев джекфрута, зеленого чилли, диких корней, принесенных из леса. В зависимости от сроков и способов приготовления существует несколько их видов: *чувак* и *зу* (около 6% алкоголя), *арак* (от 23 до 30%), *тойчонг* (28,8%) и, наконец, самый крепкий (около 50% алкоголя) известен под заимствованным у европейцев названием *брэнди* [178, с. 9—11].

У некоторых горных народов Ассама, Нагаленда и Аруначал-Прадеша, несмотря на то что они умеют готовить рисовое пиво, более любимое пиво из проса. Например, у дафла Аруначал-Прадеша первое по популярности место занимает пиво из проса, второе — пиво из маиса и третье — пиво из риса.

И, наконец, одним из самых любимых напитков является уже упомянутое ранее пальмовое вино тодди. Говоря о широком распространении пальмы тодди в Индии, О. Х. К. Спейт, в частности, заметил, что при наличии десятков миллионов этих деревьев, рассеянных по всей территории, проблема введения запрета на спиртные напитки представляется затруднительной [91, с. 96].

До сих пор речь шла о рисе как о главном продукте для приготовления «основных» блюд индийской кухни восточных и северо-восточных районов Индостана. Однако для многих тысяч людей, даже не представляющих себе всего многообразия индийской кухни, рис слишком дорог. Его готовят в праздничные и торжественные дни. Повседневной же пищей служат самые разные похлебки: их готовят из проса грубых сортов (педж), из чечевицы, фасоли, гороха (дал) и т. д.

Дал бывает более вкусным, когда едят его с карри и рисом. Правда, иногда трудно определить: рис добавляют к далу или же дал к рису. Что касается карри, то его добавляют и к далу и, конечно, в первую очередь к рису.

Карри бывают самые разнообразные. Главный секрет индийской кухни состоит именно в огромном разнообразии и изобилии приправ, специй и пряностей, составляющих основу карри.

Смесь высушенных и растертых в порошок пряностей сейчас часто продается в жестяных банках, и в некоторых семьях иногда довольствуются таким порошком. Но в тех семьях, где строго соблюдаются индийские традиции, хозяйка ежедневно готовит приправу, достаточную лишь на один день. Всевозможные виды пряностей: гвоздику, корицу, сушеный кориандр, кардамон, шафран, черный перец, мускатный орех, тмин, куркумовый

корень и т. д.— в самых разных сочетаниях насыпают на большой камень и с помощью пестика или другого камня растирают в порошок.

С таким порошком готовят карри из кур, рыбы, баранины, козлятины и овощей. Обычно в небольшой кастрюле нагревают масло, кладут чеснок и лук, обжаривают до золотистого цвета, добавляют куски цыпленка, рыбы или мяса, а в том случае, если хозяева вегетарианцы,— только овощи, затем высыпают растертые в порошок пряности, солят, добавляют чили, подливают воду, иногда кислое молоко, все это тушат.

У некоторых горных народов Северо-Восточной Индии карри готовят с добавлением побегов бамбука. Ао нага, бамбуковые побеги, нарезают на мелкие куски, кладут в глиняные горшки или бамбуковые сосуды и заливают водой. Вымачивают в течение двух дней и после этого готовят карри. Побеги бамбука заготавливают впрок. Для этого их кладут под пресс, затем сок сливают (этот сок, прокипяченный с чили и солью, иногда подают как соус к рису), после чего сушат на циновке. Такой бамбук используют для приготовления карри в течение всего года.

В Западном Бенгале в карри принято добавлять специальную сушеную рыбку. В Ассаме, Нагаленде и Аруначал-Прадеше при приготовлении карри у некоторых народов используется свинина. На свином жиру обычно не принято готовить (жир попадает в карри — прямо от жирного мяса). У некоторых народов Северо-Восточной Индии принято топленое сало добавлять в чай, в этот чай обычно кладут соль [132, с. 13].

У горных народов Ассама едят свиное сало с рисом (в основном это копченое сало). Коптят в Северо-Восточной Индии не только сало, но и мясо и рыбу. У некоторых групп нага рыбу квасят. Растертая в пасту квашеная рыба нгату майонг — весьма популярная в Нагаленде закуска.

У многих малых народов Индии употребляют в пищу мясо собак, кошек, крыс. Жарят и запекают змей. Для приготовления карри используют улиток, крабов и т. д. Все это дало повод ученым при описании таких народов, как бирхоры, кхариа, мариа гонды и ряд других, утверждать, что в их пище не существует никаких ограничений.

Например, по свидетельству Боддинга, «санталы едят все». Тем не менее известно, что у них, как и у многих других народов группы мунда, а также горных народов Северо-Восточной Индии, еще совсем недавно существовали запреты на употребление молочных продуктов. Сейчас санталы тоже очень ограничено используют молоко. Делают топленое масло, пахтање пьют более охотно, считая его полезным. Есть также пищевые запреты, связанные с тотемистическими верованиями адиваси. К примеру, многие группы утхлу бирхоров не едят мяса обезьян, считая этих животных своими тотемами.

Практически у всех народов Индии в среде представителей высоких и средних каст пищу готовят обычно в кухне, доступ в которую строго запрещен посторонним. Если нет такой семейной кухни, то предпринимаются тщательные предосторожности, обеспечивающие ритуальную чистоту пищи. Место у очага покрывается коровьим навозом, которому приписывается величайшая очистительная сила, и оно отгораживается от остального пространства. Если представители более низких каст, мусульмане, христиане, европейцы и т. д. войдут в кухню, пища считается оскверненной и ее выбрасывают.

Чистоте продуктов и посуды придается огромное значение. А некоторые группы радж гондов, сравнительно недавно принявшие индуизм, превзошли брахманов в церемониальных тонкостях. Перед приготовлением пищи они моют даже дрова.

Обычно готовит еду и подает ее на стол старшая в семье женщина. Она приносит на подносе металлические стаканы с водой и блюда с едой. Как правило, уже на столе рис, дал, карри и т. д. смешивают и раскладывают на металлические тарелочки. В сельской местности или иногда и в городе, когда собирается за трапезой огромное количество гостей, еду могут подавать на банановых листьях.

Почти у всех народов Восточной и Северо-Восточной Индии принято в первую очередь накормить в семье мужчин. Женщины едят после них, причем нередко в домах, где много комнат, каждая женщина ест в своей комнате.

Перед едой обязательно нужно вымыть руки и почистить зубы. Раньше брахман обязан был сидеть за трапезой обнаженным до пояса. Исключительное внимание обращается на то, в обществе с кем он ест: он имеет право есть и пить только в обществе членов своей касты. Основные эти требования и ограничения касаются так называемой пищи *качча*, т. е. такой, которую готовят на воде: отварные овощи, рис, лепешки из риса, пшеницы, ячменя и проса и т. д.

Другой вид пищи, имеющий особо важное значение для тех, кто вынужден питаться иногда вне дома,— это *пакка*. Она готовится в основном с топленным маслом. Обычно это хорошо прожаренные в топленном масле овощи, лепешки, сласти и т. д. Пакка может быть съедена без предварительной варки и в обществе людей, принадлежащих и к другим кастам. Общепринято мнение, что пакка очищается содержащимся в ней топленным маслом, приготовленным из молока священного животного — коровы.

Понятия «пакка» и «качча» шире, чем сфера пищи, и обозначают вообще «высококачественное» и «низкокачественное». Так, каменный дом — это дом пакка, а соломенная хижина — это жилище качча. Только пища пакка может передаваться из низшей касты в высшую, тогда как пища качча может быть принята низшими от высших. Поэтому повар, готовящий пищу для

кастово смешанного коллектива, должен принадлежать к наивысшей по престижу группе из всех представленных в нем.

В Восточном и Северо-Восточном Индостане (как и во всех остальных районах Индии) распространен обычай жевать *пан* (бетель). У народов группы мунда жуют *кхаини* — щепотку табака, смешанную с известью и завернутую в пальмовый лист. Когда в дом приходит гость, его непременно угощают кхаини.

Необходимо несколько слов сказать об индийских сладостях, которые служат не просто лакомством, а являются важным продуктом питания, употребляемым наравне с любой другой пищей. Особой известностью в Индии пользуются бенгальские кондитерские изделия. Во многих городах есть кондитерские лавочки, где продаются бенгальские сладости. В самой Бенгалии на каждом шагу можно встретить разносчика с корзиной, наполненной конфетами, сладкими пирожками, засахаренными фруктами и орехами и т. д.

Конфеты (*сандеш*, *ситабхог*, *михидана* и т. д.) делают из молока и сахара с добавлением различных сиропов, орехов, фруктовых паст и ароматических порошков. Многие кондитеры окрашивают конфеты в самые разные цвета, с целью привлечь покупателей.

Подлинно бенгальскими сладостями считаются *расгулли* (маленькие шарики из теста с творогом). Едят их, обмакивая в сироп. Здесь вообще распространены сладости в виде шариков, трубочек из теста, наполняемых джемом, густым сиропом, медом, орехами с сахаром и т. д.

Одна из любимых в народе сластей — *джеллаби* (трубочки из теста, начиненные густым сиропом). Очень популярны самые разные виды халвы: из мякоти кокоса, мака, кунжута и т. д.

Если сладости занимают такое большое место в повседневной индийской пище, то легко себе представить их обилие в дни праздников и торжественных семейных событий.

В таких случаях в богатых семьях в течение нескольких дней работают специально приглашенные кондитеры, а менее состоятельные люди готовят сладости сами или покупают их в кондитерских лавках.

Южную часть Индии населяют в основном дравидские народы, крупнейшими из которых являются телугу (андхра), тамилы, малаяльцы и каннада, занимающие соответственно штаты Андхра-Прадеш, Тамилнаду (б. Мадрас), Керала и Карнатак (б. Майсур). Общность этих народов основана на родстве языков и антропологического типа, схожести исторических судеб, истоков культуры, общих черт в традициях и обычаях.

Дравидский юг Индии — это довольно обширная территория, неодинаковая и по своим природным условиям и по характеру и уровню экономического развития. Здесь находятся крупнейшие промышленные и культурные центры, такие, как Мадрас, Бангалур, Тривандрам, Виджаявада. Однако в целом этот регион, как и вся Индия, остается преимущественно аграрным. В долинах рек Годавари, Кришны, Кавери и их притоков ведется интенсивное орошаемое земледелие. Используются и засушливые земли Деканского плоскогорья с применением искусственного орошения.

Северные районы Андхры и Карнатака заметно отличаются по климатическим условиям от южной оконечности субконтинента: здесь заметны сезонные колебания температур, тогда как на крайнем юге температура почти одинакова в течение всего года. Узкие морские лагуны Кералы, ее влажный воздух, тенистые рощи кокосовых пальм создают пейзаж, мало похожий на плоские равнины восточных районов Андхры и Тамилнада с аккуратными квадратиками рисовых полей, кое-где разделенных редкими цепочками пальм пальмиры.

Однако у народов Южной Индии есть много общего в хозяйствовании, в наборе основных сельскохозяйственных культур, в частности, тех, которые употребляются ими в пищу. Земледелие повсюду — основная отрасль хозяйства. Повсеместно основная продуктовая и производственная культура — рис, кроме того, на подходящих землях выращивают просо, кукурузу, много видов бобовых.

Значительную роль в хозяйстве играют огородничество и садоводство. Разнообразие овощей и фруктов очень велико. Горох, бобы, фасоль, тыквы, салат, шпинат, лук репчатый, лук порей, баклажаны, помидоры. Распространены бататы, в предгорьях выращивают маниок. Обычными фруктами являются бананы, манго, ананасы, цитрусовые. На склонах Южных Гхатов,

в горах Кералы, в горах Нилгири выращивают кофейные деревья, чай. Арахис, кунжут — основа жирового питания у тамиллов, телугу, каннада.

В Керале главной масличной культурой является кокосовая пальма. Ее выращивают и в прибрежных районах Тамилнада. Различные виды пальм используются для получения пальмового сахара (например, пальмира), пальмового ореха (арековая пальма), алкогольных напитков. В некоторых районах произрастает сахарный тростник, различные виды бамбука. Большое внимание уделяется выращиванию перца и различного рода пряностей.

Отдельные районы особенно славятся спецификой своей сельскохозяйственной продукции. Известны чайные плантации Нилгири. Андхра-Прадеш производит большое количество жгучего красного перца, который вывозят в другие штаты Индии и за границу. Частично вывозят отсюда рис и масличные культуры. В общеиндийском экспорте пряностей на Кералу приходится большая часть вывоза черного перца, кардамона, имбиря. Продает этот штат также чай и кофе. Штат Карнатак — известный поставщик арахиса, кроме того, он славится скотоводством: здесь разводят крупный и мелкий рогатый скот. В целом же скотоводство в Южной Индии имеет второстепенный характер.

Мясо из-за религиозных запретов употребляют в пищу ограниченно. Говядина индустам запрещена. Для ортодоксальных представителей высших каст запрет распространяется на всякое мясо, рыбу, птицу, яйца, а также на алкогольные напитки. Представителям более низких каст разрешается есть баранину, домашнюю птицу, яйца (но надо сказать, что все это не очень дешевые продукты). В прибрежных районах имеют возможность есть рыбу и креветок. Из молочных продуктов наиболее привычными являются простокваша, творог, топленое масло.

Значительным своеобразием отличаются занятия, образ жизни и некоторые особенности в пищевых традициях у малых народов Южной Индии. Это по преимуществу горные народы. Многие из них занимаются охотой, собирательством — это палиян, мудувар, улладан, урала, кадары, живущие на территории Кералы и Тамилнада, ченчу из Андхры. Из народов Нилгири близки к ним по своим занятиям курумба и бадага. Большинство из названных народов занимается также скотоводством. Для племени же тодов из Нилгири скотоводство — основное занятие: они разводят крупный рогатый скот, а молоко и молочные продукты — главный товар в их торговле и обмене с соседями. Курумба кроме прочего разводят овец. Их соседи, ката и бадага, занимаются земледелием (преимущественно огородничеством). Земледельцами являются также малые народы Карнатака — тулу и курги.

Большинство упомянутых здесь народов знает мало запретов в отношении еды. В пищу идут различная охотничья добыча, трофеи собирательства, мясо мелкого скота, домашней птицы, рыба.

Подробнее мы рассмотрим пищевые традиции четырех крупнейших народов Южной Индии — тамилгов, малаяльцев, телугу, каннада в той последовательности, в какой мы назвали их здесь. (Большая часть материалов для настоящего раздела была получена нами от информантов, многие наблюдения относительно сингальской кухни были сделаны нами непосредственно во время поездки в Шри Ланку в 1979—1980 гг. Щедрую и бескорыстную помощь оказали нам в нашей работе студентки из Шри Ланки — Шанте Гунасекера и Шьямле Дуресинхам, а также граждане Республики Индии — доктор Б. Б. Раджапурухиту и М. Виджаяну. У дравидологов М. Ф. Альбеидия, А. В. Гурова и А. М. Будянского мы получили ценные консультации.)

В день у тамилгов бывает, как правило, две-три основные трапезы: завтрак, обед и ужин или завтрак и обед (довольно поздний и как бы соединяющий обед и ужин). Основное блюдо завтрака — изделия из теста и крупяные изделия (иногда с отдельными острыми и пряными или сладкими добавлениями); на завтрак пьют горячий напиток (чаще всего — чай с молоком).

Изделия из теста чрезвычайно разнообразны по способу приготовления муки, составу теста, способу выпечки или жарения, внешнему виду.

Из пресного теста пекут лепешки *чапати* и *роти*, только первые пекут на горячей сковороде без масла, а вторые — жарят в масле. В масле жарят и *пури* (лепешки из пресного теста без добавления соды). Лепешки этих видов достаточно популярны у тамилгов, хотя не являются их исконными блюдами, а заимствованы, по-видимому, из северных районов Индии.

Собственно тамильскими считаются *досай* и *иддли*, *аппам*, *вадай* [111]. Для всех этих и многих других подобных изделий характерен сложный, со многими ингредиентами и добавлениями, состав теста, как правило, смесь муки разных видов. Нередко мука перед приготовлением теста прожаривается на пару. Теперь муку иногда покупают, но традиционно тамильские женщины изготовляли ее из риса и чечевицы. При этом для разных целей зерно, прежде чем раздробить его в муку (ручной зерно-теркой или в ступке), могут прожаривать, а затем остужать и промывать, либо вымачивать, либо проваривать до полной готовности или наполовину. Все это делают для того, чтобы достичь различных вкусовых эффектов.

Чрезвычайно широко для приготовления блюд используются различные бобовые (как мы увидим дальше, их кладут не только в муку и тесто, но и во всевозможные овощные блюда), прежде всего разные виды чечевицы и гороха. Самыми распространенными добавлениями в тесто являются пажитник гре-

ческий, асафетида (вонючая камедь), зеленый и красный перцы (измельченный свежий, или в порошке, или в виде разных паст и др.). В сладкие изделия добавляется тмин, куркума, кардамон, гвоздика.

Досай — плоские блины, жаренные на чуть смазанной маслом сковороде. В муку кладут слегка обваренный рис, сырой рис, черную чечевицу, немного зерен пажитника (два последних компонента предварительно вместе замачиваются; сырой рис замачивается отдельно). Все это растирается в тонкую пасту, в которую добавляется немного соли. Такое «тесто» должно подходить в течение 8—10 часов.

Чтобы быстро приготовить досай, в тесто иногда добавляют кислое молоко. Делают досай и из одного сырого риса в смеси с той же черной чечевицей, а также — из пшеничной муки, из манной крупы, дробленого риса; в рисовые добавляют иногда наструганное ядро кокосового ореха, в пшеничные — пальмовый сахар и топленое масло.

В тесто для *адай-досай* (большие толстые круглые лепешки из смеси рисовой и чечевичной муки, иногда из пшеничной или кукурузной — с горохом) нередко добавляют растертые листья растений мурунгайккая, измельченную капусту, цветную капусту, огурцы.

Тесто для *иддли* — более грубое, из вареного и сырого риса, из манной крупы, из лапши. Заводится оно обычно на кислом молоке. Крупу сначала слегка обжаривают, потом растирают в муку грубого помола. Добавлениями могут быть обжаренные в масле зерна горчицы, измельченные зеленые перцы, имбирь, орех-кэшью, пажитник. Лепешки 10 мин. варят на пару в особом сосуде: в середине его находится подносик с отверстиями, которые укрывают чистой тряпичей и на нее наливают тесто.

Аппам (аппалам) — тонкие лепешки из пресного теста (похожи на пури); для них нередко делают сладкую начинку с пальмовым или тростниковым сахаром, орехами-кэшью, кардамоном и топленым маслом. Например, для *соджи-аппам* готовится сладкая смесь из наструганного кокосового ядра, сахара, муки, масла, кардамона. Шарик этой смеси обворачивается тонкой лепешкой (аппам), затем снова разминается в толстую лепешку, которая затем жарится в раскаленном масле.

На соджи-аппам по составу теста и начинки похожи *поли*, но им обычно придают шаровидную или другую (усложненную) форму. *Кужи-аппам* — шарики золотистого цвета с хрустящей корочкой и очень мягкие внутри — жарятся в особом сосуде вроде сковороды с полукруглыми углублениями. Тесто для них делают густое, добавляют в него имбирь, зеленый перец, черный перец, зерна тмина; реже — мелко нарезанный лук.

Вадай — род жареных лепешек или «шариков» из рисовой, гороховой (или их смеси), пшеничной муки, из тертого карто-

феля. Чаще всего в тесто для него кладут много острых и пряных добавок, а иногда и измельченные овощи.

Сложное по составу тесто делается для *адай* (большая плоская лепешка): сюда кроме риса (наполовину сваренного и затем растертого в муку) кладут красную чечевицу, черный и бенгальский горошек (тамильские названия соответственно: *туварам паруппу*, *улутам паруппу* и *кадалай паруппу*), красные и зеленые перцы, асафетиду, наструганное ядро кокосового ореха, листья кориандра и растения каривепалей, иногда имбирь. Адай обязательно должны быть очень острыми. Из остатков теста от адай можно сделать на следующий день жидкое кислое тесто и испечь *адай-досай* и т. п.

Широко употребительна домашняя лапша — *сеvu* (*севай*), которую обычно делают из рисовой, а иногда из пшеничной муки. Вариантов ее приготовления множество: с различными поджаренными соусами, в которые входят кокосовый орех, лимон, острый перец, черный горошек; в сладкие соусы — орехи-кэшью, кокосовые, кардамон, топленое масло. Готовят ее в тамариндовом соусе, с простоквашей.

Из дробленого риса (с добавлением гороха), из манной крупы, дробленой пшеницы, из домашней лапши варят также *уппу-ма* (крупчатая каша). В нее добавляют расщепленные красные перцы, порошок асафетиды, наструганное ядро кокосового ореха, листья каривепалей. Кислую *уппу-ма* готовят из рисовой, пшеничной или кукурузной муки на тамариндовом соке, с маринованными перцами.

Из рисовой муки с добавлением гороха, из дробленого риса или манной крупы готовят *понгал* — сладкую кашу с добавлением орехов, тростникового или пальмового сахара, кардамона, шафрана и др.

Преимущественно праздничным блюдом является *паясам* (молочная каша). Его готовят из очищенного риса, саго, манной крупы, лапши, гороха, миндаля. Этот основной ингредиент перед варкой прожаривают. Варят в воде, под конец добавляют молоко. Из приправ обычными являются тростниковый или пальмовый сахар, кардамон, шафран, орехи (чаще всего кашью).

Основное обеденное блюдо у тамилор — рис, причем для приготовления различных блюд из него используют не только строго определенные его сорта, но и учитывают, дробленый он или целый. Рис может быть подан просто вареный, а может быть уже заправлен подливой или приправой перед подачей на стол: наструганным ядром кокосового ореха, соком лимона, тамаринда, кунжутным зерном, манго, пальмовым сахаром, простоквашей и т. п.

Существенным компонентом пищевого рациона тамилор является широкий набор овощных блюд, все варианты которых: (при обилии овощей, разнообразии в сочетании составных ча-

стей и способах приготовления) трудно учесть. Овощные блюда служат дополнением к мучным (на завтрак, ужин), они в большом наборе бывают включены в обед тамиллов.

Самбар — густой овощной соус с тамариндовым соком и многими приправами. Приправами служат измельченный красный перец, горчица, пажитник, порошок асафетиды. Их сначала жарят в масле. Добавляют кусочки зеленого перца, ошпаренные листья каривепалей, соль, сок тамаринда, который получают, замачивая мякоть тамаринда и выжимая затем кислый сок. Затем кладут вымытые и нарезанные овощи (мурунга, баклажаны, бамию, различные виды тыквы, бобы, морковь). Овощи более грубых видов предварительно ошпаривают. Корни амаранта, редис, тыкву и бобы некоторых видов отваривают с солью, а потом кладут в соус. Под конец добавляют сваренный и размятый горох, для загустения заправляют небольшим количеством рисовой муки, разведенной в воде. Сверху соус посыпают свежей зеленью — листьями кориандра, каривепалей.

Многие хозяйки хорошо высушенный на солнце молотый красный перец разных видов смешивают с высушенными и растертыми в порошок зернами кориандра, куркумой, бенгальским горошком, красной чечевицей. Эту порошкообразную смесь заготавливают впрок и используют не только для изготовления соуса самбар, но и различных блюд.

В соус самбар иногда добавляют немного стружки ядра кокосового ореха, поджаренной до коричневого цвета. Годятся для него зеленые и спелые помидоры, но тогда уменьшают долю тамаринда. Прибавляют сюда и масала. Иногда самбар готовят на кислом молоке — тогда из овощей лучше всего подходят баклажаны, мурунгакай, вендайкай, можно употребить картофель, различные виды тыкв.

Кужамбу — более жидкий соус — готовят разных видов: из свежих овощей; из соленых и высушенных овощей; умеренно кислый и кислый (например, с лимоном); с кокосовым орехом и с масала. Процесс приготовления кужамбу таков: в масле поджаривается горчица, черный горошек, асафетида, расщепленный на кусочки перец, бенгальский горошек. Последовательно при прожаривании добавляют кусочки кокосового ореха, листья каривепалей, порошок самбар. В эту смесь наливается тамариндовый сок, добавляется соль. Затем кладут нарезанные баклажаны или куски вареного батата. Все это дают хорошо прокипеть. Для загустения смеси добавляют немного рисовой муки, разведенной в воде.

Кужамбу едят с вадай; или крошат в него аппам и *пападам* (то же, что северное *паппад* — хрупкие, острые на вкус лепешки из сухого теста, жаренные в масле); с шариками из гороховой муки, которые опускают в кипящий кужамбу. Этот соус также можно приготовить на простокваше.

Питлай, авиял, коту, котсу, масиял — все это варианты овощ-

ных соусов-подлив. Варьирование заключается в некотором изменении ингредиентов, их относительного количества, последовательности введения в блюдо, предпочтительном для каждого случая способе обработки продуктов — жарения, тушения.

Коту и авиял похожи на овощное рагу, для их приготовления используют многие овощи, но некоторые не рекомендуются, в частности колоказия. Соус делается также на основе тамариндового сока, на простокваше, на молоке. Например, для того чтобы приготовить молочное коту с тыквой, выбирают не крупные нежные тыквы, снимают с них кожуру, мякоть нарезают длинными ломтями и отваривают с солью. Добавляют сахар и разведенную в молоке (коровьем или кокосовом или пополам того и другого) ложку рисовой муки. Дают закипеть и заправляют измельченными перцами, растертой горчицей, горошинами черного душистого перца. В дни некоторых праздников готовят сладкое коту с пальмовым сахаром, в состав которого должны входить обязательно овощи пяти различных видов.

Сначала готовится жидкий соус. В густой тамариндовый сок кладут соль и пасту, приготовленную из жареных и растертых жгучих красных перцев, зерен кориандра, бенгальского горошка, черного горошка, острого перца. Все это варится, затем добавляется большой кусок пальмового сахара и хорошо размешивается с двумя столовыми ложками рисовой муки, разведенной в воде. Отдельно на сковороде жарят немного горчицы, черного горошка и половину большого кокосового ореха (наструганного или кусками), добавляют в соус. Кладут немного асафетиды, листьев растения каривепалей и, часто помешивая, варят еще на медленном огне. Овощи варят отдельно в подсоленной воде, затем ее сливают.

Соус делят на пять частей, в каждую порцию кладут отваренные овощи и перемешивают. В день праздника богини Кали готовят особое коту (*эжукари коту* букв. 'коту из семи овощей'), в которое одновременно входят овощи многих видов, причем часто не семь, а больше, иногда свыше десяти.

Для соуса из гороха с манго горох варят отдельно. Затем очищают манго, режут тонкими ломтями и кладут в горох вместе с солью и порошком кукурузы. Пока не остыло, добавляют немного асафетиды, разведенной в воде, нащипанные листья каривепалей. В столовой ложке масла жарят зерна горчицы, дватри зеленых или красных перца — этим заправляют блюдо.

Пачади — острый овощной соус — делают обычно из кисло-сладких на вкус манго, из плодов джекфрута (*Artocarpus*), ююбы, незрелых плодов вендакай, из цветов нима (маркозы) — свежих и засушенных. Пачади из цветов нима праздничное новогоднее блюдо у тамиллов, живущих в Танджорском округе. Зерна горчицы, расщепленные на кусочки красные перцы, асафетиду и листья каривепалей жарят в масле, туда же вливают

тамариндовый сок, добавляют соль и кипятят. Затем кладут джаггери, разведенную в воде рисовую муку, дают соусу хорошо прокипеть, чтобы смешались все ингредиенты. В конце добавляют порошок из поджаренных и растертых цветов нима.

Пачади готовят и на кислом молоке: из сушеных плодов неллимулли (*Phyllanthus emblica*); из сушеных манго; из саго; из обмолоченного риса; с бобовыми, огурцами, баклажанами, разного вида тыквами; плодами вендайкой, бананами, зелеными и красными помидорами, корнями банана, наструганными кокосовыми орехами.

Для приготовления огуречного соуса огурцы надо покрошить, посолить, сцедить воду, добавить подслащенной простокваши, еще немного соли и хорошо перемешать, а затем заправить горчицей и зелеными перцами, посыпать измельченными листьями кориандра.

Из острых приправ наиболее употребительны тувайял и чатни. *Тувайял* — это острая паста, приготовляемая на основе какого-нибудь одного продукта (из овощей, плодов, листьев, орехов, например из бататов, или баклажанов, или тыквы, лука, листьев кориандра, зерен кориандра, кожуры апельсина, бобов, плодов тамаринда, бананов, ядра кокосовых орехов), протертого вместе с острыми пряностями, предварительно поджаренными. *Чатни* — такая же пастообразная острая приправа, в которую, однако, входит большое число разных ингредиентов, протертых в сыром виде. Чатни, по-видимому, было заимствовано из северных районов Индии, но получило распространение и на юге. К иддли и досай нередко готовят чатни с наструганным ядром кокосового ореха.

Помимо этих паст к мучным блюдам подаются *токку* — остро-кислые закуски, которые можно назвать маринадами. Они готовятся горячим и холодным способом (настаиванием). Куски плодов и овощей заливаются очень кислым соусом (тамариндовым, лимонным, кисло-молочным) с добавлением горчицы, пажитника, асафетиды, а иногда (в сладкие маринады) и пальмового сахара-сырца.

Токку делают из лимонов, горького цитрона, из плодов тамаринда с перцем или имбирем, из зеленого перца, из манго, из сарсапариллы, из разного вида тыкв. Некоторые виды токку можно хранить в течение недели или двух, другие (из тыкв, из тамаринда с перцем, с имбирем) не больше трех-четырех дней.

Из листьев citrusовых (лимон, лима, цитрон) делают острую пасту *венпидайкати*. Для этого листья измельчают, добавляют соль, несколько перцев, кусочек асафетиды, около столовой ложки зерен чабреца.

Очень распространено блюдо *расам* (остро наперченная похлебка). В зависимости от преобладающего компонента бывает расам гороховый, баклажанный, лимонный, томатный, из цветов нима и т. д.

Овощные блюда являются обязательным элементом любой трапезы, но к обеду их подается обычно большее число, чем в другое время дня. И, естественно, наиболее богатый набор этих блюд во время праздников и ритуальных трапез. Есть устоявшиеся обычаи, определяющие то, как сочетаются те или иные виды мучных и крупяных блюд с овощными: что подается к блинам, разного вида лепешкам или к рису.

Обязательным блюдом к рису являются *карри* — разные виды жаркого из овощей, а также мяса или рыбы (строгими вегетарианцами являются обычно лишь представители брахманских каст). Нередко в их состав входит варенная на пару тестообразная масса из размятого или растертого гороха, бананов и т. п. Карри делают из самых разных овощей, очень часто из бобовых, с цветами бананов, с кокосовой стружкой, из бататов, бананов (или банановой муки), из баклажанов, картофеля, листьев колоказии и т. д. Вязкое по консистенции карри называется *туварам*. Для карри делают нередко *карри вадам* (заготовки) в виде шариков из жареных и растертых в густую пасту специй и приправ, которые затем высушивают на солнце.

Употребительны у тамилгов и *косумалли* (свежие салаты). Для их приготовления используют нарезанные бананы, редис, морковь, огурцы, вареный горох и другие бобовые. Делают острые и сладкие, а также фруктовые косумалли (в них обычно добавляют измельченные орехи).

Хотелось бы отметить некоторые особенности, характерные (несмотря на все разнообразие кулинарных рецептов) в целом для тамильской кухни: это частое сочетание риса с бобовыми, в частности рисовой и гороховой (или чечевичной) муки; это употребление преимущественно кунжутного (или арахисового) масла; это жарение как наиболее типичный вид обработки большинства продуктов; это сравнительно более редкое употребление таких приправ, как лук и чеснок. Их кладут чаще всего в блюда, которые не являются исконно тамильскими. Так, топленое масло, широко употребляемое в Северной Индии, у тамилгов применяется обычно при приготовлении заимствованных, а также некоторых ритуальных блюд (что связано уже с индуистскими представлениями о чистоте и святости коровьего молока). Из кислых ингредиентов самым типичным являются плоды тамаринда.

Многие блюда малаяльцев похожи на тамильские и даже имеют сходные названия. Сходен набор блюд в основных трапезах, хотя есть наиболее предпочтительные, иногда несколько отличающиеся по ингредиентам. В целом в Керале чаще употребляются кокосовый орех, кокосовое молоко, а также кокосовое масло, хотя используют и кунжутное.

Пожалуй, чаще используется лук, чеснок, зира (род тмина); кардамон — не только в сладких, но и острых блюдах; вме-

сто тамаринда — лимоны, помидоры, уксус. Малайяльцы не очень строги в отношении запретов на употребление мяса, рыбы, яиц. Они готовят многие мусульманские мясные блюда, возможно, потому, что среди малайяльцев довольно много мусульман.

Из мучных и крупяных изделий жители Кералы, так же как и тамилы, знают всевозможные аппам, адай, вадай, иддли, досай, пури, чаппати, уппу-ма.

Аппам делаются обычно сладкие или пряные из жидкого теста, в которое добавляют кокосовое молоко, немного соды, иногда кокосовую стружку, яйца (белок или все целиком), кислое молоко, топленое масло. В пряные аппам добавляют лук, чеснок, зерна тмина. Иногда в тесто кладут отварную тапиоку, джекфрут; в сладкие аппам — патоку, кардамон, измельченные орехи-кэшью. У хорошо поджаренного аппам должны быть золотистые хрустящие края, которые принято делать фестончатыми.

Иддли делают из смеси пшеничной и гороховой муки, из дробленого риса, из манной крупы, из домашней лапши. Когда тесто подойдет, добавляют соды, кислого молока. Пресные иддли едят обычно с самбар и чатни. Делают и пряные, добавляя в тесто нарезанный лук, листья карри, измельченные перцы, горчицу, кокосовый орех.

Сода, топленое масло, кислое молоко добавляются и в тесто для *досай* (для него также употребляется смесь рисовой и гороховой или пшеничной и гороховой муки, манная крупа). Досай пекут очень тонкими; иногда делают из них блинчики с начинкой. Перец, листья карри, лук, имбирь могут служить добавками в тесто. Хотя в принципе в пище малайяльцев сочетаются относительно пресные мучные блюда с острыми овощными приправами, острые добавки нередко кладутся в само тесто, а в приправу чатни могут входить мучнистые и крахмалистые компоненты. Например, можно подать луковые *адай* с чатни из картофеля. В кокосовое молоко кладется рисовая мука, соль, нарезанный лук и измельченные зеленые перцы. Замешивается густое тесто с добавлением масла и делится на куски. Каждому куску придают форму шарика и затем раскатывают в лепешку. Пекут на горячей, слегка смазанной маслом сковороде.

Для приготовления картофельного чатни разминают отваренный картофель, добавляют туда растертые манго, зеленые перцы, сок тамаринда, а также немного масла, поджаренной горчицы и сухого перца.

Лепешки *вадай* должны быть толстые и гладкие, тесто для них делают густое, из него лепят круглые комки и затем разминают ладонями в лепешку. Вадай чаще всего делаются из гороховой муки, но также в тесто могут быть добавлены отварной картофель, тонко нарезанная капуста, мурунга, лук, перцы и различные пряные приправы, включая анис, корицу, тмин, асафетиду, стружку кокосового ореха.

Пури чаще всего делают из пшеничной муки, иногда с картофелем.

Своеобразны пресные тонкие лепешки *патири*: рисовую муку тонкого помола засыпают в горячее кокосовое молоко и слегка заваривают, потом, еще теплым, замешивают. Тесто режут на куски, лепят из него шарики и затем раскатывают в тончайшие лепешки, которые пекутся на сухой горячей сковородке. Готовые лепешки смазывают густым кокосовым молоком. Патири очень хорошо подходят к мясным блюдам.

Из густого пресного теста делаются *бонда* (шарики с пряной густой начинкой). Известны блюда с начинкой из зеленых бананов крупноплодных сортов и тапиоки с креветками (сюда же добавляется масса специфических ингредиентов — лук, имбирь, перцы, листья карри, стружка кокоса, горчица, куркум, лимоны или тамаринд, разного вида горох, рисовая мука). Жарятся бонда в большом количестве масла, до «похрустения».

Лепешки из продавленного под прессом теста, жаренные в горячем масле, у малаяльцев называются *мурук*. В тесто кроме рисовой добавляется значительная часть муки из разных видов гороха. Тесто делается жирным: туда кладут кунжутное, топленое масло или густое кокосовое молоко. Из специй типичны тмин, черный перец, иногда чеснок.

Знают малаяльцы и *уппу-ма*, приготавливаемую обычно из манной крупы и дробленого риса с овощами или орехами. Для придания кислого вкуса добавляют помидоры, лимонный сок; масло употребляют топленое или арахисовое. Для примера приведем рецепт приготовления уппу-ма с картофелем.

В разогретое топленое масло кладут корицу и гвоздику, затем горчицу — и немного жарят. Когда зерна горчицы начнут лопаться, прибавляют расщепленные зеленые перцы, лук, листья карри и порошок имбиря, а также нарезанный картофель и порошок куркумы — все перемешивают. После этого добавляется промытый и просушенный дробленый рис, стружка кокосового ореха и лимонный сок.

Домашняя лапша и каши *паясам* и *понгал* известны и у малаяльцев. Паясам из бананов делается следующим образом: отваренные и нарезанные бананы, сваренное саго тушатся в сиропе, сделанном из кокосового молока и патоки с добавлением топленого масла. Это сладкое блюдо.

Рис нередко готовят на кислой основе — лимонной, томатной, а также тамариндовой с добавлением зеленых манго, баклажанов.

Остро-кислые закуски (пули, чатни и др.) приготавливают горячим и холодным способом (или сочетанием того и другого), обычно с использованием уксуса. Чаще всего эти маринады делаются из манго, но также из разного вида лимонов (сладких, горьких и пр.), из плодов вилумби, амбажанга, из папайи, корней аспарагуса, горькой тыквы, помидоров и др.

Характерным для Кералы считается следующий способ приготовления маринованных манго: нарезанные куски манго засыпаются солью и выдерживаются в течение суток. Образовавшийся соленый сок сливают и кипятят. Поджаривают в масле зерна горчицы, пажитник греческий, листья карри, затем добавляют молотый красный жгучий перец, еще добавляют сырые зерна горчицы и снимают с огня. Когда остынет, кладут сюда же манго, асафетиду и сок, хорошо размешивают, помещают в горшки или бутылки и очень плотно закрывают.

Для *досай* самым подходящим чатни считается приготовленное следующим образом: черный перец горошком, бенгальский горошек и горох самбар, зеленая чечевица, красные перцы, куркума, немного асафетиды сначала жарятся, а затем растираются в однородную пасту, добавляется соль — приправа готова. Варианты чатни разнообразны: из моркови, баклажанов, лука, растения чена, листьев мяты и кориандра.

Другие острые блюда малаяльцев: *пачади, кичади, коту, куламбу* (тамил, *кужамбу*), *олан, олату, калан, тиял* (тамил, *туваял*), *авиял*, различающиеся по густоте, мягкости, некоторым особенностям приготовления и соединения отдельных элементов. *Олан*, например, это род жидкой похлебки, *олату* — сухая густая приправа, *калан* — похлебка на простокваше.

Столь же разнообразны овощные карри малаяльцев, составляющие после риса второй основной элемент обеда. Их готовят из многих овощей: баклажанов, горьких тыкв, шпината, капусты, пажитника, бобовых, джекфрута, помидоров, бананов, зеленых перцев. Для того чтобы карри и различные острые блюда можно было готовить побыстрее, хозяйки нередко делают заготовку — порошок из жареных и растертых специй, состав которых может варьироваться. Про запас заготавливаются и некоторые сушеные овощи.

Делают и свежие овощные салаты. Обычный деревенский салат готовят из свеклы, моркови, помидоров, наструганного кокосового ореха. Все перемешивают, добавляют предварительно поджаренные в масле черный перец горошком, горчицу и сушеный красный перец. Все это заливают подсоленным лимонным соком.

Различные мясные и рыбные карри готовятся таким же образом, что и овощные. Они также бывают более сухими и более жидкими, жареными и тушеными, с большим количеством пряных и острых добавлений, чеснока, лука. Как жидкий (иногда и кислый) ингредиент употребительны кокосовое молоко, уксус, кислое молоко, реже — тамариндовый сок.

Из рубленого мяса готовят разные блюда, которые мы назвали бы котлетами, тефтелями и т. п. Они имеют свои названия.

Славятся малаяльцы своим умением приготовления рыбных блюд: чаще всего рыбу жарят или запекают (например, в

банановых листьях, смазав каждый кусок остро-пряной пастой), но также и тушат.

Вевичату — тушеная рыба по-керальски: жареный сухой перец, чеснок, куркуму и лук растирают в тонкую пасту и смешивают с водой. Рыбу укладывают в кастрюлю поверх листьев карри; между кусками рыбы — куски кислого плода кудампули. Заливают приготовленной смесью, тамариндовым соком, кладут соль. Когда хорошо закипит, кладут пажитник, горчицу, лук, поджаренные перед этим в кокосовом масле. Тушат на медленном огне, пока соус не загустеет. К жареной рыбе нередко подают салат из свежих огурцов, лука и перцев. Разнообразны блюда с креветками, также типа карри.

Пищевые традиции народа телугу в своих главных особенностях сходны с традициям тамилы и малаяльцев. Это очевидно, даже если просто привести названия основных блюд телугу. Они сходны и по способу приготовления, и по компонентам пищи.

Среди распространенных мучных изделий мы снова увидим *пури, чапати, роти, доса, вада, баджи* (знакомые названия с некоторыми фонетическими вариантами). Некоторые изделия, одинаковые по названиям, все же несколько различаются иногда по форме или по способу приготовления. Например, баджи у телугу — это круглые мелкие пампушки, а не запеченные в тесте овощи, как это у тамилы. Баджи продолговатой формы называются у телугу «канныдскими». Очень употребителен у телугу *папад* из гороховой муки, гороховые вафли. Рис подают чаще всего с подливкой из вареной чечевицы, популярен рис с простоквашей.

Телугу — самый северный среди дравидских народов, имеющий наибольшие этнокультурные контакты с индоарийскими народами, и, по-видимому, не случайно молочные продукты, особенно простокваша, у телугу значительно более употребительны, чем у других дравидских народов.

Для приготовления карри чаще всего используют баклажаны, бобовые различных видов, брюкву, картофель. Излюблены салаты из свежих овощей: свеклы, моркови, огурцов, помидоров. Из острых закусок популярна *аччар*.

Аваккай — Маринованные манго по-телугски. Манго режут на крупные куски, косточки удаляют. Добавляют порошок красного перца, толченую горчицу, бенгальский горошек (целиком), кунжутное масло, соль (в большом количестве). Все это перемешивают и помещают в посуду с плотно закрывающейся крышкой, настаивают и после этого едят. Таким образом, все продукты остаются здесь в сыром виде.

По-своему делают телугу и заготовку — порошок для карри: в него входит много зерен кориандра, опийный мак, тмин, горчица, куркума, чеснок и как основной ингредиент — красный перец. Зерна кориандра, тмин и горчица поджариваются, потом

все элементы растираются в однородную массу и высушиваются.

Некоторые национальные блюда народа каннада получили распространение и у соседних народов, однако воспринимаются ими как специфически каннадские.

Так, *расам* по-каннадски делается из красного гороха, с зеленым и черным перцем, зернами кориандра, бенгальским горошком и прочими добавлениями; кислый соус — либо из тамариндового сока, либо из лимонного. Иногда добавляется наструганное ядро кокосового ореха (такие блюда могут быстро испортиться, поэтому их нельзя оставлять даже до следующей трапезы).

Из мучных изделий известны каннадские *бонда* (круглые пышные пончики, жаренные в большом количестве масла). Делают их обычно из гороховой муки, иногда с добавлением рисовой. Тесто тонкое, ноздреватое, густое, в него кладут измельченные зеленые перцы, листья карри и кориандра, горчицу, имбирь, иногда — мелкие кусочки кокосового ореха, кислое молоко.

Типично каннадская сладость майсурский *пак* также готовится из поджаренной гороховой муки, которую уваривают в сахарном сиропе с добавлением топленого масла. Затвердевшая масса режется на кусочки. Иногда делают «кокосовый пак»: тогда в гороховую муку добавляют наструганное кокосовое ядро, орехи-кэшью, кардамон.

У жителей Карнатака есть заметные различия в традициях пищи в соответствии с конкретным районом обитания — между югом и севером, гористой и прибрежной частью страны. Традиции южных каннада тяготеют к более южному дравидскому ареалу, из зерновых здесь больше распространен рис и кокосовая пальма — из масличных культур. Северяне едят преимущественно просо, пшеницу, употребляют арахисовое, кунжутное, горчичное масло. В их кухне немало общего с маратхской кухней. У южан в качестве обычного напитка распространен кофе, у северян — чай (и то, и другое с молоком и сахаром). Пури распространены по всему Карнатаку, бонда встречаются у южных каннада. Аппам каннада не знают, но имеют *холиге* (несколько похожие на тамильские поли), которые на юге едят с пальмовым, а на севере — с тростниковым сахаром. Из дробленной пшеницы делают лепешки *упитту*. На пападам похожи каннадские лепешки *халпала*. Готовят каннада и паясам (на юге — из риса и лапши, на севере — из дробленной пшеницы). Знают иддли, досай, вадай, множество овощных карри (например, на южном побережье на поминки готовят 62—63 таких карри). Пачади приготавливают обычно из молодых листьев различных овощей. Для Северного Карнатака характерна острая приправа *токку* из зеленых плодов тамаринда. Каннадское блюдо *тинкай* соответствует тому, которое в других языках называется аччар, аччару.

Взаимное проникновение национальных рецептов в регионе

Южной Индии и Шри Ланки достаточно велико, причем имеет место осознанное и неосознанное восприятие тех или иных особенностей и пищевых традиций. Об осознанном восприятии тех или иных особенностей можно говорить тогда, когда сохраняется ощущение, что то или иное блюдо типично для кухни другого народа.

Так, тамилы Индии готовят керальское блюдо *эриссери* из ченай (вид батата) и бананов: сначала варят бататы, затем добавляют нарезанные бананы, соль, порошок куркумы, жгучий перец, растертый с водой в пасту. Наструганное ядро кокосового ореха растирается с небольшим количеством риса, поджаривается и добавляется в варево, заправляется горчицей, жареной на кокосовом масле, и листьями карри. Все хорошо перемешивается — и блюдо готово, при этом надо следить, чтобы оно было жидким и не густым, средней консистенции. Тамилы готовят и *кислый пачади* по-керальски из разного вида тыкв, с тамариндовым соком и кокосовой стружкой; острые закуски *ола* и *калан*, особые лепешки *элай кадай* [183].

Малаяяльцы, искушенные в приготовлении рыбы, отдают должное и тамилскому рыбному карри, и ланкийскому мясному. Особенностями этих рецептов является то, что в первом применяется очень сложный состав из специй, а во втором — в большом количестве кокосовое молоко. Само мясо не жарится, а тушится.

Народы Шри Ланки. Система питания населения Шри Ланки в целом укладывается в те же рамки, что и у народов Южной Индии, но в ряде деталей имеет свою существенную специфику.

Расположенный вблизи от экватора, о-в Шри Ланка имеет характерный муссонный климат, с высоким уровнем среднегодовой температуры. Жаркий и влажный климат способствует разнообразию растительного мира. Рельеф местности обусловил несколько климатических зон с весьма своеобразными природными условиями.

Это прежде всего северо-восточная зона, именуемая обычно засушливой (в сухой сезон, от февраля до сентября, здесь выпадает меньше 250 мм осадков, а северо-восточный муссон приносит заметно меньше дождей, чем юго-западный), и юго-западная, влажная зона, получающая обильные осадки в течение почти всего года. Самое большое количество осадков выпадает у западных и южных склонов Центрального нагорья. Самыми засушливыми являются прибрежные районы северо-запада и юго-востока острова.

В засушливой зоне, часто на выжженных участках тропических лесов, крестьяне разводят сухолюбивые злаки и овощи. На западном и юго-западном побережье произрастают во множестве кокосовые пальмы. Повсеместно распространены китоловая и талипотовая пальмы; в провинции Сабарагамува — ареко-

вая; на севере острова — пальмира. Обширные территории Центрального нагорья заняты чайными плантациями. На юге острова встречается коричное дерево. Повсюду выращивают бананы, ананасы, папайю, цитрусовые.

Главной продовольственной культурой для жителей Ланки является рис разных сортов. Его выращивают в поймах и долинах рек, на влажных низменностях во всех районах страны. В Центральном нагорье для выращивания риса используется террасирование полей.

Население Шри Ланки неоднородно по своему этническому составу. Сингалы (основное население страны) и тамилы (второй по численности народ) являются преимущественно пашенными земледельцами. Ведды еще частично занимаются охотой и собирательством. Практикуется в незначительных масштабах и подсечно-огневое земледелие. Прочие этнические группы Ланки (бюргеры, мавры, малайцы) почти не имеют отношения к сельскохозяйственному производству.

В пищевых традициях разных групп населения Шри Ланки имеются различия, которые можно рассматривать даже как этнодифференцирующие признаки. Хотя наблюдается и сходство, обусловленное единством экологической среды и взаимным влиянием различных групп.

Сингалы в день обычно едят три раза: завтракают, обедают и ужинают. На ужин едят примерно то же, что на обед. Завтрак включает, как правило, мучные печеные изделия (домашние лепешки, а в настоящее время иногда и покупной хлеб), с добавлением масла, пальмового сахара (джаггери), джема, острых приправ, яиц.

Пьют поутру, если возможно, чай с молоком или просто молоко. Основным блюдом в обед является, как правило, рис. К нему подается несколько (три-четыре, а в праздничные и торжественные случаи еще больше) овощных карри (жареных или вареных овощей с острыми и пряными приправами), нередко салат из свежих или вареных овощей, а также мясное или рыбное блюдо. Подаются также и отдельные острые приправы (*самбал*), маринады (*аччару*). Обычно еду в ходе трапезы заправляют холодной водой. Фрукты едят после каждой трапезы, чаще всего бананы, ананасы, папайю, по сезону — манго и апельсины.

Сладости готовят преимущественно в связи с праздничными или ритуальными событиями. При готовке самым употребительным является кокосовое молоко.

Ингредиентом многих блюд является наструганный кокосовый орех и так называемое молоко из кокосового ядра, которое получают искусственно, заливая кокосовую стружку умеренно горячей водой, отжав и слив эту воду. Процедуру повторяют еще один или два раза. Причем различают первый (или первый и второй) слив и их называют по-разному (со-

ответственно *мити-кири* 'цельное молоко' и *диа-кири* 'водянистое молоко') и различно употребляют.

В состав очень многих блюд входит приправа из трех ингредиентов (тмина, базилика и семян кориандра). Растертые в порошок и перемешанные, они называются *тун-паха* и всегда имеются в любом сингальском доме. Из других обычных приправ следует назвать красный перец, черный перец, зеленый перец, плод дерева горака (*Garcinia Cambodia, Guttiferae*), листья карапинча (*Murraya Koenigii, Rp.*), имбирь, кардамон, гвоздику, корицу, куркуму, местное растение рампе, лимон (вид *Citrus medica*), горчицу, лук, чеснок. Очень важным компонентом в разных видах пищи является мальдивская сушеная рыба — умбалакада.

Из мучных печеных изделий характерными являются следующие: *роты, аппа, иди-аппа, питту*. Приготавливают их из рисовой, а в последнее время и пшеничной муки.

Роты делают чаще из пшеничной муки. В муку добавляют стружку кокосового ореха, перемешивают, кладут немного соли, затем понемногу прибавляют воды или сока свежего кокосового ореха — пока не образуется тесто. Тесто делят на небольшие кусочки и раскатывают из них тонкие лепешки. Их пекут на плоских сковородах по одной.

Аппа лучше получается из рисовой муки. Закваску для них готовят с вечера: муку смешивают с соком кокосового ореха до полужидкого теста, добавляют чуточку соды и, закрыв, оставляют до утра. Утром в тесто добавляют кокосовое молоко (*мити-кири*), ложку сахара, соль. Тесто получается жидкое, как для блинов. Жарят аппа в особых, имеющих крышку сковородах, не с плоским, а с круглым и слегка сужающимся книзу дном. Тесто наливают ложкой из скорлупы кокосового ореха. Сковороду тут же трясут и наклоняют с боку на бок над огнем, чтобы тесто разошлось по стенкам. Испеченная лепешка повторяет форму сковороды, т. е. сама по себе похожа на мисочку. Когда тесто ляжет правильно по стенкам, сковороду закрывают крышкой и держат одну-две минуты на среднем огне. Поддевают лепешку (чтобы не подгорела) и вынимают, когда готова, специальной лопаточкой.

Для *иди-аппа* муку сначала варят на пару, затем, когда она остыла, добавляют соль и остуженную кипяченую воду, постепенно доводя тесто до нужной густоты. Затем закладывают тесто в особый сосуд с перфорированным дном. Сверху вставляется поршень, который надавливает тесто, и оно выходит сквозь отверстия в дне. Под выходящее тесто подставляют небольшие плетеные подносики (*иди-аппа ватти*) из камыша или соломы; тесто, выходя тоненькими колбасками (*шнурами*), ложится в беспорядке на эти подносики, образуя толстую, но рыхлую лепешку. Затем подносики с лепешками устанавливаются один над другим над кастрюлей с кипящей водой, накрываются спе-

циальной высокой, цилиндрической формы крышкой и варятся на пару, который сквозь поднос легко проходит.

Питту тоже варят на пару, но уже в другом специальном сосуде (питту вангедия), состоящем из двух основных частей: нижней, широкой, где кипит вода, и верхней — узкой насадочной трубы, в нижней части которой имеются дырочки для прохождения пара. В эту трубу сверху закладывается тесто питту, приготовленное из рисовой или просяной муки, стружки кокосового ореха, соли. В готовом виде питту выглядит как белая колбаска, которую перед едой режут на куски.

К роти и аппа подают обычно *луну-мирис* (паста, в которую входит мелкий лук, красный перец, долька чеснока, соль, умбалакада и немного лимонного сока). Луну-мирис растирают каменной скалкой на каменной же доске до состояния однородной массы. Можно глазунью приготовить прямо в аппа: для этого, когда лепешка еще жарится, надо разбить в ее центр яйцо — получится *биттара-аппа*.

Для иди-аппа обычно готовят *кири-ходи* (молочную похлебку): в кокосовом молоке варят немного лука, чеснока, горака, карапинча или рампе, добавляя немного куркумы, умбалакада и соль. Если в этот состав добавить еще разрезанный зеленый перец, получается новое блюдо — *пол мяллума*, что также подходит для иди-аппа. Годится для иди-аппа также и луну-мирис.

Эти мучные изделия обычно готовят по утрам, но иногда и к вечерней трапезе. На завтрак могут приготовить и *кири-бат* (молочный рис), хотя это преимущественно празднично-ритуальное блюдо: сначала рис (белый или красный) варят в небольшом количестве воды, а когда он почти готов, добавляют кокосовое молоко. Готовый рис обычно выкладывают толстым слоем на доску и режут на куски (ромбы, квадраты). Едят с луну-мирис. Иногда к нему, как можно и ко всем «лепешкам», подают тушенное с приправами и пряностями мясо.

Кири-бат никогда не готовят вечером, объясняя запрет тем, что от этого блюда, съеденного на ночь, можно простудиться (о значении этого блюда в ритуально-магической сфере мы еще скажем).

В обед главным блюдом является рис (*бат*). Варят его обычно без соли. Нередко делают *каха бат* (желтый рис) и так называемый жареный рис.

Первый готовят примерно так: лук, листья рампе, немного изюма и толченых орехов с добавлением кардамона, куркумы и гвоздики немного жарят, потом наливают воды и кладут вариться рис. Он от куркумы приобретает яркий желтый цвет, за что и получил свое название. Для приготовления «жареного риса» берут бобы в стручке, морковь, лук-порей и мелко режут, затем жарят на кокосовом масле, потом сюда же добавляют отдельно сваренный рис, солят и дожаривают на слабом огне.

Овощные карри к рису бывают в основном двух видов: ва-

ренные или жареные. Приведем пример вареного карри из бобов, хотя подобным же образом можно приготовить картофель, разного вида тыкву, горох, особого вида бананы, морковь, редис. Бобы в стручке режут на куски — ромбовидные или узкими полосками, и добавляют соль, порошок куркумы, сырой туна-паха, зеленый перец, карапинча, рампе, немного имбиря и корицы и варят в молоке мити-кири. Перед тем, как карри почти готово, добавляют немного молока дия-кири, дают закипеть и снимают с огня. Есть некоторые варианты. Например, когда готовят тыкву или горох (особенно мелкий, любимый всеми сорт «майсур париппу»), то в кокосовое молоко добавляют растертые на камне зерна горчицы и наструганное ядро кокосового ореха.

Вообще имеются некоторые тонкости в сочетании ингредиентов, и хорошая хозяйка все их знает. Например, когда готовят свеклу, то не кладут чеснока, а в баклажаны чеснока идет больше, чем в другие блюда; лук в значительном количестве сочетают с корицей; в разные блюда идет по-разному перец, в порошке или мелкими кусочками; к свекле и редису хороша горчица и т. п.

В жареные карри идут в основном те же добавки, что и в вареные. Однако туна-паха здесь едят жареным, больше добавляется кислоты (лимонного сока), плода горака или тамаринда, почти всегда кладут умбалакада.

Например, описанное выше жареное бобовое карри готовится почти так же, за исключением последнего этапа (кроме того, в жареное можно добавить больше лука): здесь те же добавки, варят в воде или в дия-кири, а когда жидкость выкипит, подливают немного кокосового масла, перемешивают и долго жарят, добавив под конец еще красного перца и лимонного сока. Похожим образом готовят карри из бананов, картофеля, моркови.

Для приготовления жаркого из баклажанов их режут мелкими кусочками и хорошо прожаривают в кокосовом масле. Когда остынет, добавляют жареный туна-паха, лук, чеснок, красный перец, горак, карапинчу и рампе, сваренные в мити-кири, доводят до кипения два-три раза, и блюдо готово.

Еще проще готовят блюда из листовых овощей, например из лука-порея, и различных съедобных трав. Эти овощи мелко режут, отваривают в воде, а когда она выкипит, добавляют кокосовое масло, перец, соль и жарят.

Салаты едят чаще всего в праздничные дни. Готовят их из свежих (огурцы, помидоры, листья салата) и вареных овощей (свекла, морковь, баклажаны). Добавляют в них лук, соль, черный перец, зеленый перец, лимонный сок, уксус. К одной трапезе готовят не более одного салата.

Отдельными, особо острыми приправами можно назвать *самбал* (или *самболая*) и *аччару* — маринады. Для образца при-

ведем рецепт *пол-самболая* (кокосовые пикули). Берут наструганное ядро кокосового ореха, два-три зеленых перца, несколько мелких луковиц, три-четыре горошины черного перца, дольку чеснока, соль, стручок или порошок красного перца — и растирают все вместе на камне. Затем добавляют кусочки мальдивской рыбки и снова немного растирают. Когда приправа уже выложена на тарелку, добавляют в нее немного лимонного сока.

Для приготовления аччару хорошо подходят плоды папайи, незрелые манго, свекла. Их режут на куски и недолго варят в подсоленной воде, затем укладывают в глиняный горшок (или в стеклянную, эмалированную посуду), добавляют немного порошка горчицы, сырой лук (мелкие луковки или крупно нарезанный) и заливают уксусом. Через несколько дней маринованные плоды готовы к употреблению. Подают их на стол обычно в обед и к ужину. Аччару можно хранить в течение некоторого срока.

Основное блюдо — рис — может быть заменено вареными дольками плодов джекфрута. Разрезав плод, эти дольки вынимают из клейкой массы, в которой они взвешены, разрезают, вынимают косточку. Очень важно уследить, чтобы плод был недозрелым, но и не слишком зеленым. Варят дольки джекфрута в подсоленной воде. Потом добавляют наструганное ядро кокосового ореха, перец. Иногда подают отдельно наструганное кокосовое ядро и луну-мирис.

Из джекфрута готовят и вареное карри к рису, добавляя к нему картофель и другие овощи.

Среди сингалов вегетарианцы — редкость. Из мяса едят чаще всего говядину, редко — баранину и козлятину. Излюбленное и престижное блюдо — курица. Рыба весьма употребительна. Однако мясные и рыбные блюда всегда выступают не как основные, а как добавка к рису.

Мясо и курицу варят или жарят. Мясо режут на куски и растирают смесью пряностей, в которую обычно входят зерна пажитника, жареный туна-паха, корица, капинча, рампе, гвоздика, имбирь, кардамон, чеснок, тертый жгучий красный перец, уксус. Заправленное пряностями мясо оставляют на некоторое время в глиняной посуде, затем ставят на огонь и варят в диякири. Если карри вареное, то в конце его приготовления добавляется немного мити-кири, так, чтобы соус был густым. Если хотят поджарить карри, то под конец добавляют немного кокосового масла и нарезанного лука. Баранину обычно только жарят.

Рыбу чаще варят. Среди добавок к ней много кислого и острого — плоды горака, тамаринд, лимонный сок, уксус, все виды перца, карапинча, рампе, корица, имбирь (но кардамон не годится), лук и чеснок. Варят ее в воде и в диякири (с последней прибавкой мити-кири). Рыбу также можно просто жарить, обваляв в смеси соли, перца и толченых сухарей. Некото-

рые блюда из рыбы годятся для хранения в течение двух-трех дней.

В настоящее время семья за трапезой собирается по возможности вся вместе. Подает еду хозяйка дома. Если в доме гости, то часто исполняется небольшой ритуал приглашения к трапезе: хозяйка обносит всех водой (в стаканах на подносе, например), и каждый должен если и не взять сосуд, то хотя бы прикоснуться к нему в знак того, что он принимает приглашение.

Рис подают на стол и кладут на тарелку первым, на одном для всех блюде, и тогда каждый берет его для себя на тарелку (или лист), как и все карри и приправы, которые подаются в отдельных сосудах. Иногда еду раскладывают порциями (в полном наборе блюд) на тарелки для всех участников трапезы. Едят руками, стараясь не запачкать пальцев дальше первого сустава. Лепешкой или комочком риса подбирают всякую другую еду, вплоть до жидкой.

До и после трапезы моют руки, после еды обязательно полощут рот водой. Разговоры за едой не поощряются. Благодарить за еду не принято.

Некоторые из корнеплодных и листовых овощей, а также семян и плодов широко применяются и как средства домашнего лечения: это имбирь, лимоны, чеснок, лук, зерна кориандра и др.

Так, порошок имбиря пьют с водой при болях в желудке, отвар зерен кориандра пьют при насморке, отвар чеснока считается хорошим сердечным успокоительным средством. При легкой простуде в пищу специально добавляют черный перец. Крепкий кофе с лимоном пьют при расстройстве желудка. При отравлениях человека отпаивают молоком свежих кокосовых орехов. Слабый отвар лечебного растения пол часто пьют, просто чтобы утолить жажду, зная его общую полезность, тогда как в более крепком виде он употребляется при болезнях почек и печени.

В отношении к разным видам пищи и в наборе блюд в связи с различными праздничными и ритуальными ситуациями ярко проявляются многие магико-религиозные представления сингалов.

Прежде всего пища, как и многие явления и предметы мира, разделяется, согласно магическим представлениям, на два разряда — «чистых» и «нечистых», иначе определяемых также как «холодные» и «горячие».

Так, к «чистым» относится прежде всего рис, а также и «благородные» фрукты и овощи; к «нечистым» — мясные блюда, «грубые» фрукты и овощи. «Чисто» — вареное, «нечисто» — жареное. В подношения богам поэтому включается только «чистая» пища, а демонам полагается и курица, и жареное. К последнему, как считается, они особенно расположены. Поэтому женщинам и особенно молодым девушкам не рекомендуется выходить

вечером из дому, если они ели жареное: его запах может привлечь демонов.

Вообще считается предпочтительным не есть жареного к ночи, когда наступает «время демонов». По крайней мере всегда следует жареную пищу хорошенько запить водой.

Пищевые табу накладываются на девочку в период первой менструации, на беременную женщину и роженицу. При первой менструации положено есть *мирис-ходи* (перечная похлебка), в состав которой входит вода, перец, лук, чеснок и рис; по утрам — сырое яйцо и ложку кунжутного масла. Допустимы чай, хлеб, но ничего молочного. Жареное не допускается есть в течение трех месяцев.

Когда проходит период «нечистоты» девочки (сроки определяет астролог), это событие отмечают приготовлением кири-бат и различных сладостей. Девочку кормят легкими приятными лакомствами. К обеду или ужину приглашают родственников и друзей. В вознаграждение прачке, играющей очень важную роль в ритуале первой менструации, также входят рис и сладости.

Беременной женщине предписывается быть очень разборчивой в пище, остерегаться всего «горячего», т. е. «нечистого». Для обережения роженицы в пищу для нее кладут много имбиря и перца. Сладости и кири-бат подносят как благодарственную жертву богам в связи с благополучным рождением ребенка.

Когда младенцу исполняется год, совершается его первое кормление рисом согласно особому ритуалу. Часто этому сопутствует обряд «вкушения кусочков» (индул-катагяма); перед малышом ставят тарелку или лист, на который кладут понемножку еду разного вида, и ждут, к чему потянется ребенок. По его выбору предполагают перспективы его будущего, его наклонности и т. п.

Во время брачной церемонии пол в комнате (или особом павильоне), где она совершается, бывает усыпан рисом, по нему разбрасывают орехи, листья бетеля. В Кандийской области, как правило, ставят еще большие круглые корзины, наполненные до отказа различными съестными припасами: сладости, орехи, бананы (т. е. все «чистое»). Важным моментом церемонии является обряд взаимного угощения рисом жениха и невесты. Тем, кто не мог присутствовать на свадебной церемонии, теперь обычно посылают свадебное печенье.

Особое отношение к рису — главному продукту питания — у сингалов проявляется по-разному. Рис нередко даже называют *бат девийо* 'рис-бог'. Обрядовый характер носят многие действия, связанные с процессом выращивания и обработки риса. Рис так или иначе присутствует во многих ритуалах.

Когда земледелец отправляется в поле готовить землю для посадки нового риса, его мать или жена ставят в доме на очаг рис в закрытом сосуде. Совершив все ритуальные зачины и отвернув первые пласты земли плугом, хозяин возвращается в

дом. Тогда снимают крышку и по количеству дырочек на поверхности судят, обильные ли будут дожди в нужную пору. Потом всей семьей сваренный рис съедают.

Особое место в системе календарных праздников у сингалов занимает праздник Нового года. Это единственный праздник, определяемый по солнечному календарю. В сельской местности этот праздник в значительной степени ощущается также как праздник урожая. Под самый Новый год рис жнут, часть урожая (первая и каждая 33-я мера зерна) приносится как жертва богам.

Важнейшим обрядом в крестьянской среде является семейная трапеза, на которую приглашают родственников и друзей, когда в первый раз готовят рис из нового урожая.

Заранее готовят различные сладости: *кявум*, *атираха*, *кокис*, *асми*. С наступлением Нового года совершается церемониальное возжигание очага. На вновь зажженном огне кипятят в горшке молоко и молоку дают убежать (дабы обеспечить изобилие и процветание в семье). Затем готовят центральное новогоднее блюдо — уже упоминавшийся кири-бат. Глава семьи берет немного риса и «кормит» каждого члена семьи. Считается, что приправ на праздничном столе должно быть семь. Готовят множество всяких сладостей, которыми щедро оделяют гостей, а те, в свою очередь, высказывают благопожелания дому хозяев.

Связь кири-бат с солнечной и вообще календарной символикой очевидна. Это проявляется в правилах: варить его лишь с утра, есть его, в частности, не только в первый день нового года, но и в первый день каждого нового месяца и т. д.

Любопытные исторические сведения о пищевых традициях у кандийских сингалов мы находим в воспоминаниях англичанина Роберта Нокса. Попав в плен к царю горной страны сингалов, он провел там около двадцати лет, и его любознательности мы обязаны многими этнографическими подробностями, сообщенными им впоследствии в книге о Цейлоне [148, с. 13—18, 162—171].

Р. Нокс пишет о сингалах как о прекрасных рисоводах, восхищаясь их умением использовать и заливные и суходольные земли, их искусством в создании террасированных полей, сложных ирригационных систем. Он упоминает о том, что в засушливые годы рис выращивали даже на дне высохших прудов. Р. Нокс называет больше пяти сортов риса, отличающихся сроком созревания (от одного до семи месяцев). Он сообщает также, что рис некоторых сортов очищают перед употреблением в пищу от шелухи, рис других сортов варят вместе с шелухой (это мягкие сорта, которые при обрушивании превратились бы в порошок).

Рис и в кандийское время был основной пищей сингалов. Среди прочих зерновых культур, употреблявшихся в пищу син-

галами, Нокс называл также просо (синг. *кураккан*), отмечая, что здесь много сортов этого злака. Упоминает он и танна (вероятно, имеется в виду другой вид проса), отмечая при этом, что этот злак больше распространен на севере страны. Называет некоторые виды бобовых, кунжут. Пишет об изобилии фруктов, что из многих незрелых фруктов сингалы готовят карри.

Подробные сведения приводит Р. Нокс также о хлебном дереве (синг. *кос*), замечая, что плоды его составляют значительную долю в пище простых людей. Внутренние капсулы плода варили или пекли прямо в золе. Клейкую жидкость, окружающую капсулы, также употребляли в пищу, смешивая с мукой. Подробно описаны Р. Ноксом съедобные корнеплоды типа картофеля и бататов. Из пальм он упоминает как важнейшие — кокосовую, талипотовую, китуловую, описывает процесс приготовления джаггери из сока плодов китуловой пальмы. Из растений, известных и в Европе, Р. Нокс перечисляет произрастающие на острове капусту, морковь, редис, сладкий укроп, бальзам, мяту, горчицу, бобы, огурцы, тыквы разных сортов и др. Мясо и рыбу, как он пишет, употребляют редко, но в состав трапезы привилегированных слоев, как правило, входило одно или два блюда из мяса или рыбы.

От Р. Нокса мы узнаем об этикете сингалов за трапезой. Ели сингалы обычно сидя на полу, на циновках. Если же кому-то оказывали особое почтение, то усаживали его на более высокое сиденье (скамеечку, табурет) и на другом таком же сиденье перед ним ставили еду. У богатых были и фарфоровые тарелки, и латунные блюда; кто таких не имел, обходился пальмовыми и другими листьями. Карри и другие дополнительные блюда к рису клали в отдельные сосуды.

Обычно за трапезой жены прислуживали мужьям, а затем доедали остатки пищи. За едой не принято было разговаривать. Также, в частности, нельзя было разговаривать в тот момент, когда хозяйка насыпала рис в горшок — все на время замолкали, иначе считалось, что рис не разварится. До и после еды обязательно мыли руки и полоскали водой рот. Еду запивали водой. Пили обычно, не прикасаясь к краю сосуда, а наливая воду струйкой прямо в рот.

В национальной кухне ланкийских тамилы мы найдем многие из тех основных структурных элементов в наборе блюд, составе трапез, какие наблюдали у сингалов. Здесь такое же (и даже большее по числу) разнообразие блюд, излюбленные острые приправы, так же основным блюдом считается рис, а к нему готовится широкий набор всевозможных карри. Карри преобладают овощные, хотя бывают и мясные тоже; несмотря на то что по религиозным воззрениям тамилы преимущественно индуисты и мясо им религией не рекомендуется, равно как и рыба и яйца, все-таки среди ланкийских тамилы строгих вегетарианцев мало.

Есть различия не только в частностях приготовления блюд, но и принципиальные.

Так, для тамиллов жарение — характерный способ обработки продуктов (на этой почве возможен некоторый вкусовой «конфликт» кухонь); тамилы часто пользуются кунжутным маслом вместо кокосового; наряду с рисовой мукой чаще, чем сингалы, они пользуются другими видами муки (пшеничной, просяной, гороховой, а также манной крупой); больше употребляют они кисломолочных продуктов (простокваша, мор-простокваша, разведенная водой). Есть и другие особенности.

Основных трапез у ланкийских тамиллов три (завтрак от 7 до 10 утра, обед от 12 до 2 дня, ужин от 8 до 9 вечера); при этом ужин по составу обычно сходен не с обедом, а с завтраком.

На завтрак, как правило, готовят что-либо мучное с разными добавками и приправами. Правда, тот, кто беден, не всегда может это себе позволить. В некоторых семьях радуются, если утром в доме есть *паланчору* 'старый рис' (вчерашний рис; его хранят ночью в холодной воде; утром воду сливают). Такой рис едят обычно с зеленым перцем или маринадами (*урухай*) из лимонов, манго, баклажанов.

В набор основных мучных изделий ланкийских тамиллов входят: *аппам*, *иди-аппам*, *путту*, *роти* (синг. *аппа*, *иди-аппа*, *питту*, *роти*), *досай*, *иддли*, *сапати* (*чапати*), *бури* (соответствующее североиндийскому *пури*). Муку, особенно рисовую (из красного и белого риса), обычно готовят дома. Рис замачивают, потом измельчают в высокой ступке. Муку чаще жарят перед изготовлением теста или варят на пару, реже употребляют сырую.

Сырая мука (рисовая, но иногда и пшеничная) идет на приготовление *аппам* для различных печений. Для *аппам* муку смешивают с водой до густоты теста, добавляют жидких дрожжей или пальмового пива *каллу* (то же, что сингальское *ра*). Тесто оставляют бродить на ночь в глиняной посуде. Утром разводят тесто водой или кокосовым молоком, добавляют соль. Пекут в такой же сковороде, как и у сингалов, но называют ее «аппаччати». Иногда молоко, сахар и джаггери наливают уже в сковороду, поверх теста.

Иди-аппам готовят так же, как сингалы, но из жареной муки. *Путту* — из муки, жареной или вареной на пару; затем в нее добавляют воду, соль. Тесто делят на некрупные куски. Используют пароварку, похожую на описанную сингальскую; вместо металлического туба нередко используют бамбуковый ствол. В туб укладывают послойно кружки из жести и наструганное ядро кокосового ореха, так что готовые *путту* похожи на лепешки, облепленные с обеих сторон наструганным кокосовым орехом.

Роти тамилы готовят сладкие и соленые. В сладкие кроме тростникового или пальмового сахара добавляют иногда кокосовое молоко. В соленые — нарезанный лук, зеленый перец, на-

струганное ядро кокосового ореха. Жарят роти на плоской сковороде — досайккал.

Досай и иддли у ланкийских тамиллов считаются более изысканными, чем все прочие изделия из теста, и делаются реже других. Готовят их из смеси рисовой и гороховой муки; тесто жидкое. Досай выглядят как тоненькие блины, жарят их на плоской сковороде. Досай можно легко превратить в пирожок, завернув в него начинку — например, картофель с луком.

Иддли варят на пару в особой посуде — иддличатти: это кастрюля со ступенчатыми стенками, на дно которой наливается вода, а выше один за другим устанавливаются круглые подноски, имеющие по нескольку углублений в виде круглых ямок (дно каждой такой ямки пробито отверстиями, чтобы проходил пар). Каждую такую ямку накрывают тряпочкой, сверху наливают тесто и варят на пару.

Тесто для *сапати* и *бури* готовят одинаково: мука, вода, кунжутное масло, иногда добавляют немного соды. Ему дают полежать, затем делят на кусочки и раскатывают очень тонкие лепешечки, стараясь придать им форму правильного круга. Сапати затем жарят на плоской сковороде, слегка смазанной маслом, а бури опускают в кипящее масло.

Горожане, знакомые с европейской кухней, пекут блинчики из жидкого теста (мука, вода, соль), для которых употребляют пшеничную муку. Жарят на плоской сковороде. Эти блинчики делают либо сладкими, либо пресными и с острой начинкой. В сладкие добавляют наструганное ядро кокосового ореха, сахар или джаггери. Начинкой для пресных обычно служит картофель, сначала отваренный, а потом жаренный на масле с луком и красным перцем. Как видим, европейское по происхождению блюдо испытало значительное влияние местных национальных традиций.

К мучным изделиям готовится большой набор различных приправ, преимущественно остро-кислых. Основу многих из них составляет *талидам*: лук, жаренный на кунжутном масле с горчицей, красным перцем и тмином-зирой (красный перец заменяют в некоторых блюдах зеленым; так, омлет обычно готовят на основе талидам с зеленым перцем).

Маринады чаще всего делают из лимонов, кислых (незрелых) манго, баклажанов. Лимоны нарезают, засыпают солью и ставят на солнце на срок от недели до месяца. Затем заливают свежим лимонным соком. Хранят в керамической посуде. Незрелые манго очищают от кожуры и косточек и режут на мелкие кубики. Красный перец (стручком) жарят, затем растирают в высокой ступке, добавив соль, листья каравелли (то же, что сингальское карапинча), жареные зерна горчицы. Полученным порошком засыпают манго, добавляют немного кунжутного масла. Эту приправу можно употреблять сразу или дать ей постоять дня два-три.

К иди-аппам часто подают жидкую или густую подливу (*со-ди* или *ходи*, ср. сингальскую кухню), которую варят на жидком кокосовом молоке с добавлением красного, черного или зеленого перца, кислых ингредиентов (манго, помидоров).

Как правило, к мучным изделиям подается *самбал* (пикули, примерно так же, как у сингалов), нередко и различные карри. Для роти и досай, например, считается подходящими карри из картофеля.

Иногда на завтрак готовят такое блюдо, как *уппу-ма*. Сначала баклажаны или лук-порей, а также морковь, капусту, картофель (всего понемногу) мелко режут и слегка поджаривают. На сухой сковороде слегка поджаривают и манную крупу и засыпают в эти овощи. Все затем заливают подсоленной водой, перемешивают и тушат до готовности.

Основное блюдо обеда — рис, при этом предпочтительно красный, а не белый. Его сначала промывают в холодной воде, а затем опускают в горячую. Кто хочет получить рисовый отвар (*канди*), наливает побольше воды. Отвар красного риса пьют, обычно подсоливая. Отвар белого риса употребляют вместо крахмала. Готовят желтый рис по примеру сингалов, тогда как рис с топленным маслом — это явное влияние индийской кухни.

Привычен для ланкийских тамилы и *кири-бат*, хотя он не имеет такой исключительной ритуальной ценности, как у сингалов, но считается блюдом праздничным. В обычные дни *кири-бат* готовят на завтрак или обед, но не на ужин. В это блюдо, как правило, добавляют для сладости пальмовый сахар.

К рису готовят разнообразные овощные блюда-приправы: *карри, куламбу, варай, самбол, самбар, расам*. Первые три различаются прежде всего по консистенции: карри бывает густое, куламбу — жидкое, варай — рассыпчато-сухое, самбол (пикули) — особенно острое.

Для *карри* овощи сначала варят, а затем кладут в приготовленный острый соус, в состав которого обычно входит молоко; еще добавляют немного густого кокосового молока и дают всему прокипеть. Для куламбу готовится жидкий соус (в кокосовом молоке варится перец, лук, чеснок и пр.), в котором и варятся до готовности нарезанные овощи.

Для *варай* овощи с приправами жарятся в небольшом количестве масла. *Самбол* готовится на основе талидам, туда добавляется побольше луку, настроганное ядро кокосового ореха. Особенно любимо самбол из незрелых бананов (валайкай): их мелко режут, варят в подсоленной воде, а затем жарят в описанной острой смеси.

Более сложно приготовление карри из гороха сорта «Улунду». Горох вымачивают в воде, затем растирают до пастообразного состояния, добавляют соль, зеленый перец, лук. Из этой смеси лепят шарики и жарят в кипящем масле. Затем с такими шариками готовят карри или куламбу. Этими же шариками

иногда начинают куски плодов власоцвета (тамил. *пудалангкай*) и жарят их.

Расам — род жидкого острого соуса. Для того, чтобы приготовить его, порошковую смесь пряностей для карри разводят в кипяченой воде, к этому добавляют растертые в ступке чеснок (вместе с кожурой), лук и черный перец. Можно все эти ингредиенты вместе растереть на каменной терке. *Расам* иногда наливают в талидам, немного кипятят — и получается еще один вид острой приправы.

К *кири-бат* из острых приправ подают самбол и *самбар*. Зеленый перец нередко готовят впрок: его сначала варят в подсоленной простокваше, потом долго сушат на солнце. Эту заготовку (*мормилакай*) перед употреблением жарят на кунжутном масле.

Очень часто к рису подают простоквашу. Клубни пальмировой пальмы, джекфрут, маниок, фасоль, бобы и горох иногда могут заменить рис в качестве основного блюда. Клубни пальмы пальмиры можно просто варить с солью. Их также сушат на солнце, а затем растирают в муку. Из этой муки можно делать, в частности, *путту*. Из нее готовят так называемую бедняцкую еду — *кулам*: маниок, дольки джекфрута и различные бобовые варят, заправляя этой мукой и острыми добавками. *Кулам* едят обычно вместе с крупными кусками мякоти кокосового ореха.

Из гороха-нута, который обычно привозят из Индии, готовят *сундал*: горох варят с солью, отдельно готовят талидам, недолгое время жарят вместе с кусками кокосового ореха, затем добавляют горох. Не все считают это блюдо за основную еду, едят его чаще на ужин или в промежуток между обедом и ужином. Однако это блюдо непременно готовят в дни религиозных праздников.

Среди молочных продуктов наибольшее предпочтение отдают простокваше. Кипяченое молоко пьют иногда с сахаром и ванилью. Творог едят очень редко. В деревнях обязательно делают творог, но лишь из первого молока после рождения у коровы теленка.

Яйца едят вареными, в виде яичницы, чаще всего делают омлет, но готовят его своеобразно. Зеленый перец и лук мелко режут и жарят, яйца взбивают с солью и жгучим красным перцем, иногда добавляют немного кокосового молока. Иногда добавляют и кусочки мальдивской рыбки. Взбитой смесью заливают перец и лук и поджаривают омлет. Что касается мальдивской рыбки, то она под влиянием сингалльской кухни стала постоянным компонентом пищи уже у многих ланкийских тамиллов.

Из напитков употребительны *чай, кофе, сок кокосовых орехов, сок лимона*. По утрам обычно пьют горячее молоко, крепкий чай с молоком (несладкий или с сахаром). В жару пьют простоквашу, мор, лимонный сок (с сахарным песком, пальмовым сахаром или солью), разбавляя его водой.

Есть разные сорта кокосовых орехов. Один сорт (у тамиллов он называется *чевалланир*; скорлупа у него оранжевого цвета) — сугубо «питьевой». Сок его считается полезным для здоровья, им лечат некоторые болезни, но при простуде он запрещен — считается «холодным». Слой мякоти в орехе такого сорта очень тонкий и мягкий, его выскребают и выпивают вместе с соком.

В «пищевом» кокосовом орехе слой мякоти образуется толстый, он-то обычно и идет в пищу. Сок незрелого ореха этого сорта пить можно, а сок зрелого не рекомендуется, так как считается, что он плохо действует на кости.

После обеда обычно пьют только воду. Едят много фруктов в промежутках между трапезами.

Бананы едят круглый год: считается, что они хорошо очищают пищеварительный тракт; остальные фрукты — в соответствии с сезоном. Едят, в частности, дыни, свежими или с пальмовым сахаром, или варят из них джем.

Сладости очень разнообразны (печеные, жареные, вареные), и многие из них имеют важное ритуальное значение: их обязательно готовят в праздничные дни, во время свадьбы. Особо праздничным блюдом считается *паясам* (сладкая молочная лапша), в сочетании с которой обычно готовят *вадай* (толстые лепешки из бобовой муки, похожие по форме на котлеты или тефтели).

Существует ряд строгих правил, ритуальное соблюдение которых особенно необходимо во время праздничных и ритуальных трапез. Так же как и у многих других народов Южной Азии, принято есть руками (вернее, правой рукой), пачкая пальцы не дальше первого сустава. Кусками лепешек и комочками риса подбирают жидкую пищу. Здесь могут быть разные привычки: некоторые люди смешивают сразу всю свою порцию риса с добавками и приправами, другие — половину или каждую щепотку по отдельности.

Не полагается первым класть на тарелку (лист) рис, сначала надо взять карри или другие приправы. Горох (а он обязателен, в частности, во всех празднично-ритуальных трапезах) кладут на рис, а сверху еще добавляют топленое масло.

Первую горсть от пищи, приготовленной для трапезы, согласно поверьям, следует бросать птицам, в субботу же — именно вороне, т. е. птице, которая является верховным животным планетарного божества Сатурна.

Утром в пятницу или в субботу ортодоксальные индуисты среди ланкийских тамиллов соблюдают пост.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ

Центральная Азия как географическое понятие включает в себя Тибетское и Монгольское нагорья и замкнутые между ними пустыню Гоби, Кашгарскую и Джунгарскую котловины, отделенные горным массивом Тянь-Шань от пустынь и степей Средней Азии. В настоящее время эти районы входят в политические границы МНР и КНР (автономные районы Тибетский, Синьцзян-Уйгурский, Внутренняя Монголия). Основное население этих районов — монголы, уйгуры, тибетцы, казахи, киргизы — к концу XIX — началу XX в. представляло собой уже оформившиеся этнические массивы со своей историко-культурной спецификой и, что для нас отметить особенно важно, с определенными хозяйственно-культурными традициями.

Монголы, сложившиеся как этническая общность в между-речье Онона и Керулена, по окончании завоевательных походов Чингисхана и чингисидов прочно осели на занимаемой ими ныне территории — в зоне степей и полупустынь Монгольского нагорья и Джунгарии. Именно на этой территории окончательно оформился монгольский тип кочевого скотоводства — основного направления их хозяйственной деятельности.

Кочевниками-скотоводами всегда были также казахи и киргизы Синьцзяна, в силу исторических причин оказавшиеся оторванными от своих основных этносов. Тибетцы, живущие в южных и восточных районах Тибета в бассейнах рек Брахмапутры, Меконга и Янцзы, — земледельцы, но основное занятие групп, расселенных по Тибетскому нагорью, — кочевое скотоводство, сочетающее в себе элементы равнинного, как в степной зоне у монголов, с высокогорно-вертикальным.

Уйгуры, проживающие ныне в Кашгарии и Илийском крае, с древнейших времен занимались земледелием. Земли предгорных районов, оазисов и долин рек они возделывали тщательнейшим образом с помощью системы искусственного орошения и выращивали на них зерновые, технические, масличные, бахчевые, овощные культуры, фруктовые сады и возделывали виноградники. Скотоводство у них было лишь подспорьем к земледелию, и только для нескольких групп горных уйгуров, проживающих в районах Лобнора, Хотана и Хами, оно было основным занятием. Таким образом, можно сказать, что примерно половина населения рассматриваемого региона относится по своему ХКТ к кочевникам-скотоводам, вторая же половина —

к пашенным земледельцам долин крупных рек (южные и восточные тибетцы) и засушливых районов с искусственным орошением (уйгуры). Отсюда вытекает необходимость параллельного рассмотрения двух самостоятельных систем питания, хотя и сложившихся на базе двух разных типов хозяйства, но имевших между собой весьма тесные контакты со взаимными последствиями для них обеих.

Система питания кочевников. Исторически сложившаяся система питания кочевников построена на строгом балансе мяса (и различных блюд из мяса и крови) и молочных продуктов, дополнявшихся в очень небольшом количестве продуктами растительного происхождения (дикими и культурными злаками и овощами), а также продуктами охоты и рыбной ловли, которые, однако, имелись не всегда и далеко не у всех групп кочевого населения.

Соотношение между потребляемым количеством мяса и молочных продуктов зависело от сезона хозяйственного года кочевников. В применении к пище год кочевников делился только на два сезона: летний и зимний. Первый длился с апреля до октября, охватывая полугодовой период от времени отела скота и до окончания его дойки. В это время перерабатывали и заготавливали молочные продукты для повседневного питания и впрок, на зиму. В рационе этого периода главенствующую роль играли молочные продукты, второе место отводилось мучным изделиям, изредка в него вводилось мясо. Зимний рацион, более основательный, включал в себя прежде всего мясо домашнего скота, заготовленные еще летом различные типы сыров и масла и мучные изделия [10, с. 122—123].

С небольшими локальными отклонениями можно распространить эту структуру питания на всех кочевников рассматриваемого региона.

Основной состав стада (овцы, лошади, верблюды, козы, крупный рогатый скот) у разных групп кочевников Центральной Азии несколько варьировал в зависимости от географической зоны, климата, состояния пастбищ и т. д. В пищу шло мясо всех пяти видов скота, однако наиболее престижной у монголов и тюрков считалась баранина, у тибетцев — говядина. Им отдавалось предпочтение на праздничных пирах и ритуальных церемониях. Кроме того, у монголов отмечено деление скота на две группы по степени полезности его мяса для человека: более полезное (овцы, лошади, т. е. «скот с горячим дыханием») и менее полезное (верблюды, козы, коровы, яки — «скот с холодным дыханием»).

В пищу шло мясо (вареное и жареное), кровь (в сыром и вареном виде), внутренности (сырые, вареные, жареные, квашеные), в экстремальных ситуациях — кости, копыта, падаль. Монголы мясо ели преимущественно в вареном виде, варили недолго, считая, что лишь слегка проваренное мясо сохраняет

все свои полезные свойства. Киргизы, напротив, разваривали его до мягкости. Степень готовности мяса определялась по качеству бульона. Мясо при варке не солили, но из мясного отвара делали к нему соус, густо подсоленный, заправленный по возможности чесноком, луком, перцем.

Все известные кочевникам Евразии способы жарить и запекать мясо восходят к доскотоводческому охотничьему ХКТ лесостепной зоны. Наиболее популярны из них следующие:

1) запекание туши с помощью раскаленных камней, бросаваемых через горловину в брюшную полость животного;

2) жарка на углях или золе в яме, засыпанной землей или заваленной камнями, на которых разводится костер;

3) запекание туши на вертеле над огнем костра.

Известен и ряд других способов, сочетающих в себе элементы этих трех. Для подобной готовки использовались обычно неосвежеванные туши косуль, кабанов, горных козлов, антилоп, крупных сурков евразийских степей — тарбаганов, а из домашних животных — только коз. Мясо готовили и ели обычно на открытом воздухе и, как правило, мужчины.

Приготовленное такими способами мясо считалось элитарно-престижным деликатесом. Круг людей, которым оно было доступно, ограничен, и для этих ограничений придуманы различные мотивировки: вред его для здоровья (монголы, тибетцы) [42, с. 61], отсутствие специальной утвари для такой готовки (казахи) [76, с. 64] и т. д. Но главная причина состояла в необходимости сохранить шкуру животного, столь важную в хозяйстве кочевников. Отсюда запрет запекать и жарить домашний скот в хозяйстве бедняков, а охотничья добыча была доступна в основном знати.

Свежее мясо обычно ели осенью в момент массового забоя скота. Остальное время питались мясом, прошедшим предварительную обработку в целях консервации. Кочевникам известны следующие способы заготовки мяса: вяление, замораживание, копчение, соление.

Коптили, как правило, конину; баранину и говядину чаще вялили или замораживали. Коптили и вялили небольшими кусками, замораживали целыми тушами. Соление в рассоле — у кочевников явление относительно позднее, связанное с появлением стационарных поселений. К числу народных способов консервирования мяса следует отнести и изготовление мясной муки: мясо жарили в котлах мелкими кусочками до черноты, образовавшиеся комки растирали в муку. В таком виде она долго сохранялась, была транспортабельна, ее запасали, отправляясь в дальний путь.

Особого внимания заслуживает кровь как продукт питания. Прежде всего, следует сказать об употреблении «живой крови», т. е. крови живых животных. Монголы и тибетцы употребляют ее в пищу с глубокой древности до наших дней. Марко

Поло, например, пишет о том, что каждый воин монгольской армии в XIII в. мог иметь для своих личных нужд до 18 коней, кровь которых во время походов часто служила монгольским воинам пищей [158, с. 81].

Кровь для этой цели добывали следующим образом. Животное связывали, валили на землю, делали надрез вены вблизи шеи и сцеживали кровь в какую-либо посудину, а иногда просто приникали губами к надрезу и пили прямо из него. Безболезненно для животного от него за один раз можно брать не более 300 г крови, после чего дней через семь-десять оно эту потерю восстанавливало. Такой дозы было достаточно для одноразовой «трапезы».

Как походная пища кровь была чрезвычайно удобна тем, что не требовала ни специальной транспортировки, ни специального приготовления [181, с. 130]. Монголы обычно пили кровь сырой, тибетцы же употребляли кровь яков и лишь изредка гибридов яков и коров в подогретом и свернувшемся виде, добавляя в образовавшееся кровяное желе масло и сыр. Как отмечает врач Р. Эквол, проживший семь лет в Тибете, это вкусно с гастрономической и полезно с медицинской точки зрения [131, с. 145—146].

Из крови забитых животных, заполняя ею оболочку от кишков, варили колбасы нескольких сортов: смешивая кровь разных животных, добавляя в нее фарш из потрохов, приправляя все это чесноком, луком и перцем. Колбасы такого типа широко потреблялись не только монголами, тибетцами и тюрками, но и их северными соседями: бурятами, алтайцами, тувинцами-тоджинцами, жившими в экологически сходных условиях и имевшими сходный хозяйственный уклад [86, с. 84—86; 67, с. 56; 15, с. 101].

Иной тип колбас — из конского реберного жира — очень популярен у киргизов.

Внутренности животных (сердце, почки, печень, легкие, тестикулы) использовались и как самостоятельное блюдо: их подавали на стол в вареном виде наряду с мясом. Поедание каждого из них, в частности у монголов, рассматривалось как усиление соответствующих свойств человеческой природы: съеденное сердце увеличивало храбрость, печень — силу, тестикулы — половую потенцию и т. д.

Оригинальное блюдо из внутренностей делали тибетцы: желудок забитого животного заполняли его печенью, почками, сердцем и т. д., зашивали и квасили в собственном соку в течение нескольких дней, а то и недель. Чем большее зловоние он источал, тем более высокими считались его вкусовые качества. Из него варили похлебку, заправляя ее ячменем [128, с. 87].

В голодные годы в пищу шли копыта, кости, падаль (т. е. животные, околевшие от голода и болезней). Копыта варили и ели, кости размалывали в костную муку и варили из нее по-

хлебку [6, с. 231; 46, с. 205]. Поедание падали в разные исторические периоды отмечено у скифов, монголов, калмыков, крымских татар [82, с. 95—96; 51, с. 59; 26, с. 192, 195; 55, с. 47; 101, с. 149].

Следует сказать несколько слов о теории так называемого ритуального неприятия монголами свинины. Монголы действительно не едят свинины, но не потому, что испытывают к ней какое-либо религиозное отвращение (ни шаманство, ни буддизм никаких предписаний на этот счет не содержат). Объяснение этому весьма простое: свинья не приспособлена к кочевому образу жизни, не может питаться круглый год на подножном корму, и она никогда не входила в состав стада кочевников Евразии. Ее не ели просто потому, что ее не было. Убитых же на охоте диких кабанов монголы ели всегда с большим удовольствием. В последние годы в МНР в связи с интенсивно идущим процессом оседания кочевников стали разводить свиней на центральных усадьбах СХО (сельскохозяйственных объединений). Приготовленная разными способами свинина теперь частое блюдо в городских и аймачных столовых и ресторанах, однако в повседневном рационе сельского населения она по-прежнему отсутствует.

Вторым, не менее важным, чем мясо, компонентом пищи кочевого населения Центральной Азии были молочные продукты. На их изготовление шло молоко всех видов домашнего скота: коров, яков, овец, коз, кобыл, верблюдов. У всех кочевников существовало разное отношение к молоку различных животных и соответственно к его наиболее рациональному использованию. Например, монголы более всего ценили молоко яков за его наиболее высокую жирность (10—12%), так как из него удавалось получить наибольшее количество масла [10, с. 124]. Тибетцы, у которых як — основное дойное животное, выше ценили масло из молока коровы, менее жирного, но более, с их точки зрения, вкусного [57, с. 152]. Коровье, козье и овечье молоко использовалось в основном на приготовление молочных продуктов, расчитанных как на длительное хранение (масло, кислый сыр, сушеный творог), так и непригодных к нему (пенки, пресный сыр, простокваша). Овечье и верблюжье молоко добавляют в чай. Кобылье молоко идет только на изготовление кумыса, специфический вид кумыса (*шубат* <араб.) делается из верблюжьего молока.

Как монголы, так и казахи при нехватке молока использовали для изготовления молочных продуктов смесь молока от разных видов животных. При этом у тех и других смешение молока крупного и мелкого рогатого скота считалось нормальным явлением и продукты из этой смеси высококачественными, а смесь коровьего молока с верблюжьим или кобыльим считалась суррогатом, а молочные изделия из них — плохими. Последнее было вынужденной мерой в хозяйстве бедняков [99, с. 84—85].

Все молочные продукты, производившиеся хозяйством тюркских и монгольских кочевников, делятся на две основные группы: скоропортящиеся и долгохранящиеся. К первым относятся сметана (монг. *цэцгий*; тюрк. *каймак*), пенки (монг. *өрөм*; тюрк. *каймак*), простокваша (иногда ее называют творогом) — полужидкая масса, горьковато-кислая на вкус (монг. *тараг*; тюрк. *катык*), пресный мягкий сыр (монг. *бяслаг*; тюрк. *быштак*) и безалкогольные молочные напитки. Они шли в пищу по мере их изготовления. К долгохранящимся и ежегодно заготавливаемым на зиму продуктам относится масло и несколько разновидностей сушеного творога. Кочевникам Евразии известны два основных способа получения масла: перетапливание и сбивание. Более ценится в хозяйстве топленое масло, так как оно лучше и дольше хранится. Получают его путем перетапливания пенки и их последующего ферментирования в сосудах из желудков мелкого рогатого скота или кишках крупного рогатого скота, весьма вместительных, несмотря на свой сравнительно небольшой объем. Сосуды, сделанные из желудков коз и овец (монг. *гузээ*; тюрк. *кутырь*), предназначенные для длительного хранения и ферментации продуктов, тщательно промывались и вымачивались в кумысе с солью. При соблюдении всех правил обработки и хранения в темноте законсервированный продукт мог не только храниться в этой упаковке в течение года и более, но и улучшить за это время свои питательные свойства (практический опыт кочевников в этой области до сих пор служит объектом пристального интереса со стороны различных капиталистических фирм, занимающихся выпуском консервированных молочных изделий) [36, 22.IV.1972].

Монголам известно несколько сортов топленого масла: *шар тос* — более жирное, желтое по цвету и *цагаан тос* — менее жирное, белое. В такое белое масло для увеличения его питательности часто добавляли сахар, муку, творог, крупу из зерен дикорастущей гречихи, иногда даже ягоды. Методом сбивания отстоявшихся на сыром молоке сливок получали *цэцгийн тос* (сливочное масло). Оно хранилось хуже, чем топленое, и особой роли в хозяйстве не играло. Маслом заправляли чай, супы, смешивали его с бараньим жиром и варили в нем боорцог (о нем см. ниже), а иногда ели в «чистом» виде.

Разнообразные виды сушеного творога, запасавшегося на зиму, различались по вкусу и цвету: тот, что получали при кипячении отцеженной простокваши, имел белый цвет с синеватым оттенком, при кипячении же сыворотки — немного красноватый. Оба имели кислый привкус. При процеживании смеси сыворотки и творога, оставшейся после перегонки водки, получался мелкий творожный порошок, безвкусный и белый. Все виды творога заготавливались летом. Обычно его спрессовывали, резали ломтиками (а иногда скатывали шариками) и в таком виде высушивали на солнце (монг. *хурууд*, *арул*; тюрк. *курт*,

курут). Мягкие сорта ели, размачивая и размягчая в чае, а хорошо подсушенные, твердые как камень растворяли в горячей воде.

Наиболее лакомые из молочных блюд — подсушенные пенки и растопленные на огне сливки, прожаренные с мукой и сахаром (халх. *хойлсон тос*; зап.-монг. *халимаг*; казах. *байкалмак*).

Особо следует отметить блюда, считавшиеся деликатесом, в которые в качестве основного компонента входила смесь молочных и мясных ингредиентов. У казахов, киргизов, уйгуров это — вареное легкое овцы, заполненное смесью молока и масла; у монголов — туша козленка или ягненка, сваренная в смеси сыворотки с творожистой массой, оставшихся после перегонки водки; бараний курдюк, сваренный в молоке. Сохранение таких блюд до сего дня свидетельствует о том, что у кочевников Евразии были менее строгими запреты на смешение мясной и молочной пищи, отмеченные у древних евреев в скотоводческий период их истории (II — начало I тысячелетия до н. э.) и сохраняющиеся в иудаизме до сего дня, что отразилось, в частности, в заповеди Моисея «не вари козленка в молоке его матери» (Исход, 34, 26).

Особый интерес представляет вопрос об употреблении кочевниками цельного (необработанного) молока. Письменные свидетельства об этом противоречивы. Так, о монголах XIII в. Плано Карпини пишет, что они пили кобылье, овечье, коровье и верблюжье молоко [82, с. 36], не делая меж ними различия, а Гильом Рубрук [82, с. 95—98], Чжао Хун [52, с. 69] и Киракос Гандзакети [35, с. 172] говорят только о кумысе. В «Сокровенном сказании» упомянуты кислое молоко и кумыс [90, с. 145], а у Рашид ад-Дина — кумыс и козье молоко, причем потребление последнего рассматривается как символ нищеты [83, с. 91, 110; 80, § 145]. Русский посол Василий Тюменец, побывавший у Алтын-ханов в Западной Монголии в 1615 г., в числе «почетных» блюд, которыми его угощали как представителя иностранного государства, упоминает «молоко коровье» и «вино ис кумыза» [4, с. 13].

Монголы XX в., как пишут И. М. Майский и К. В. Вяткина, пьют цельное молоко [45, с. 137, 19, с. 201]. Казахи XX в., по данным С. И. Руденко, Ф. А. Фиельструпа и Л. П. Потапова, цельного молока не пьют и никогда не пили. То же самое пишет Н. В. Кюннер о тибетцах. Киргизы пили его чаще, чем другие кочевники, считая «легкой пищей»: на ночь перед сном, перед выгоном скота на пастбище и т. д. [86, с. 24; 98, с. 264; 76, с. 63—64; 42, с. 61].

Собственные полевые материалы автора этой статьи, работавшего несколько лет в Монголии, свидетельствуют об ограниченном употреблении цельного молока. Как правило, молоко дают пить детям, но часто не столько в «чистом» виде, сколько в смеси с различными видами творога. Взрослые пьют его ред-

ко, в основном во время обрядовых церемоний: чашкой молока угощают почетного гостя, молоком встречают невесту и кропят юрту молодых во время свадебного обряда. В первый день нового года по чашке молока выпивают все взрослые и дети и т. д.

Не стоит искать причины ограниченного потребления молока кочевниками в «теории лактазной дефицитности», согласно которой значительный процент всего взрослого населения земного шара страдает в той или иной степени неусвояемостью свежего молока, а может употреблять в пищу лишь кислые молочные продукты [161, с. 481—482]. Кочевники, веками разводившие молочный скот и потреблявшие продукты из молока, явно страдают ею в наименьшей степени. Скорее всего причины этого следующие. Во-первых, удойность скота кочевников, круглый год находящегося на подножном корму, всегда была не так уж велика. Во-вторых, подавляющее количество молока должно было идти в переработку на кисломолочные продукты, которые усваиваются организмом лучше, чем свежее молоко, и образуют запас продовольствия на зиму. В-третьих, в условиях центральноазиатской жары молоко через 3—4 часа скисало и автоматически становилось полуфабрикатом, нуждавшимся в дальнейшей обработке.

С появлением чая весь свободный запас свежего молока стали использовать для приготовления чая с молоком. Пили чай по многу раз в день, и на это уходило почти все то количество молока, которое семья могла позволить себе выпить в свежем виде. Таким образом, вопрос о молоке решается довольно просто: когда его было много, его пили в «чистом» виде, а много у основной массы скотоводов его не было почти никогда. Отсюда — ограничения в потреблении цельного молока. Пили его только кипяченым, и лишь иногда — в лечебных целях — парное кобылье молоко.

Все напитки, употребляемые кочевниками, в той или иной степени тоже связаны с молоком. Самый распространенный из них — чай с молоком. Без молока кочевники чай практически не пьют. Чай стал известен монголам относительно поздно — где-то в конце XVI—XVII в. Именно в этот период китайские источники впервые упоминают о желании монголов иметь чайные рынки [97, с. 146—147]. Василий Тюменец, находясь послом у Алтын-ханов Западной Монголии, впервые попробовал на пиру «питье красное с неведомо какими листьями» [4, с. 15]. Ответное алтынханово посольство к Михаилу Федоровичу в числе даров привезло русскому царю четыре пуда чая, расфасованного в маленькие пакетики. Это было первое знакомство России с чаем [24, с. 72]. У тюрков Кашгарии чай стал известен еще позднее, скорее всего в начале XVIII в. [70, с. 283—286].

Чай, получивший распространение в Центральной Азии,—

черный, плиточный, грубого помола. Заваривали его прямо в чугунных котлах, стоявших на огне, уже в кипящий заваренный чай добавляли молоко (коровье, ячье, овечье, верблюжье), все это кипятили вместе еще несколько минут, тщательно размешивая. Потом котел снимали с огня, чай сливали в специальный сосуд и наливали каждому в его личную посуду.

Нередко в чай кроме молока добавляли масло, соль, поджаренную муку, слегка обжаренное сало бараньего курдюка, пельмени, костный мозг барана, размельченное и прожаренное вяленое мясо — все это резко увеличивало его питательность. К чаю обычно подавали разные виды сушеного творога, пресные лепешки, кусочки теста разной формы, сваренные в кипящем жиру.

Помимо привозного плиточного чая всем кочевникам были известны его дикорастущие заменители. Если же не было возможности добыть их, то обычным напитком была кипяченая смесь молока с водой, в которую добавляли жареную муку, соль, масло или бараний жир [1, с. 143—144].

Тибетцам чай стал известен раньше, чем монголам. Уже в период правления в Китае династий Тан (618—907) и Сун (960—1279), а особенно в период Мин (1368—1644) тибетцы активно выменивали у китайцев лошадей на чай [97, с. 63—64, 67]. Пили его с ячьим молоком и маслом, но особо почетным гостям в чай добавляли коровье масло. В остатках чая разводили до нужной консистенции ячменную муку и делали наиболее распространенное блюдо — *дзамбу*.

Холодные молочные напитки приготавливались путем специального заквашивания молока разных животных и содержали небольшой процент алкоголя. Напиток из квашеного коровьего молока, разбавленный водой (тюрк. *айран*; монг. *айраг*, *хормог*, *ундаа*; зап.-монг. *арик*), кислый на вкус и хорошо утоляет жажду.

Разница в способах приготовления этого напитка тюркскими и монгольскими кочевниками заключалась в следующем. Тюрки заквашивали кипяченое молоко, добавляя в него воду еще до кипячения (3—4 чашки воды на ведро молока), монголы же заквашивали сырое молоко [75, с. 111]. Однако те и другие прибегали к ответственному заквашиванию, используя самые разнообразные виды закваски: остатки творога, айрана, кумыса, сыворотки, сычуг, спитой чай, медную монету, кору молодого тальника, ягоды можжевельника, корку свежеспеченного хлеба, зерна проросшей пшеницы, копченое сухожилие лошади и т. д. [98, с. 277; 77, с. 43; 80, с. 287].

Всемирную известность получил *кумыс* — напиток из квашеного кобыльего молока (тюрк. *кымыз*; зап.-монг. *чиген*; халх. *цэгээн*, *айраг*, *гууний айраг*). Исторические, этнографические и медицинские свидетельства о нем довольно обстоятельны [34, с. 151—152; 105; 98, с. 266—270; 77, с. 38—39; 82, с. 96—97; 21,

с. 187; 40, с. 96—127], поэтому мы ограничимся здесь минимумом сведений о нем.

Кобылье молоко и тюрки, и монголы заквашивают в свежем, ни в коем случае не кипяченом виде. Наилучшей закваской считается небольшое количество старого кумыса. Бродильный элемент сохраняет в себе и осевший в виде творожной массы на стенках сосудов из-под кумыса молочный белок. Если в такой сосуд влить свежее кобылье молоко, оно начнет бродить без всякой дополнительной закваски.

Кумыс держат в больших кожаных бурдюках, сделанных из цельноснятых бычьих шкур. Время, необходимое для брожения (от нескольких часов до 3—5 суток), зависит от регулярности взбалтывания и не столько от количества, сколько от консистенции молока: более жирное и густое бродит дольше. Уже готовый кумыс отливают в сосуды помельче и пьют, а в бурдюки постоянно после каждой дойки кобылиц доливают свежее молоко. Этот процесс длится непрерывно до окончания кумысного сезона осенью, хотя кое-где готовят его и зимой. Алкогольность кумыса — 1,5—3°. И тюркам, и монголам известны способы усиления опьяняющих свойств кумыса: казахи используют для этого корень растения кучала (аконит), западные монголы — ветку можжевельника, синий ячмень, черный несоленый чай, ягоды облепихи.

Следующий по степени крепости напиток — молочная водка (монг. *архи*; тюрк. *арак*). Исходные продукты для перегонки — кислое молоко, айран, кумыс. Киргизы используют еще и сырой творог. Аппаратура и технология по перегонке кислого молока на водку у тюркских и монгольских кочевников была очень схожа [10, с. 124; 19, с. 204—205; 78, с. 171; 98, с. 283—284]. Монголам известно 5 степеней перегонки водки (архи; арз; хорз; шарз; дун), шкала крепости которых возрастает от 9—11° до 30°. У казахов Ф. Фиельструп называет 3 степени, крепость наивысшей из них — 45° [98, с. 285]. Обычно останавливаются на архи, ибо все последующие перегонки требуют очень много молока.

Алкогольные напитки из проросшего забродившего зерна известны тибетцам и киргизам [42, с. 61—62; 1, с. 144]. У первых это *чанг* (*цян*) (ячменное пиво), который пьют в горячем виде, у вторых — слабоалкогольный напиток из кукурузы, проса или ячменя. Из них по мере надобности можно было путем перегонки получить более крепкую водку.

Растительная пища в системе питания кочевников по сравнению с мясной и молочной была незначительна по количеству, но необходима. Она восполняла в организме человека его потребности в растительном белке и крахмале. Первоначально вся растительная пища добывалась только путем собирательства. Кочевники собирали, заготавливали и запасали впрок дикие злаки, лук, чеснок, ягоды, грибы, пряно-ароматические

травы. Гобийскую однолетнюю солянку или сульхир (*Agriophyllum aenearium*), верблюжатник (*Corispermum*) и другие травы измельчали в ступах в крупную муку, поджаривали с маслом и добавляли в чай. Корневища горца живородящего (*Polygonum viviparum* L.), гусиной лапчатки (*Potentilla anserina* L.), ревеня гобийского (*Rheum panum* Sievers), луковицы лилий (*Lilium tenuifolium* Fisch) и др. высушивали и добавляли как приправу к мясу или замешивали в молочные продукты. Черная и красная дикая смородина, крыжовник алтайский, земляника, малина, облепиха, черемуха, плоды диких яблонь — все шло в пищу в свежем, сушеном, консервированном виде, а иногда добавлялось в молочные продукты.

В степях Центральной Азии произрастает несколько видов дикого лука: крупнолуковичный лук алтайский (*Allium altaicum* Rgl.), лук монгольский (*Allium mongolicum* Rgl.), лук многокорневой (*A. pollyrrhizum* Turcz), разновидность черемши (*Allium victorialis* L.). Их запасали в массовом масштабе, спасаясь от зимних и весенних авитаминозов. В качестве суррогатов чая использовались кипрей, кровохлебка, шиповник иглистый, серпуха. Собирали, сушили и хранили даже полевые шампиньоны, хотя скорее как лекарственное, нежели как пищевое сырье [110, с. 8—9].

Однако не только дикорастущие, но и культурные растения уже достаточно давно вошли в пищу кочевников. В «Полном описании монголо-татар» (XIII в.) говорится, что монголы от захваченных в плен китайцев научились варить кашу из риса и пшеницы [52, с. 69—70].

С XVII в.— времени вассального подчинения Монголии цинскому Китаю — китайское правительство начинает создавать вдоль своей новой пограничной линии (в основном на западе) военные гарнизоны и селить по соседству с ними китайцев-колонистов для обеспечения этих гарнизонов продовольствием. Это у них монголы научились выращивать зерновые и овощные культуры и освоили приготовление нескольких блюд китайской кухни, которые настолько прочно влились в систему монгольского питания, что ныне она без них просто невысказима. Китайцы сеяли на землях Монголии пшеницу, ячмень, просо, чеснок, лук, репу, редис, огурцы, помидоры, перец, специи.

Со второй половины XIX в. в Монголии стали появляться русские купцы и крестьяне, которые также осваивали земли в Северной и Западной Монголии, сеяли хлеб, торговали зерном и мукой. Кочевое население Синьцзяна приобретало муку либо у своих оседлых соседей — уйгуров, либо у русских и китайских купцов. Постепенно в небольших масштабах земледелием стали заниматься и монголы, что не мешало им кочевать все лето со скотом и возвращаться к своим полям лишь осенью, ко времени уборки урожая [81, с. 159—160; 85, с. 199—200].

С появлением муки в систему питания монголов сразу вошли

блюда, представляющие собой синтез мясных и мучных изделий: варенные на пару пироги типа крупных пельменей с начинкой в виде смеси нескольких сортов мяса, в которую добавлены лук, чеснок, перец, иногда морковь и капуста (монг. *бууз* от кит. *баоцзы*), *хушуур* (пирожки, обжаренные в кипящем бараньем жире), *будаатай шөл* (суп с мясом и рисом), *банштай шөл* (пельменный суп), *маньтоу шөл* (суп с китайскими, сваренными на пару, пышками), *бантан шөл* (суп с мясом и мукой), *гурилтай шөл* (суп с мясом и лапшой); появились овощные супы на мясном бульоне, мясо, протушенное с овощами. Вошли в обиход и китайские приправы: пшеничный уксус (кит. *цуу*), паста из соевых бобов (кит. *жан*). Все эти блюда быстро получили распространение.

Под влиянием русских монголы освоили технику выпечки хлеба из кислого теста, хотя в их быту сохранялись и традиционные у кочевников способы приготовления хлеба из пресного теста: обжаривание кусочков теста в кипящем масле (монг. *боорцог*; кирг. *боорсок*; казах. *баурсак*).

В таком виде куски теста быстро застывают и могут храниться очень долго, однако есть их можно, только предварительно размочив в каком-нибудь жидком горячем блюде (чае, супе). Киргизы, казахи и монголы умели делать и пресные лепешки, выпекая их в котле или прямо в золе. Появление муки в рационе тюрков придало новый колорит их основному традиционному блюду: бешбармак стал делаться с лапшой, появились *куймак*, *каттама*, *оймо* (жаренные на масле со сливками слоеные лепешки, оладьи и т. д.).

Для завершения описания структуры питания кочевников следует сказать несколько слов о роли продуктов рыболовства и охоты в их рационе. Считается, что монголы рыбу не едят и никогда не ели. Объясняют это обычно нормами буддийской морали, запрещающей убивать живые существа. Однако дело не в запретах, а все в той же традиционной системе хозяйства и силе привычки скотовода только к мясу и молочным продуктам. Монголы, жившие в районе крупных озер Хубсугул, Буирнур, Далай-нур и богатых рыбой рек Онон, Керулен, в голодные годы ели рыбу. Об этом говорится в «Сокровенном сказании» [90, § 74, 75], это же отмечают путешественники и исследователи XIX—XX вв. [37, с. 364].

Куда большую роль в жизни монголов играла охота, которая была одновременно и развлечением знати, и способом тренировки воинов, и средством добывать дополнительные продукты питания. Первым двум целям служили облавные охоты на кабанов и антилоп. Мясо этих животных очень высоко ценилось, но подавали его только к столу ханов и знати. Рядовой кочевник охотился в основном на птицу (уток, гусей, дроф), степных сурков, барсуков; в голодные годы ему приходилось есть даже полевых мышей, хомяков, бурундуков и выкапывать

из нор их запасы зерна и корней. В таежной зоне охотились на косуль, кабанов, медведей. Мясо первых двух ценилось очень высоко, кроме того, кровь свежезабитой косули пили сырой от легочных заболеваний. Мясо медведя не очень ценилось, но для лечения легочных больных был целебен подкожный медвежий жир (его ели сырым, не присаливая). В народной медицине тюркских народов Средней и Центральной Азии придавалось очень большое значение медвежьей желчи, входившей как компонент в лекарства от желудочных болезней.

Такова была в общих чертах структура питания центральноазиатских кочевников.

Система питания оседлого населения. Оседлое население Центральной Азии — уйгуры, проживающие в оазисах Кашгарии (Хотанском, Яркендском, Ак-суйском, Кашгарском и Керийском), и тибетцы южных и восточных районов Тибета.

Основное занятие уйгуров Кашгарии — земледелие (лессовые поля, искусственное орошение с помощью системы арыков в условиях жаркого континентального климата позволяют снимать по два урожая в сезон), подсобное — скотоводство (разводят лошадей, тонкорунных овец, яков, коз, верблюдов, крупный рогатый скот). В пищу идет молоко только крупного рогатого скота и овец.

Соответственно основу пищевого рациона уйгуров и других оседлых групп Синьцзяна образуют продукты растительного происхождения, дополняемые продуктами животноводства. Употребляемая в том или ином виде в пищу местная культурная флора чрезвычайно богата по своему составу крахмалом, растительными жирами, фруктовым сахаром. В пищу используется несколько сортов зерновых культур (пшеница, кукуруза, рис, ячмень, джугара), овощи (лук, морковь, редис), бобы, фасоль, горох, укроп, фрукты (персики, абрикосы, груши, яблоки, айва, виноград), бахчевые (арбузы, дыни, тыквы) и масличные культуры (кунжут, сафлор, орех, конопля) [69, с. 115—117].

Из «чисто» растительных блюд можно назвать следующие: *умая* (жидкая каша из кукурузной муки), которую едят, как правило, с лепешками из той же муки; холодная похлебка, сваренная из свежих, часто незрелых фруктов, заправленная все той же мукой; варенные в соленой воде незрелые кукурузные початки; свежие фрукты, дыни, арбузы, которые едят с кукурузными лепешками, кисели из дынь и фруктов.

В домах бедняков по праздникам, а в богатых — повседневно в пищевой рацион включалась баранина (мясо остальных животных в пищу практически не шло). Однако, за исключением холодной отварной баранины, все прочие блюда из нее включали в себя элементы растительной пищи: *сурпа* (суп из баранины с морковью, петрушкой, редисом), *кесме-губжа* (лапша из теста, замешанного на пшеничной муке, с мелкими кусочками баранины), *шула* (жидкая рисовая каша с кусочками

баранины и жиром), *грюнчжи-ач* (густая рисовая каша с кусочками баранины и сухими плодами); *манту* (кит. *маньтоу*; пирожки из пшеничной муки с начинкой из мелко нарубленной баранины с добавлением жира, лука, моркови, специй, приготовленные на пару), *самбуза* (обжаренные в масле пирожки); и, наконец, *палау* (плов из риса и баранины, приправленный постным маслом, луком, морковью, изюмом) — самое лакомое блюдо. Локальные варианты в способах его приготовления известны во всей Передней, Средней и Центральной Азии.

Весьма популярны у уйгуров и другие блюда, общие для кухни передне- и среднеазиатских народов. *Лагман* (<кит. *лянмянь*), *манпар* (<кит. *мянпар*), *бешбармак*, *ашланфу* (крахмальная лапша; <кит. *фэнь тьяр*), *гампян* (<кит. *ганьпяр*) и др. Основной принцип их приготовления — сочетание прожаренного мелко нарезанного мяса и овощей с вареной пшеничной или крахмальной лапшой, рисом и т. д. Возможна лапша без мяса, только с овощами (*суйгаиш*). *Гюшнан*, *хулукнан* — вариант наших пирогов: мясо с овощами и специями либо только мелко нарезанные овощи, завернутые в тонкую пшеничную лепешку и запеченные в печи.

Есть в уйгурской кухне и блины (уйг. *тхумпушкала*), отличающиеся от обычных тем, что в тесто замешивают в виде приправы мелко нарезанный *дзю це* (разновидность чеснока).

Среди блюд уйгурской кухни следует отметить баранье легкое, которое заполняется смесью разведенного в воде мучного крахмала (а не молока, как у киргизов) с растительным маслом и варится в кипящей воде. Любопытно отметить, что в число блюд казахской национальной кухни вошел именно этот вариант блюда под названием «легкое по-уйгурски» [104, с. 36—37].

Из животных жиров в пище уйгуров используется только бараний, но зато уйгурам известны несколько видов растительных масел: кунжутное, конопляное, хлопковое, горчичное. Они идут в пищу не столько как основной жир, сколько как приправа к блюду.

Из молочных продуктов уйгурам известны *курт* (сушеный творог из кислого молока), *катык* (кислый напиток из разбавленного водой кислого коровьего молока), *каймак* (пенки, снятые с кипяченого молока). Кроме того, кислым молоком иногда забеливали овощные супы, а некислым кипяченым — обязательно чай. Чай в Кашгарию ввозили из Китая, а иногда контрабандой — индийский из Ладака. Китайское правительство во избежание подрыва своей монополии в конце XIX в. всячески этому противодействовало.

Чай — *эткэн чай* варили в казанах с солью и молоком, добавляли в него уже на столе сливки или прожаренный бараний жир, крошили кукурузные или пшеничные лепешки. Пили (а точнее, ели) его из больших мисок по две-три в один прием,

питательность такого чая была очень высока [69, с. 158; 30а, с. 282]. После горячих жирных блюд в маленьких пиалах подавали *синчай* (китайский цветочный чай без молока и соли). Из алкогольных напитков, несмотря на запрет ислама, делали легкое виноградное вино (араб. *мусаллас*).

Налаженное хозяйство оседлого населения давало в отличие от хозяйства кочевников большие возможности для запасов и хранения продуктов: в амбарах хранились мука и крупа, сушеные фрукты и овощи, сухой творог, копченые колбасы (бараньи кишки, начиненные смесью баранины с рисом) [69, с. 120].

Из *приправ* в уйгурской кухне использовались соль, чеснок; из *специй* — перец, шафран.

Оседлое население долин Брахмапутры, Меконга, Янцзы (южные и восточные районы Тибета) выращивало рис, кукурузу, ячмень, пшеницу, просо, гречиху; из овощей — лук, чеснок, китайскую капусту, редис, тыкву, картофель, салат, морковь, шпинат; из фруктов — грушу, абрикос, гранат, персик [42, с. 62]. В этих районах сильно влияние китайской культуры сказывалось и на системе питания: основу питания составлял рис, который варили без соли до сухого рассыпчатого состояния. К нему в виде приправы добавлялись овощи или мясо домашней птицы, баранины, мясо яков (оно даже в большей степени, чем у кочевников Тибета), в некоторых провинциях (например, Цзетан) даже свинина. Получила распространение также китайская лапша из пшеничной муки.

Довольно популярными были следующие блюда: *момо* (сваренные в воде пельмени), *шабаклеб* (жаренные в масле круглые мясные пирожки типа чебуреков), *гьютуг, чье тце* (несколько видов лапши, подаваемой с тушеным мясом и овощами) и др.

Однако чай с молоком яков и дзамба играли ничуть не меньшую роль, чем в системе питания кочевников. Наряду с растительными маслами (абрикосовым и горчичным) оседлое население употребляло и животные жиры (масло яков и коров, которое оно охотно покупало у кочевников). Кочевники были также поставщиками мяса для оседлого населения, мясо привозили зимой в виде замороженных туш, выменивая его на чай, муку, зерно, сладости.

Оседлому населению Тибета были известны и такие блюда, как рис, сваренный в молоке, сладкий плов из риса с топленым маслом, изюмом и сахаром. Деликатесом считались булочки из пресованной патоки, лепешки, поджаренные на абрикосовом масле.

Из алкогольных напитков оседлое население Тибета, как и кочевое, готовило ячменное пиво, которое по мере надобности перегоняло на более крепкую водку. Кроме того, в этих районах были известны китайские крепкие вина и водка [42, с. 61—62], не столь общедоступные, как пиво.

Как у кочевого, так и у оседлого населения рассматриваемого региона существовало понятие о пище повседневной и пище праздничной. Остановимся лишь на праздниках хозяйственного календаря, отмечавшихся в масштабах целого этноса, и семейных.

Главным праздником года, который отмечало все население, был Новый год. Монголы и тибетцы отмечали его по восточно-азиатскому календарю, состоявшему из 60-летних циклов, каждый год которого обозначался названием одного из 12 животных и одной из 5 стихий; начало года было нефиксированной датой, смещавшейся в пределах полутора месяцев от конца января до середины марта.

Мусульмане Центральной Азии (уйгуры, киргизы, казахи), как и прочие мусульмане, отмечали наступление нового года (науруз) в последних числах марта. Новогодними блюдами у них считались *гуджа* (каша из семи видов зерна) и *сумалляк* (каша из проросшей пшеницы).

У монголов первый месяц нового года назывался «Цагаан сар» — Белый месяц. Его наступление отмечалось обильным пиршеством, в котором основным было *цагаан идээ* (молочные продукты). Только в этот день готовили ритуальное новогоднее блюдо — *цагаллак* (рис, сваренный в молоке) и пекли *хэвийн боов* (сладкое печенье большого размера). Впрочем, ели и мясные блюда, пили архи, если кому-либо удавалось сберечь до этого времени кумыс, то пили и его. Новый хозяйственный год для скотовода должен был быть обилен, как новогодний пир, и богат молоком, молочными продуктами и блюдами на молоке, как его первый месяц.

Менее масштабно в рамках небольших социальных групп отмечались праздник первого кумыса, завершение осенней стрижки овец и начало массового осеннего забоя скота. Эти хозяйственные мероприятия в разных районах совершались в разные сроки и в основном силами группы родственных семей. Эти же семьи совместно отмечали кумысом день первого кумыса, забивали барана по окончании стрижки овец, а когда начинался осенний забой скота, то все участники совместной разделки туш собирались вечером на трапезу, во время которой съедали внутренности, кровяную колбасу и все то, что не готовилось впрок.

Но особо важным событием были свадьбы, которые праздновали обычно осенью и в начале зимы, когда основной цикл годовых хозяйственных забот оставался позади: мясо и молочные продукты заготовлены, кумыс есть, войлок из настриженной шерсти свалян и т. д.

Тут все совершалось строго по правилам, и специальные распорядители следили за этим: сватовство, обмен подарками между семьями жениха и невесты, а главное — свадебный пир, для которого забивали только баранов, их разделявали только мужчины с помощью только одного ножа. Искусство такой раз-

делки туши и последующего распределения уже сваренного мяса между гостями в зависимости от степени их важности и уважения к ним со стороны хозяев юрты очень высоко ценилось у всех кочевников Центральной Азии. У монголов самую важную роль в таком пиршестве играл крестец или баранья голова. Крестец считался самой вкусной, а голова «почетной» частью туши.

У киргизов Тянь-Шаня самой «почетной» частью бараньей туши тоже считалась голова, но у других групп киргизов это могли быть тазовая кость, крестец, ребра, курдюк, берцовая кость и т. д. [1, с. 147; 16, с. 412]. В любом случае сначала «почетной» частью туши наделяли самого почетного гостя, а уж потом распределяли остальное мясо среди присутствующих, соблюдая при этом определенную социальную и возрастную субординацию. Почки и сердце животных отдавали мальчикам: и потому, что это были лакомые куски, и потому, что верили в быстрое от них возмужание детей.

Помимо вареной баранины и крепкого бульона из нее на свадебных пирах подавали и другие блюда: супы, заправленные крупами, множество самых разнообразных молочных продуктов, изделия из теста пресного, а позднее и из кислого. На таких пирах ели традиционные боорцог и их поздний промышленный вариант — боорцог в сахаре, конфеты и прочие магазинные сладости. Свадебное питье — архи, кумыс, чай с молоком.

Главное свадебное блюдо киргизов и казахов — бешбармак, оседлых уйгуров — плов с бараниной, овощами, специями, лепешки из пшеничной муки, в которых слоями чередуются тесто, сливки, приправы из трав, фрукты в разных вариантах (свежие, сушеные). Тибетцы-кочевники на пиру обильно едят отварное мясо яков и баранину, а также сырое мороженое мясо, которое строгают тонкими ломтиками и опускают в остросоленный соус из бульона, приправленного чесноком, а оседлые тибетцы юга и востока по праздникам готовят более престижные китайские блюда. Однако для всех праздничных трапез региона при всей их разнородности характерна общая черта — несколько перемен блюд, обилие еды, более последовательное соблюдение традиционных правил в приготовлении еды и угощении ею гостей. В качестве примера можно привести описанный Г Харером обед по случаю дня рождения далай-ламы, имевший место в Лхасе в 1943 г., включавший в себя до 40 блюд преимущественно индийской и китайской кухни. Как отмечает автор, это был довольно обычный парадный обед тибетской знати [139, с. 157].

Специальных ритуальных трапез у исповедующих буддизм монголов и тибетцев не существует. Богам они преподносят то же, что едят сами (за исключением мяса): молочные продукты, изделия из теста, сахар, конфеты, масло (оно используется в основном для лампад), чистую воду, зерно. Все это

раскладывается в специально предусмотренный набор из восьми жертвенных чаш и ставится перед ликом бурханов как в монастырях, так и в юртах.

Начиная домашнюю трапезу, монголы обычно брызгали несколько капель чая или водки бурхану, изображение которого находилось в северной части юрты на специальном жертвенном столике. Этот обычай восходит к древнему монгольскому культу огня (богини огня и домашнего очага Ут). Чтили хозяина домашнего очага и тибетцы. Откочевывая на новое место, они бросали в еще тлеющий огонь очага остатки пищи, в основном цзамбы. Это их последняя жертва хозяину огня [168, с. 72].

Захоронения в могилах — у монголов обычай сравнительно поздний, но с его появлением в могилу стали класть еду и питье: сладости и молочные продукты просто обильно засыпают поверх покойника, а молочной водкой кропят могилу сверху. Траур у ламаистов длится 49 дней, в течение которых в память о душе покойного, находящейся в промежуточном состоянии между смертью и новым перерождением, перед ликом богов горит лампада. Как отмечает в своей книге о похоронных церемониях тибетский автор Сангай Тхубтен, тибетцы не только жгут лампаду, но ежедневно утром и вечером готовят для души покойного специальное блюдо, представляющее собой смесь чая, супа из овощей, мяса и риса — все это подогревают под звон колокольчика в горшке до подгорания [177, с. 3]. (За возможность использовать в работе данные этой книги выражаю глубокую благодарность Б. И. Кузнецову, который перевел по моей просьбе фрагменты, касающиеся пищи тибетцев.) Поминальная еда уйгуров в 3, 7, 40-й дни после похорон — все тот же плов или просяная сильно разваренная каша. В каждую такую трапезу три лепешки откладываются в сторону: это — дар душе покойного; затем они выбрасываются [84, с. 440—441].

Пищевая утварь кочевников не очень велика по количеству, но качество ее проверено веками. В основном это кожаные (мешки, бурдюки, сумки, ведра) и деревянные (ведра, чашки, корытца для сушки творога) емкости и сосуды, а также чугунный котел (монг. *тогон*; тюрк. *казан*), в котором по очереди варится то чай, то мясо или кипятится молоко и т. д.

В XX в. наряду с чугунными котлами и вместо них стали использовать алюминиевые тазы. В них же к большому застолю подается вареное мясо, не просто наваленное горой, а уложенное по всем правилам и увенчанное сверху самой «почетной» частью туши.

Другие виды угощения: соус к мясу, молочные продукты (пенки; творог), пресные лепешки, боорцог, сладости — также ставятся на стол в небольших мисках. Брели всю еду руками, но у каждого должны были быть свои чашка и нож. Любопытный кочевник, когда ест мясо, очень оперативно пользуется ножом: большой кусок мяса захватывают зубами и только после этого

ножом возле самых губ отрезают его часть. Из чашки, которую в прежние времена каждый скотовод должен был постоянно носить с собой, пили чай, ели горячую лапшу и любое другое полужидкое блюдо.

Со временем в каждой юрте появилось достаточное количество посуды, повысились гигиенические нормы в кочевом обществе, и необходимость возить свою посуду с собой постепенно исчезла. Пользовались и ложками, а в Монголии, со времени ее вхождения в состав цинского Китая, престижным моментом стало умение владеть китайскими палочками для еды.

Монголы готовили и хранили кумыс в кожаных бурдюках из цельноснятой шкуры быка, тюрки — в кожаных мешках со специально обуженным горлом. Молоко после дойки сливали в деревянные ведра и держали в них вплоть до переработки. После переработки молока в таких ведрах хранили пенки, а также сливки, пока не наступало время перетопить их на масло. Сушеный творог ссыпали либо в кожаные сумки, либо в мешки из мешковины или другой ткани.

Точно фиксированного числа трапез в течение дня не было. Довольно четко можно было выделить только еду утреннюю и вечернюю. День кочевника — это световой день, он начинался с восходом солнца, с утренней дойки скота, который затем отгоняли на пастбище, и лишь после этого наступало время утренней еды: пили чай с молоком, ели молочные продукты, различные мучные изделия (лепешки, боорцог), если было оставшееся с вечера холодное мясо, то доедали его.

Вечерняя трапеза была основательнее, обильнее, продолжительнее по времени: солнце зашло, скот пригнан назад, подоен, можно не спеша посидеть у очага, выкурить трубку, спокойно выпить чаю, а потом подождать, пока сварится мясо, поест его, лапши и снова выпить чаю. Если в юрту зашел гость, то можно выпить архи: когда у хозяйки не оказывалось на такой случай молочной водки, это считалось позором для нее.

У монголов существовал весьма сложный церемониал приема гостей, который обязательно соблюдался в торжественных случаях: угощали сначала водкой, потом чаем, потом мясом; хозяин подносил гостю молочную водку в серебряной чашке на шелковом хадаке — белый цвет серебра символизировал чистоту чувств хозяина дома. Гость в знак уважения к хозяину брал чашку и хадак обеими руками. Почетный гость после поднесения ему лучшего куска мяса должен уметь правильно поделить его между присутствующими и т. д.

Традиции гостеприимства соблюдались незыблемо. Скотовод, пускаясь в дальний путь, обычно не брал с собой запаса еды, так как знал, что любая юрта — это дом, где его накормят и напоят, дадут в случае надобности лошадь или верблюда и т. д. [23, с. 28—29]. Каждый новый гость в юрте — это новый свежий чай, который хозяйка должна заварить в его честь, и угощение

к нему, которое она должна поставить на стол. А вместе с гостем опять садились есть хозяева. Именно поэтому трудно зафиксировать количество ежедневных трапез в быту скотовода.

Тибетцы садились есть и пить тогда, когда им этого хотелось, и столько раз, сколько хотелось. У них более строго соблюдался обычай еды из собственной чашки, которую должен был иметь при себе каждый присутствующий на трапезе. Гость, не имевший чашки, угощения не получал и на него не претендовал [42, с. 59].

Подведем итоги. Среди населения Центральной Азии были представлены две разные системы питания. Первая, кочевническая, была основана на биохимическом балансе мяса и молочных продуктов, обеспечивавших организм человека животными жирами, белками, углеводами, и дополнялась продуктами собирательства и примитивного земледелия, поставлявшими в организм крахмал и минимум растительных витаминов.

Вторая система питания — система питания оседлых земледельцев оазисов и долин крупных рек — основана на растительных углеводах и жирах, дополняемых молочными и животными жирами и белками. Обе системы достаточно жизнестойки и сбалансированны по соотношению в них трех основных элементов биосинтеза: белков, жиров, углеводов; обе обеспечивают достаточно высокую калорийность питания [45, с. 142], и лишь по составу и содержанию витаминов они различны: в системе питания кочевников витаминов намного меньше.

Обе системы питания рассмотрены нами в том состоянии, которое они имели в конце XIX — начале XX в., с некоторыми экскурсами в глубь истории и в наши дни. О различных заимствованиях тех или иных элементов питания от соседей говорилось по ходу изложения материала. Здесь хочется лишь в нескольких словах суммировать эти сведения.

В системе питания кочевников помимо ее исконной мясо-молочной основы можно выделить следующие заимствованные элементы: овощи и пресное тесто как дополнение к мясным блюдам и смешанные мясо-овоще-мучные блюда (монголы заимствовали их от китайцев, казахи и киргизы — от оседлых уйгуров); печеные хлебные изделия из квашеного теста (монголы познакомились с ними от русских, тюрки — от тех же уйгуров). Земледельцы Кашгарии заимствовали от кочевников способы приготовления и заготовки впрок кисломолочных продуктов типа айрана и курута, оседлое население Южного и Восточного Тибета — рис и приправы к нему из китайской кухни. Заимствовались не только отдельные кулинарные рецепты, но и растительные продукты, технология их выращивания, переработки, заготовки и даже элементы кухонной утвари (например, китайские палочки для еды в среде монгольских кочевников). С ними вместе появлялось представление о престижности новых видов пищи и новых способов ее употребления.

Китайцы, как и подавляющее большинство других народов Китая, относящиеся к восточноазиатскому историко-культурному региону, характеризуются принадлежностью к плужно-земледельческим ХКТ умеренного и субтропического климата, хотя исторически в этом регионе наблюдались значительные хозяйственно-культурные вариации.

В данном разделе рассматривается система питания, связанная именно с этим регионом и ХКТ. Питание коренного населения Внутренней Монголии, Синьцзяна и Тибета, строящееся по совсем иным принципам, было рассмотрено в разделе, посвященном пище народов Центральной Азии.

Древние китайцы, населявшие бассейн Хуанхэ, вплоть до середины I тысячелетия до н. э. относились к ручным земледельческим ХКТ умеренного пояса. Используя деревянные копательные и каменные (отчасти также керамические) жатвенные орудия, древние китайцы возделывали поймы рек, где выращивали преимущественно просяные культуры, а позднее пшеницу и рис.

Примерно с VI—V вв. до н. э. в бассейне Хуанхэ совершился переход к плужному земледелию с использованием искусственного орошения [53, с. 105]. Примерно в то же время в более южных районах современной территории Китая господствовали ручные земледельческие ХКТ субтропиков и тропиков, основанные на возделывании корне- и клубнеплодов и на поливном рисосеянии. Расширение этнической территории древних китайцев способствовало переходу предков многих народов Южного Китая к плужному земледелию.

Однако в дальнейшем хозяйственное развитие китайцев пошло по пути увеличения роли земледелия, основанного на грядковой культуре, и повышения интенсивности использования освоенных посевных площадей за счет тщательной обработки с применением ручных орудий труда и органических удобрений. Этим объясняется тот факт, что наряду с полеводством значительную роль в хозяйстве современных китайцев играет огородничество.

Китайцы и другие народы Восточного и Южного Китая — исконные земледельцы, и их пищевой рацион в целом характеризуется наиболее существенной особенностью, свойственной пище всех земледельцев, — основным его компонентом является

крахмал в виде различных сортов зерна. Эта характеристика пищи китайцев предельно четко отражается и в их собственных представлениях о структуре своего пищевого комплекса. Китайцы всегда делят пищу на два основных компонента — чжуши («основная еда») и фуши («второстепенная еда»). Чжуши представляет собой главный компонент питания — еда или блюдо, приготовленное из крупы или муки; фуши, как правило, вообще не содержит крахмалистых продуктов, будучи овощным, мясным или рыбным блюдом. При этом фуши в крайнем случае может быть заменена какой-либо острой или соленой приправой, тогда как без чжуши трапеза в принципе невозможна (ср. оппозицию «сюсёку — фукусёку» в пище японцев, еще в средние века заимствовавших эту дихотомическую структуру пищевого комплекса китайцев).

Чжуши. По традиции, исходные продукты, из которых готовятся различные виды *чжуши*, называются в Китае «угу» (букв. 'пять видов злаков'). Фактически, однако, в их состав включаются не только злаки (рис, пшеница, просо и т. д.), но также и бобовые, а зачастую и клубнеплоды (батат).

Исследования, проведенные Дж. Баком в 1929—1933 гг. в различных районах Китая, позволяют выделить на его территории два основных региона, отличающихся один от другого долей отдельных видов крахмалистых продуктов в чжуши [114]. Регион первый в общем и целом совпадает с бассейном Хуанхэ и сопредельных областей. Регион второй — с бассейном Янцзы и более южными районами.

Примерное соотношение различных видов зерна в пище китайцев может быть представлено следующим образом:

	Регион первый	Регион второй	Китай в целом
Рис . .	0,6	68,4	35,0
Пшеница	23,5	5,6	14,4
Просо . .	19,9	1,2	10,4
Гаолян	14,6	0,6	7,5
Кукуруза	11,8	3,2	7,5
Чумиза	5,8	—	2,8
Батат	2,5	2,8	2,6
Ячмень . .	1,3	2,7	2,0
Соевые бобы	3,2	0,9	2,0
Фасоль	2,0	0,4	1,2
Овес . .	2,2	0,1	1,2
Картофель .	1,7	0,1	0,9
Горох . .	1,3	0,3	0,8
Клейкий рис	—	1,3	0,7
Прочее зерно	6,1	3,7	2,7

Рис (*Oryza sativa*), составляющий более трети зернового потребительского баланса в целом по Китаю и около 70% его в южных районах страны, относится к культурам, способным

дать максимум калорий с единицы посевной площади (в этом отношении рис уступает лишь маниоку и сахарному тростнику, которые, однако, бедны белком и содержат почти исключительно углеводы). Рис представлен в Китае большим числом разновидностей, относящихся к двум подвидам — *Oryza indica* (с продолговатым зерном) и *Oryza japonica* (с более коротким зерном). Клейкий рис, которому отдают предпочтение многие народы Южного Китая (например, таи Юньнани и др.), китайцами используется лишь для приготовления некоторых видов праздничной пищи, и доля его в общей совокупности сырья для чжуши ничтожна.

Пшеница (*Triticum aestivum*) — основная зерновая культура Северного Китая — не столь явственно преобладает здесь над другими злаками, как рис на юге страны. С пшеницей конкурируют сорго, или гаолян (*Andropogon sorghum*), а также просо (*Panicum miliaceum*) и чумиза (*Setaria italica*). Гречиху китайцы практически не возделывают, но у многих тибето-бирманских народов на юго-западе Китая она весьма популярна.

Зерно используется для приготовления чжуши либо в виде крупы, либо муки. В соответствии с этим основные зерновые культуры могут быть отнесены к трем различным группам. Первая из них включает обычный рис и гаолян, которые практически никогда не используются в виде муки. Вторая группа представлена пшеницей — ее, напротив, как правило, перемалывают на муку. Наконец, третья группа — это просо, чумиза, кукуруза и клейкий рис, используемые в равной мере в обоих видах. С этой точки зрения примерное соотношение муки и крупы в рационе китайцев может быть представлено следующим образом:

	Регион первый	Регион второй	Китай в целом
Крупа	40	75	60
Мука	60	25	40

Чжуши, приготовляемая из крупы, называется у китайцев *фань*. Ее количественное и функциональное преобладание над другими компонентами пищи нашло свое отражение и в том факте, что это слово означает также пищу вообще (известная аналогия существует в русском языке, где слово *хлеб* означает не только конкретный пищевой продукт, приготовляемый из квашеного теста путем выпечки, но и *хлеб насущный*; точно так же в языке папуасов бонгу слово *инги*, первоначально означавшее *таро*, имеет производное расширительное значение — *пища*; у меланезийцев эроманго *нванг* — это не только пудинг из ямса с начинкой из мякоти кокосового ореха, но и *пища вообще* и т. д.). Выражение *чи фань* 'потреблять в пищу фань' в.

Китае, главным образом в сельской местности, является составной частью повседневного приветствия: встречаясь, люди прежде всего осведомляются, пообедал ли их собеседник.

Существует два основных способа приготовления фань. Первый из них, чжэн (варка на пару), имеет уже многотысячелетнюю историю и археологически зафиксирован еще у неолитических предков современных китайцев. Крупу, слегка проваренную в котле с водой, перекалдывают в специальную пароварку, представляющую собой контейнер с решетчатым дном. На дно кладут кусок материи, поверх нее насыпают еще не доведенное до полной готовности зерно. Пароварку ставят на сосуд с водой и, кипятя ее, варят содержимое на пару. Второй способ приготовления фань — *мэнь* (обычная варка в воде). Засыпанную в котел крупу заливают водой таким образом, чтобы она выступала на 1—2 пальца поверх крупы, и варят с закрытой крышкой на медленном огне в течение 15—20 минут. И в том, и в другом случае фань напоминает по своей консистенции рассыпчатую кашу. Приготовленная этими способами фань называется также *гань фань* (*гань* 'сухой').

Помимо этого, китайцы готовят из круп и жидкую кашу *си фань* (*си* 'жидкий'). Однако такую кашу едят почти исключительно лишь на завтрак, и ее отнесение к категории чжуши носит условный характер.

В отличие от фань различные виды чжуши, приготовляемые из муки, не имеют общего наименования. В зависимости от способа приготовления они могут быть подразделены, с одной стороны, на паровую снедь типа маньтоу, вовотоу и сыгао, с другой — на разнообразные лепешки (бин).

Хлебцы *маньтоу* лепят из крутого кислого теста, замешанного из пшеничной муки. Для этого тесто раскатывают на продолговатые куски круглого сечения, затем разрезают их поперек и придают им характерную форму с плоским дном и округлым верхом. Маньтоу готовят только способом варки на пару, причем для этого несколько пароварок ставят обычно одну на другую наподобие суповых судков. Едят маньтоу предпочтительно горячими (если они остыли, их подогревают на сухой сковороде или прямо на плите).

Вовотоу лепят из пресного (незаквашенного) теста, замешанного из кукурузной муки. По виду вовотоу напоминают маньтоу, но чаще всего имеют несколько более вытянутую вверх форму, а в их основании обязательно делается углубление.

Сыгао готовится преимущественно из просяной (иногда с добавлением пшеничной или бобовой) муки. В довольно жидкое по консистенции тесто добавляют соду, затем выкладывают на дно пароварки и выравнивают там таким образом, чтобы толщина его достигала примерно 3—4 см. После того как сыгао доведено в пароварке до готовности, его вынимают и режут на куски.

Все эти три вида паровой снеди готовят из несоленого теста.

Различного рода *лепешки* формируют из пшеничного, кукурузного или просяного теста разной консистенции и пекут на сковороде, смазанной маслом (этот способ приготовления чжуши называется «лао»). Кроме того, в Северном Китае готовят лепешки из кукурузной муки, выпекая их на внутренней стенке большого котла; этот способ (те) распространился у китайцев под влиянием их северо-западных соседей.

Среди различных видов чжуши особое место занимают кушанья, которые готовят из теста, но в которые включают добавки из овощей или мяса, что для «основной еды» в целом нехарактерно. К таким комбинированным блюдам можно отнести, с одной стороны, лапшу, с другой — пельмени, паровые пирожки и лепешки с начинкой.

Лапша отличается от других комбинированных блюд тем, что мясо-овощные добавки готовятся для нее отдельно и лишь затем добавляются к готовому блюду в виде гарнира.

В отличие от паровой снеди и лепешек лапшу готовят все основные группы китайцев как на севере, так и на юге. Первые упоминания об этом блюде мы находим в письменных памятниках, относящихся к грани нашей эры. Можно предполагать, что лапша вошла в рацион китайцев именно в это время, а затем была заимствована у них некоторыми соседними народами.

В северо-китайской кухне существует большое число разновидностей лапши (*мян*, *мянтяор*). Здесь лапша, как правило, готовится из пресного теста, замешанного из пшеничной муки. Сырую лапшу варят в кипящей несоленой воде, затем вынимают из котла и раскладывают по пиалам, добавляя гарнир.

Кантонцы обычно добавляют в тесто для лапши яйца, фуцзяньцы же полагают, что от этого вкус лапши портится. Лапша у фуцзяньцев (*ми*) пользуется особенной популярностью; в этом районе гарнир готовят преимущественно из различных сортов лука. Однако для фуцзяньцев лапша почти никогда не является основным компонентом обеда (это отличает их от других территориальных групп китайцев).

Пельмени, пирожки и лепешки с начинкой составляют особую группу комбинированных кушаний. Оболочка из теста (*пир*) и начинка (*сяр*) в этих блюдах составляют органическое единство, и поэтому, например, пельмени с вывалившейся начинкой выбраковываются.

Цзяоцзы (пельмени), имеющие, по всей вероятности, центральноазиатское происхождение, появились в Китае в конце I тысячелетия н. э. Особенность этого блюда состоит в том, что фарш для начинки практически никогда не готовят только из мяса, а зачастую он бывает и чисто овощным (капуста, черемша и пр.). Чаще всего пельмени варят в воде, но иногда и на

Компонентный анализ основных видов чжуши у китайцев

Виды чжуши	Дифференциальные переменные				
	А	Б	В	Г	Д
Си фань	A ₁	Б ₁	В ₁ ; В ₄	Г ₃	—
Гань фань	A ₁	Б ₁	В ₁ ; В ₂	Г ₁ ; Г ₂	—
Маньтоу	A ₁	Б ₂	В ₅	Г ₂	Д ₂
Вовотоу	A ₁	Б ₂	В ₃	Г ₂	Д ₁
Сыгао	A ₁	Б ₂	В ₄	Г ₂	Д ₃
Лаобин	A ₁	Б ₂	В ₅	Г ₄	Д ₁
Тейбинцы .	A ₁	Б ₂	В ₃ ; В ₄	Г ₅	Д ₁
Мяньтяор	A ₂	Б ₂	В ₅	Г ₃	Д ₁
Цзяоцзы	A ₂	Б ₂	В ₅	Г ₂ ; Г ₃	Д ₁
Баоцзы	A ₂	Б ₂	В ₅	Г ₂	Д ₂
Сярбин .	A ₂	Б ₂	В ₅	Г ₄	Д ₁

пару. В последнем случае пресное тесто замешивается не холодной, а горячей водой. Разновидностью пельменей являются *хуньтунь* (ушки), отличающиеся меньшими размерами и фаршем, мясной компонент которого готовится исключительно из свинины.

Баоцзы (пирожки) отличаются от цзяоцзы своей формой: их обычно делают круглыми, защипывают посередине. Баоцзы готовят только на пару. Тесто для них всегда заквашивают.

Сярбин (лепешки с начинкой) по способу приготовления близки к обычным лепешкам из пресного крутого теста. Их выпекают на сковороде, слегка смазанной маслом, и едят, как и все виды других комбинированных блюд, обязательно в горячем виде.

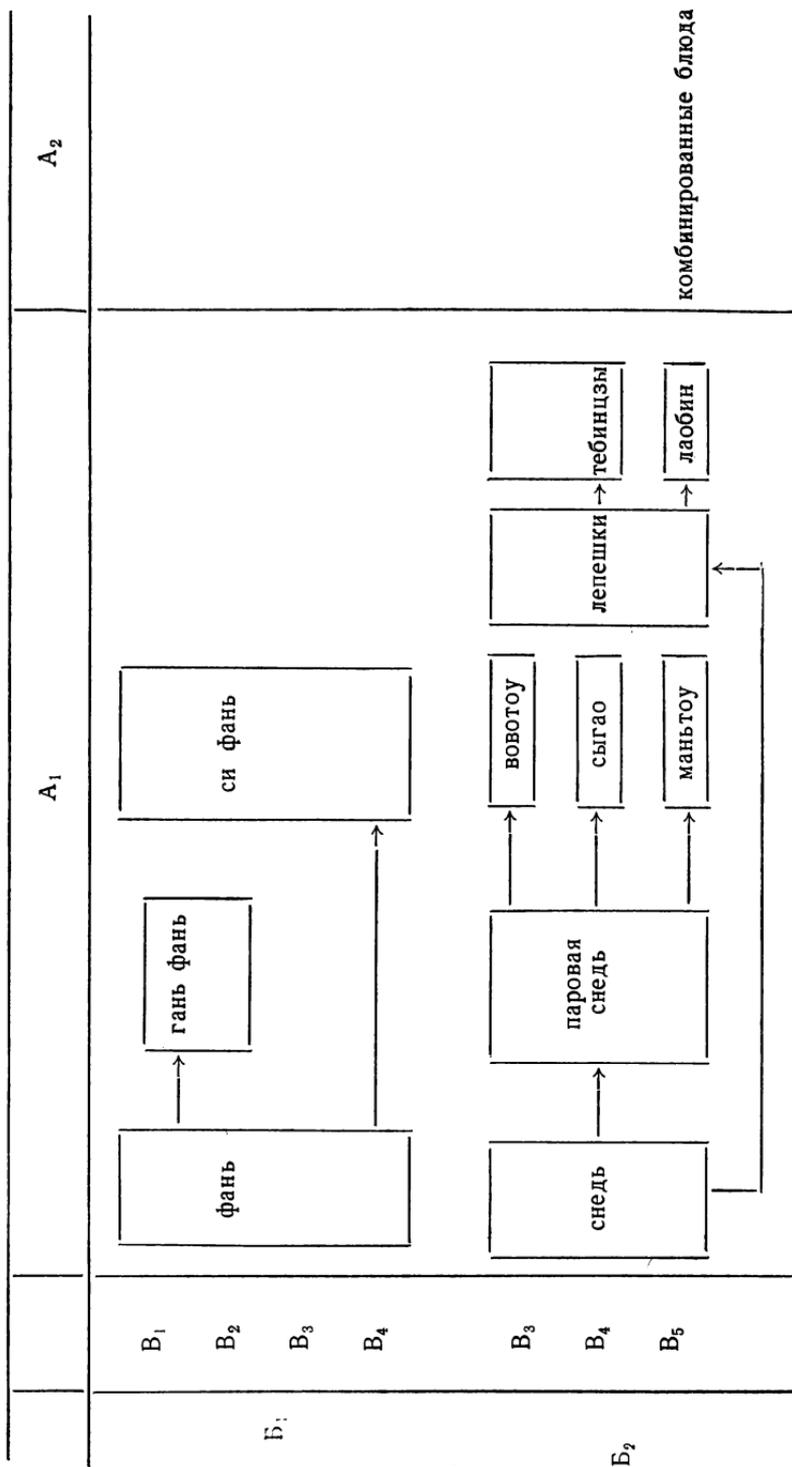
Все перечисленные разнообразные виды чжуши могут быть представлены в виде единой системы, характеризующейся несколькими структурообразующими признаками (дифференциальными переменными, список которых дан в конце раздела).

Особенности различных видов чжуши, связанные с дифференциальными переменными А, Б, В, представлены на схеме 1, а соотношение переменных Б, Г, Д — на схеме 2. В целом наиболее распространенные у китайцев виды чжуши характеризуются следующими специфическими сочетаниями дифференциальных переменных (см. таблицу).

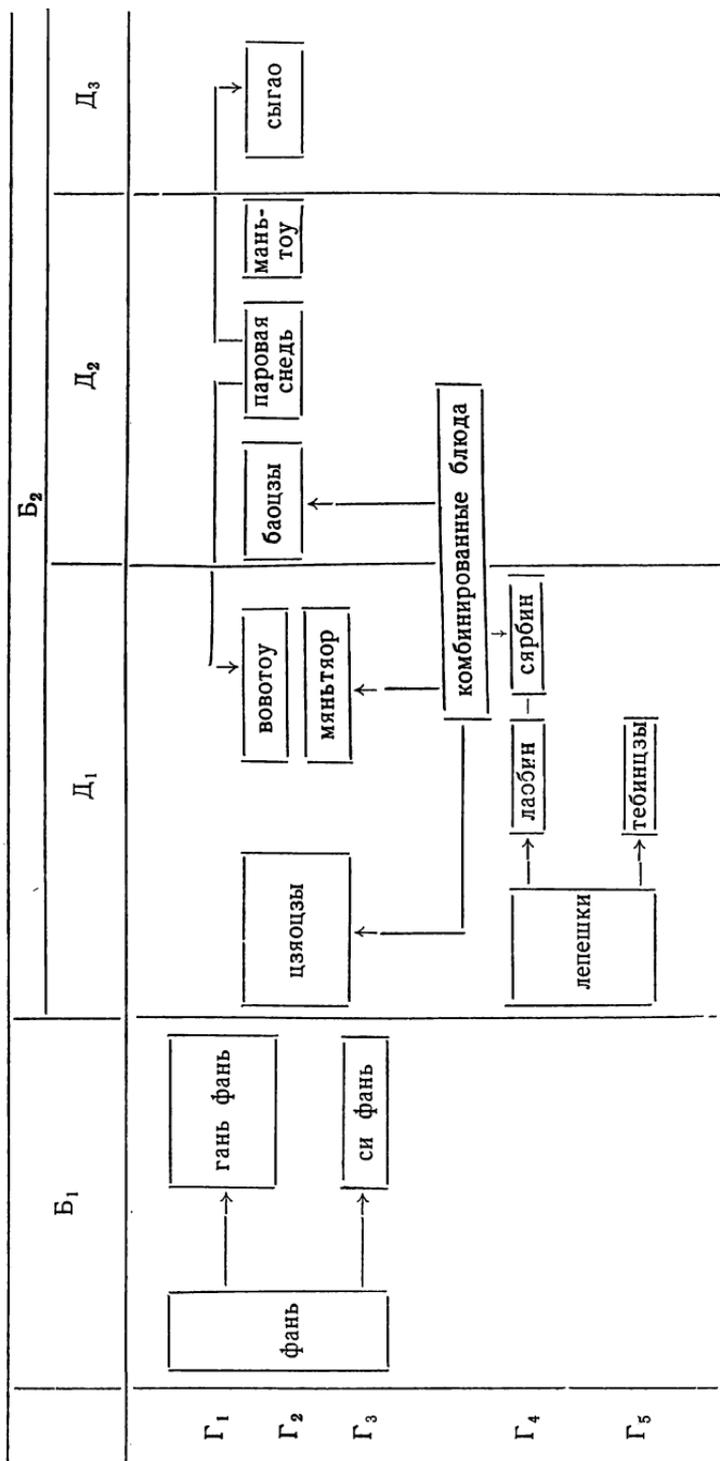
Фуши. «Второстепенная пища» (*фуши*) представляет собой овощное, мясное или рыбное блюдо, подаваемое к столу вместе с основным компонентом трапезы (чжуши).

Китайская кухня отличается огромным разнообразием вариантов «второстепенной пищи», которые, в свою очередь, различаются как по видам исходного сырья, так и по способам

Типология видов чжуши у китайцев (признаки А, Б, В)



Типология видов чжуши у китайцев (признаки Б, Г, Д)



приготовления. Если чжуши китайцев всегда готовится без соли и поэтому само по себе «безвкусно», то фуши обладает целой гаммой вкусовых оттенков — от соленого до сладкого.

Не следует в то же время забывать справедливого замечания Б. Полевого о том, что «кухня эта, столь ошеломляющая новичков в ресторанах и на званых обедах, отличающаяся обилием изысканных блюд, сооруженных из всего, что растет, бегает, плавает и летает, в сущности не представляет народной китайской еды. Это еда банкетная, деликатесная. Простые люди едят ее лишь в дни свадеб да больших праздников» (цит. по [92, с. 106]).

Что касается повседневной пищи, то основным сырьем для приготовления фуши служат овощи; не случайно разговорным эквивалентом термина *фуши* является *цай* (букв. 'овощи'). Этим же словом китайцы обозначают и закуску к вину и т. д.

Набор овощей, используемых китайцами для приготовления пищи, довольно значительно варьирует в различных районах, но в любом случае основу его составляют различные виды капусты, лука, редьки.

Китай является родиной нескольких местных сортов капусты, среди которых наиболее популярна салатная капуста бай цай (*Brassica pekinensis*), а также цин цай (*Brassica chinensis*). На юге Китая цин цай выращивают в течение холодного сезона, бай цай — круглый год. К капусте близок редис лобо (*Raphanus sativus*) различных сортов. Помимо репчатого лука (*Allium cepa*) и чеснока (*A. sativum*) китайцы употребляют в пищу многочисленные другие разновидности лука, а также черемшу (цзю цай). Из корнеплодов наибольшее значение в рационе имеет морковь (*Daucus carota*), а на юге также таро (*Colocasia antiquorum*).

Мясо имеет в целом меньшее значение, нежели овощи, в приготовлении фуши. Однако набор различных сортов мяса, употребляемого китайцами, очень значителен. Помимо говядины, свинины, баранины на юге китайцы едят и высоко ценят собачье мясо (в средние века его употребляли в пищу в равной мере и на юге, и на севере). Напротив, мясо лягушек, которых еще несколько столетий тому назад ели лишь на юге, о чем северяне не могли упоминать без содрогания (достаточно вспомнить стихотворение «Лягушка» поэта VIII в. Бо Цзюйи), теперь стали есть и на севере (по крайней мере в среде городского населения).

Среди блюд, приготовляемых из птицы, особенно популярны блюда прежде всего из курицы, затем из утки. В Южном Китае в пищу широко употребляют разнообразные «дары» моря, в особенности креветок, лангустов, кальмаров. Рыба, напротив, ценится речных видов, в особенности карп, которого разводят в искусственных водоемах.

Основной полуфабрикат, используемый в китайской кухне,

это *доуфу* (соевый творог). Для его приготовления соевые бобы размалывают, отваривают и в полученную полужидкую массу добавляют магнезию, что приводит к коагуляции белка. Полученный таким образом продукт — *доуфу нао* кладут под пресс для удаления излишней жидкости. Нередко вместо бобовой муки используют размельченный жмых, остающийся после выжимки масла. Подсушенный творог может храниться в течение длительного времени. По традиции, «изобретение» доуфу относится к эпохе Хань (III в. до н. э.— III в. н. э.).

Однако в аутентичных источниках этого времени доуфу не упоминается, а в памятниках VIII—X вв. фигурирует под явно не китайским названием «лайци» или «лици», что может указывать на его заимствованное происхождение.

В современной китайской кухне доуфу является одним из наиболее любимых, да к тому же весьма дешевых продуктов.

Говоря о способах приготовления фуши, надо подчеркнуть, что в отличие от некоторых своих соседей современные китайцы употребляют в пищу продукты лишь после того, как они подвергнуты термальной обработке. Японское сасими вызывает у китайца отвращение: даже наша селедка отвергается им на том основании, что это «сырая рыба». Между тем эта черта пищевого стереотипа китайцев отнюдь не была свойственна ему на всем протяжении истории китайского этноса. В частности, китайский паломник Ицзин, побывавший в Индии в VII в., писал: «У нас люди сейчас едят рыбу и овощи по большей части в сыром виде; но ни один индиец никогда не станет делать этого» [118, с. 127].

Среди способов термальной обработки пищи (в частности, чжуши) уже упоминалась варка в большом количестве воды (чжу). Особенность этого способа в том, что, когда блюдо готово, вода, в которой оно варилось, удаляется. Для приготовления фуши используется иной способ варки, при которой жидкость после готовности блюда не сливается (ао); так варят капусту, шпинат и т. д.

Специфический способ приготовления блюд из мяса, рыбы, птицы или доуфу — тушение в небольшом количестве воды (дунь).

Несколько особняком стоит такой характерный для северной китайской кухни способ приготовления фуши, как шуань. Единственное блюдо, которое стряпают этим способом, — *шуань янжоу*.

Для того чтобы приготовить такое блюдо, берут баранью вырезку, режут ее тонкими ломтиками и на несколько минут опускают в кипящую воду (для этого используют хого — специальный котел, совмещенный с небольшой жаровней). К едва проваренному мясу добавляют специи и приправы, а затем готовят следующую порцию и т. д.

Шуань янжоу готовят в домашних условиях, но на продаже его специализируются и некоторые рестораны (например, знаменитый «Дунлайшунь» в Пекине). Шуань янжоу — китайское блюдо, но появилось несомненно под непосредственным влиянием рациона северных кочевых народов (этим, надо полагать, объясняется и тот факт, что ни говядину, ни свинину таким способом китайцы не готовят).

Варка на пару (чжэн), применяемая для приготовления фуши из доуфу, мяса, яиц и т. д., практически такая же, как и применяемая для приготовления чжуши.

Множество способов приготовления фуши так или иначе связано с использованием жиров. В разных регионах Китая популярны разные виды жиров. На севере используют почти исключительно растительные жиры — главным образом соевое, хлопковое, кунжутное масло. Последнее здесь особенно ценится из-за его приятного запаха, почему его и называют *сян ю* ('ароматное масло'). Подсолнечное масло в большинстве районов Китая практически неизвестно.

Существует несколько способов жарения. Чжа — жарение в большом количестве масла (хотя в целом для китайской кухни такой способ готовки не очень характерен). Чао — наиболее широко распространенный вид жарения на масле: к небольшому количеству масла, предварительно хорошо разогретому, добавляют душистый перец и иные специи, а затем овощи или мясо обжаривается в сковороде на несильном огне. Способ бао отличается от предыдущего тем, что продукт (почти исключительно мясо, в особенности говядина) прожаривается на сильном огне, причем ломтики мяса кладут в этом случае не на дно сковороды, а на ее пологие борта. Иногда вместо масла в этом случае используется соевый соус. Наконец, као — жарение на открытом огне — используется для приготовления некоторых блюд из мяса и птицы. В конце XIX — начале XX в. так жарили исключительно баранину, однако затем стали готовить тем же способом и говядину, причем теперь используют для этого железную решетку с мелкими ячейками. Мясо, жаренное на открытом огне, на юге Китая неизвестно.

В целом соотношение видов сырья (полуфабрикатов) и способов приготовления фуши можно представить следующим образом:

	Овощи	Доуфу	Мясо	Птица	Рыба	Креветки
Ао	+					
Дунь		+	+	+	+	+
Шуань			+			
Чжэн				+	+	
Чжа			+		+	+
Чао	+	+	+	+		
Бао			+			
Као			+	+		

Таким образом, очевидно, что наиболее «универсальными» способами приготовления фуши является у китайцев поджаривание на масле (чао) и тушение (дунь). Однако фактически при приготовлении многих блюд китайцы подвергают продукты последовательной обработке несколькими различными способами, иные из которых имеют вспомогательный, несамостоятельный характер. Примером такого рода могут быть блюда из мяса или рыбы с подливами. Для того чтобы подать к столу *танцу лиюй* (карп под кисло-сладким соусом), необходимо сначала обжарить его (чжа), а затем полить подливой, приготовленной из крахмала с добавлением сахара и уксуса.

Для обозначения некоторых специфических сочетаний элементарных способов термической обработки в китайском языке существуют специальные термины. К их числу относится, например, *па*.

Курицу, тщательно промытую в теплой воде, обмазывают сахарным сиропом и обжаривают в арахисовом масле. После этого ее кладут в котел с водой, куда добавляют специи (душистый перец, кардамон, соевый соус, соль и т. д.). Сначала кипятят содержимое на сильном огне в течение часа, а затем варят на слабом огне еще 10—12 часов. Этот способ приготовления курицы считается типичным для района Дэчжоу.

Нередко различные компоненты фуши обрабатываются одним и тем же способом, но по отдельности, а затем уже соединяются и перемешиваются. Так готовится, в частности, популярное на севере Китая блюдо из черемши с яйцом и др.

Возможен также и более сложный вариант: компоненты блюда подвергаются обработке по отдельности различными способами, а затем доводятся до готовности уже после их совмещения. Так, чтобы приготовить капусту с каштанами (это блюдо типично для северной кухни), каштаны сначала варятся (чжу), а капуста обжаривается (чао), после чего оба компонента соединяются, заливаются водой и тушатся (дунь) с добавлением специй.

К числу фуши, приготовляемых способом ао, следует отнести и супы, которые, однако, не играют в рационе китайцев существенной роли. Для заправки супа используются главным образом овощи (капуста, шпинат), иногда небольшое количество мелко нарезанного мяса, сушеные креветки и т. д.

Китайская кухня знает разнообразие приправ и специй, используемых для приготовления фуши. К числу «семи необходимых вещей», без которых нельзя приготовить обеда, китайцы относят соль, соевый соус и уксус (остальные четыре — это рис, масло, чай и дрова). В целом потребление соли китайцами незначительно (например, в кантонской кухне она почти совершенно не используется). Соленый вкус пища приобретает преимущественно за счет того, что ее едят с соевым соусом или солеными соевыми пастами.

Цзян ю (соевый соус. Ср. яп. *сёю*, откуда происходит русское *соя*) делают, добавляя в соевую муку, смешанную с обжаренной пшеничной или ячменной мукой, закваску, богатую ферментирующими бактериями. Жидкость, получаемая в результате ферментации, сцеживается и кипятится. Полученный таким образом соевый соус добавляют в фуши во время приготовления этого блюда, его же ставят на стол при трапезе (напротив, соль к готовым блюдам китайцы никогда не добавляют и на стол не ставят). Помимо соевого соуса на юге Китая очень популярен рыбный соус — побочный продукт производства квашеной рыбы (специфической приправы, распространенной у тайских и мон-кхмерских народов).

Китайский хлебный уксус в больших количествах употребляют для приготовления разных блюд, а также обязателен он в качестве приправы к пельменям, лепешкам с начинкой и т. д. (в этом случае он смешивается с соевым соусом и в него обычно крошится чеснок). Особенно славится уксус из провинции Шаньси, и в местной кухне его используют гораздо более интенсивно, чем где бы то ни было в Китае (про шаньсийцев в шутку говорят, что они очень ревнивы, потому что «добавлять в пищу уксус» по-китайски означает также «ревновать»).

Большое место среди приправ, используемых в китайской кухне, занимают также различные виды перца, а также имбирь, кардамон и пр.

Региональная характеристика чжуши и фуши китайцев. Многие особенности пищи китайцев сложились уже давно, некоторые из них — еще в древности. Однако в процессе расширения этнической территории китайцев специфика их хозяйственной деятельности, а под ее воздействием и характерные черты рациона не оставались неизменными, трансформируясь в процессе адаптации к новым условиям природной среды. На особенности пищевого комплекса оказывали непосредственное влияние и этнические контакты, а также религиозная регламентация (в частности, этническая группа хуэй, исповедующая ислам, резко отличается от остального китайского населения тем, что подчиняется до сих пор строгому запрету на употребление в пищу свинины).

Эти разнообразные факторы способствовали тому, что еще в средние века возникли региональные особенности в пище китайцев. В источниках XII—XIII вв. мы находим свидетельства противопоставления по крайней мере трех местных вариантов китайской кухни — «северного», «южного» и «сычуаньского».

На севере большой популярностью пользовалась баранина и разнообразные продукты, заготовленные впрок; чжуши готовили преимущественно из пшеницы и проса; специфически северными блюдами считалась лапша, пельмени, лепешки с начинкой.

Особенность южной кухни заключалась в предпочтении, от-

даваемом свинине и рыбе (один автор писал даже по этому поводу, что «южанам свинина и рыба полезны, а северяне от этого заболевают»), а также в исключительной роли риса.

Что касается сычуаньской кухни, то она славилась употреблением острых специй, в особенности перца [118, с. 168—169]. В этой характеристике нетрудно заметить немало черт, свойственных региональным вариантам современной китайской кухни. Однако степень изученности материала не позволяет сегодня в равной мере охарактеризовать все эти варианты.

Тем не менее можно утверждать, что традиционное деление китайской кухни на пять основных вариантов («сычуаньский», «кантонский», «фуцзяньский», «шаньдунский» и «хэнаньский») [142] представляет собой скорее дань уважения мистическому числу «пять», нежели действительно отражает реальную классификацию всего многообразия пищи китайцев.

Крупнейшие современные специалисты в области этнографического изучения китайской пищи Э. и М. Андерсоны предложили недавно свою типологию ее локальных вариантов, в которой они выделяют два уровня [113, с. 134—147]. Первый уровень — дихотомическое противопоставление севера и юга. Оно основано на преобладании риса, свинины и рыбы, арахисового масла, более обширного набора овощей в рационе китайцев, живущих на юге, в противоположность пшенице, говядине, кунжутному маслу, большому набору бобовых в рационе китайцев на Севере.

Южнокитайская кухня подразделяется этими авторами по крайней мере на шесть местных вариантов: «сычуаньско-хунаньский», «юньнаньский», «кантонский (гуанчжоуский)», «хакка», «фуцзяньский» и «низовьев Янцзы».

Сычуаньско-хунаньская кухня характеризуется обильным использованием красного перца и чеснока, а также других острых приправ; предпочтительным употреблением птицы, а не мяса; острыми и кислыми супами (например, суп с «сычуаньской капустой»).

Пища китайцев Юньнани резко отличается от прочих местных вариантов южнокитайской кухни тем, что здесь в повседневном рационе присутствуют простокваша, молочный творог и сыр; чрезвычайно популярна свинина, в том числе ветчина.

Понятие о кантонской кухне обычно связывается с преобладанием сладких и кисло-сладких блюд. Однако в действительности, как показали исследования Э. и М. Андерсонов в Гонконге, эта черта почти несвойственна традиционной кантонской пище (исключение составляет, пожалуй, лишь одно, хотя и весьма характерное для этого района, блюдо — жареная свинина под кисло-сладким соусом).

Гораздо более типичным для «кантонского» варианта эти авторы считают приготовление блюд путем поджаривания с постоянным помешиванием и добавлением сильно ферментирован-

ных соленых соевых бобов; сочетание в одном и том же блюде мяса с «дарами» моря; предпочтение, отдаваемое растительному маслу перед свиным жиром; обилие употребляемых в пищу овощей.

Хакка (этнографическая группа китайцев, проживающая главным образом в Центрально-Южном Китае, преимущественно в у. Мэйсянь в Гуандуне) отличаются приверженностью к свежим овощам при сравнительно умеренном употреблении чеснока и других острых приправ. Специфическое блюдо, распространенное у хакка,— спинной мозг теленка, поджаренный с овощами.

В рационе фуцзяньцев большую роль, чем в рационах жителей других районов играют супы и рисовый отвар. В местной кухне широко используется свиная или куриная кровь, коагулируемая тем же способом, что и при приготовлении соевого творога. После того как она затвердевает, ее режут на кубики и поджаривают на сковороде вместе с зеленым луком.

Китайцы о-ва Хайнань, по данной классификации объединяемые с фуцзяньцами, часто готовят блюда, называемые ими *куз-пуи*. Это цыпленок, выкормленный кунжутным семенем и сваренный в котле, после чего бульон используется для приготовления риса; кровь и требуха подаются вместе с вареным мясом цыпленка. Жители южных районов Фуцзяни пользуются для приготовления еды почти исключительно свиным жиром; в отличие от прочих групп китайцев юга страны они охотно готовят лапшу.

Вариант, локализуемый в низовьях Янцзы, в целом относится к южной кухне, хотя отличается от других ее вариантов тем, что в этом регионе готовят чжуши предпочтительно из пшеничной муки. Другой его особенностью является то, что многие блюда заправляются большим количеством растительного масла [118, с. 354—357].

Придерживаясь выдвинутой Э. и М. Андерсонами таксономии, можно выделить несколько локальных вариантов и на севере Китая. Определенные различия прослеживаются в пище трех районов Пекина, провинций Шаньдун и Шэньси. Фуши шаньдунского типа отличаются преобладанием лука, черемши, чеснока; здесь готовят маньтоу иной по сравнению с другими районами севера Китая формы.

Специфическим блюдом, распространенным в Шэньси, является *пао мо*. Для него сначала выпекают пресные сухие лепешки из очень крутого теста; затем их крошат в бульон из баранины. Это, насколько нам известно, единственный пример прямого совмещения чжуши и супа без какой бы то ни было другой «дополнительной еды».

Китайцы почти не употребляют «нейтральных» напитков, не оказывающих стимулирующего воздействия на организм.

Чай настолько прочно вошел в повседневный быт китайцев,

что безусловно воспринимается как нечто исконно китайское, тем более что у других современных народов мира чай получил распространение через посредство китайцев. В действительности древние китайцы познакомились с непривычным для них обычаем пить отвар из листьев чайного дерева в период, когда они начали осваивать территории бассейна Янцзы, населенные до того времени исключительно предками современных аустронезийских и мон-кхмерских народов (III—I вв. до н. э.).

В первых веках нашей эры чай получил распространение среди южных китайцев, но северными китайцами по-прежнему воспринимался как курьезный раритет. Лишь в VIII—X вв. чай получил признание среди всего китайского населения страны и стал затем предметом экспорта. С этого времени чай вошел в число упоминавшихся здесь «семи необходимых вещей».

Среди разнообразных сортов чая, выращиваемых в настоящее время в Китае, наибольшей популярностью среди населения пользуется *люй ча* (зеленый чай), который пьют без сахара, заваривая либо в специальном чайнике, либо прямо в чашке с крышкой (напомним, что обычай заваривать чай появился в Китае не раньше VIII—IX вв.; до этого высушенные листья чая отваривали).

Чаепитие, как правило, не входит в состав трапезы: чай пьют отдельно, чаще всего без каких-либо дополнительных кушаний. Обязательным является угощение гостя чаем сразу же после того, как тот вошел в дом. Чай пьют очень горячим, остывший выплескивают, тут же снова наполняя чашку.

Второй важный напиток-стимулятор — вино. Начиная с эпохи древности традиционным опьяняющим напитком было в Китае некое подобие браги, приготавливавшейся из проса. В первых веках нашей эры из Средней Азии в Китай проникла техника производства виноградных вин. Она, однако, так и не получила здесь широкого признания, и сегодня виноградные крепленые вина двух-трех марок производятся в Китае исключительно на экспорт (кое-где за пределами Китая пользуются спросом китайские вина, производимые из диких сортов винограда).

Вина, распространенные в Китае, представляют собой продукт перегонки суслу, которое образуется в результате брожения зерновой субстанции (проса, ячменя, гаоляна). К числу лучших китайских вин относится, в частности, *маотай* — сорт крепкого вина, производимый в провинции Гуйчжоу. Большинство китайских вин содержит избыточное количество сивушных масел и поэтому обладает сильным запахом. Такое вино китайцы пьют, как правило, подогретым, для чего используются специальные оловянные сосуды в виде чайника, а также миниатюрные фарфоровые чашечки величиной немногим более наперстка.

Все сказанное выше относится к пище собственно китайцев (ханьцев). Пища населения северных и западных районов КНР

(Тибет, Синьцзян, Внутренняя Монголия), так же как и вообще материальная и духовная культура, характеризуется чертами, специфическими для историко-культурного региона Центральной Азии, резко отличными от восточноазиатских, и была описана в предыдущем разделе. Что же касается питания большинства национальных меньшинств Южного и Восточного Китая, то, относясь в целом к той же основной модели, оно отличается рядом особенностей.

Среди этих особенностей надо отметить большую роль и предпочтительность клейкого риса при приготовлении фуши, а также большую, чем у ханьцев Южного Китая, долю зерна других злаков (просяных, кукурузы, гречихи), потребляемого в виде каш и лепешек.

У горных народов в питании значительное место занимают продукты охоты и собирательства, восполняющие нехватку овощей и мяса домашних животных.

Отмечается предпочтение, отдаваемое острым и в особенности кислым приправам в приготовлении фуши. В целом питание этих народов имеет много общих черт с питанием горных народов Индокитая, с которыми этнически они очень близки.

СПИСОК ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕННЫХ СИСТЕМЫ ЧЖУШИ

- А. Содержит ли чжуши добавки в виде овощей или мяса: А₁ — нет, А₂ — да.
- Б. Используется ли зерно в виде крупы или муки: Б₁ — крупа, Б₂ — мука.
- В. Какие сорта зерна используются: В₁ — рис, В₂ — гаолян, В₃ — кукуруза, В₄ — просо, В₅ — пшеница.
- Г. Способ приготовления: Г₁ — варка в небольшом количестве воды (*мэнэ*), Г₂ — варка на пару (*чжэн*), Г₃ — варка в большом количестве воды (*чжу*), Г₄ — жарение на сковороде (*лао*), Г₅ — печение на внутренней стороне стенки котла (*те*).
- Д. Если для приготовления чжуши используется тесто, то какое: Д₁ — пресное, Д₂ — кислое, Д₃ — с добавлением соды.

Японский хозяйственно-культурный тип сложился уже к началу нашей эры как пашенно-земледельческий ХКТ с определяющим преобладанием поливного рисосеяния, при существенном дополнительном значении посевов пшеницы, ячменя и гречихи. Большая дробность и крайне малые размеры земельных наделов наряду с частым недостатком кормов для рабочего скота в ряде случаев обусловили повторный отказ от плуга и возврат к мотыжным методам земледелия, да и при наличии плуга полеводство в Японии обычно велось и ведется грядковым методом и более напоминает по агротехнике огородничество.

Распространен подсев овощных и зернобобовых культур в междурядья зерновых (кроме риса) для получения нескольких урожаев разных культур в год. Не только границы между полеводством и огородничеством, таким образом, стерты, но и само огородничество в «чистом» виде получило широчайшее развитие. Истоки его восходят еще к эпохе неолита, когда в Японии не было зерновых культур, но существовало подсечное возделывание корнеклубнеплодов как дополнение к охоте и собирательству.

Помимо различных крахмалистых корнеклубнеплодов типа ямса, таро, а начиная с XVII в.— батата и картофеля возделывается множество овощных корнеплодов. Среди них первое место занимает редька, за ней следует много других, в том числе таких специфичных и эндемичных для Дальнего Востока, как гобо (садовый чертополох) (*Arctium lappa*), коняку (*Amorphophallus Konjak*), лотос, различные виды имбиря (*Zingiber officinalis*, *Zingiber tuoga*) и др. Кочанные, листовые, тыквенные и другие культуры также представлены в огромном разнообразии. Среди зернобобовых преобладают различные сорта фасоли, а среди масличных — соя.

Особенно разнообразны овощи из семейства крестоцветных. Помимо вездесущей редьки (*Raphanus sativus*, *R. raphanistroides*) это различные кочанные и салатные капусты, прежде всего хакусай (кит. байдай — *Brassica pekinensis*). Из других видов рода *Brassica* возделывается *B. chinensis* и многие очень близкие генетически друг другу, но разные по использованию формы сурепицы (*B. campestris*).

Сурепица в Японии отличается огромным полиморфизмом.

Имеются ее переходные формы и к местной репе, и к салатным капустам. Смыкаются с ними и различные гибридные формы горчиц (*Brassica juncea*), имеющие, как и в Китае, масличные, салатные и корнеплодные формы [88, с. 244—250, 261—262].

Особо следует отметить абурана — (форма сурепицы, дающая масличные семена, а также используемые как овощи нераспустившиеся соцветия *нанохана*), кабу, дающую корнеплод, похожий на репу, известный как столовый турнепс, и ряд других форм. Эндемичным крестоцветным овощем является васаби (японская горчица. *Wasabia japonica*). Можно сказать, что в современной Японии возделываются практически все овощи, известные в Европе, и ряд местных разновидностей. Среди последних важнейшие — это нэги (японский лук-порей. *Allium fistulosum*), сюнгику (листовая хризантема. *Chrysanthemum coronarium*), сисо (пряная зелень типа чабера. *Perilla frutescens* var. *acuta*).

Садоводство до новейшего времени не выделялось в самостоятельную отрасль; разведение плодовых деревьев (яблони, цитрусовые, мушмула, хурма) носило приусадебный характер или велось на межах полей. Большое значение имело и имеет чаеводство. Крупный рогатый скот и лошади разводились в ограниченном количестве и только как тягло, мелкий рогатый скот — в горных районах в ничтожном количестве, свиноводство также было слабо развито; птицеводство (куры, утки) практиковалось шире.

До появления рисосеяния, т. е. в неолите, ведущим ХКТ на территории Японии было прибрежное и в меньшей степени речное рыболовство, а также развитое приморское собирательство. Население большого количества прибрежных поселков по сей день специализируется на рыболовстве и добыче всевозможных морских продуктов, играющих весьма большую роль в питании японцев.

Основу питания японцев составляет рис, хотя в пище беднейших слоев населения и в периоды экономических трудностей рис для многих нередко становился малодоступной роскошью и замещался другими зерновыми — ячменем, пшеницей, просом. Основная форма потребления риса — *гохан* (рис, сваренный в небольшом количестве воды на медленном огне без добавления соли и каких-либо иных продуктов и приправ, довольно рассыпчатый), едят его по возможности горячим. Значительно реже, в основном в качестве завтрака, едят жидковатую рисовую кашу, часто с примесью зерен других злаков, или вчерашний рис, подогретый в слабом чайном отваре.

Другие крахмалистые блюда японской кухни преимущественно лапшовые: *удон* (пшеничная лапша), *соба* (тонкая гречишная лапша) и другие виды лапши. Все эти пресные крахмалистые виды пищи объединяются под общим термином *сюсёку*, т. е. основная еда (то же, что кит. *чжунши*), в отличие от

сопровождающих их закусок — добавок с интенсивным вкусом, которые называются *фукусёку* 'дополнительная еда' (то же, что кит. *фуши*) [130, с. 58].

Простейший способ придания крахмалистой пище привлекательного вкуса — добавление соуса. Наиболее распространенный в Японии соус сёю — жидкий соевый, темно-коричневый, остросоленый, со специфическим ароматом. Его употребляют в «чистом» виде, а также смешивая с тертой редькой, нашинкованным луком и т. д. Иногда его могут наливать на сусёку, но чаще лапшу, а также кусочки блюда-закуски, прежде чем отправить в рот, обмакивают в соус. Для ряда блюд готовятся другие соусы, более густые, кисло-сладкие, для мясных блюд иногда соусом служит лимонный сок или яичный желток.

Соусы используются и в процессе стряпни — их подливают на сковороду при тушении, в них макают или ими обливают при жарении на вертеле и т. д. Рис в соус не макают, хотя бы ввиду его рассыпчатости. Жидкую рисовую кашу могут есть без всякого сопровождения, но к гохану обязательно подаются овощные закуски, острые, кислые, соленые или сладкие. Среди них различаются *цукэмоно* (овощи в виде маринадов, квашеный и пикулей), *азэмоно* (свежие овощи с добавлением специй), *хитасимоно* (зеленые овощи, проваренные в сое), *сунэмоно* (овощи, заправленные уксусом) и пр. Первое место среди овощей занимает редька в строганом, тертом, вареном, квашеном и других видах. Общий объем ее потребления примерно равен объему потребления всех других овощей, вместе взятых.

Источник животного белка — в основном рыба и другие морские животные (раковинные и головоногие моллюски, ракообразные и пр.). Почти все их виды употребляются в пищу в свежем, совершенно сыром виде, лишь с добавлением соусов. Так едят различных рыб, осьминогов, кальмаров, ряд двустворчатых и брюхоногих моллюсков, лангустов.

Крабов варят. Варить или жарить можно также морских животных и рыб практически всех других видов, иногда их употребляют также в соленом или маринованном виде, в частности мелкую рыбу едят в сладком карамельном маринаде, так же как и саранчу. Икру солят. Двустворчатых мелких моллюсков обычно варят в супах или смешанных блюдах. Головоногих едят в разных видах, обычно как самостоятельное блюдо.

Лакомством считается мелкая, с палец величиной, молодь осьминогов, сваренная в соусе и смазанная горчицей. Кальмаров режут на поперечные ломтики или варят на углях целиком, но с поперечными насечками, чтобы легко расчленять их во время еды. В Северной Японии просоленных кальмаров заквашивают в полотняных мешках. Полученный продукт — *сио-кара* во многом напоминает кампучийский *прахок* или бирманский *нгапи*.

Из иглокожих в пищу идут трепанги и икра морских ежей.

Из рыбы делают ряд полуфабрикатов: из мелкой рыбы и мальков — сушеную рыбу *нибоси*, которая идет для приготовления рыбных бульонов (*даси*); из макрели *кацуо* путем сочетания плесневой ферментации и сушки делают твердые тушки (*кацуо-буси*), которые потом строгают и варят из этих стружек *даси* или добавляют их в супы и различные блюда. Жареная пресноводная рыба считается лакомством. Вообще в приготовлении «твердых» блюд японцы различают следующие способы: *ниру* 'варить в воде', *агэру* 'жарить на сковороде, промазанной жиром', *яку* 'жарить на вертеле или на решетке над углями', *мусу* 'томить на пару' [147, с. 12].

Неморские животные продукты в японской традиционной кухне применялись мало. Мелко нарезанное куриное мясо и потроха жарят на сковороде и на вертеле, так же жарят перепелов и прочую мелкую дичь. Делают омлеты и топленные в чашках на пару яичные паштеты.

Из говядины, баранины, свинины, а также китового мяса делают различные поджарки, но их употребление стало всеобщим в основном за последнее столетие, до этого они считались специфической пищей — походной, полевой, охотничьей и т. д. Мясо дичи — кабана, медведя — охотники часто ели и сырым.

Супы делаются либо на рыбном, либо на овощном бульоне, причем обычно сперва готовится очень некрепкий и прозрачный бульон, а прочие компоненты слегка отвариваются отдельно и вводятся под конец либо обвариваются в бульоне минимально. Среди них — овощи, бобы, рыба, моллюски (часто прямо в раковинах), грибы.

Квашеная редька служит одной из наиболее употребительных заправок для супов. Один из самых распространенных супов — *мисосиру*, в котором распускается *мисо* (ферментированная паста из вареных соевых бобов). Соевый белок вообще преобладает среди растительных белков в японской пище.

Помимо разных сортов *мисо*, в том числе кисловатого белого и горьковатого красного, надо упомянуть *тофу* (соевый творог, практически чистый белок, коагулирующий под воздействием магнезии из растертой отваренной взвеси бобов. Ср. кит. *доуфу*; кор. *тубу*). Это белая почти безвкусная пористая масса. Тофу — скоропортящийся продукт, но для некоторых блюд употребляется *коядофу* (тофу, запасаемый впрок путем замораживания и последующего высушивания), его можно хранить долго. Тофу легко принимает пропитку любым вкусовым оттенком. Его едят вместе с рисом, макая в острый соус, кладут в суп, он входит в состав многих смешанных блюд. В смешанные блюда включаются и *окара* или *унохана* (свежие жмыхи, остающиеся после приготовления тофу) [179, с. 19].

Вообще же смешанные блюда не очень характерны для японской кухни, в ней доминируют блюда, в которых решительно преобладает один основной и легко различимый компонент, ос-

ложенный лишь соусами, специями и обработкой (вымачиванием, маринованием, обжаркой и т. д.); сопровождающие его добавки (тертая редька, салаты) подаются отдельно. Смешанные блюда — это преимущественно различные *набэки* 'поджарки на сковороде', где центральный компонент — животный белок (мясо, кусочки курицы, моллюски и другая морская живность и т. д.), который поджаривается на жире или тушится в соусе, но к нему добавляются в процессе стряпни зеленые овощи, лук, тофу и другие компоненты.

Из других бобовых продуктов можно отметить различные вареные фасолевые похлебки, часто сладкие, с добавлением рисовых галушек. Крупные бобы и *мояси* (проросшие зерна бобовых) кладутся в супы. Бобы входят как компонент в сладкие блюда — компоты из сахарного сиропа с кубиками желатина и вареными бобами или семенами лотоса — и другие изделия из бобового теста с добавлением сахара, желатина, пряностей. Красные бобы (*адзуки мамэ*) придают блюду не только специфический привкус, но и красный цвет.

Сухой подсолненный горох служит закуской к спиртным напиткам, также употребляется *гиннан* (поджаренный орех дерева гингко). *Кантэн* — желатин, употребляемый при изготовлении ряда кондитерских изделий и блюд, изготавливается отвариванием водоросли тэн-гуса (*Gelidium amansi*). Водоросли вообще очень широко употребляются в японской кухне: таковы *нори* (маринованные в сое слоевища водорослей рода *Porphyra*), морская капуста из рода *Laminaria*, *вакасэ* (лопасти слоевищ водорослей рода *Undaria*) и др. Они добавляются к лапше, в супы и соусы в нарезке, используются как облипающее покрытие вареных и жареных закусок и кондитерских изделий — галет из риса и бобового теста, входят в состав смешанных блюд.

Сладости в Японии не входят в трапезу, а употребляются как лакомство или при чаепитии. Основные сладости делаются на основе рисового или бобового теста, масличных семян, корневищ, желатина. Есть среди них ряд ранних европейских заимствований, например любимый в районе Нагасаки бисквит *касүтэра* (<португ. *pao de castella*).

Фрукты же в основном употребляются в свежем виде, хотя иногда и из них делают сладости, например у мандаринов кожура вырезается в форме корзиночки и заливается желе из мякоти в смеси с желатином. Маленькие цитрусы *кинкан* (*Fortunella*) со сладкой съедобной кожурой и кисловатой мякотью используются в основном в виде приправ, как и мелкие сливы, которые солят, сушат и маринуют. Роль последних в питании несколько напоминает роль маслин в средиземноморской кухне. Орехи, каштаны, орешки дерева гингко, арахис употребляются как лакомство, а также входят в состав смешанных блюд.

В японской кухне широко употребляются такие полуфабрикаты, как *тофу*, *мисо*, *кацуобуси*, *намабоси*, пропитанные соей

сухие водоросли, но снэдь не типична для японского способа питания. Исключение составляют только сладости.

Рыбный рулет (*намабоко*), в какой-то мере аналог европейских колбас, также не выдерживает длительного хранения. Снэдью можно считать соленую икру разных рыб, но и ее часто как-нибудь обрабатывают или заправляют перед употреблением. Незрелость категории снэди в японской кухне может в какой-то мере объясняться климатом Японии, жарким и влажным, в котором продукты быстро плесневеют. С другой стороны, эта же климатическая особенность обусловила широкое применение плесневой ферментации в процессе изготовления ряда продуктов, таких, как сёю, мисо, кацуобуси.

Как уже указывалось, среди фукусёку смешанные блюда не часты. Как правило, основной тип трапезы состоит из простого, чаще всего предельно простого по своему составу сюзёку, из относительно простого же фукусёку или ряда их и из сервируемых отдельно соуса и приправ (типа тертой редьки, резаного лука и пр.).

Но в трапезах сокращенных, относительно спешных, не домашних, а также при трапезах, во время которых пьют алкогольные напитки, весьма употребительны сложносоставные блюда. Основой для приготовления многих из них служит все тот же отваренный рис. Из слегка забродившего, подкисшего и в новейшее время просто из слегка подкисленного уксусом риса делают *суси* — своеобразный японский аналог сэндвича. Суси — это небольшая слепленная из риса лепешечка или котлетка, на которую кладется ломтик сырой живности (иногда ломтик омлета). Живностью может быть рыба, моллюск, креветка и пр.

Другая разновидность суси — это *норимаки*, где кусочек сырой рыбы или огурца облепливается рисом и заворачивается в нори. Норимаки делают сперва в форме колбаски, затем нарезают ее на толстые кружочки. Помимо таких лепных суси, называющихся *нигиридзуси*, есть еще *тираси-дзуси* (салат, в котором подкисленный рис просто перемешивается с мелкими креветками, овощами, кусочками рыбы). Из вареного риса лепят такие *нигири-мэси* (лепешечки, присыпанные тертым кунжутном), но их обычно едят вперемежку с каким-нибудь фукусёку.

Есть ряд блюд, которые включают в себя тот же гохан, но тогда как гохан подается в малых пиалах, эти блюда подаются в более крупных пиалах домбури. Такие блюда соответственно называются *домбуримоно* или сокращенно *дон*. По существу, это тот же гохан с фукусёку, но в этом случае фукусёку не сервируется отдельно, как обычно, а просто кладется сверху на горячий рис.

Таковы домбуримоно с блюдом *тэмпура* (*тэн-дон*), с жареными угрями *унаги* (*уна-дон*) и пр. В настоящих же сложносоставных блюдах (*мэсимоно*) дополнительный компонент варится вместе с рисом (а если отдельно, то добавляется так, что рис

пропитывается его соком и подливой). Рис варят для получения мэсимоно с мелко нарезанным куриным мясом или рыбой в их бульоне, вместе с красными бобами адзуки. Поскольку бобы развариваются медленнее, то их начинают варить раньше, а рис добавляют позже. Смешанными блюдами являются и разные виды лапши (*рамэн, удон*), которые варятся и подаются вместе с другими добавками — куриным мясом, крутым яйцом, овощами и т. д. Лапша часто выступает компонентом в набэяки.

Наиболее распространена гречишная лапша (*дзарусоба*). Более трудоемка в приготовлении и поэтому менее распространена тонкая пшеничная лапша сомэн, которая летом потребляется в холодном виде. То и другое выступает как сюсёку, без каких-либо сопровождающих блюд, за исключением соевого соуса, куда добавляются мелко наструганные лук, кацуобуси (на востоке Японии) или сушеные водоросли (на западе) [149, с. 56].

В целом в японской пище преобладает крахмал, в достаточном количестве присутствуют растительные белки, сравнительно мало животных белков и ничтожное количество жиров. Употребляется почти исключительно растительное масло, соевое, рапсовое и очень мало, скорее для придания аромата, чем как жировой компонент, кунжутное.

Из животных жиров употребляется свиное сало, но в ничтожных количествах — им промазывают сковороду перед тем, как на ней жарить. Пожалуй, единственное японское блюдо, при приготовлении которого расходуется значительное количество растительного масла, это *тэмпура*, но тэмпура не принадлежит к исконно японской кухне, а является старым (с XVI в.) заимствованием из португальской кухни. Однако она прочно вошла в быт и уже народом как заимствование не осознается.

Тэмпура — это небольшие куски рыбы, морской живности (особенно креветок), овощей (зеленой фасоли, баклажанов, корнеплодов и др.), которые обмакиваются в яично-мучной кляр и затем опускаются в кипящее растительное масло и жарятся в нем очень недолгое время. Точно так же в кипящем масле жарится ряд вошедших в японский быт китайских блюд, в частности *гёдза* (пельмени с мясной и растительной начинкой), но они все-таки и воспринимаются как китайские, а не как японские блюда в отличие от тэмпура. С другой стороны, соевый жидкий соус сёю и соевый творог тофу хотя тоже являются китайскими заимствованиями, но полностью адаптированы японской кухней и считаются ее необходимым компонентом, никем не воспринимаемая как заимствования.

Японская кухня, при своей сравнительной несложности, все же знает значительное количество специй и приправ. Из жгучих приправ употребляется черный и белый перец и пимент, а также красный перец (капсикум), но в небольших количествах — острожгучие вкусовые оттенки для японских блюд не характерны. Более специфичен для них, напротив, сладковатый от-

тенок, который получается при жарке и мариновании многих продуктов, в том числе мясных с применением сахара и содержащих сахар соусов. Соленый вкус достигается как добавлением соли (в частности, в блюда типа мэймоно и в супы соль добавляют при варке), так и в еще большей степени за счет употребления очень соленого соуса сёю.

К овощам для придания им дополнительного вкуса добавляются тертые грецкие орехи, арахис и кунжутное семя. Специфические оттенки умеренно острого вкуса японской пище придают редька острых сортов (в тертом виде), горчица, васаби, листья и плоды сисо, листья и плоды сансё (японский перец. *Zanthoxylum piperitum*), японский чеснок, имбирь. Имбирный корень употребляется как пряность при приготовлении многих блюд, а также подается к столу как приправа в мелко нарезанном квашеном виде, в особенности он необходим в этом качестве к суси. Корневища имбиря сега (*Zingiber officinalis*) едят и в сыром виде с уксусом, как закуску. Другой вид имбиря, мёга (*Zingiber myoga*), имеет не корневища, а луковицы, которые едят печеными. Для придания пище новых вкусовых оттенков используется ряд жидких приправ. Таковы сёю, разведенное мисо, уксус, сакэ (слабая рисовая водка), мирин (сладкая разновидность сакэ), крепкие даси (навары кацуобуси, нибоси или водорослей). Иногда вместо даси непосредственно в варящиеся блюда крошатся нибоси или кацуобуси. Разные соусы, в частности подливаемые при жарении к блюдам типа набэяки, получают путем смешения даси, мирина, сёю, сакэ, уксуса с сахаром и пряными специями.

Сакэ употребляется не только как компонент для соусов, но и главным образом как алкогольный напиток. Крепость его, как правило, не превышает 15—16°. Пьют сакэ в подогретом виде, из очень маленьких рюмочек. В Японии изготавливается и крепкая рисовая водка (сётю), крепостью до 50°, но она считается вульгарным напитком, и на торжественных трапезах пьют только сакэ.

Основным безалкогольным напитком в традиционном японском питании служит чай. Чай в Японии пьют главным образом зеленый, т. е. полученный высушиванием чайных листьев без существенной ферментации. Красный чай распространился лишь под европейским влиянием со второй половины XIX в. Есть много сортов зеленого чая, от высших, отличающихся тонким вкусом и ароматом, до самых грубых (бантя), состоящих из измельченных крупных листьев чая в смеси с поджаренными зернами риса. Как прохладительные напитки часто пьют кори — мелкоструганый лед с фруктовыми сиропами. В новейшее время очень широкое распространение получило пиво.

Традиционно японцы едят в день три раза. По калорийности все три трапезы примерно равноценны — считается, что для того, чтобы быть вполне сытым, за каждой из этих трапез надо

съесть три пиалы гохана. Называются эти трапезы «утренняя еда» (асамэси), «полуденная еда» (хирумэси) и «вечерняя еда» (банмэси) и различаются главным образом по ассортименту фукусёку, которые утром и особенно вечером бывают обильнее, чем днем. Утром среди них чаще всего присутствует тофу. В асамэси также практически обязательно входит чашка мисо-сиру. Вечером едят какой-либо светлый суп, а днем обычно обходятся без супа.

Чай непременно присутствует в любой трапезе. Дневная трапеза в дороге и на работе, на пикнике, вообще вне дома обычно вкушается из бэнто. Бэнто — это деревянный ящичек, одно-разовый, фанерный, или постоянный, лакированный, с рядом отделений в нем, в которые кладут небольшие дозы разных фукусёку, главным образом цукэмоно, а в самое большое отделение кладут сюсёку — холодный гохан или нигири-мэси. Обычно считается, что трапеза начинается рисом, продолжается супом и завершается чаем, но чаще всего все подается одновременно, так что жесткой последовательности не соблюдается и разные блюда поедаются и прихлебываются вперемежку.

Повседневная японская пища традиционно скромна и состоит из риса или других сюсёку, относительно простых, преимущественно овощных фукусёку и супов. Различные мэсимоно также употребительны повседневно, но, как правило, не в домашнем питании. Что же касается большинства домбуримоно, особенно мясных и рыбных, тэмпура, набэяки, суси, то эти виды пищи нельзя назвать повседневными. Они подаются во время приема гостей, будь то дома или в ресторане, при дружеской или родственной встрече, вообще в обстоятельствах, которые еще не являются праздничными, но все же подразумевают несколько более торжественную, чем повседневная, трапезу. Даже если гости собираются в доме, блюда далеко не всегда готовят дома, а скорее заказывают в какой-либо специализированной харчевне.

Кроме того, имеется ряд церемониальных и ритуальных блюд и напитков. Прежде всего, это *моти* (большие толстые лепешки, по размерам и форме напоминающие головки сыра), которые делают из вареного и толченого риса. На любом храмовом празднике можно видеть выставленные напоказ штабеля моти, которые затем делятся и поедаются участниками праздника. Моти входит также в жертвенную, подносимую на алтарь пищу (ее тоже потом обычно съедают). Иногда моти подкрашивают в розоватый цвет, добавляют к ним сахар и другие вкусовые ингредиенты. Их едят в таких случаях просто как пряник, а пресные моти — в форме галушек в жидких прозрачных супах и в густых, часто сладких бобовых похлебках.

Особенно торжественно из календарных праздников в Японии отмечается Новый год, и традиционным новогодним блюдом считается *дзони*, суп, который разливают по чашкам, куда кла-

дут две большие галушки, креветок, грибы и разные овощи. К новогоднему столу подают также *тосо* (специальная новогодняя сакэ, которую настаивают на ароматических травах, опускаемых в сосуд с сакэ в марлевом мешочке).

После дзони и тосо в новогодний вечер каждому участнику трапезы подается *дзюдзумэ* — набор блюд в четырехэтажном ящичке-судке дзюбако со многими отделениями, как в бэнто. В верхнем ящичке находятся *кутитори* 'закуски для аппетита', среди них овощные пикули, селедочная икра, сушеные сардины в сахарно-соевой карамели и др. Во втором ящичке находятся *якимоно* 'жареные вещи', в третьем — *нимоно* 'вареные вещи' и в четвертом — *суномоно* 'уксусные вещи', т. е. овощи и небольшие рыбки, замаринованные в слабом уксусе.

В древности сакэ пили исключительно в ритуальных случаях. Троекратное питье сакэ женихом и невестой составляет центральную часть церемониала заключения брака. В настоящее время сакэ может сопровождать любую неповседневную трапезу. Под сакэ обычно гохан не едят, а едят мэсимоно, домбуримоно, суси или вообще обходятся без риса, закусывая одними фукусёку, в особенности *сасими* — ломтиками высококачественной сырой рыбы или другой морской живности.

В праздничной и ритуальной пище исключительно большое внимание уделяется внешнему оформлению пищи. Блюда тщательно подбираются по цветовым сочетаниям, декорируются цветущими веточками; одних основных форм нарезки овощей существует не менее двадцати, таких, как кружки, полукруги, секторы, кубики, пластинки, длинные прямые стружки, продолговатые спиральные стружки, не говоря уж о фигурных звездчатых шаблонах. Особое внимание уделяется внешнему виду праздничных блюд, которые готовят в День мальчиков (5 мая) и в День девочек (3 марта). Сладням, суси, яичным рулетам и другим блюдам придают форму цветков, плодов и других красивых предметов.

Особым видом церемониальной пищи можно считать тя-но-ю — церемониальное чаепитие. Оно не приурочивается к каким-либо датам, а может проводиться в любое время для изысканного времяпрепровождения, строго ритуализированной беседы на возвышенные темы в спокойной и отрешенной от мирской суеты обстановке. Классическое тя-но-ю проводится в специальных помещениях, тясицу — парковых чайных беседах, но в доме тя-но-ю может проводиться и по сокращенному церемониалу (рякусики). Существует много школ тя-но-ю, различающихся ритуалом и символикой. В материальной основе своей тя-но-ю зиждется на особом сорте чая, истертом в тонкий порошок, который заваривается в небольшом объеме воды на дне большой чашки и взбивается бамбуковой кисточкой в пену. Чай этот очень горький, и заедают его сладковатыми пряниками из рисового или бобового теста.

Японцы при еде чаще всего сидят скрестив или поджав под себя ноги [32]. Пища сервируется на цукуэ, низеньком столике, а в торжественных случаях на о-дзэн — индивидуальных столиках. Супы, рис, мэсимоно подаются в пиалах, чай — в чашках разной формы, но без ручек, соусы, приправы — в маленьких блюдцах, различные фукусёку — на тарелках и блюдцах разной формы: круглой, квадратной, ромбической.

Едят японцы палочками, которые держат в правой руке, а пиалу с рисом придерживают левой. Палочками берут попеременно комки риса и кусочки фукусёку с разных тарелок, макают их в соус и подносят ко рту. Чтобы не закапать соусом стол и платье, в эти моменты иногда левой рукой под правой проносят чашку с рисом (если капнет, то на рис). Хорошим тоном считается есть так, чтобы только подносить палочки к губам, не забирая их в рот и уж ни в коем случае не облизывая. Закончив еду, палочки кладут поверх пиалы или же на специальную подставку. Суси и нигири-мэси можно брать и рукой.

Вообще японский застольный этикет довольно простой и непринужденный. Хозяин или старший за столом должен начать еду первым или дать знак, что можно начинать еду. При питье сакэ в дружеской компании распространен обмен рюмками и подливание сакэ друг другу, причем тот, кому налили, должен хотя бы пригубить, прежде чем поставить рюмку, а выпив и передавая рюмку другому, должен сперва стряхнуть из нее оставшиеся капли на блюдце, затем вручить рюмку партнеру и налить. Остатки ритуального отношения к питью сакэ проявляются в том, что пьяному все позволено, как бы ни вел себя захмелевший человек, упрекать его за это не принято ни за столом, ни впоследствии.

При характерной для японцев религиозной пестроте и общей индифферентности к вопросам веры неудивительно, что религиозные ограничения не нашли существенного отражения в питании. В Японии нет календарных постов и пищевой рацион буддийских монахов не отличается от рациона мирян, хотя общая сдержанность и некоторый аскетизм в питании, как и в других сторонах бытовой жизни, в буддийской системе ценностей считается добродетелью. Синтоизм с его основной концепцией ритуального очищения этого правила не придерживался.

В средневековье основанием для причисления людей к неприкасаемой касте служило то, что они сдирали шкуры с падших животных и ели их мясо. В некоторых сельских местностях к общей трапезе не допускаются люди, подпадающие под категорию ритуально нечистых, например женщины в период менструаций, но сейчас подобные предрассудки практически всюду изжиты. Хотя формального запрета на говядину никогда не существовало, многие люди еще вплоть до середины XX в. неодобрительно относились к потреблению говядины и молочных продуктов, считая греховным есть мясо животного, кото-

рое помогает человеку добывать хлеб насущный земледелием, и отнимать молоко у теленка, которому оно богами в пищу предназначено. До знакомства с европейцами в японском народе сама идея о возможности употребления молока в пищу была неизвестна; ведь у японских коров удоимость настолько мала, что молока едва хватает на выкармливание теленка. В настоящее время эти предрассудки также изжиты полностью, но и прежде они никогда не принимали характера общественно предписанного норматива [130, с. 61].

В пище японцев можно выделить ряд пластов, соотносящихся с развитием японского ХКТ и с этапами этнической истории японцев. Древнейший пласт связан с рыболовным и приморско-собираТЕЛЬСКИМ ХКТ и включает в себя все те моменты, которые столь резко отличают японскую пищу от современной китайской, а именно широчайшее употребление в пищу сырых, т. е. термически не обработанных, морских продуктов.

Основа питания японцев — рис — связана с появившейся в Японии в энеолите культурой рисоводства. Первоначально набор культурных растений в Японии был не столь велик и разнообразие пищи было меньше. Соответственно рис занимал в процентном соотношении большее место в питании, чем ныне, и поедался в больших количествах. Помимо отварного риса тогда же развились и получили в раннем средневековье широкое распространение блюда из толченого риса. Тогда они вносили некоторое разнообразие в питание, считались престижным блюдом. Ныне они в значительной мере вышли из употребления и сохранились в основном в обрядово-престижной пище. В период с X по XV в. Япония интенсивно продолжала начавшийся еще в VI—VII вв. процесс освоения континентальных (китайских и корейских) культурных заимствований. В этот период и позднее чрезвычайно расширился ассортимент овощных культур, вошли в обиход соевые продукты, несколько снизился за счет этого удельный вес риса в пище и расширился набор фукусёку.

Одновременно с развитием внутрияпонских торговых связей, с сельскохозяйственным освоением северных территорий в культуру широко входят пшеница, гречиха и другие злаки, заимствуется с континента такой вид пищи, как лапша из муки этих злаков, которая также несколько потеснила рис в крахмальной «части спектра» питания. Новые дополнения в нем относятся к XVI—XVII вв., когда завязываются первые контакты с европейцами — испанцами, португальцами, голландцами. Через них ряд новых продуктов (батат, картофель, кукуруза), блюд и напитков (тэмпура, касутэра, сётю) входят в японский быт.

Одновременно в связи с расширением на некоторое время именно в этот период внешнеторговых связей в быт японских портовых городов внедряется китайская кухня. Часть ее блюд, таких, как рамэн, входит в состав японской, другие, как гёдза, продолжают осознаваться как китайские. Наконец, в XIX—

XX вв. возобновляются контакты со странами Европы и Америки и в связи с этим в состав японской кухни входят некоторые заимствования из европейской кухни, преобразованные, однако, на японский лад,— бараньи и свиные отбивные, омлеты новых видов, поджарки из говядины.

Одновременно в быт японцев входит и собственно европейская кухня. В связи с этим и в настоящее время продолжается исторически заметная на протяжении многих веков тенденция к снижению в питании доли риса, возрастающему замещению его продуктами из пшеницы, расширению спектра белковых блюд, в особенности мясных. В новейшее время в быт японцев вошли также молочные блюда, ранее в нем совершенно отсутствовавшие.

В I тысячелетии до н. э. на территории Корейского полуострова, а также в южной и центральной части современного Северо-Восточного Китая, т. е. на землях, где были расселены древнекорейские народы, складывались основные черты земледельческого ХКТ с преобладанием рисосеяния. Этот преобладающий хозяйственно-культурный тип, со временем ставший господствующим для корейского населения, испокон веку соседствовал с охотничье-собираТЕЛЬСКИМ ХКТ (в горных районах) и кочевым, скотоводческим ХКТ (на севере и северо-востоке от мест расселения древних и средневековых корейцев), а также с хозяйственно-культурным типом прибрежных и речных рыболовов и собирателей. Причем необходимо отметить, что черты ХКТ охотников-собираателей, кочевников-скотоводов и особенно прибрежных и речных рыболовов и собирателей были присущи как отдельным древнекорейским народам, так и этническим группам, близкородственным им, или таким этническим группам, которые были отличны от древнекорейских народов, но уже на довольно раннем этапе этнической истории были поглощены и ассимилированы корейским этносом.

Уже на рубеже нашей эры население Корейского полуострова было знакомо с поливным рисосеянием, и на протяжении всей многовековой истории корейского народа неуклонно возрастала его роль в хозяйстве корейцев. Культивирование поливного и суходольного риса в наши дни сочетается в Корее с выращиванием других зерновых культур: ячменя, пшеницы, овса, кукурузы. Значительна роль просяных (чумиза, гаолян) и бобовых культур (соевые бобы, мелкие красные и зеленые бобы).

Особенностью традиционного корейского земледелия является рядовой посев и грядковая система обработки полей.

Важное место в корейском земледелии занимает огородничество. Выращивают белую редьку, китайскую капусту, корейскую капусту, морковь, тыкву, баклажаны, лук, чеснок, красный перец, огурцы, помидоры, дыни, арбузы. Картофель получил распространение в Корее сравнительно недавно; выращиваются как сладкий картофель (батат), так и обычные сорта.

Почти повсеместно выращивают фруктовые деревья (яблони, груши, сливы, вишни, персики, абрикосы, гранаты), а также благородный каштан и грецкий орех. На о-ве Чечжудо разводятся цитрусовые. На юге распространено виноградарство. В те-

чение нескольких столетий в Корее культивируется женьшень. Животноводство до недавнего времени было развито слабо. Разводили в основном рабочий скот — крупный рогатый скот и лошадей, и отчасти мелкий рогатый скот. В хозяйстве корейцев с древности значительное место занимало разведение свиней и домашней птицы. В наши дни в КНДР большие успехи достигнуты как в развитии мясного животноводства, так и особенно птицеводства (куры, утки). В горных лесных районах с древности сохраняются охотничий и собирательский промыслы (сбор съедобных дикорастущих трав и растений). До настоящего времени сохраняют свое значение прибрежное и речное рыболовство и собирательство. Рыба и разнообразные продукты моря играют огромную роль в пище корейцев.

Основу питания корейцев составляет рис. Однако для беднейших слоев населения в прошлом рис был роскошью. Наряду с рисом в питании корейцев значительное место занимают другие зерновые — пшеницы, ячмень, просо, овес, чумиза.

Как и у многих других народов Восточной и Юго-Восточной Азии, основной формой потребления риса в Корее является *пан* (рис, сваренный без соли на пару). Для приготовления такого блюда издавна употреблялись специальные сосуды с небольшими отверстиями в днище (примечательно, что такие сосуды были найдены в Корее уже в поздненеолитических стоянках).

Рис готовят следующим образом: очищенные зерна моют до тех пор, пока сливаемая вода не станет прозрачной. Затем рис опускают в небольшое количество кипящей воды (одна часть риса — две части воды) и варят на медленном огне без соли и прочих приправ. Ценится рассычатый рис, в котором каждое зернышко отделено от другого.

Иногда из риса, а чаще из рисовой сечки готовят жидкие каши. В рисовые каши добавляют зерна других злаков. Жидкие каши готовят также из ячменя, пшеницы, проса, чумизы, кукурузы. Другим важнейшим компонентом корейской кухни является *тток* (сваренный на пару и затем отбитый рис).

Для приготовления *тток* обычно выбирают клейкие сорта риса. Отобранный рис рушат на ножной крупорушке, затем отваривают на пару, после чего горячий рис завертывают в специально приготовленную ткань, кладут на каменную наковальню и отбивают деревянным молотком. В результате получается беловатая студенистая клейкая масса, которую нарезают на куски. *Тток*, приготовленный из клейких сортов риса, называют *чхальтток*. Из-за сложности и трудоемкости приготовления отбитый рис считается деликатесом, престижным блюдом.

По свидетельству Хван Чхольсана, *тток* в корейской национальной кухне XVIII—XIX вв. относился к праздничной, торжественной пище [102, с. 45]. И в наши дни *тток* готовят обычно к большим семейным праздникам. Уважительное, почтительное отношение корейцев к этому блюду нашло свое выраже-

ние в поговорках типа *тток сэнгид* (букв. 'вдруг появился отбитый рис' — в значении «вдруг привалило счастье»).

Из рисовой и пшеничной муки готовят различные виды лапши. Наиболее любимое блюдо — *куксу* (длинная лапша, приготовленная из пресного теста), а также *сучэби* (корейские клецки). Куксу подают с тушеным мелконарезанным мясом, с овощами, с красным толченым перцем.

Распространенным блюдом является *куксу чангук* (куксу с горячим супом, который заправлен соевым соусом). Престижный характер этого блюда отразился в языке и фольклоре корейского народа. Так, выражение *куксу-рыль мокта* (букв. 'есть куксу') означает «справлять свадьбу». По сложности приготовления и вкусовым качествам куксу занимает первое место среди других блюд из лапши. Это нашло отражение в таких поговорах: «Если умеешь делать куксу, то неужели не сделаешь клецки сучэби?»; «Кто умеет хорошо делать клецки, тот сумеет сделать и куксу». Различного рода вермишели делают и из кукурузной муки.

Из муки готовят и корейские пельмени *манту*. Их начиняют мясом, овощами, луком. Иногда манту делают со сладкой начинкой, тогда они напоминают сладкие пирожки.

Важнейшей приправой к рису, сваренному на пару без соли, а также ко всем остальным крахмалистым изделиям являются соевая паста *чанъ* и соевый соус *канчанъ*.

Для приготовления чанъ соевые бобы варят без соли в течение нескольких часов, пока они не разварятся. Затем их проворачивают через мясорубку. Из образовавшейся массы делают несколько шариков и, перевязав каждый из них крест-накрест соломинкой, подвешивают к потолку в кладовой, где они и висят с ноября по февраль. В феврале затвердевшие шарики снимают и дробят на куски. Затем каждый из кусков размельчают и промывают над ситом соленой водой. Массу, оставшуюся на сите, еще раз солят и кладут в бочку. Бочку устанавливают дней на десять в теплом месте. По истечении этого срока чанъ готово к употреблению.

Для получения канчанъ воду, оставшуюся после промывки мелких кусков над ситом, солят и кипятят до тех пор, пока вода не выпарится и на дне не останется густая, темная, красноватая жидкость — это и будет канчанъ.

Соевый соус и паста широко используются для приготовления многих блюд: разбавленный канчанъ может служить супом; чанъ добавляют в мясной бульон. Почти все холодные и горячие блюда корейской кухни имеют либо своим компонентом, либо приправой чанъ и канчанъ.

Корейцы употребляют в пищу только растительные жиры, получаемые в основном из соевых бобов, зародышей кукурузного зерна, рисовых отрубей, подсолнуха, арахиса, клещевины [43, с. 54].

В корейской национальной кухне важное место занимают блюда, приготовленные из мяса и рыбы. Характерно, что для обозначения мяса и рыбы в корейском языке существует один собирательный термин — *коги* (правда, иногда для обозначения рыбы используют также слово *мулькоги* букв. 'водяное мясо').

Мясо, рыбу и овощи корейцы едят и сырыми и подвергают их различным видам обработки: солению, маринованию, вялению, варке, тушению и обжариванию в растительном масле. Все эти продукты подаются к столу мелконарезанными или чаще просто нашинкованными. В прошлом мясо из-за большой дороговизны употребляли мало. Только по праздникам подавались блюда, приготовленные из свинины, говядины, мяса собак и домашней птицы.

Свинину и говядину жарили, тушили, отваривали. Мелконарезанные кусочки свинины или говядины добавляли в соевый суп. Любимым блюдом был также *кэчанькук* — суп из собачьего мяса.

В пище корейцев важное место занимает морская и речная рыба, а также различные продукты моря. У берегов Кореи вылавливают рыбу более чем 70 видов, среди которых прежде всего необходимо назвать минтая, анчоуса, иваси, скумбрию, камбалу, сардины, палтуса, бычков, кефаль, тунца, горбушу, желтого окуня, сельдь. Минтая ловят преимущественно у берегов восточного побережья в зимнее время, когда сюда приходят нерестовые косяки этой рыбы [49, с. 124]. В летние месяцы в период миграции с севера на юг косяков иваси, анчоуса, скумбрии эту рыбу ловят в Японском море. В водах, омывающих Корейский полуостров, вылавливают кальмаров, устриц, крабов, трепангов, медуз, а также морские съедобные водоросли. Богаты рыбой и реки Кореи (особенно лососевыми).

Свежевыловленную рыбу едят сырой. Блюда из сырой рыбы называются *хве* (мелко нарезанная, очищенная сырая рыба, приправленная острыми специями). Примечательно, что так называют и мелконарезанные кусочки сырого мяса или сырых овощей, приправленные специями (уксусом, перцем, соей чань и канчань).

Кроме того, рыбу заготавливают впрок (солят и сушат). Заготавливали рыбу следующим образом: ее разрезали (крупную — вдоль спины, мелкую — вдоль живота), очищали от внутренностей и раскладывали на циновку, на которую предварительно насыпали слой крупной соли. Затем уложенный ряд рыбы посыпали солью и сверху укладывали новый ряд. Иногда число рядов достигало двадцати. В течение трех-четырёх дней рыбу переворачивали, добавляли соль, а затем сушили или вялили на солнце и ветре. Мелкую рыбу вялили на солнце без засола.

Корейцы едят мясо крабов и моллюсков. В прошлом мясо крабов, сваренное предварительно в морской воде, высушивали на солнце и ели вместе с рисом и с разного рода острыми

приправами. Большим лакомством считается также мясо моллюска в сухом виде. Чтобы приготовить такое блюдо, мясо моллюска очищали, высушивали и нанизывали на тоненькие палочки, причем белое мясо моллюска, когда высохнет, становится темно-красноватым. В сушеном или консервированном виде используют в пищу головоногих: кальмаров и каракатиц. Для массового разведения в прибрежных водах устраиваются устричные питомники.

Из морских животных едят иглокожих голотурий и морских ежей. Особенно питательным корейцы считают блюдо из трепангов (один из видов голотурий). За свою питательность трепанг именуется корейцами *хэсам* (морской женьшень).

Вот один из старинных способов приготовления трепангов: вскрытых и очищенных от внутренностей животных кладут в чугунные котлы с морской водой. Их кипятят, и когда часть покрывающей их слизи отделяется, вынимают и кладут на циновки, для того чтобы дать им немного обсохнуть. Влажных трепангов круто солят и оставляют на пять дней в рассоле, после чего снова варят, пока они не приобретут определенную упругость. Для определения необходимого уровня упругости требуется особая подготовка. Упругих трепангов вынимают из котлов, кладут в деревянные кадки и пересыпают угольным порошком. Затем их вялят на солнце.

У берегов Кореи с глубокой древности вылавливают съедобные водоросли хэхо, среди которых наибольшей любовью пользуется так называемая морская капуста (или японская ламинария). Красная водоросль (анфельция) служит ценным сырьем для получения пищевого желатина [30, с. 233].

Непременный компонент корейской национальной кухни — овощи, употребляемые как в сыром виде, так и в квашено-солено-маринованном виде. Квашено-маринованные овощи, носящие собирательное название *кимчхи*, любимое корейское блюдо.

Для приготовления кимчхи используют листовую капусту, в которую добавляют перец, лук, чеснок. В летнее время кимчхи из капусты или из огурцов готовят за два-три дня до употребления, осенью кимчхи заготавливают впрок на всю зиму в больших глиняных сосудах или чанах (кимчхиток). Кимчхи готовят не только из капусты, но и из редьки, из огурцов, из лука, из помидоров, из дынь, из репы. Однако, как правило, когда говорят о кимчхи, имеют в виду кимчхи из капусты. Широкая популярность этого блюда способствовала тому, что для соседних народов кимчхи наряду с отваренным на пару рисом и лапшой стали своеобразными символами корейской национальной кухни.

Из овощей готовят различные салаты — *чхэ*. Чхэ — это шинкованные овощи с приправой, салаты из шинкованных овощей и съедобных трав. Чхэ делаются практически из всех овощей, но наиболее распространены чхэ из редьки, капусты, моркови,

огурцов, лука, картофеля, баклажанов. В эти салаты обязательно добавляют тонко нарезанный красный перец.

Хотя картофель стал сравнительно недавно культивироваться в Корее, сейчас его употребляют в пищу широко. Скороспелые сорта используются для получения крахмала. Из картофельного крахмала готовят *танмён* (вид вермишели), па-току, сладости.

Значительное место в пище корейцев занимают фрукты. Такие виды, как хурма, груши, персики, абрикосы, слива, вишня, имеют в Корее тысячелетнюю историю. Яблоки, которые стали культивироваться в стране менее ста лет назад, сейчас насчитывают более сотни сортов. Согласно давней традиции, фруктами украшали столбы на свадьбах, во время поминальных трапез, в дни праздников и совершения церемоний. Среди фруктов, украшавших такие столбы, были груша, хурма (*Diospiros kaki*), унаби или ююба (*Zyzyphus jujuba*) каштаны, в последнее время — яблоки. Из фруктов с давних времен готовят различную снедь и блюда.

Так, в письменных памятниках есть свидетельство, что еще в V в. был известен рецепт *якпан*, блюда, приготовленного из клейкого риса, меда, унаби, каштанов, кедровых орехов, кунжутного масла и жидкой сои. Этот деликатес, о котором сложено немало преданий, подавался во время пиров знати. Считалось, что это блюдо обладает и особыми целительными свойствами. В южных районах Кореи сохранилась традиция готовить его к середине первого лунного месяца.

В пище корейцев особое место занимают дикie ягоды, съедобные травы, коренья, цветы и плоды деревьев. Для приготовления настоек и приправ к различным блюдам собирают дикий чеснок, цветы акации. Весной в лесах и на лугах собирают и заготавливают впрок первые побеги папоротника. Из желтой пыльцы хвойных деревьев, смешанной с медом и орехами, готовят сладкое блюдо. Очень питательными считаются древесные грибы. Из дикорастущих растений с глубокой древности корейцы, подобно китайцам и японцам, ценили женьшень (кор. *сам*), который использовали не только в медицине, но и добавляли в пищу и настойки. Начиная с периода правления династии Корё (X—XIV вв.) корейцы выращивают женьшень на специально устроенных плантациях. Эта традиция сохраняется и в наши дни в КНДР (особенно в окрестностях г. Кэсона).

В отличие от своих соседей, китайцев и японцев, корейцы в прошлом очень мало употребляли чай. Вместо чая пили настой листьев боярышника, приправляя его имбирем. Любимый напиток — прокипяченная в котле, где до этого варился рис, вода.

Алкогольные напитки корейцы делают в основном из риса, ячменя, проса. Наиболее известна рисовая водка — *силь*. В конце XIX в. домашний способ приготовления такой водки заклю-

чался в следующем: из рисовой муки (а также иногда из ячменной и просяной) делали жидкое тесто, которое в течение суток держали в теплом месте. Затем, добавив дрожжей, давали тесту бродить в течение трех-пяти дней. перебродившую жидкость процеживали через волосяное сито и наливали в чугунный котел, вмазанный в топку печи. Над котлом устанавливали глиняный чан без дна, верхнее отверстие которого закрывали плоским чугунным котлом. В этот котел наливали холодную воду либо клали снег или лед. Внутри чана укрепляли медный или латунный таз. Прикрепленная к его дну бамбуковая трубка через стенку чана выводилась наружу. Затем под котлом разводили огонь, и пары жидкости поднимались до поверхности верхнего холодного котла, охлаждались и каплями падали на дно металлического таза, из которого по трубке стекали в подставленную посуду.

Для устранения мутного цвета и запаха водку фильтровали через угольный порошок, а иногда сосуд с водой закапывали на некоторое время в землю. Суль пьют в подогретом виде. Для удаления сивушного запаха к водке часто примешивали различные ароматические травы и корни.

Славились наливки, настоянные на корице, имбире, хризантеме, на сушеной апельсиновой корке. Иногда водка выдерживалась в течение года, тогда ее называли *ильнёнчху*. В настоящее время особой славой в Корее и за рубежом пользуются *Инсам-суль* — водка, настоянная на корне женьшеня, женьшеневый ликер «Самно», а также водка, настоянная на змее. Из винограда до сих пор делают вино-*пхододжу*. Из смеси соков винограда, груши и имбиря с медом готовят напиток — *пходочха*. Водку и вино пьют из маленьких рюмочек.

Традиционная корейская кухня не знала молока и молочных продуктов. Хотя, возможно, в определенные исторические периоды, когда контакты с кочевыми народами были более тесными, молоко и молочные продукты входили в рацион. Отголоском этого времени, очевидно, являлся существовавший еще в конце XIX в. обычай ритуального доения коров, молоко которых шло в пищу вану [27; 73; 56, с. 41].

В последние десятилетия XX в. молоко и молочные продукты стали частично включаться в пищевой рацион корейцев, однако об их широком употреблении вряд ли можно говорить.

Более разнообразным бывает меню в осенние и зимние месяцы, когда у женщин больше свободного времени. Кроме того, к этим же месяцам обычно приурочивают свадьбы, для которых готовится особенно много праздничных блюд. Разнообразную праздничную пищу к таким торжествам, как свадьба, годовщина ребенка, шестидесятилетие родителей и важнейшие календарные праздники, начинают готовить за несколько недель. В этих случаях на помощь семье, в которой отмечается торжество, приходят родные и знакомые. Они помогают готовить

еду, покупать продукты, сервировать стол. В работу включаются и мужчины. В их обязанности входит, например, молоть бобы на ручной мельнице для приготовления *тубу* (особый вид закуски); проворачивать тесто на специальном приспособлении в момент изготовления куксу и др.

Тубу готовится из соевых бобов. Бобы заливают горячей водой и держат в ней до тех пор, пока зерна не набухнут, после чего их вынимают из воды и проворачивают на ручной мельнице. Получившуюся массу складывают в специальный мешок, сшитый из белого материала, и отжимают. Полученную эмульсию сливают в большой котел и кипятят три-четыре часа. Затем в кипящую воду вливают уксус или сок кимчхи, отчего эмульсия свертывается, и в котле образуются комки. Их вынимают, завертывают в белый материал и кладут под пресс. Минут через десять груз снимают, а получившуюся массу режут на плитки. Толщина каждой плитки 8—9 см, поверхность — 15×15 см. Тубу жарят с мясом или с картофелем и в таком виде подают на стол. Из одного килограмма бобов получается всего четыре-пять плиток тубу. Поэтому на свадьбу в среднем расходуется около 25 кг бобов. Приготовлением этого блюда бываю заняты три-четыре женщины в течение двух дней.

Больше недели требуется на приготовление другой закуски корейского праздничного стола, которую готовят из зерен моси. Зерна моси бросают в кипяток, затем быстро вынимают и складывают в специальную чашку. Два раза в день их промывают водой. Через пять-шесть дней зерна прорастают. Их вновь бросают в кипящую воду, а когда они сварятся, вынимают и отделяют ростки. (Это самая трудоемкая часть работы, и в ней бываю заняты несколько женщин.) Ростки еще раз промывают холодной водой, затем к ним добавляют соль, черный перец, масло и чеснок — закуска готова.

Обязательные блюда праздничного стола — *танкварю*, *кваджарю*, *сатханрю* (сладости). Один из видов сладостей — *кваджуль* (*кваджусаль*). По словам корейцев, если на свадьбе нет кваджуль, то это не свадьба. Для приготовления этого лакомства варят рис лучших сортов. Когда зерна достаточно разварятся, их на двое суток кладут в соленую воду. Вынув из воды, зерна сушат на кудури в течение двух суток. В специальном котле кипятят масло, куда бросают высушенные зерна и быстро вынимают их. В масле зерна разбухают и из одной чашки риса получается девять чашек зерен кваджуль.

Одновременно с подготовкой зерен для кваджуль из отбитаго риса делают тонкие плитки (длина — 15 см; ширина — 10 см). Их подсушивают на кудури в течение 12 часов. Затем также опускают в кипящее масло. Разбухшие плитки остужают и мажут корейской патокой *ёсси*, которую готовят из рисовой и ячменной муки специально к этому случаю. Поверх патоки посыпают зерна кваджуль — блюдо готово. На свадьбу обычно

готовят от 800 до 1200 плиток кваджуль, на юбилей до 2 тыс. плиток. Для того, чтобы приготовить кваджуль на свадьбу, пять женщин работают целую неделю.

Праздничным блюдом является и *синсолло* (букв. 'пища бессмертных'). В особом медном сосуде с маленькой топкой внизу и огнедышащей трубой посередине готовят кушанье, состоящее из различных компонентов — птицы, свинины, рыбы, кальмаров, креветок, трепангов, соевых бобов. Кушанье подают на стол в том же сосуде (он также называется «синсолло»), в котором его готовят [17].

Вообще стол к таким праздникам, как годовщина ребенка, свадьба и юбилей, готовят обильный, так как на эти праздники приходят и приезжают все родственники, знакомые, соседи и даже посторонние люди. Долг каждой семьи — отметить три этих праздника как можно более торжественно, поскольку они, по мнению корейцев, три главных праздника в жизни человека.

Обязанность приготовления пищи в корейских семьях лежит на женщинах. Едят корейцы обычно три раза в день (завтрак — в 6—7 утра, обед — в 12 дня, ужин — в 7—8 вечера) за низенькими столами (высотой 30—35 см). Обеденные столики обычно приносят уже сервированными к началу трапезы и по окончании ее уносят. Иногда вокруг одного столика садится вся семья (в традиционном порядке), иногда старшим членам семьи (особенно деду, отцу, мужу, старшему брату, старшему сыну) или уважаемым гостям подаются отдельные столики.

До сих пор сохраняется определенный порядок мест для членов семьи за обеденным столом. В маленьких семьях отец и сыновья занимают центральное место за столом, мать и дочери сидят с краю. В большой семье сначала едят мужчины, потом женщины. Мужчины обычно сидят скрестив ноги «потурецки», женщины, девочки и девушки поджав под себя одну ногу и согнув другую в колене. В прошлом женщины ели около печки, родители — в своей комнате, молодые мужчины — отдельно. В домах, где нет корейской отопительной системы, едят за обычным высоким столом, как правило на кухне, которая служит для членов семьи и столовой.

Рис и все приправы подаются в различных мисках или пиалах. По традиции, перед каждым сидящим за обеденным столом ставится пиала с сырой холодной водой, в которую кладут рис и которой запивают острые приправы. Супы обычно едят во время завтрака и ужина. Супы варят как на соевом соусе, так и из мяса, и из рыбы. По традиции, суп едят плоскими латунными ложками, беря попеременно то суп, то рис. Иногда рис опускают в суп.

Корейский традиционный этикет не разрешает чашки с рисом, супом или другой едой подносить близко ко рту. Должно почтительно склоняться над приборами с едой или если брать в руки тот или иной сосуд, то не поднимать его высоко над

столом. Чем торжественнее трапеза, тем больше различных блюд подают к столу. Каждый вид закуски или приправы подается в отдельной маленькой пиале. Корейцы едят металлическими или деревянными палочками, которые иногда покрываются лаком и инкрустируются перламутром.

В повседневной и особенно в праздничной трапезе огромное внимание уделяется эстетике оформления стола и сервировки, красочному убранству блюд, сочетанию формы и цвета посуды с расцветкой того или иного угощения. Можно без преувеличения сказать, что украшение стола и оформление отдельных блюд у корейцев (так же как у китайцев и японцев) давно уже стало одним из видов декоративно-прикладного искусства.

Пищу в сельской местности готовят в чугунных котлах, вмазанных в печь. Однако сейчас в городах, да и в деревнях, все большее распространение получает посуда фабричного производства, но во многих семьях еще сохраняется старинная латунная и деревянная посуда.

В пище корейцев можно выделить ряд пластов, связанных с их этнической историей и развитием ХКТ. Очевидно, древнейший пласт связан с культурой прибрежных рыболовов и собирателей. От них ведет свое начало традиция есть сырую рыбу, в полной мере сохраняющаяся до настоящего времени.

Однако определяющим в формировании пищи корейцев является пашенно-земледельческий ХКТ с преобладанием рисо-сеяния. Давние связи с кочевыми народами, возможно, нашли свое отражение в несколько большем употреблении мяса (говядины, свинины). В последние десятилетия в пище корейцев появились молоко и молочные продукты, однако их доля все еще очень невелика.

Современные пищевые модели народов Индокитая в одних случаях выявляются четко, в других их приходится реконструировать, полагаясь порой на скудные сведения. Для данного этапа наших знаний наряду с общим подходом к пище этих народов целесообразно дать хотя бы краткие анализы в рамках отдельных стран, ибо каждая из них представляет давно сложившиеся не только политические, но и этнокультурные единства, существующие не одну сотню и даже не одну тысячу лет. Этнографическое изучение пищи требует также максимального внимания к локальным и этническим ее особенностям.

Однако следует обратить внимание на то, что народы Индокитайского полуострова еще в глубокой древности, представленной мезолитической хоабиньской культурой, близкими культурами неолита и бронзы (наиболее знаменита донгшонская), имели территориальную общность, называемую историко-этнографической областью, которая являлась частью региона Юго-Восточной Азии. Поэтому логично начать рассмотрение темы именно с общих черт, чтобы затем выявить роль локальной и этнической специфики.

Обращаясь к проблеме культурной общности народов Индокитая в сфере пищи, мы должны выделить в ней два уровня. Во-первых, пищевое единство здесь вызвано близостью экологических сред, и прежде всего сходством флоры и фауны, а также распространением аналогичных хозяйственно-культурных типов. Во-вторых, на развитии общих черт сказались процессы этногенетического характера и культурный взаимообмен.

Для пищи бирманцев, вьетнамцев и других народов Индокитая, имеющих длительную культурную традицию, некоторые из факторов экологической среды почти утратили свое значение, и это относится прежде всего к крупной дичи, которая, понятно, не водится на пространствах, занятых рисовыми полями.

Но и здесь в некоторых рационах дичь, приобретенная у горцев, имеет до сих пор важное значение, как, например, в праздничной пище вьетов. Однако мелкая дичь, рыба, съедобные крупные насекомые в обилии водятся на тех же заливных рисовых полях, и их добыча играет существенную роль в рационе самых многочисленных народов.

И, говоря о пище таких народов, совершенно нельзя не упо-

мянуть ряда важных дикорастущих овощей, и прежде всего ростков бамбука и некоторых водных растений. Орошаемые рисовые поля, межи между ними — пристанище различных съедобных растений, моллюсков, насекомых вроде белостомы. Ресурсами такого же характера обладают реки и каналы.

Можно сказать, что одной из характерных черт пищи народов Индокитая, относящихся к пашенно-земледельческому ХКТ (бирманцы-мямма, моны, шаны, сиамцы, лаотянцы, кхмеры, вьеты, тьямы и тайские народы Вьетнама), является включение в нее многочисленных дикорастущих овощных растений, освоивших искусственно созданную среду.

В Индокитае большое число народов, относящихся к мотыжно-земледельческому ХКТ. В зависимости от среды обитания (расселение в долинах, на склонах гор или вершинах) есть разные варианты этого ХКТ. Но, как правило, представители его обитают в лесистой местности и поэтому более тесно соприкасаются с ресурсами природы, меньше затронутой человеком. Устройство в лесах подсечно-огневых полей способствует как активной охоте, так и охоте с помощью ловушек. Эти народы выступают как поставщики дичи для больших развитых народов.

Сбор в лесу и на полях дикорастущих овощей занимает важное место в пищевом обеспечении. Но в сравнении с равнинными народами у «горцев» более выражено собирательство растений, дающих большое количество крахмалистой пищи, — ямсов, таро, саго. У многих горных народов эти растения — важное подспорье в сезон, когда еще не созрели суходольный рис, просо, кукуруза и пр.

Во влажных тропических лесах Индокитая вплоть до нашей эпохи сохранились небольшие народы, относящиеся к охотничье-собирательскому ХКТ. Наиболее известны среди них семанги, сенои и мрабри в Таиланде, ньякуол, поры — в Кампучии, рук, арем, хре и другие — во Вьетнаме. Пища этих народов в основном состоит из добываемых в лесу мелких животных и растений (плоды диких видов хурмы, фикусов, пальм, клубни дикого ямса, луковичные и т. д.), меда, моллюсков и рыбы.

Распространенное мнение долго преувеличивало обилие пищевых ресурсов влажного тропического леса. Больше их в джунглевых зарослях, развивающихся, как правило, на месте уничтоженной человеком первичной растительности. Зато леса тропиков и субтропиков дают ценнейшие непищевые продукты леса: смолы, слоновую кость, лекарства, материал для изделий из тростника и пальмы ротана. Поэтому характернейшей особенностью питания охотников и собирателей надо считать постоянное получение пищи от народов-земледельцев в обмен на эти непищевые продукты.

Близким к описанному типу является тип морских собирателей, представленный в Индокитае селунами Бирмы и маукена-

ми Таиланда. Они занимаются ловлей моллюсков, иглокожих и рыбы на архипелагах, примыкающих к побережью названных стран. Они ведут подвижный образ жизни в своих лодках-жилищах. Но в диете морских собирателей рис занимает чуть ли не главное место — его получают в обмен на продукты моря. Правда, особенности их пищевой модели почти не исследованы. Также не совсем ясны еще историческое место в культурогенезе таких групп и то, когда возник этот ХКТ (Я. В. Чеснов. Историческая этнография стран Индокитая. М., 1976, с. 175—176).

Точно так же еще окончательно не выяснена проблема существования в истории народов Индокитая более развитого оседло-рыболовческого хозяйственно-культурного типа. Еще с конца неолита в Индокитае появились поселения оседлых рыбаков, оставившие такие памятники, как раковинные кучи в Сомронгсене (Кампучия) и Куангчи (Вьетнам).

Специализированная рыбная ловля до сих пор играет в ряде мест побережья полуострова огромную роль — на Тенассеримском побережье в Бирме, на всем побережье Таиланда и Кампучии, во многих приморских селах Вьетнама.

Здесь же упомянем деревни рыбаков на озерах Инле в Бирме и особенно на Тонлесаве в Кампучии. Эти центры снабжают в огромном количестве рыбными продуктами, и прежде всего соусами и пастой из ферментированной рыбы, население своих стран. Эти пасты и соусы содержат весьма ценные элементы.

Назовем здесь, к примеру, состав бирманского *нгани*: 20—30% протеина и 3—5% жиров, 40—50% воды. Нгани богат кальцием, фосфором, железом, хлористым натрием. В нем есть все (за исключением триптофана) аминокислоты, необходимые человеку. Но как раз триптофан содержится в протеине риса. Приблизительно тот же состав имеет *нампла* в Таиланде, *падек* в Лаосе, *прахок* в Кампучии, *мам ка* во Вьетнаме.

Кроме пасты из ферментированной рыбы (процесс ферментации длится от месяца до года) получают жидкие соусы, из которых наиболее известен вьетнамский *ньюкмам*. В пище всех многочисленных народов Индокитая (как, впрочем, и народов всей Юго-Восточной Азии) свежая рыба и продукты ее переработки занимают место своеобразного полюса по отношению к другому полюсу — рису. Все это говорит о том, что исследование истории рыболовства — актуальная проблема для познания цивилизаций Юго-Восточной Азии.

О рисе теперь известно, что он по крайней мере с V тысячелетия до н. э. стал входить в рацион земледельческих народов Индокитая. Это вхождение было постепенным, и следы вытеснения им других злаковых культур (просяных) ощутимы и до сих пор. Первоначальный же баланс риса и просяных в Юго-Восточной Азии еще не ясен, но он определенно имел место.

Картина усложняется возделываемыми корне- и клубнеплодами (прежде всего таро и ямсами), о которых есть разнообразные свидетельства, как вообще о древнейших полевых растениях Юго-Восточной Азии.

Большое место в крахмалистой диете древнейшего населения ЮВА занимали банан и кокосовый орех. Все это делает историю распространения риса весьма интригующей. Немаловажным фактором, способствовавшим его возобладанию, был процесс широкого роста государственности и городов в первых веках нашей эры на территории всего Индокитайского полуострова. Хорошо хранящийся рис при наличии огромных площадей для его выращивания стал основой питания не только масс крестьянского населения, но и слоев и классов, не занятых в сельскохозяйственном производстве.

О том, что была эпоха быстрого распространения риса (которую мы относим к первым векам нашей эры), свидетельствует общность представлений и обрядов, связанных с рисом, и почти одинаковые способы его приготовления и потребления [127, с. 64—71].

На последних остановимся подробнее. Этнографические материалы показывают всеобщее распространение приготовления риса без каких-либо других ингредиентов пищи. Его варят часто на пару в керамическом сосуде с дырчатым дном или в плетеной корзине, помещаемой на сосуд с кипящей водой. Иногда его варят на ткани. Приготовление в воде тоже включает непременную его пропарку после сцеживания воды, как это делают бирманцы (мямма), сиамцы, да и многие другие народы. В результате рис получается рассыпчатым. Правда, клейкий рис (обычный у всех тайских народов, у горцев, любимый как деликатес также у тех, кто питается крахмалистым рисом) такой рассыпчатой массы не дает. Жидкие рисовые каши и супы не столь распространены. Их предпочитают, например, у мяо и у яо, расселившихся в Индокитае лишь в последние 200—300 лет.

У горных народов очень распространено приготовление риса в бамбуковом колене, куда помещают смоченный рис, затыкают отверстие с одного конца трубы и помещают этот сосуд в пламя очага. Когда бамбук слегка обгорит, его раскалывают и получают как бы два блюда с ароматным рисом. В принципе этот способ известен всем народам, включая равнинные. Так готовят рис во время путешествий. Именно так готовят почти всю свою пищу народы с архаической культурой — семанги, мрабри и др. У нас есть поэтому основания видеть в обычае приготовления риса без смешивания с другими ингредиентами пищи культурную традицию, развившуюся вследствие распространенности использования бамбуковых контейнеров.

Приготовление риса в «чистом» виде вызвало необходимость особых приправ к рису. И в этом направлении кулинарная традиция народов Индокитая достигла необыкновенного разнообра-

разия и тонкости. Овощные блюда бывают очень сложного состава, точно так же как и блюда мясные и рыбные. И, конечно, рыбные соусы и пасты — неперемное сопровождение почти всех блюд. Преобладание риса в рационе большинства народов Индокитая, таким образом, определило направление развития их кухни, переместив центр тяжести разнообразия блюд и их состава на еду, сопровождающую рис.

Рис оказал влияние на весь комплекс пищевых традиций, включая число трапез, порядок подачи блюд, способы еды. Необходимая ежедневная трудоемкая операция — обрушивание риса. Это несомненно определило то, что главные трапезы свелись к двум (раннему обеду и ужину) и к тому, что во всех диетах большое место стали занимать небольшие промежуточные приемы пищи — обычно фруктов, закусок. Зато появляется обычай перед главной трапезой есть такую еду, которая возбуждает сильный аппетит (*тхаййса у бирманцев*).

В быту всех народов Индокитая мы находим сходные обычаи есть сидя вокруг расположенного в центре большого сосуда с рисом, из которого ложкой накладывают в индивидуальные чашки. Здесь же помещают сосуды с приправами.

Способ еды, распространенный у большинства народов Индокитая, — руками. Рис аккуратно скатывают кончиками пальцев и обмакивают комок в жидкость. Ложками едят супы. Уронить даже зернышко считается очень неприличным. У шанов существует даже обычай в этом случае вообще отказываться от еды.

У вьетнамцев и у некоторых иных народов, сравнительно недавно переселившихся с юга Восточной Азии, существует обычай есть палочками для еды. Эволюционно двум палочкам для еды могут предшествовать, по нашему мнению, палки, которыми брали раскаленный камень для помещения в сосуд для варки (в Меланезии двумя палками берут раскаленные камни для земляной печи), а также щипцы для углей очага. Для большей полноты сведений мы должны упомянуть также об уборке метелок риса с помощью двух палочек, которая бытует кое-где во Вьетнаме (и аналогична способу, отмеченному в Грузии, Испании и некоторых других местах). Думается, что навык использования двух палочек для различных хозяйственных надобностей уходит в глубокие пласты культуры некоторых народов. И здесь наиболее прямая «генетическая линия» палочек для еды может быть прослежена на вьетнамском материале. Но широкое распространение их, очевидно, можно связать с появлением лапши и вермишели. У всех народов Индокитая эти блюда ассоциируются с китайской культурной традицией (следует сказать, что в Китае палочки для еды появились лишь в начале средневековья). Что касается ложек для еды супов, то они, очевидно, искони свойственны культуре народов всей Юго-Восточной Азии. Их делают из листа банана, из бамбука, из кокосового ореха или из дерева.

Для всех народов данного региона в высшей степени характерно применение листьев банана, реже — крупных листьев других растений в качестве тарелок и для заворачивания пищи. Овощные и мясные блюда часто тушат на пару в листьях банана.

Одна из примечательных этнографических особенностей пищи народов Юго-Восточной Азии — потребление собачьего мяса. В Бирме мясо собак едят некоторые нага, некоторые группы качинов (мару), ака. В Лаосе употреблением собачьего мяса известны ламеты и кхму. Во Вьетнаме помимо северных вьетов мясо собак едят некоторые народы на юге страны. Иногда потребление собачьего мяса бывает ограничено ритуальной сферой. Так, у мнонгов на юге Вьетнама едят мясо собак при достижении человеком 50 лет во время исполнения обряда, посвященного личному духу. Устроитель обряда съедает голову животного. Стихийные бедствия дают мнонгам повод для принесения в жертву собаки. Аналогичная практика существует у стенгов и сендангов во Вьетнаме, у мао в Лаосе, у лава в Таиланде. Некоторые же народы Индокитая строго соблюдают запрет на употребление собачьего мяса (банары, джараи, ванкьеу, нунги во Вьетнаме, юмбри в Таиланде). Тем не менее в исторической динамике обычая есть мясо собаки во всей Юго-Восточной Азии можно проследить закономерное ослабление запретов на употребление в пищу этого мяса и вхождение его в общую пищевую модель. Корреляции этого обычая с мифом о происхождении от собаки и другой этнографический материал привели нас к выводу о сохранении в Юго-Восточной Азии древнейших представлений о собаке, связанных с системой семейно-брачных отношений [176, с. 174]. Использование же в пищу мяса собаки, очевидно, возникло в результате сложных взаимодействий культур народов Юго-Восточной Азии с культурой пастушеских народов глубинных районов Азии, использующих собаку для охраны стад. Древнейшее представление о родстве с собакой под влиянием идеи о ее хозяйственном использовании в конкретных условиях Юго-Восточной Азии, допускающих потребление мяса различных животных, было заменено представлением о пригодности собачьего мяса для пищи. Но этот новый комплекс, можно сказать, до сих пор находится в стадии становления, о чем свидетельствует разнობой в отношении к мясу собаки и высокая ритуализация его потребления.

Очень характерно для народов Индокитая распространение жевания бетеля. Бетельная жвачка чаще всего состоит из листа перечного растения (*Piper betel*), в который завернуты орех арековой пальмы и немного гашеной извести. Но это лишь основа, которая чуть ли не до бесконечности может дополняться разными вкусовыми и ароматическими добавками. Любители кладут туда даже табачный лист. Иногда известь заменяют растительной золой [170, с. 29—31].

У народов севера Индокитая, где арековый орех не растет, используют другие. При необходимости используют листья других перцев. Порция бетеля оказывает заметное стимулирующее воздействие в течение минут пятнадцати. Его жевание улучшает пищеварение, регулирует кислотность.

Символическое же значение бетеля в традиционной культуре народов Индокитая огромно. Дать его гостю — знак дружбы и уважения. Девушка дарит его юноше — значит, согласна выйти замуж. Образ бетелевой лианы и арековой пальмы в фольклоре часто символизирует любовь. Во вьетнамском предании, например, говорится о несчастной любви, где возлюбленные после смерти стали растениями: мужчина — арековой пальмой, женщина — вьющейся вокруг нее бетелевой лианой. От долгого употребления бетеля чернеют зубы. Согласно народной эстетике, уходящей теперь в прошлое, черные зубы считались красивыми («белые зубы имеют буйвол и собака»), и их даже специально чернили. В настоящее время бетель все больше выходит из употребления.

Разные варианты бетельной жвачки распространены в Индии, Южном Китае, Юго-Восточной Азии и в Меланезии. Чаще может быть заменен чем-либо другим орех арековой пальмы. Но иногда вместо листьев перечных растений берут другие, например ламеты в Лаосе жуют дикий чай. Во всех этих растениях есть алкалоиды, которые высвобождаются в присутствии извести.

Некоторые исследователи обращают внимание на минеральный состав жвачки (известь, золу) и ставят это в связь с обычаем геофагии. Действительно, во всей области распространения бетеля жевание земли, чаще всего глинистых речных наносов, довольно распространено. Закономерна также постановка вопроса о распространении бетеля из особых центров или от отдельных народов. В Непал, например, он явно проник из Индии, на Новую Гвинею — из Индонезии.

Английский ученый В. Риверс анализировал ареалы жевания бетеля и другого перечного растения — кавы в Океании и пришел к выводу о миграции «народа кавы» (южная и восточная Меланезия и Полинезия) и более поздней миграции «народа бетеля» (северо-западная Меланезия). Путем вполне закономерных умозаключений В. Риверс характеризует «народ бетеля» как носителей культа черепов [176, с. 80]; ряд фактов, проанализированных нами более подробно в другом месте, показывает, что почитание черепов распространялось вместе с донгшонской культурой бронзы (I тысячелетие до н. э. — I в. н. э.) вьетскими и индонезийскими по происхождению народами.

Относительно геофагии мы тоже можем сказать, что это явление очень сильно выражено именно во Вьетнаме и в Индонезии. С обычаем жевать бетель связано чернение зубов, о котором в самом первом по времени сообщении (II в. до н. э.)

говорится в связи с юэ — предками вьетских и индонезийских народов.

Не исключено, что бетель, как это чаще всего бывает со многими веществами наркотического действия, первоначально служил средством проведения обрядов шаманского характера. Эти обряды были широко распространены в донгшонгской культуре эпохи бронзы, центром которой был север Вьетнама. Как известно, во время донгшонской культуры формируется наиболее древний очаг государственности у предков вьетов. Социально-экономические и культурные основы этого процесса — огромное по важности завоевание донгшонских племен. К этим основам следует отнести почти повсеместное распространение риса в Индокитае, разных систем его возделывания, включая орошение с использованием плуга, разведение буйволов, т. е. явлений культуры, непосредственно формировавших пищевые модели народов всей области. Жевание бетеля — один из важных индикаторов древних культурных процессов.

Судоходство и рыболовство в жизни донгшонцев играли важнейшую роль. Скорее всего ему народы Индокитая обязаны таким широким распространением рыбных продуктов, включая ферментированные. Лишь морской промысел, за немногими исключениями, касающимися внутренних бассейнов, давал столько рыбы, что это позволило развить разнообразные способы ее переработки путем ферментации в огромных количествах. Не случайно, что до сих пор у тех тибето-бирманских народов, у которых это влияние донгшонской культуры проявляется больше всего, квашеная рыба играет в рационе наибольшую роль. Мы имеем в виду кая-каренские народы в Бирме и Таиланде, хранителей традиции знаменитых бронзовых барабанов, в своем рационе сочетающих, безусловно, северные пищевые традиции (употребление молока) с приморскими, рыбными.

Древние традиции городской жизни обусловили чрезвычайное разнообразие современной системы питания вьетов, которая отличает их от всех других народов Индокитая. Своим путем шло формирование системы питания кхмеров и тайских народов, что подробнее будет рассмотрено ниже. Специфика культурной жизни раннебирманских государств, где большую роль играли жрецы ари с их развитыми алхимическими концепциями и культами, без сомнения, отразилась в характерной для бирманцев, очень разработанной системе классификации пищи.

Бирма. Основа питания бирманцев — рис [163, с. 83—85]. К нему относятся с чувством уважения, часто говоря, что рис — это хозяин, а люди — его слуги. В отличие от других народов страны собственно бирманцы почти не едят красного клейкого риса. Рисовое блюдо сопровождается несколькими другими. Среди них наиболее обычны овощной суп, блюда и приправы ряда *нгани* (соленой и квашеной рыбы), овощей в виде зелени

(*тосая*) или в виде вареных овощных блюд и, наконец, *хин* — мясное или рыбное блюдо. Это состав пищи большинства слоев населения. Готовят рис рассыпчатым.

Супы готовят на основе бульона, сваренного из рыбы или из креветок. Его заправляют нгапи, чесноком или луком. Овощи бросают в кипящий суп последними. Помимо зелени обычных огородных растений в качестве овощей используют листья тамаринда, щавель, стручки дерева моринги (*Moringa pterigospema*), зелень различных тыкв и т. д. Некоторые растения, пригодные для супов, должны быть сварены по нескольку раз или предварительно засолены для устранения горького вкуса. В супы, считающиеся изысканными, кладут разделанные свиные ножки, курицу, утку, сушеные грибы, сушеные цветы, вермишель и семена лотоса.

Огромное место в рационе бирманцев занимают приправы из ферментированной рыбы или креветок, объединяемые термином *нгапи* (букв. 'давленная рыба'). Их употребление бирманцами всегда обращало на себя внимание европейских авторов, писавших о Бирме, из-за сильного и острого запаха нгапи. Но европейцы, живущие подолгу в Бирме, привыкали к нему и находили чрезвычайно необходимым для питания.

Существует три категории нгапи: *нгапи гаунг*, *таунгтха нгапи* и *сейнса нгапи*. Очень высоко ценимый *нгапи гаунг* — «целый нгапи» отличается тем, что рыба в нем не подвергается растиранию в пасту. Для еды такие рыбы предварительно поджаривают на сковороде или в огне. Иногда, нарезанными на кусочки, их добавляют в овощную приправу.

Таунгтха нгапи — рыбная паста. При изготовлении этого нгапи получают еще жидкость — *нгапьяе*. Этот соус очень высоко ценят в бирманской кулинарии. Саму пасту, наваленную в лодки, рыбаки развозят по рынкам.

Сейнса нгапи делается из лангуст, креветок и мелкой рыбы на Тенассеримском побережье. Существует несколько сортов сейнса в зависимости от времени переработки улова.

Описанные три группы далеко не исчерпывают всех видов нгапи, различающихся по характеру переработки, сушки, ферментации, по количеству содержащейся в них соли и т. д. Наиболее широко употребляют бирманцы сейнса нгапи. Его поджаривают с перцем чилли, с помидорами, плодами тамаринда, чесноком и луком.

Обязательным в рационе бирманцев можно считать салат *тосаю*. Его делают из сырых зеленых листьев, цветов, почек, стеблей и зеленых плодов различных овощных и других растений, таких, как манго (цветы), лимон и кориандр (листья) и т. д. Немалое место среди них занимает зелень из ближайших лесных зарослей или даже из живой изгороди.

Хин — бирманское блюдо, напоминающее индийское карри, но приготовленное с очень небольшим количеством специй. Са-

мый обычный хин — это *сибьян*, где стручковый перец, имбирь, чеснок и лук сварены на растительном масле, в эту смесь кладут мясо с куркумой и все выдерживают около огня.

Мясо само по себе могут жарить, варить, в том числе и на пару.

В старой литературе иногда встречается сообщение о традиции у бирманцев есть мясо падших животных. Это мясо, разрезанное на куски, предварительно высушивали на солнце.

Мясо птицы бирманцы обычно готовят фаршированным, как это делается, например, с уткой. Это блюдо называется *унбежо*. Характерно, что тушку утки не только потрошат, но из нее вынимают также скелет, который идет на приготовление бульона.

Бирманцы очень любят разные блюда из рыбы, лангуст, из креветок, крабов и раков. Рыбу готовят всевозможными способами: жарят; варят с соком тамаринда или в уксусе; пекут до размягчения костей. Особенно любят бирманцы рыбу, сваренную на пару в бамбуковых листьях с сильно пахнущими ингридиентами.

Как специфический пищевой продукт отметим красную маслянистую жидкость, изготовляемую из голов раков и лангуст. Она сообщает рисуому блюду особый аромат.

Особый вид пищи — сладкие блюда, которые едят между основными приемами пищи. Это так называемая *тхайса*, которую едят, чтобы вызвать аппетит и слюноотделение. Наряду со сладкими сюда входят и некоторые несладкие блюда, как, например, легкая еда из квашеных и свежих плодов с нгапи и перцем чилли. Очень популярны у бирманцев *мон* (торты с большим количеством орехов и самой различной формы и консистенции от твердых до желеобразных, пахнущие разной гаммой аппетитных ароматов).

К праздничной и торжественной пище относятся блюда из лапши рисовой или пшеничной, блюда из кокосового ореха. К категории пищи «социального общения» (*сасая*) относятся орехи, кунжут, печенье из креветочной муки, жареные кокосовые орехи, а также бетель и сигареты — *чируты*.

Традиционная обрядовая пища бирманцев, как и многих других народов, тесно связана с агрокультурой. Почитается Помакьи — божество урожая, представляемое в виде женщины с полной грудью и большим животом. Это божество плодородия и любви. Его культ очень распространен в Бирме. После сбора урожая риса женщины всю ночь пекут белые рисовые кексы или красные от посыпанного на них шафрана и с наступлением утра их предлагают богине Помакьи.

До недавних пор у бирманцев широко был распространен обычай жевать бетель. Сейчас верны ему остались лишь старики.

Бирманцы делят пищу на четыре класса по «вкусу» или

«достоинствам». К «горячей» относится, например, перец чили, черный перец, капуста, лук, имбирь, шафран, кунжут, алкогольные напитки. К «холодной» — сахар, морковь, огурцы, помидоры, известь, фрукты, кофе, а также свинина и мясо дикой птицы. «Мягкой» считаются бобы, яйца, молоко, кулинарное масло, пирожные, бананы, картофель и другие корне- и клубнеплоды; из мяса — утка, оленина. «Нейтральная» пища — бетель и соль. Сбалансированная пища должна учитывать гармонию этих категорий.

Шаны (народ тайской языковой группы) рис предпочитают клейкий. Из крахмалистых продуктов значительное место в их рационе занимает кукуруза. Ее початки варят в воде, пекут завернутыми в листья на углях. Из незрелых зерен кукурузы готовят своеобразное желе: эти зерна толкут в ступе с нужным количеством соли, затем жидкость процеживают через ткань и полученный сок варят до желеобразного состояния.

Особую роль в пищевом рационе шанов играют бобовые [162, с. 120—123]. Из бобов готовят два основных блюда — бобовый творог и бобовый суп. Первое блюдо — вываренная до густоты паста из растертых бобов. Его едят, нарезая ломтиками, с соусом из перца чили или с фруктами. Бобовый суп делают из колбков бобового теста, предварительно прошедшего ферментацию, подобно мисо-сиру японцев. Такие бобовые колбки могут храниться очень долгое время. В нужный момент из них делают суп, разбивая их на мелкие кусочки и бросая в кипящую воду.

Мяса шаны потребляют больше, чем бирманцы. Готовят его самыми различными способами, но блюдо из мяса, подвергнутого ферментации, считается в высшей степени характерным для пищевого рациона шанов, равно как и блюдо из лягушек (их часто продают на базарах). Шаны едят мясо домашней птицы (куры, утки), свиней и крупного рогатого скота. Так же как и бирманцы, шаны употребляют в пищу мясо падших животных.

Чаще всего мясо тушат, жарят и варят его реже. Тушат мясо завернутым в листья на углях. Перед употреблением готовое мясо обязательно нарезают на мелкие кусочки. Очень популярно также блюдо из сырой говядины. Для этого вымытое и тонко нарезанное мясо смешивают с холодным рисом и добавляют соль.

С рисом едят также *нгани*, который покупают главным образом у бирманцев. Но в отличие от бирманцев и других родственных тайских народов Индокитая шаны едят его в значительно меньших количествах, зато к рису подают больше разнообразных солений.

Шаны употребляют в пищу не только лягушек, но и улиток. Лакомством считаются тушеный в листьях на углях костный мозг свиней и коров, а также зерна кунжута.

Из риса шаны делают *пиво* и гонят *водку*, которые пьют

главным образом по праздникам. Каждодневный напиток — перебродивший ананасовый сок. Он тонизирует и имеет слабое алкогольное действие.

К праздникам готовят различную фруктовую пастилу, слабый, но очень сладкий чай, из очень тонко раскатанного теста пекут и сладкие пирожные (их обсыпают зернами кунжута).

Некоторым своеобразием отличается пищевая модель палаунов, небольшого мон-кхмерского народа на северо-востоке Бирмы, имеющего собственные древние традиции политической и культурной жизни. Судя по некоторым сообщениям, в их рационе определенное место занимало молоко. «Упоминание о молоке как пище у индокитайского народа столь единично, что нужны еще новые доказательства для этого утверждения», — писал по поводу этого факта известный австрийский этнограф Р. Хайне-Гельдерн [141b, с. 730].

К сожалению, таких новых свидетельств у нас пока нет. Но ясно, что общая типологическая характеристика пищи палаунов отлична от такой же характеристики их соседей — шанов и бирманцев, хотя в основе питания лежит, конечно, рис и другие продукты, свойственные системе питания всех народов Индокитая. С рисом едят перец, имбирь, семена кардамона и других пряностей. В зависимости от сезонного наличия овощей готовят разные по составу овощные приправы. Едят мясо кур, свиней, крупного рогатого скота, но чаще по праздникам, однако лягушек, а также мясо собак и кошек палауны никогда не едят. Рыбу едят сырой или жареной, но сушеную рыбу и нгапи сами палауны, по-видимому, не готовят, а приобретают у бирманцев. Едят палауны разнообразные фрукты, очень любят блюда из плодов хлебного дерева. Следует обратить внимание на сообщения о том, что палауны не едят многих шанских блюд и шанов именуют «пожирателями лягушек», и о том, что пища бирманцев палаунам не нравится.

Все эти сведения характеризуют пищевую модель палаунов как особую. Поэтому сообщение об употреблении ими молока, по-видимому, отвечает действительности. С точки зрения географического распределения пищевых моделей в Бирме этот факт также не выглядит странным.

Пища ва, близкородственных палаунам и живущих в Бирме дальше к северу, и лава, живущих к востоку от палаунов на территории Таиланда, изучена очень плохо [108, с. 153]. По имеющимся сведениям, это в основном сваренный в отрезке бамбука рис, жареные зерна кукурузы, дикорастущие ямс и таро. Мясные блюда, по-видимому, разнообразны, но едят их редко. Рисовое или просяное пиво пьют через бамбуковые трубки, вставленные в сосуд. Распространено жевание бетеля.

О пище народов кая-каренской группы, несмотря на скудность наших сведений, можно все же сказать, что она в основе своей такая же, как и пища большинства населения материко-

вой Юго-Восточной Азии, однако следует обратить внимание на то, что у некоторых каренов и кая (их горных подразделений) отмечено питание козьим молоком.

В рационе качинов большое место занимают жидкие каши [137, с. 621—624]. Но рис чаще варят рассыпчатым в железных котлах или в бамбуковых трубках. Приправами к рису служат главным образом стручковый перец или имбирь. Приправами служат также карри из дикорастущих овощей, которые готовят без жиров. Мясо в рационе этого народа играет значительную роль. Как правило, едят мясо кур, свиней, буйволов и говядину. Мяса собак, обезьян, медведей, леопардов, тигров, змей и баранину есть не принято. Мясо падших животных также не едят. Мясо собак едят лишь в группе мару. Едят всякую рыбу. Мясо готовят самыми различными способами. Можно отметить, что мясная диета качинов отличается большей избирательностью, чем шанская и тем более бирманская.

Сведений о пище малых тибето-бирманских народов (чинов, нага и др.) очень мало. Но на некоторые типологические особенности мы все же можем указать. Ассортимент крахмалистых блюд здесь более разнообразен: помимо риса они едят разные виды пшеничных каш (как правило, из дагуссы), кукурузу, муку из саговой пальмы.

Коньяк-нага до недавних пор рис вообще не выращивали, и основную роль в их питании играли блюда из муки корнеплодов таро. Рису чины предпочитают просо. Эти народы едят в сравнении с бирманцами больше мяса (вареным и поджаренным на углях).

Нага едят мясо кошек, а также вареную кровь животных. Пища этих народов менее острая, чем пища бирманцев. Из пряностей очень популярен имбирь. Он же — жертвенная пища. Рацион чинов отличается обязательным присутствием лепешек из просяной муки. Мясо чаще варят в растительном масле со специями.

Напитками для нага и чинов служат *чай* и *пиво* из риса или пшена.

Рыбные блюда нага и чины готовят и из свежей и из сушеной рыбы, отмечается и потребление квашеной рыбы.

Таиланд. В литературе о Таиланде довольно часто встречается утверждение о значительном влиянии на таиландскую, т. е. сиамскую, кухню индийской и китайской кухонь [185, с. 597]. Влияние китайской кухни видят в распространении блюд из вермишели и в обычае мелко нарезать пищу, влияние индийской — в предпочтении очень острых блюд. Это довольно поверхностное суждение, при котором не принимают во внимание структуру основной пищевой модели. А такая модель, несмотря на чрезвычайно свойственную сиамской пище способность к трансформациям, выявляется четко. При этом в своей основе она оказывается очень устойчивой.

Вероятно, эта черта — пластичность пищевой модели — связана с древней дифференцированностью пищи всех тайских народов на низшие и высшие уровни и локальные варианты.

В Таиланде довольно велик разрыв между простым (крестьянским по преимуществу) уровнем и высшим (изысканным, аристократическим). Особенность тайландской пищевой модели еще в том, что здесь явно выделяется некий средний, или нейтральный, уровень пищи — пищи, которую продают (причем не только в городах, но и в сельской местности).

В селах, доступ к которым облегчен по рекам или каналам, издавна существует довольно бойкая торговля как компонентами обыденной пищи, так и всевозможными закусками, лакомствами, десертами. У торговцев крестьяне покупают значительную часть праздничной и ритуальной пищи. Это явление вызвано не только социально-экономическими причинами, но и особенностями сямской пищевой системы. К этому вопросу мы еще должны будем вернуться.

Наибольшее локальное различие существует между северным и Восточным Таиландом, с одной стороны, и Центральным и Южным — с другой. На севере и востоке едят клейкий рис, в центре и на юге — обычный. В рационе населения, питающегося обычным рисом, большое место отведено рыбе, а также другим продуктам водных бассейнов, включая море. Зато на севере и востоке выше калорийность за счет риса (2 тыс. 500 кал. против 2 тыс. в центре и на юге).

Тем не менее в обеих зонах только рис считается основной пищей, все остальное — приправами. В силу старой традиции детям и молодежи внушают, что рис дает полноценное питание, а всем другим, в том числе и белками животного происхождения, можно пренебречь. Отношение сямцев к рису как к основе питания, пожалуй, отличается наибольшим уважением, бережностью даже, по сравнению с другими народами Индокитая.

Возделывание риса, как и его потребление, окружено массой церемоний. В сямской пищевой модели все продукты, кроме риса, по традиции рассматриваются только как стимуляторы аппетита. Не случайно овощные, рыбные и мясные блюда имеют названия, буквально означающие «к рису» или «с рисом». Эта старая система настолько ощутима до сих пор, что диета состоятельных людей отличается стремлением всячески ограничить блюда «к рису», в том числе и белковые. Отсутствие риса при наличии других пищевых продуктов, напротив, считается состоянием голода [141, с. 100]. О роли рыбных продуктов в питании говорит также сямское выражение *кин кхао кин пла* (букв. 'есть рис, есть рыбу').

Блюда «к рису» делятся на «горячие» и «мягкие». В «горячих» много стручкового перца и пряностей. Одно из основных горячих блюд — *кен* (сямское карри) состоит из креветочной пасты, стручкового перца и пряностей, истолченных в ступе и

смешанных с мелко нарезанным мясом и приправами. Все это обычно заправляют молоком кокосового ореха и варят. Другой вариант кена — кислый. Там меньше перца и пряностей, но добавлена паста из плодов тамаринда. Кен, особенно горячий, служит основной приправой к рису в изысканной кухне. Его очень ценят из-за острого вкуса.

В деревнях же очень любим *намфринг*, приготовляемый без мяса. Это приправа из креветочной пасты *капи*, стручкового перца, чеснока и других пряностей, заправленных соком лимона, сахаром и рыбным соусом нампла.

Перец вообще играет важную роль в сямской модели питания. Почти повсеместно в Индокитае пасту из квашеной рыбы или креветок непременно заправляют большим количеством перца.

Паста капи и жидкий соус нампла — важнейшие белковые продукты. Капи готовят в основном из креветок, уловы которых особенно обильны в феврале. Жидкость, выделяющаяся из засоленной массы, и есть нампла. Саму же массу подвергают ферментации. Для окончательной готовности нампла кипятят с листьями манго, луком и чесноком. Готовая жидкость имеет красно-коричневый цвет.

Рыба, приготовленная различными способами, — обычное блюдо. Ее всячески консервируют. Из мелкой рыбы предпочитают делать пасту — *плара*. В ее состав входит заранее приготовленный рис, и она подвергается ферментации. Пожалуй, огромная роль рыбы и разнообразие продуктов из нее, полученных путем ферментации, соотносится у сямцев с исключительно высоким престижем риса.

Вместе с этим можно отметить низкий уровень потребления мяса. Конечно, буддизм оказывает определенное влияние в этом направлении, но нельзя всю проблему сводить только к этому влиянию. Кстати сказать, в стране очень много мусульман разного этнического происхождения и китайцев, которые обычно занимаются умерщвлением животных, мясо которых идет в пищу. У самих сямцев нет очень строгого запрета на убийство животных. Оно только считается неподходящим занятием для людей почтенного возраста, но умерщвление рыб, кур и пр. допустимо для молодых людей.

Обращает на себя внимание неразвитость свиноводства в ряде районов, а местами даже отказ от употребления свинины (причем речь идет о немусульманах). Такое отношение к свинине — очень редкое явление среди народов материковой Юго-Восточной Азии. Но если иметь в виду всю структуру сямской пищевой модели, где четко выделяется «ось „рис — рыбные продукты“», то это уже не кажется столь странным.

Сямцы широко употребляют в пищу мясо лягушек, черепах, змей, полевых крыс, что компенсирует ограниченное потребление мяса более крупных животных. Интересно, что блю-

да из мяса черепах и змей разрешается есть только мужчинам на вечеринках без женщин. Факт этот свидетельствует о древности сиамской пищевой модели. В традиционной диете сиамцев ограничено потребление яиц. Последовательное ограничение в потреблении некоторых белковых продуктов указывает, очевидно, на древнюю традицию, а не только на воздействие запретов, исходящих из буддизма или ислама.

Авторы, исследовавшие деревню Бангчанг, отмечают, что, несмотря на поощрительные меры правительства, крестьяне выращивают мало овощей. Основное внимание их направлено на выращивание стручкового перца и пряностей. Правда, в пищу идет много дикорастущих (и особенно водяных) растений. Из фруктов первое место занимают бананы разных видов. Кроме едят манго и рамбутан. Вообще же полевые исследователи констатируют: «Фруктов едят меньше, чем ожидается в тропиках» [141, с. 64]. Обычно только дети имеют возможность их есть. Все это, впрочем, справедливо и для питания большей части населения Индостана. Обычай жевать бетель в современном Таиланде постепенно исчезает.

Своеобразием отличается питание крестьян во время полевых работ. Они собирают много дикорастущих трав, ловят рыбу. Праздничной и ритуальной пищей считаются блюда, в которые входит лапша, и блюда сложного приготовления (например, куры, фаршированные чесноком, луком, травами; свинина, поджаренная с рыбой, овощами и томатным соусом). На праздниках очень популярны десерты из клейкого риса, кокосового ореха, батата, сахара, сушеных зеленых бобов, цветов в сиропе. Праздники обычно сопровождаются общинными пирами, в городах — банкетами.

К ритуально-обрядовой пище относится сваренная свиная голова или по крайней мере кусок свинины, говядина, приправленная куркумой или шафраном, чтобы блюдо имело красный цвет, рыба, сваренная целиком, сваренные вкрутую яйца, бананы, кокосовые орехи и т. д. и, наконец, рисовый алкоголь. Блюда обрядовой пищи считаются очень укрепляющими, что, конечно, соответствует действительности, если иметь в виду к тому же особенность сиамской пищи.

Пища сиамцев в целом в последние сто лет сильно трансформировалась. Конечно, импульсы изменений идут из городов — центров межэтнических культурных обменов и достигают даже глухих сельских районов. Столетие назад население Бангкока и его окрестностей твердо придерживалось традиционного для Южного Таиланда двухразового питания (ранний обед и ужин). В начале XX в. во многих семьях в городах появился обычай неплотно есть, кроме того, в три часа пополудни (круангванг). Но лишь в послевоенное время приемы пищи утром, в полдень и вечером стали более или менее равномерны по количеству пищи. Зато круангванг сократился до простого чае-

пития. В крупных городах, и прежде всего в Бангкоке, возросло значение питания вне дома: в различных ресторанах, кафе с китайской, европейской и малайской кухней.

Среди тайских народов Таиланда определенным своеобразием отличается пища лао Кората, но она, впрочем, близка пище лаотянцев (клейкий рис и рыба, в том числе ферментированная, *лап* — блюдо из сваренных вместе ферментированной и свежей рыбы, овощей и перца). В отличие от сиамцев и своих южных соседей кхмеров лао Кората едят больше говядины (на плато Корат развито скотоводство). Но кхмеры смотрят на пищу этих лао как на чуждую не только поэтому: обилие лука, перца, а также лап рассматривалось кхмерами конца XIX — начала XX в. как чуждые их пищевой системе.

Многочисленные нетайские народы Таиланда можно разделить по историко-культурным знакам на три основные группы: 1) создатели древней цивилизации моны, довольно поздно мигрировавшие в Таиланд из соседней Бирмы; 2) большое число «горных» народов главным образом Северного Таиланда — представителей ХКТ ручных земледельцев. Здесь помимо автохтонов лава находится группа мелких тибето-бирманских народов (лаху, лису, акха и др.), переселившихся поздно из Бирмы и Юго-Западного Китая. Сюда же следует отнести расселяющихся южнее кая и каренов, тоже переселившихся из Бирмы; 3) группа автохтонных совсем немногочисленных народов, ведущих в лесах Таиланда бродячий образ жизни, в котором до сих пор сильны пережитки тропического охотничье-собираательского ХКТ.

В пище народов второй группы на современном уровне знаний еще трудно выделить какие-либо локальные особенности. Но выявляется, что они предпочитают крахмалистые сорта риса. Причем в рационе народов, расселенных на севере (северные лису), заметную роль играет гречневая крупа, а на юге — кукуруза (красные карены).

Таким образом, на западе Таиланда выявляется своеобразная зона со своими дистрибутивными особенностями и среди этих особенностей — то, что она делит области питания клейким рисом (с одной стороны, шаны Бирмы, с другой — тайские народы Северного и Восточного Таиланда, далее народы Лаоса и Северо-Западного Вьетнама). Еще трудно сказать, чем является выделенная нами разграничительная зона, идущая с севера на юг в Западном Таиланде. Это может быть и новообразованием, связанным с поздним заселением названными народами этой зоны (за исключением лавы), но скорее всего перед нами южная часть очень древней зоны дистрибуции элементов культуры, идущей с юга вдоль Салуина на север, по крайней мере до Сычуани (западный меридиональный путь).

Большой интерес представляет пища народов третьей группы — мрабри (юмбри), семангов, сеноев. Но она плохо изучена

[171, с. 83]. В их пище, как и в их хозяйстве, есть архаичные черты. Они не употребляют и не изготавливают алкогольных напитков. В их питании заметную роль играет рис, который получают они от соседей в обмен на добываемые в лесу ценные продукты.

У сеноев и някуол в последние десятилетия появились свои подсечно-огневые поля, где возделывают они рис, кукурузу, маниок, тыквы и другие овощи. У мрабри и семангов пища до сих пор состоит главным образом из дикорастущих корней, орехов, луковиц, листьев, мяса диких животных, рыбы. Пищу готовят в бамбуковых коленах, мясо жарят. Консервирование пищи не развито. Это отличает пищу народов с действительно архаичной культурой от пищи народов, которые регрессировали в своем культурном развитии, как, например, ведды.

Общее впечатление от пищи этих народов с архаичной культурой — ее универсальность, отсутствие особых пищевых запретов. При сравнении ее с пищевой моделью у сямцев становится особенно заметной пищевая избирательность развитого народа.

Лаос. Лаотянцы — самый многочисленный народ Лаоса — в еде отличаются решительным предпочтением риса клейких сортов, что осознается ими как черта культурной и этнической обособленности, отличающая их от соседей [173, с. 900; 138, с. 77—80]. Другая важная типологическая особенность лаотянской пищи — несколько меньшая доля риса и большая — других блюд. Для пищи лаотянцев не характерно смешение сладких и кислых ингредиентов, как это свойственно, например, китайской кухне.

Можно сказать, что лаотянская пищевая модель в отличие от пищевой модели малых народов Лаоса и пищевой модели жителей соседних областей Вьетнама больше «сдвинута» в сторону «сладкого» спектра — здесь обычны соусы и блюда из зелени и мяса, в которые при приготовлении добавляют сахар. В то же время неперменная черта лаотянских блюд — сильная напёрченность.

Явление, распространенное у некоторых других народов Индокитая, но проводимое лаотянами более последовательно, — смешение в супах мяса и рыбы. Вообще лаотянским блюдам, пожалуй, в высшей степени свойственно смешение ингредиентов в процессе приготовления. Это касается и овощей.

Вариации блюд зависят в большой степени от тонкости шинкования или растолчения, видов фарша, соуса, ароматов перца, имбиря, укропа, мяты, мелиссы, цитрусовых, от дозы кокосового молока, в котором варят очень многие полуфабрикаты, от того, варят ли в воде или на пару, тушат или готовят другим способом. Помимо риса к крахмалистой пище относятся довольно распространенные бананы разных сортов, но в целом можно сказать, что источник крахмалистой пищи у лаотян-

цев более ограничен и стабилен (клейкий рис) в сравнении с источниками крахмалистой пищи других многочисленных народов Индокитая.

Зелень занимает очень большое место в рационе лаотян. Также важная роль в питании принадлежит супам. Их едят в середине или в конце трапезы. Очень популярен суп *кенгномай* из молодых ростков бамбука.

В принципе рыба или паста падэк из ферментированной рыбы должны присутствовать во всякой еде. В пище сельских жителей рыба — основной источник протеина. Популярны блюда из рыбы, сваренной на пару с овощами. Из крупных рыб обычно вынимают скелет. Среди разнообразных способов готовить рыбу есть и запекание на костре в глиняной обмазке.

Как мы уже упомянули, рыбе и мясу в супах отводится одинаковая роль. Есть блюда, где мелко нарубленное мясо бывает приготовлено с овощами и выступает в роли соуса к рыбе. Таково, например, *тхаопун*. Оно подается с гарниром из рисовой вермишели. Характерно, что потребление мяса, как главного ингредиента пищи лаотянцев, сопровождается различными церемониями.

В деревне мясо едят лишь два раза в неделю. Кур в основном держат из-за яиц. Яйца считаются обыденным белковым продуктом. Готовят яйца с начинкой, а также *фанкхай* — род яичницы с фаршем из сырого мяса, пропаренного в банановом листе. Свинину и говядину обычно консервируют. Свинину квасят. Очень ценят блюда, приготовленные из высушенной шкуры дикого быка, а за отсутствием ее — и из шкуры буйвола.

Для гостей (если есть возможность) готовят *фаламлонг* — тонкие кусочки мяса, сваренные в мозговом бульоне с ароматическими травами. Мясо едят с рисовой вермишелью. Интересно, что для приготовления этого блюда прямо на обеденном столике устанавливают переносный очаг. Популярно *сомму* (блюдо из ферментированной свинины): мясной фарш с луком и сельтррой для консервации смешивают с пропаренным рисом, заворачивают в банановый лист и все это оставляют для ферментации на несколько дней. Из такого же мяса делают *сайу* (копченая колбаса). Можно констатировать, что у лаотянцев существуют разнообразные мясные блюда и довольно развитая кулинарная техника их обработки.

В сельской местности регулярным источником животных белков служат лягушки. Их едят фаршированными и сушат впрок. К белковой пище надо отнести также мясо летучих мышей, змей, креветок, крабов, а также шелковичных червей, яйца крупных муравьев, рыбу икру.

Лаотянцы потребляют много черного, и особенно стручкового, перца. Рис с блюдом из стручкового перца часто служит завтраком. Перец готовят разными способами, включая пюре из него — *тес*. Важную роль среди блюд играет имбирь: ино-

гда это, пожалуй, даже уже и не приправа, а самостоятельное овощное блюдо. Любят его также есть сырым с солью.

Пища лао делится на три категории: «горячую», «холодную», или «освежающую», и «нейтральную». Считается, что «горячая» пища, куда входят перцы, имбирь и другие пряности, усиливает кровотворный процесс, сердечный ритм, дыхание и пр., «холодная» действует в обратном направлении. «Нейтральная» — просто источник энергетических ресурсов.

Пища народов Южного Лаоса близка к лаотянской. В рационе малых народов Северного Лаоса есть свои особенности. Так, для хорошо изученной пищи ламетов характерно питание клейким рисом, овощными супами и сушеным мясом [144, с. 71—72, 166—173]. Свежее мясо непременно пекут, а не варят. То же относится и к рыбе. Праздничная пища — рубленое сырое мясо, смешанное с ароматическими травами. Большую роль в питании играют дикорастущие растения.

Интересно, что только мужчина решает, какое количество из своих запасов сушеного мяса он даст хозяйке дома. Зато он не вмешивается в распределение хозяйкой количества риса на продажу и для питания.

Отметим, что собак приносят в жертву и мясо их дают детям, но взрослые его не любят.

Кроме того, у ламетов распространен обычай, чтобы сильно наперченную пищу мужчины готовили для себя отдельно от женщин, при этом мужчины используют для варки бамбуковые трубки, а женщины — глиняные горшки.

В отношении к дикорастущей пище у ламетов существует определенная избирательность, так, они не собирают кардамона, как это делают соседние народы.

Кампучия. Местоположение страны на древних торговых путях, культурные связи Индокитая с островным миром Юго-Восточной Азии, с Индией и Китаем, сложность этногенеза ее населения — все это отразилось в истории ее пищевой системы. Конечно, за многие века различные заимствования глубоко вошли в национальные традиции и к настоящему времени давно стали национальной чертой.

Давая общую характеристику кхмерской кухни, мы можем сказать, что она отличается очень большой долей рыбных продуктов, сочетаемых с рисом. *Тукчей* — соус на основе жидкости из ферментированной рыбы и *прахок* — пряная рыбная паста входят в большинство блюд. Тукчей в среднем в день потребляется до пол-литра на душу населения.

Наиболее проста еда кхмерского крестьянина. Она состоит из чашки риса, двух-трех сушеных рыб и необходимого количества тукчей и прахока. Едят много овощей, в том числе и дикорастущих.

Блюда, которые подают к рису, можно расценивать как приправы. Клейкий рис считается деликатесом. В Кампучии из-

давно существовали две довольно различные пищевые традиции: простая (народная) и изысканная (аристократическая). Лишь в питании крестьян подспорьем рису является кукуруза белых сортов. Кхмерская пища всех уровней очень ароматизированна [129а, с. 149—155; 159, с. 300—303; 159, с. 18—26].

Рыбные блюда в разных формах сопровождает рис. Популярное блюдо — уха из рыбы, лука и ароматических трав. В большом ходу соленая, сушеная и копченая рыба. Из нее даже делают своеобразную карамель. К числу изысканных блюд относится фаршированная рыба. Но истинно кхмерским рыбным блюдом считаются *фаак* (кулебяки). Рыбный фарш запекают в клейком рисе, прошедшем ферментацию. Существуют самые различные способы их приготовления. Начинка делается также из креветок и рыбьей икры. Креветки, впрочем, употребляются в пищу и в других видах. *Плеа крапыс* — блюдо из сырых креветок, мелкоизрубленных, с овощами и заправленных соком лимона и перцем. Из креветок делают нечто вроде галет (*крапыс тиеу, масау*).

Кхмерскую кухню совершенно нельзя представить без прахока. Само сезонное заготовление этого продукта, падающее на время, свободное от земледельческих трудов, — отличительная черта этнографического быта Кампучии. Крестьяне обозами едут к местам добычи рыбы, выменивают ее на рис и переработанной везут домой. Дома в течение месяца рыба ферментируется в горшках. Здесь из нее выделяется сок, на основе которого делают тукчей.

Мяса кхмеры потребляют очень мало. В деревне, по существу, едят только мясо случайно погибших или обреченных из-за болезни или старости животных. Кур режут главным образом по случаю аграрных церемоний.

Рыба (как правило) и мясо (по случаю) входят в состав овощных супов. Можно сказать, что супы, более чем другие кхмерские кушанья, могут претендовать на роль самостоятельного блюда.

Мясные блюда делают и в мелко нарезанном виде с различными приправами. В изысканном блюде из курицы ее мясо должно быть отделено от костей. Приправой служат семена лотоса, арахис, овощи. Мясо диких птиц, черепах и лягушек подается с лимонами на листьях апельсина. Как деликатес в конце еды подают жареных кузнечиков, куриные, реже утиные яйца.

В городской пище кхмеров большое распространение получили различные китайские блюда, в результате того, что традиционно мелкая и крупная торговля готовыми пищевыми продуктами китайской кухни оказалась в руках китайцев. Это вызвано также определенной близостью кхмерской пищевой модели с южнокитайской («кantonской»).

Например, обычные для кхмерской кухни овощные супы в

питании городских жителей остались теми же, но с добавлением лапши из рисовой муки, приготовленной в виде длинного скрученного жгута. В этот суп могут добавлять свинину, мясо курицы, креветок и пр. В городском быту не исчезают привычные для кхмеров банановые и лотосовые листья, служащие тарелками и оберточным материалом для пищи.

Обрядовой пищей кхмеров служит та же рыба и вермишель из рисовой муки.

Наиболее популярный напиток у кхмеров — водный настой из семян стеркулии (*Sterculia lychporphora* Haussk.). Дерево и напиток по-кхмерски называется *самронг*. Семена собирают и сушат в основном в районе Кампота и Пурсата, а затем продают по всей стране. Для приготовления напитка зерна на ночь замачивают в воде, в которую добавляют сахар. Самронг хорошо освежает. Он имеет, кроме того, небольшой слабительный эффект. Этот кхмерский напиток ценится также вьетнамцами, называющими его *чай лу мой*.

В Кампучии в окружении кхмеров расселено несколько небольших народов, близкородственных кхмерам и почти с ними слившихся. Это самре, поры, чоны и некоторые другие. В них можно видеть потомков древнейшего населения страны.

Очевидно, под влиянием кхмеров у этих групп установилась такая же, как и у кхмеров, рисовая диета. До сих пор у них распространено жевание бетеля. Но в ритуальной пище, запретах обнаруживаются очень оригинальные черты.

У самре единство каждого клана символизируется тем или иным животным, поэтому членам клана запрещено убивать тотемное животное, но в определенные моменты устраиваются обряды его коллективного поедания, например в клане быка бантэнга раз в год совершают заклинание этого животного. Мясо в вареном и жареном виде община сообща поедает. Кожу быка разрубают на части и отдают собакам.

В другом клане так же поступают с быком гауром. Обращает на себя внимание, что разные породы оленей не ассоциированы в сознании этих народов с кланами, и поэтому их мясо едят регулярно. Большую роль в питании самре, поров и других народов играют собираемые в лесу дикорастущие плоды и овощи, а также кардамон, обмениваемый у кхмеров на рис.

Для питания этих народов характерны всевозможные запреты. Так, мясо лающего оленя нельзя есть замужним женщинам, им же нельзя есть мяса угрей и крокодилов. Последнее обстоятельство объясняется тем, что женщинам приходится ходить за водой к рекам и они, согласно поверью, могут подвергнуться мщению со стороны крокодилов.

Во время обрядов шаманского характера, где участвуют активно мужчины, а женщины только пассивно, ритуальная еда состоит из мяса домашней и дикой птицы, но исключены рыба, черепахи, водяные змеи.

Пища этого древнейшего населения Кампучии, которая осталась в стороне от сильного влияния буддизма, показывает, что на исходных позициях развития в пищевой модели кхмеров роль мяса, очевидно, была более значительна, чем в наши дни. Очевидно также, что роль рыбных продуктов в питании кхмеров в древности не была столь велика, как теперь. Трапеза из рыбы слат как жертвенной пищи на рисовом поле имеет объяснение в мифе, а с точки зрения эволюции пищевой модели говорит скорее не в пользу древности питания ресурсами водной среды. В какую-то довольно отдаленную историческую эпоху кхмеров введение в рацион рыбы было новшеством. Освоение этого новшества потребовало ритуализации.

Есть другая любопытная эволюционная линия в пище кхмеров: кхмеры, как правило, не потребляют молока и молочных продуктов. Но есть свидетельства о том, что и то и другое употребляли в средневековой Кампучии, прежде всего в индуистских храмах и в высших классах общества. Есть также сообщения китайского путешественника Ма Дуаньлиня (XIV в.) о питании квашеным молоком в раннекхмерском государстве Ченле, располагавшемся первоначально на территории Южного Лаоса. В XI—XIV вв. в анкорской Кампучии индуизм занимал сильные позиции, поэтому можно предполагать, что его влияние сказалось не только на чисто религиозной и прочих идеологических сферах, но и затронуло сферу питания. Однако это только предположение. Индуизм не обязательно вводил молоко в пищевой рацион народов Индокитая. Этого не отмечено, например, у тямов Вьетнама, часть которых была индуистами с первых веков нашей эры и вплоть до наших дней. Сообщение о квашеном молоке в Ченле, а не просто о молоке и масле говорит в пользу исконности молочной диеты, ибо в индуистских обрядах использовалось только свежее молоко и масло. Ма Дуаньлинь писал, что квашеное молоко в Ченле играло даже главную роль в питании. От Ченлы к анкорской Кампучии и к современной Кампучии выявляется тенденция постепенного угасания значения молока как элемента пищевой модели.

Некоторые исследования, в том числе проделанные автором настоящего раздела в монографии «Историческая этнография стран Индокитая», заставляют видеть в Ченле очаг раннего кхмерского этногенеза, а в южнее расположенной Фунани — государственное образование индонезийского по языку населения. Продвижение предков кхмеров на территорию Фунани не могло не отразиться в столкновении разных пищевых моделей кхмерского и индонезийского населения.

Это столкновение схематично можно обозначить как контакт мясо-молочной и рыбной диет. То пищевое разграничение мясных и рыбных продуктов, которое мы отметили у самре, восходит непосредственно к пищевым традициям протокхмерского населения в глубинных районах Индокитая и к последующему

его выходу в бассейн Меконга, а затем на обильную рыбой территорию современной Кампучии. Роль же индуизма в средневековой Кампучии заключалась в том, что его влияние само по себе не принесло установления питаться молоком, а лишь содействовало некоторому сохранению этой пищевой традиции. Если вспомнить о питании молоком у некоторых тибето-бирманских народов в Индокитае, то кхмерская традиция не будет выглядеть столь уж одинокой.

Вьетнам. Развитыми традициями пищевой культуры отличаются вьеты. Если основные ингредиенты их пищи общи с ингредиентами других народов Индокитая, то обработка исходных продуктов, а также разнообразие блюд сразу обращает на себя внимание. Можно сказать, что пищевая модель вьетов интегрирует в себе большинство черт национальной кухни других народов Юго-Восточной Азии.

Диапазон оценок пищи у вьетов исключительно широк. В их кухне отмечаются бесконечно разнообразные оттенки вкуса и запаха, придается важное значение консистенции пищи, подразделяющейся не только на жидкую и твердую, но и на эластичную, клейкую и слизистую. Вкус имеют, как правило, приправы и соусы, а основа пищи в принципе должна быть лишенной вкуса.

Эта цель достигается в наиболее изысканных блюдах из плавников акул, ласточкиных гнезд и грибов, которые не должны иметь особого цвета, запаха и вкуса при нейтральной (желатинообразной) консистенции.

Основу питания составляет рис крахмалистых сортов, но клейкий рис также играет в питании важную роль, особенно в таких популярных кулинарных изделиях, как *бань* (пирожки). Рис готовят, как правило, на пару. Широко в кулинарии применяется рисовая мука, часто в поджаренном виде [167, с. 189—192].

Иногда место риса занимает кукуруза или просо. Из пшеницы делают каши, блины и сладкую начинку для сухих хлебцев.

Из незерновых совершенно особую роль играют бобовые, прежде всего фасоль, бобы, соя. Любимы блюда из зеленой фасоли. Соя же дает два важных полуфабриката: *тыонг* (соевый соус) и *дауфу* (соевый творог). Особенность приготовления ферментированного дауфу у вьетов в том, что его готовят смешанным с тоже ферментированным рисом. Тыонг — это жидкая суспензия ферментированной сои. Соевые продукты очень любят (их аминокислоты оказались очень близкими к протеинам рыбы). Крахмалистую диету дополняют таро, батат, маниок, орехи.

Существуют разнообразные источники белково-животного происхождения. Наиболее распространены свинина, мясо курицы, уток, голубей, рыба и морские животные — кальмары, го-

лотурии и т. д., а также моллюски. Плавательные пузыри рыб и плавники считаются деликатесом.

Рыба, крабы, мелкие креветки в большом количестве перерабатываются в пасты и соусы. Обычно это продукты, подвергнутые ферментации: *мам суа* (паста из крабов), *мам том* (паста из мелких креветок), *мам ка* (вымоченная в рассоле рыба), а также универсальный соус *ныок мам*. Характерно, что во все перечисленные белковые продукты при их изготовлении добавляют поджаренную рисовую муку.

Куриные и утиные яйца предпочитают предварительно подвергать своеобразной консервации в пасте из золы, соли и извести (в результате чего белки коагулируют). Другой вид обработки — искусственная инкубация в слое рисовой мякины: сварив такое яйцо, съедают эмбрион и оставшуюся часть желтка.

Мясо собаки едят любители. Тем, кто ел это мясо, в тот же день нельзя входить в пагоду.

Специфическое белковое блюдо вьетов — пальмовый червь и крупное насекомое белостома. Впервые о нем как об очень изысканном и вкусном гласят китайские источники, описывая контакты Китая с Вьетнамом во II в. до н. э. Много белостом разводится на залитых водой полях, и их собирают во время работ. Из этих насекомых добывают также жидкость, которая придает пище своеобразный запах.

Во Вьетнаме едят много очень разнообразных овощей. Чаще всего и в больших количествах употребляют в пищу ростки и листья различных растений: популярны бамбуковые ростки, листья мангового дерева, хризантем, бобовых растений, лагука, капусты, папоротников, артишока, молодой кукурузы.

Крахмалистые и белковые блюда сдабривают пряностями, чаще всего имбирем и алпинией.

Предварительная обработка продуктов и консервирование весьма характерны для вьетской кухни. Это относится и к мучным продуктам. Здесь можно назвать *вермишель* (из нее готовят праздничные блюда и блюда для гостей) и *бун* — высушенные полоски рисового теста, отваренного на пару. Едят вермишель и бун с супом из крабов или с мам томом и мам ка. Солят и заквашивают капусту разных видов, пророщенную фасоль, тыкву и т. д.

В принципе к категории пищи, заготавливаемой впрок, следует отнести и бань, число видов которых равняется, видимо, нескольким десяткам. Наиболее просто в приготовлении *бань да* (сваренная на пару рисовая лепешка, посыпаемая кунжутом). Это одно из любимых блюд детей. Праздничные бани отличаются определенной формой и начинкой. Например, к празднику Середины осени варят *бань мат чанг* из клейкого риса с начинкой из кунжута в форме дракона. Осенью готовят *бань зиунг* с плодом зиунга.

Перед сбором урожая риса делают *бань кэм* — бань с неспелым рисом, размолотым и поджаренным. Туда же добавляют зеленую фасоль, молоко кокосового ореха, повидло. Этот бань варят в листе банана на пару. *Бань зынг* — имбирный бань, *бан ке* — бань с корицей и т. д. *Бань чынг* — новогодний пирог из клейкого риса с фасолью, луком, мясом. Готовят его на пару в листе банана.

Вьетская легенда гласит, что один из древнейших правителей, живших задолго до нашей эры, решил передать престол тому из потомков, который сможет сделать блюдо, похожее сразу на землю и небо. Одна из его дочерей впервые испекла квадратный бань (форма рисового поля) с начинкой, расположенной в пироге в виде круга (небо). В память об этом на Новый год и пекут бань чынг. Пирожки бань — любимая каждодневная еда вьетов.

В вьетском пищевом рационе довольно значительное место занимают *кань* (бульоны) и *тео* (супы). Широко распространены бульоны из рыбы, а также из крабов, свинины, курицы. Бульоны едят обязательно с рисом. Супы же, в которые помимо мяса и рыбы кладут рис или кукурузную крупу, могут есть и без рассыпчатого риса. Делают суп также из ньюк-мама. Отметим, что часто в рыбные супы помимо ростков бамбука, лука и пр. кладут и мясо (свинину или мясо курицы).

Мясо едят вареным или жареным. Есть разные способы поджаривания мяса — на вертеле, с мукой из риса, с ньюк-мамом. Предпочитается мясо с куском шкуры. У вьетов на юге страны поджаривание мяса не распространено. По случаю Нового года или свадьбы готовят *зио* — род сосисок в листьях банана, начиненных свиным мясом, растолченным с приправами в ступе. Популярны *бань зио* — бань с начинкой из такого мяса.

Из чисто национальных напитков отметим *водную настойку* из листьев эвгении (дерево из семейства миртовых). Это обычное питье крестьян. В городах такие настойки тоже распространены, но чаще ароматизированные другими растениями. Везде распространены также *чай* разных сортов, в том числе и зеленый. Иногда чай не заваривают, а кипятят несколько часов. В старину в такой отвар чая, очень терпкого, бросали еще соль.

Алкогольные напитки (*водка* из клейкого риса) употребляются изредка — по праздникам и в связи с какими-либо церемониями. Водку часто ароматизируют цветами лотоса, розы, ромашки, жженым сахаром.

Жевание бетеля в старину было очень распространено, как и курение табака из бамбуковых или других трубок.

Что касается ритуальной вьетской пищи, то *сой* — клейкий рис, сваренный на пару, должен обязательно в ней присутствовать. Из такого риса делают и новогодний бань чынг и *оаны* — круглые лепешки с выпуклостью посередине, которые приносят в пагоды по буддийским праздникам.

Клейкий рис входит в состав непременных пяти даров на алтарях предков и буддийских алтарях (наряду с благовонными палочками, цветами, орлиным деревом и свечой). Украшение праздничного стола — блюда из редких продуктов. Например, очень ценятся блюда из плавников морских рыб в смеси со свиной; ласточкины гнезда, состоящие из волокон водорослей, скрепленных засохшей слюной птицы, сваренные в мясном бульоне, вареные сухожилия оленя, трепанги.

Пища северных и южных ветов различается немного. Так, на юге не любят животного жира, едят больше квашеной рыбы, стручкового перца, мясо едят вареным, но не жареным.

Пища тайских народов Вьетнама (тай, нунгов, тхай и др.) имеет ряд общих черт, несмотря даже на то что нунги и тай едят главным образом рис крахмалистый, а тхай, так же как лаотянцы и лы,— клейкий [153]. Существуют разнообразные способы приготовления мяса и рыбы: широко бытует засолка, квашение и сушка, приготовление мяса и рыбы в рисовом вине, сложные способы переработки внутренностей животных.

Обращает на себя внимание также сезонность пищи — приуроченность к календарным праздникам. Пища также градируется по возрасту и полу. Например, куриные ноги едят дети, а печень — люди пожилого возраста. После рождения первенца женщины не едят мясо черепах, буйвола, собаки, угря, перед родами — утку и гуся. Бытуют пищевые особенности, ограниченные отдельными семейными группами.

У тхай развиты способы приготовления еды из обезвреженных ядовитых листьев, плодов, клубней дикорастущих растений.

Возрастные пищевые ограничения характерны также для некоторых мон-кхмерских народов Северного Вьетнама, как, например, для кхму (живущих также и в Лаосе). Обычной пищей кхму служит горсть клейкого риса с чашкой перечной настойки. Дары же, приносимые умершим предкам, состоят из клубнеплодов, особенно таро, и жареной дичи. О традициях дорисовой диеты говорит также пшеничный мясной суп, любимый у синьмул. Популярны блюда из квашеной рыбы, особенно у кхангов.

Довольно распространено поедание земли, особенно у лаха (этот обычай существовал также в некоторых провинциях у ветов). Пищу часто готовят в отрезках толстого бамбука — не только рис, но и мясо. Впрочем, очень любят жареное мясо. Распространено также приготовление пищи на пару.

Чертой, требующей особого внимания, является обычай мужчин-кхангов пить рисовую водку через нос при еде мяса и рыбы. Обычай этот сейчас исчезает. Он был отмечен историческими источниками у некоторых древних народов Индокитая, в том числе у лак-ветов (предков ветов).

Разнообразие способов приготовления мяса (главным образом свинины и кур: блюда из мяса, костей, крови) известно да-

же мангам — мон-кхмерскому народу (охотничье-собираТЕЛЬСКИЙ ХКТ: у мангов существует, например, до сих пор коллективное распределение охотничьей добычи).

Обычай жевать бетель сохраняется главным образом среди женщин.

К пище мон-кхмеров Северного Вьетнама близка пища родственных им по языку малых народов Центрального и Южного Вьетнама, а также пища индонезийских народов страны [154, с. 101]. Тот же рис (главным образом клейких сортов), приготовленный на пару, жидкие каши из риса и пшена, ростки бамбука и другие овощи. Состав пищи животного происхождения такой же: мясо грызунов, свиней, кур, изредка буйволов, часто — насекомые.

Рыбный соус ньок мам играет очень важную роль, но его приобретают у вьетов, хотя есть свои способы квашения рыбы. Для этих народов юга очень свойственно обилие в ней стручкового и черного перца. Стручковый перец именуется «лаотянский». Дети очень любят грызть зеленые плоды жгучего перца. Перец включают даже в сусло рисового или пшеничного вина. Любят также кардамон. С пищевыми традициями северных мон-кхмерских и тайских народов сближается наличие разнообразных пищевых ограничений в отдельных семьях или ветвях того или иного упомянутого выше народа на мясо слона, тигра, горлицы.

Много запретов, относящихся к женщинам. У ма и сре, например, нельзя есть мясо оленя или дикой козы одновременно с рисом («дух риса рассердится на людей за то, что они хотят есть еще что-то помимо риса»). Банарским женщинам нельзя есть мясо собак, змей и мышей. Иные запреты понятны, например запрет беременным у тех же банаров есть живородящих ящериц из-за суеверного страха иметь при родах разорванный живот. Распространено приготовление рисового и просяного вина. Жуют бетель. Все большее число людей перенимают обычай есть палочками для еды (по примеру вьетов).

Пища тямов довольно близка вьетской. Однако тямы совершенно не едят мяса свиней, которых и не разводят. Свиней не едят даже тямы-немусульмане.

В пище народов Вьетнама в целом, включая и вьетов, можно отметить большое сходство, однако определенное влияние китайской кухни обнаруживает кухня северных народов страны (вьеты и тайские), влияние лаотянской и кампучийской кухни — кухня народов, живущих на юге (вьеты, горные мон-кхмеры и индонезийцы).

Мяо-яоские народы. Народы этой группы живут разбросанно в северных областях всех стран Индокитая. В их пище наблюдается большое сходство, и при этом она определенно отличается от всех других пищевых моделей народов этого региона. Среди крахмалистых продуктов рис играет важную, но не ис-

ключительную роль. Его место часто бывает занято кукурузой и просом, гречихой. Популярны каши из этих злаков. Кашу делают также из клубне- и корнеплодов, например маниока или батата.

Помимо рассыпчатого риса из риса крахмалистых и клейких сортов готовят плотный рисовый «каравай», который едят вечером и на следующее утро, не разогревая. Из кукурузы, растолченной в мелкую крупу, готовят на пару такой же каравай. Это рисовое, кукурузное или просяное блюдо, по существу, очень близко к просяной или кукурузной кавказской мамалыге. Есть одну только эту пищу трудно, поэтому едят ее с овощным или по возможности мясным супом.

Все мяо обязательно готовят к праздникам галеты [151, с. 18—20; 152, с. 75—80], чаще всего из клейкого риса. Галеты готовят загодя и хранят, предварительно высушив на солнце, завернутыми в листья банана. В нужный момент их пропекают на огне и крошат в сироп из сахарного тростника или варят в воде.

Традиционно преобладающим в диете мяо и яо мясом является свинина. Нельзя сказать, чтобы ее ели часто. Но это любимое мясо, входящее в состав праздничной и особенно новогодней пищи. Обычно много свиней режут к началу уборки риса: во время обряда еды нового риса обязательно едят и свинину.

Существуют разные способы приготовления свинины, а также консервирования свиного сала и мяса. Очень любят делать кровяную колбасу с луком, чесноком, перцем и пахучими травами. Деликатесом считают сырую кровь и мозг. Свинину жарят и варят разными способами. Шкварки от жира кладут в суп. Популярно блюдо из требухи и ливера, поджаренных с луком, чесноком и травами. Делают различные колбасы и сосиски. Из свиных ножек варят холодец. Овощи, особенно любимую пророщенную фасоль, готовят на свином жиру.

Едят мясо и других домашних животных и дичь, но ничто не может заменить мяо и яо свинину. Выращивание свиней настолько важно для этих народов, что хлевы для свиней находятся, по существу, в том же строении, что и жилище. Для приготовления корма свиньям в доме обязательно имеется особый очаг. Кстати, очаги у мяо и яо — это не открытые очаги, как у многих других народов Индокитая, а настоящие печи, правда без дымоходов.

Обычай есть квашеные овощи появился у мяо и яо под влиянием пищевых традиций других народов. Плодов они едят мало — садоводство не развито. Диета мяо и яо от диеты других народов Индокитая отличается еще и тем, что они не пьют чая, хотя в ряде мест его выращивают для продажи. Зато алкогольных напитков употребляют много.

Мяо-яоская пища как в Индокитае, так и в Китае составля-

ет отдельную систему, отличающуюся особым отношением к свинине при довольно большом разнообразии крахмалистых ингредиентов пищи. Интересно, что, живя многие века по соседству с китайцами, мяо и яоские народы долго не заимствовали от них обычая есть палочками для еды.

На материале пищи народов Индокитая при самом общем подходе к членению этой историко-этнографической области можно наметить прежде всего заметное разделение северного и южного комплекса. Яснее всего они выделяются по принципу варения и жарения мяса, причем варят мясо преимущественно на юге, жарят — на севере.

Принцип преимущественного варения мяса связан с распространенностью супов на юге у вьетнамцев, кхмеров, кхонтаи и бирманцев. В северном комплексе помимо жарения мяса большое место отведено крупяным кашам и лепешкам. Граница между двумя комплексами выражена нечетко. У народов, расселенных в переходной зоне, эти «северные» и «южные» тенденции смешаны.

Показательна в этом отношении сложная пищевая система лаотянцев, основная модель которой, по-видимому, «южного» происхождения. Это стабильность источника крахмала (клейкий рис), использование очень острых пряностей. Однако снижение доли риса за счет белковых продуктов — сдвиг в сторону «северной» диеты.

Вьетская система питания со своим многообразием не переходная, а скорее синтетическая, которая со времен древности включала в себя разные тенденции. Кхмерская пищевая модель исторически очень трансформирована — вместе с южным направлением этногенетических процессов развивался переход северной пищевой структуры в южную, характеризующуюся монопольным положением риса, рыбных блюд, преобладанием супов.

Среди горных тибето-бирманских и мон-кхмерских народов Бирмы выделяются черты «северного» пищевого комплекса вплоть до питания молоком. Об этом же говорит разнообразие источников крахмалистой пищи, жарение мяса, лепешки и т. д. То же самое можно сказать о пище горцев, расселенных в «разделительной зоне» — между бирманцами-мяма и шанами, с одной стороны, и сиамами — с другой. Создается впечатление, что бирманцы и шаны разделяют близкие пищевые модели всех названных горных народов и тибето-бирманцев запада и севера Бирмы (чинов, нага, качинов). О бирманцах-мяма определенно можно сказать, что их пищевая модель — это метаморфизированная модель древнемонского населения нижней Бирмы, относившаяся к «южному» комплексу.

Более сложно выделить основную пищевую модель у шанов и других тайских народов. Весьма характерным здесь является предпочтение клейкого риса. Правда, это не относится к насе-

лению Центрального и Южного Таиланда, но несомненно, что на предпочтение крахмалистого риса повлияла пища ассимилированного в этой области монского и кхмерского населения.

Возможно, такое же происхождение имеет исключительное положение риса среди других пищевых продуктов у кхонтай. Вообще же кхонтайская пищевая традиция довольно загадочна. Если в ней понятна настроженная позиция к мясной белковой пище (черта «южного» комплекса), то непонятно довольно сдержанное отношение к овощам и фруктам. В то же время эта пищевая традиция за последние 70—80 лет проявила наибольшую в Индокитае «эластичность».

Возможно, ее эволюция была вызвана бурным развитием в Таиланде городской жизни. Но не следует забывать, что в этой стране даже у сельского населения существует еще давняя традиция покупать пищу.

Вывод, возможный при сопоставлении этих фактов, сводится к тому, что у сиамцев еще до первых государств XIII—XIV вв., созданных в Таиланде, существовала развитая пищевая традиция. В какой-то степени ее характеризует пища других тайских народов, в том числе и народов Вьетнама. Эта модель явно была очень стратифицированной в социальном отношении, и рис занимал в ней место «престижной» пищи.

Очевидно, при переселении тайских народов на юг, при завоевании ими господствующих позиций в политической системе индокитайских государств крахмалоносные спутники риса, не имевшие высокого, престижного знака, выпали из пищевой структуры. Во всяком случае, здесь шел процесс, совершенно противоположный эволюции вьетской пищевой системы, которая восприняла различные локальные традиции и более далекие влияния.

В целом создается впечатление, что рис в диете тибето-бирманских, тайских народов, а также предков кхмеров с самой глубокой древности не был исключительной опорой жизни, в пищу употребляли и другие зерновые, а также корне- и клубнеплодные культуры. Разнообразной крахмалистой пище соответствовала разнообразная мясная. Вместе они создавали «северный» пищевой комплекс. На юге Индокитая, в зоне развитого приморского рыболовства формировался другой комплекс. Там у наиболее развитых оседлых народов рыба была первоначально исключительно важной пищей, дополнением к которой несомненно служили клубнеплоды, бананы, орехи, разнообразные фрукты. При своем появлении рис прочно занял место избранника в молодом пищевом комплексе.

Характеристика видов пищи и способов ее приготовления в таких многонациональных странах, как Малайзия и Индонезия, строго говоря, должна складываться из описания всех или хотя бы основных национальных и региональных кухонь.

Поскольку почти каждому народу в малайско-индонезийском регионе присущ свой ассортимент пищевых продуктов и специфический кулинарный колорит, то говорить о какой-то единой малайзийской или индонезийской кухне нельзя. В то же время на данной территории в длительном процессе взаимодействия культур разных народов определился общий набор продуктов, выработались традиционные способы их обработки, что привело к появлению блюд, хорошо известных в разных частях Малайзии и Индонезии, прежде всего, конечно, в крупных городах.

Именно об этих традиционных формах питания, ставших общим достоянием индонезийской культуры, пойдет речь в данном разделе. Их можно противопоставить простой пище тех народов малайско-индонезийского региона, жизнь которых еще целиком определяется окружающей их природой.

Это прежде всего коренные жители Малайского полуострова (семанги, сенои, джакуны), жители внутренних районов Калимантана (пунаны), представляющие архаичный хозяйственно-культурный тип охотников, рыболовов и собирателей. Из этих народов только пунаны питаются предпочтительно мясом (мясо диких кабанов, макак, гиббонов, циветт). Другие питаются в основном растительной пищей, состоящей из дикого ямса, корней различных растений, фруктов, дикорастущего риса. Мясо и рыбу они потребляют значительно реже, к тому же такое питание носит сезонный характер.

У джакунов, например, в период разливов рек важным источником питания становится рыба. В это же время джакуны потребляют много мяса диких кабанов, так как животные убегают с затопленных площадей в более высокие места и охота на них тогда значительно облегчается [116, с. 252—254]. Продукты питания подвергают тепловой обработке: ямс и корни растений заворачивают в банановые листья и жарят на огне, мясо разрывают на куски и жарят над огнем на вертеле. Так же готовят и рыбу.

У семангов и сеноев еду готовят женщины, но едят сначала

мужчины, при этом глава семьи следит, чтобы не нарушались пищевые табу. Вся еда складывается на большой банановый лист, откуда каждый берет ее себе руками. У джакунов мясо жарят мужчины, а растительную пищу готовят женщины. Джакуны используют иногда для варки кастрюли, а банановые листья употребляют как тарелки.

Едят джакуны всей семьей два раза в день (утром и вечером) и постоянно между трапезами жуют сахарный тростник. Для питья используют сосуды из бамбука, тыквы, скорлупу кокосового ореха.

Охота и собирательство — основное занятие коренного населения Малайзии, но у них получило также развитие земледелие подсечно-огневого типа и огородничество, особенно у сеноев и джакунов. Сенои разводят кукурузу, сахарный тростник, бататы, а из фруктов — бананы. Все коренные жители употребляют в пищу рис, причем джакуны в большем количестве, чем сенои и семанги. Рис в основном они получают при обменной торговле с малайцами, но выращивают и сами. Сенои и джакуны варят рис в коленах бамбука и едят его вместе с кислыми листьями — кулим, а также пряностями — куркумой, имбирем, перцем, тмином, чему они также научились у малайцев.

В настоящее время правительство Малайзии пытается разрешить проблему полноценного белкового питания местного населения. Сеноев научили выращивать кур, но они отказывались употреблять в пищу их мясо, так как считали эту домашнюю птицу членами своей семьи. Выращенных кур обменивали на кур у других групп сеноев и только тогда использовали в питании.

Департамент по делам коренного населения пытался научить сеноев разводить коз, но эта попытка также потерпела неудачу, так как, во-первых, сенои также считали выращенных ими коз членами своих семей, во-вторых, они не умели убивать этих животных, поэтому в конце концов все козы были проданы малайцам [116, с. 190]. Пока проблема получения белкового питания в достаточном количестве у коренных жителей Малайзии остается нерешенной.

В индонезийском регионе представлен еще один архаичный хозяйственно-культурный тип — добыватели саго (Молуккские острова и Западный Ириан). Основной продовольственной культурой здесь является саговая пальма, и пищу населения составляют различные блюда из сагового крахмала [109, с. 165]. Мясо более всего употребляют в пищу на юго-западных островах, отличающихся большим развитием животноводства — разведением коз, овец, буйволов.

Однако, как бы ни отличались друг от друга простые виды пищи у разных народов Малайзии и Индонезии, представляющих древние ХКТ охотников, собирателей и добывателей саго, не этому виду пищи принадлежит ведущая роль в пищевой

культуре малайско-индонезийского региона в целом, которая характеризуется разнообразными и сложными формами питания и сложной технологией приготовления блюд. Малайско-индонезийская пища — это прежде всего пища высокоразвитых народов — малайцев, яванцев, сунданцев, балийцев и др., являющаяся результатом их собственного кулинарного творчества, обогащенного влиянием более всего китайской и индийской кухонь.

Европейский читатель уже давно в какой-то степени создал определенное представление об индонезийских блюдах благодаря описаниям ученых и путешественников, которые неизменно отмечали нестерпимо жгучую, острую еду обитателей этой страны.

Немецкий ученый К. Гельбиг пишет, что, попробовав индонезийское блюдо, он с «разинутым ртом подскакивает до потолка». Оказывается, он проглотил *ломбок* — острейший из перцев на свете, который даже тропический житель может есть лишь в мельчайших дозах [20, с. 73, 165]. К подобным описаниям необходимо сделать некоторый комментарий. Индонезийская еда действительно отличается остротой, но жгучесть и острота — специфика пищи малайцев Суматры, которая вместе с распространением малайской культуры проникла и утвердилась в крупных городах.

Если сравнить одно и то же блюдо, например *ренданг* (поджарка из мяса), в его суматранском и общеиндонезийском варианте, то сразу очевидно, что суматранский вариант отличается, во-первых, большим количеством жгучего красного перца, во-вторых, применением сразу нескольких видов перца.

Что касается яванцев, то они предпочитают не столько острую, сколько сладковатую вкусовую гамму. В яванские мясные и рыбные блюда обязательно добавляют сахар, и даже соевый соус яванцы доводят до консистенции тягучего сладковатого сиропа с соленым привкусом, называя его *кечан манис*, т. е. сладкий соевый соус.

Вообще, далеко не все индонезийцы могут есть острые блюда и приправы, поэтому на приемах часто готовят пищу без добавления жгучих пряных специй, а любители острых блюд употребляют по своему вкусу приправы, которые подаются отдельно.

Еще более резкий контраст малайским блюдам и умеренно пряным яванским представляет пресная пища молукканцев. Излюбленная их еда — *папеда* (безвкусное желе, полученное путем разбавления крахмала сначала холодной водой, а затем, до получения более тонкой консистенции, горячей) [109, с. 65]. Для придания папедке многообразных вкусовых качеств добавляют в основном кислые соусы.

Подобно тому как в ряде многонациональных стран некоторые блюда становятся национальной гордостью определенного народа (шашлык — у народов Кавказа, плов — у узбеков и тад-

жиков, бешбармак — у киргизов и т. п.), так и в сознании индонезийцев существует представление о связи между этносом и блюдом, приготовлением которого данный этнос особенно славится.

Так, яванцы знамениты своим *темпе* (блюдо из ферментированных соевых бобов), сунданцы — своим *ончом* (блюдо из ферментированных земляных орехов), мадурцы — своим *сото* (мясной или куриный суп со специями), амбонцы — своей *панедой*, минангкабау — своим *рендангом* (жареное мясо), жители о-ва Тернате — своей *паники* (курица с пряностями в кокосовом молоке), а жители Менадо — своей *тинитуан* (особая каша из риса, батата и пряностей) [174, с. 83].

Основа повседневного питания большинства народов Малайзии и Индонезии — рис. Лишь в некоторых местах на Центральной и Восточной Яве, на о-ве Мадуро его вытеснила кукуруза. Кукуруза является также основной зерновой культурой на юго-западных островах.

Рис в Индонезии варят способом, распространенным во всей Юго-Восточной Азии: его промывают, заливают водой в медном котелке (данданг) в пропорции 1 : 2 (на одну чашку риса две чашки воды) и доводят до кипения. Затем огонь уменьшают, рис плотно закрывают крышкой и держат на огне до тех пор, пока не впитается вся вода. Варят рис также на пару в специальных конусообразных корзинках или сосудах из бамбука.

В отдельных глубинных районах Малаккского полуострова, у сеноев и джакунов, на Западной Суматре и Южном Калимантане распространен более архаичный способ варки риса прямо в колене бамбука (леманг): рис предварительно заливают водой на несколько часов, для того чтобы он разбух, а затем ставят на огонь.

Во всем малайско-индонезийском регионе предпочитают *наси* (рассыпчатый отварной рис). Каши из риса распространены гораздо меньше, и обычно их варят с добавлением фруктов — дуриана и орехов. Каши употребляются в виде ритуальной пищи, о чем будет сказано дальше. Горсть рассыпчатого риса, политая соусом, часто единственно доступная еда для бедного человека. В то же время отварной рис составляет основу изысканного рисового обеда, к которому подаются разные другие блюда — мясные, овощные, рыбные, соусы и приправы.

Рис с готовыми к употреблению приправами называется *наси рамес* или *наси равон*. Настоящий индонезийский рисовый стол должен быть составлен из неожиданных, иногда контрастных вкусовых и ароматических сочетаний. Например: рис, крупук (острое хрустящее печенье), рыба в кисло-сладком соусе, креветки, жгучие и сладкие соусы, жареные бананы.

Разнообразная вкусовая гамма создается не только особенностями приготовления блюд, в которых заранее предусмотрено определенное сочетание вкусовых оттенков, но и порядком

подачи блюд. Все компоненты, сопровождающие рисовое угощение,— острые, кислые, сладкие — выставляются на стол сразу. Каждый комбинирует их в своей тарелке по собственному вкусу.

Именно о таком рисовом столе писал К. Гельбиг: «Обильные доходы позволяют беспредельно умножать изысканные и дорогие приправы к рисовым блюдам, а изобретательность яванских и китайских поваров довершает дело, превращая такое угощение в подлинно гастрономическую сенсацию» [20, с. 49].

Отварной рис — не только самостоятельное блюдо и не только основа к различным приправам, но и необходимый компонент многих сложных и сложносоставных блюд, т. е. приготавливается вместе с другими продуктами. К этим блюдам относятся: *наси улам* (рис с приправой из свежей зелени), *наси кебули* (рис по-кабульски), *наси кунинг*, *наси лангги*, *наси удук* (рис со специями).

Одним из самых популярных сложносоставных блюд является *наси горенг* (жареный рис): рис отваривают и смешивают с предварительно прожаренными кусочками мяса, луком, чесноком, кусочками омлета, креветками и все вместе жарят на кокосовом масле со специями (имбирем, кориандром, куркумой, красным перцем, соевым соусом). Блюдо приобретает темно-желтый оттенок. Его украшают нарезанными свежими помидорами, огурцами, хрустящими луковыми хлопьями.

В Индонезии большое значение придается внешнему оформлению приготовленной пищи, ее эстетическому восприятию, которое зависит от сочетаний формы и красок отдельных ингредиентов. Ряд сложносоставных блюд украшается не только свежими овощами, но и нарезанными кусочками омлета или яиц, мелко нарезанной зеленью, луковыми хлопьями золотистого цвета (такие блюда, как жареный рис, мясные супы, жареная лапша и др.).

Прежде чем перейти к описанию мясных и овощных блюд, отметим некоторые правила обработки мяса и овощей, которые индонезийцы неукоснительно соблюдают. Мясо всегда отделяют от костей, и при готовке мясо и овощи нарезают на маленькие кусочки разной формы — кубиками или полосками.

Эти правила носят одновременно эстетический и утилитарный характер; мелко нарезанные продукты одинаковых размеров равномерно пропитываются ароматом специй и при приготовлении одновременно прожариваются. Кроме того, нарезанные определенным образом продукты не только красивы, но и удобны для еды. Поэтому индонезийцы не пользуются ножами. Более того, подавать ножи к столу считается неприличным, так как пища должна быть в таком виде, чтобы ее сразу можно было есть.

В Малайзии и Индонезии употребляют все виды мяса, кро-

ме свинины, так как большинство населения исповедует ислам. Преобладающие способы обработки мяса — поджарки и тушения. Причем жарят обычно до образования коричневой хрустящей корочки. Если мясо варят, то все равно потом, как правило, обжаривают.

Используют для жарения продуктов кокосовое масло. Сливочное масло употребляют исключительно редко и лишь для приготовления немногих соусов. В последнее время стараются ввести использование маргарина. В журналах появляются рекламы, популяризирующие высокие качества маргарина, и рецепты блюд, которые можно приготовить на нем [157, с. 2].

Все разнообразные мясные блюда можно разделить на два вида: поджарки с соусом и поджарки без соуса. В любом случае мясо нарезается на небольшие кусочки и за несколько часов до тепловой обработки пропитывается специями. Кроме того, специи и пряности добавляют и во время непосредственного приготовления. Для ускорения процесса приготовления часто делают специальные заготовки из мяса на несколько дней: нарезанные кусочки пропитывают пряностями (кориандром, имбирем, тмином), растертыми до состояния однородной массы вместе с солью и сахаром, и высушивают на солнце. Такое сухое пряное мясо можно хранить и по мере необходимости готовить непосредственно перед едой.

Такие же заготовки делают и из рыбы. К первому типу блюд относятся *сото* — мясные блюда жидкой консистенции. Основу его составляет мясо с бульоном, в процессе приготовления которого добавляются овощи, бобы, лапша, ростки бамбука или гороха. Мясо обычно предварительно отваривают, затем жарят с луком, чесноком, имбирем, солью, перцем и тушат в бульоне, постепенно добавляя другие ингредиенты.

К *сото* обязательно подают еще отдельно два соуса: либо соевый (кечап), либо соус, приготовленный из смеси лимонного сока с красным перцем. При подаче на стол *сото* украшают нарезанными яйцами, зеленью, луковыми хлопьями.

Как уже отмечалось, особенно славятся умением готовить это блюдо жители Мадуры. Там его готовят в основном из курицы вместе с картофелем, лапшой, ростками бамбука.

Наиболее распространенный вид мясных блюд — это поджарки, приготовленные в соусах *гулаи*. Для гулаи обжаренное и пропитанное специями мясо тушат в большом количестве молока из кокосовой пальмы и добавляют картофель, баклажаны, капусту, а также бобы.

В зависимости от того, какой компонент является основным, гулаи различаются по названию: *гулаи камбинг* (гулаи из баранины), *гулаи бенак* (гулаи из мозгов), *гулаи хати* (гулаи из печени). Иногда вместе с мясом и овощами тушится рыба (*гулаи рамес*) и креветки (*гулаи гадунг*): это блюдо особенно любят на Суматре. Бывают также гулаи только из овощей, но го-

говят их на мясном или курином бульоне — это *сулии чимпур* и *гулаи кимло*. А у батаков известно *гулаи лалат* — блюдо из листьев молодой кассавы, тушенных в кокосовом молоке вместе с соленой рыбой или креветками.

Второй вид приготовления мяса — это поджарки без соуса. Сюда относятся различные блюда под названием *денданг* и *сате*, или мясо на вертеле. Основу денданг составляет сухое, хорошо прожаренное до хрустящего состояния мясо со специями. Минимальный набор специй — тмин, кориандр, имбирь, лук и чеснок. Они являются обязательными ингредиентами всех блюд под этим названием. В различных вариантах этого же блюда употребляются, кроме того, тертый кокосовый орех, кислый сок тамаринда или лимона, красный и черный перец, уксус, приправа из рыбы или креветок (*траси*).

Принцип приготовления жареного мяса *денданг* такой: мелко нарезанное мясо предварительно отваривают, затем пропитывают специями и жарят в кокосовом масле до образования хрустящей корочки (например, *денданг бумбу педас* — острое жареное мясо). Иногда мясо сначала пропитывают специями за несколько часов до приготовления, после этого отваривают, а затем обязательно жарят с луком и красным перцем (*денданг беладо*, *денданг ломбок*). Такое жареное мясо едят и в горячем и в холодном виде.

На Яве такой способ приготовления мяса называется *эмпал* или *гепук* (*эмпал дагинг*, *эмпал педас*, *эмпал горенг*). При этом обязательно мясо пропитывается соком тамаринда, так что приобретает кисловатый привкус. Суматранский вариант этого блюда называется *ренданг*. Способ приготовления широко практикуется жителями Западной Суматры — минангкабау, но распространился он и по многим городам Индонезии. Ренданг — это жгуче-острое сухое мясо, прожаренное до черноватого оттенка.

Особенно славятся в Индонезии и за ее пределами блюда под названием *сате* (мясо на вертеле). Его выделяют и сами индонезийцы [174, с. 83] и европейцы. Побывавшая недавно на Яве Н. Эптон дала в целом уничижительную оценку индонезийской пище: «Вся еда либо безвкусна, либо совершенно обжигающая, ей недостает изысканности китайской кухни, не вызывает эта пища также и чувства удовлетворения, свойственного индийской еде» [133, с. 41]. Но при этом она особо отметила из всех блюд только одно — мясо на вертеле.

Нарезанные и предварительно вымоченные в пряно-кислом составе куски мяса жарят прямо на углях. Так приготавливают *сате бумбу* (сате с пряностями), *сате бумбу кечап* (сате в соевом соусе), *сате манис* (сладкое сате) и т. д. В некоторых вариантах этого блюда мясо сначала отваривают в кокосовом молоке со специями, а затем жарят на углях, как, например, *сате бумбу кунинг* (мясо с куркумой), или *сате паданг* (мясо по-

падангски). Это блюдо едят всегда в горячем виде. К нему обязательно полагается соус: либо соевый соус с маслом, либо ореховый. В соус того и другого вида входят лимонный сок, красный и черный перец.

В разных областях Индонезии выработались свои стили в приготовлении этого блюда: по-мадурски, по-сурабайски, по-падангски. Сате по-сурабайски делается из курицы, сате по-падангски готовится из различных частей барана — вырезки, печени, сердца, требухи. Мясо на вертеле по-мадурски приготавливается из курицы без специй. К нему подается специальный соус, приготовленный из рыбной приправы (траси), соли и креветочной пасты (петис).

Значительное место в пищевом рационе народов малайско-индонезийского региона занимают сложносоставные блюда из мясных, овощных и мучных продуктов. *Бихун горенг*, *бакми горенг* (жареная лапша), *бихун кун* (лапша в соусе), по существу, разные варианты сочетания лапши — более тонкой и длинной (*бихун*) и более короткой и толстой (*лакса*, *мие*) — с мясом, овощами, креветками. Вареная лапша (*лакса*) с приправами из жареного лука, чеснока, кусочков курицы, тушеных в кокосовом молоке креветок и с добавлением имбиря, тмина, кориандра, куркумы, ростков бобов — одно из блюд, пользовавшегося большой любовью у населения и продававшегося прямо в уличных лавках.

Эти блюда были заимствованы из китайской кухни, но они настолько подчинились законам индонезийского кулинарного творчества, что, так же как и наси горенг, стали национальными индонезийскими блюдами. Китайское происхождение этих блюд осознается слабо, подобно тому как котлеты или сосиски у нас вряд ли вызывают воспоминания о французской или немецкой кухне.

В то же время в Индонезии очень популярны блюда, которые полностью сохраняют специфику китайской кулинарии, китайские названия и осознаются как китайские: *пангсиет* (густой мясной суп с лапшой), *чапчай* (овощное рагу), *уданг икан чина* (креветки с ветчиной, капустой и ростками бамбука), *баксо уданг* (куриный бульон с фрикадельками из креветок с лапшой) и т. д.

Вообще влияние китайской кухни на индонезийскую сказалось не только в заимствовании некоторых блюд, но и в использовании ряда продуктов и приправ, таких, как соевые бобы, лапша, ростки гороха, бамбука, бобов, соевый соус, глютамат натрия (ветсин) — порошок белого цвета, который усиливает все вкусовые качества приготовляемых продуктов.

Во всем малайско-индонезийском регионе широко употребляется рыба во всех видах: свежая, соленая, вяленая. Рыбу подвергают смешанным формам предварительной и тепловой обработки: жарят, варят, тушат, запекают.

Так же как и мясо, рыбу обильно дополняют специями до и во время приготовления. Правда, если в мясные блюда кладут сразу много специй и пряных трав, то рыбу иногда готовят и вообще без них (например, жареная рыба — *икан горенг*) или с минимальным их набором: лук, красный перец, сок тамаринда.

Рыбу, так же как и мясо, пропитывают пряностями и высушивают на солнце. Такие заготовки (*денденг икан*) можно довольно долго хранить и при необходимости сразу подвергать тепловой обработке, которая занимает гораздо меньше времени, чем приготовление свежей рыбы. Рыбу в основном тушат и жарят. Пряности прожаривают на кокосовом масле, затем кладут рыбу, добавляют воду и тушат. Во время тушения рыба пропитывается ароматом специй. Так в основном готовят *пинданги* (*пинданг кембунг, пинданг икан масак келаса, пинданг банденг*) — жидкие рыбные приправы.

В других случаях рыбу и пряности жарят отдельно, потом их соединяют, добавляют воду и такие приправы, как соль, уксус, траси, и доводят до готовности.

По сравнению с мясными блюдами рыбные в целом отличаются кисло-сладкой или островато-сладкой вкусовой гаммой, так как в рыбной кулинарии в больших дозах используются такие компоненты, как лимонный сок, сок тамаринда, кислые плоды, уксус. Хотя в целом в рыбные блюда кладут те же специи, что и в мясо, надо иметь в виду, что в сочетании с рыбой они проявляют совсем иные вкусовые качества.

Так же, как и рыбу, готовят креветки. Их употребляют в пищу и как самостоятельное блюдо, и как очень важный ингредиент овощных и мучных блюд, разных печеных изделий и приправ.

Довольно часто встречаются комбинированные блюда из рыбы или креветок с овощами, бобовыми, грибами — *икан масак саюр, икан масак джамур, икан масак танге*.

Мы уже говорили о сложных мясо-овощных блюдах в пищевом рационе индонезийцев. Овощи, таким образом, употребляются в составе сложных комбинированных блюд. Но этим не ограничивается их использование. Из овощей готовят самостоятельные виды пищи, в основном подвергая их разнообразной тепловой обработке: овощи варят, тушат, обжаривают. Употребление овощей в сыром виде, в виде салатов, в целом не характерно для модели питания народов малайско-индонезийского региона. Салаты из сырых баклажанов, капусты, моркови, огурцов и орехов (*каредок*) или из сырых бобов, огурцов, моркови и пряной зелени (*чаранг чам*) — довольно необычная еда.

Зато чрезвычайно широко распространены блюда из вареных и тушеных овощей. Это прежде всего винегреты (*гадо-гадо*), политые специальными заправками — остро-кисло-сладкой, в состав которой входят красный и черный перец, кислые плоды,

ферментированные соевые бобы, или ореховой, приготовленной из смеси орехового масла, толченого чеснока, сахара, кокосового молока и лимонного сока.

Сходно с винегретом блюдо из вареных овощей под названием *печал*, в которое не кладут ферментированных соевых бобов, а также блюдо *урапан*, отличающееся от названных выше тем, что в него обязательно добавляется тертый кокосовый орех, красный перец и ферментированная паста. Блюда из вареных овощей едят обычно с острым на вкус хворостом *крупук*.

Почти все овощи используются для приготовления *тумис* (тушеные блюда). Для этой цели овощи тушат в небольшом количестве масла, добавляя обычно лук, чеснок и креветки, а также те же пряности, что к мясу и рыбе: имбирь, лавровый лист, кислые плоды. Таковы тушеные помидоры, тушеные огурцы, тушенная капуста, тушеные ростки бамбука. Кроме того, овощи часто тушат в кокосовом молоке со специями.

В Малайзии и Индонезии не только овощи, но и фрукты, которыми обычно заканчивают трапезу и которые вообще занимают очень большое место в повседневном питании, употребляют в жареном виде. Жарят бананы и ананасы. Бананы нарезают на мелкие кусочки и жарят либо на вертеле над огнем, либо обваливают в муке или тесте и жарят на кокосовом масле. Из жареных бананов делается *крипик* (хрустящее печенье), который обычно подают к чаю или кофе.

Сначала нарезанные фрукты (*нангка*, *дженкол*) высушивают на солнце, а непосредственно перед едой жарят, добавив сахар. Если опустить жареные кусочки фруктов в жидкий сахарный сироп, то получится еще один вид сладостей — *лантак*. Из фруктов в Индонезии делают запеканки и каши, которые едят вместе с пряностями.

Следующее место в повседневном рационе после риса занимают различные клубнеплоды, особенно батат и его разновидности; кассаву и маниок едят в сыром, вареном и жареном виде, готовят из них печенье. Блюдо из вареного и растолченного батата особо нежных сортов употребляют в пищу, смешивая его с тертым кокосовым орехом, солью и сахаром. Из этой массы делают лепешки и варят их на пару в банановых листьях (*лемет*, *кетимус*, *тапе*, *джемблем*).

Тонкие ломтики жареного маниока — распространенный вид печенья (*чрипинг*, *крипик*). Очищенные от кожуры и нарезанные на тонкие ломтики бататы высушивают на солнце. Из такого сушеного батата (*ганлек*) готовят продукты, которые можно долго хранить — сухие хлебцы (*роти мари*), печенье. Кожуру кассавы, промытую и отваренную, едят как самостоятельное блюдо (*каде демес*) или кладут в тушеные овощи и винегреты.

Известен ряд способов приготовления сладостей из батата: *ливет уби* (запеченный батат, смешанный с пальмовым соком и сахаром), *чининг* (толченый вареный маниок, смешанный с

тертым кокосовым орехом и сахаром), *савут* (сваренный на пару маниок, смешанный с сахаром и тертым кокосовым орехом). Выше говорилось о хрустящем печенье из фруктов. Очень популярно такое же печенье из кассавы и маниока. К кофе или чаю также часто подают печенье из батата круглой формы (*груби, кремес*).

Что касается печеных изделий вообще, то, конечно, прежде всего надо назвать острый на вкус хворост или хрустящее печенье (**крупук**), которое употребляют в Индонезии как хлеб. Готовят его из рисовой и пшеничной муки, тапиоки, добавляя в тесто размельченные креветки или рыбу и пряности. Тесто сворачивают в виде колбаски, варят на пару, а затем оставляют до затвердения. После этого колбаску нарезают на кусочки и высушивают. Перед едой эти кусочки жарят в кокосовом масле, при этом размеры крупука во время жарения увеличиваются в несколько раз.

В Индонезии также распространены пироги, пирожки, блины, блинчики. Тесто приготавливается, как правило, из рисовой или пшеничной муки и замешивается на кокосовом молоке с добавлением пряностей, а изделия делаются разнообразными по форме и по вкусу — сладкие, соленые, пресные. Ряд печений едят во время ритуальных обрядов.

При описании отдельных блюд уже отмечалась роль специй, пряностей и приправ в пищевом рационе народов Малайзии и Индонезии. Надо подчеркнуть, что специи не только придают оттенки и ароматы блюдам, сопутствуют той или иной основе — мясу, рису, рыбе, овощам, за счет них прежде всего и создается та необычная ароматически-вкусовая гамма, которая свойственна только индонезийской пище.

В приготовлении ее употребляют следующие специи: несколько видов красного перца (*чабаи, ломбок, чабе равит, лада*), черный, белый и зеленый перцы (*мрича хитам, мрича пути, чабе хиджаи*), кориандр (*ктумбар*), корень и порошок имбиря (*лаос, ленгкуас, джахе*), куркума (*кунджит*), тмин (*джинтан*). Кроме того, постоянно используются в сложных и сложносоставных блюдах из мяса, рыбы, овощей и фруктов пряные травы: несколько видов базиликов (*сласи, кманги, срананг*), петрушка, мята, лавровый, лимонный и панданусовый лист, тамаринд и ряд других листьев и плодов. Более ограниченно употребление гвоздики, мускатного ореха, корицы.

Как уже указывалось, в мясные и рыбные блюда пряности добавляют до и в процессе тепловой обработки продуктов, в овощные блюда — во время приготовления. Специи и пряности употребляют таким образом, чтобы каждая из них максимально проявила свои специфические качества: кориандр, куркуму, тмин, красный перец и имбирь в порошке растирают вместе с луком, чесноком, солью и какой-нибудь кислотой до получения однородной массы, которой и пропитывают подготовленные

продукты. Корень имбиря натирают, листья растений мелко нарезают. Один и тот же набор специй, состоящий из острожгучих, кислых, сладких компонентов и пряно-ароматических трав, употребляется при приготовлении разных блюд в разных сочетаниях и пропорциях.

Благодаря этому создается доминирующая вкусовая гамма: в мясных блюдах — острожгучая, в рыбных — скорее кисло-сладкая, в овощных же — более остро-кисло-сладкая. Кроме того, за счет определенного соотношения пряных и ароматических компонентов можно достигнуть бесконечного разнообразия оттенков в пределах одной и той же доминирующей вкусовой гаммы, т. е., по существу, создавать новые варианты блюд. Расскажем об этом на примере гулаи — тушеного мяса с овощами в соусе. Это — общее, что объединяет все виды данного мясного блюда, технология приготовления которого одна и та же. Но если положить несколько большее количество куркумы, то и вкус, и внешний вид блюда будет уже иной; если увеличить только долю красного перца, то получится *гулаи масак редас* (мясо в остром соусе) — еще одно новое блюдо. То же самое можно сказать о приготовлении блюд из рыбы и овощей.

Добавление или уменьшение количества специй и пряностей в традиционном их наборе при приготовлении овощей помогает создавать множество вариантов различных блюд. Например, в разных блюдах типа *саюр* (овощи в кисло-сладком соусе) используются одни и те же продукты: баклажаны, капуста, плоды белинджо, бобы. Но специи и пряности в каждом случае несколько иные и в разных пропорциях, в результате чего получаются новые овощные блюда. Саюр из ростков бамбука, тушенных в кокосовом молоке, известен в двух вариантах: *саюр лелавар* и *ребунг масак келаа*. Исходные продукты в обоих случаях одни и те же, но специи, добавляемые к ним, — разные. В одном случае — это сок тамаринда, кориандр, тмин, чеснок, красный перец, в другом — куркума, мята, красный перец в значительно больших дозах. Так из одного и того же продукта исключительно за счет разных сочетаний специй создаются разные блюда. В этом заключается один из способов бесконечного разнообразия индонезийской кухни.

Помимо специй и пряностей специфический вкус индонезийской пищи придают готовые к употреблению и подлежащие длительному хранению приправы — полуфабрикаты из рыбы, креветок, соевых бобов. Одни из них действительно употребляются только как приправы, другие употребляются и как приправа, и как самостоятельный вид пищи.

К первому типу приправ-полуфабрикатов принадлежит *тра-си блачан* (твердая паста из рыбы или креветок, относящаяся к категории квашеной рыбы). Приготавливают ее следующим способом: свежую рыбу или креветки оставляют на сутки на солнце до появления запаха, затем вялят на солнце, размалы-

вают, заворачивают в пальмовый или банановый лист и выдерживают два-три дня. После этого полученную массу еще раз размалывают, добавляют соль, высушивают в течение двух дней и заворачивают в сухой лист пальмы или банана. Эта приправа в виде сухой твердой массы темно-коричневого цвета может храниться годами.

Ее употребляют во всех блюдах и соусах, либо прямо добавляя в процессе приготовления еды, либо предварительно обжаривая. К столь же распространенным приправам относится *кечач* (соевый соус) и *петис* (паста из креветок). Кечач готовится в течение нескольких месяцев из ферментированных соевых бобов. Хотя этот соус заимствован из китайской кухни, он давно уже стал неотъемлемой принадлежностью индонезийского стола. Паста из вареных молотых креветок готовится с добавлением соли, сахара, кислоты и золы от стorerшей рисовой соломы, придающей пасте черный цвет.

Ко второму типу приправ — полуфабрикатов, имеющих смешанное употребление, относятся продукты, приготовленные из соевых бобов, жмыха земляных и кокосовых орехов с применением плесневой ферментации (*темпе, ончом*) или из соевой муки (*табу*). Предварительно вымоченные в воде ферментированные соевые бобы добавляют в различные блюда как приправу, но и употребляют как самостоятельное блюдо в жареном виде.

Все это простые и дешевые приправы и блюда, чрезвычайно популярные у индонезийцев. Для того, чтобы еще больше удешевить эту еду, ее делают из смеси бобов или орехов и жмыха маниока или кокосового ореха (*темпе бонгрек*). К тому же виду блюд-приправ относится блюдо из молотых соевых бобов, предварительно вымоченных в воде с добавлением соли, кислоты, сока кокосового ореха и извести. Массу помещают в форму и ждут, пока она затвердеет. Затем ее смазывают куркумой. Полученный продукт (*таху*) добавляют в различные блюда как приправу или едят в жареном виде с соусами. Считается, что приготовлением таху особенно славятся Сумеданг и Прианган.

Индонезийская пища немыслима не только без пряностей, специй и приправ, но и без соусов. Соусы готовятся часто вместе с основой, но и подаются отдельно. Если в европейской кухне каждый соус связан с определенным видом блюда и готовится специально для него, то в Индонезии такой способ встречается нечасто. Только для мяса на вертеле готовят специальные соусы двух видов.

В целом в индонезийской кухне действует принцип — один и тот же соус к разной основе и разные соусы к одной основе. Это прежде всего *самбал* — вязкий, кашеобразный соус, в состав которого обязательно входят красный перец, лук, чеснок, какая-то кислота и траси. Самбалы бывают сырые и жареные.

Смесь из красного перца, соли, траси, лука и чеснока, растертая до получения однородной массы,— это самый простой самбал.

Жареные самбалы бывают густой консистенции. В этом случае все ингредиенты обжаривают в масле, причем в зависимости от ведущего ингредиента весь самбал получает свое название: *самбал горенг уданг* (самбал из креветок), *самбал таху* (из жареных соевых бобов), *самбал темпе* (из ферментированных соевых бобов), самбал траси (самбал из траси) и т. п.

Таким образом, в выработанных традициях индонезийского питания заложено много способов придать минимальному количеству блюд большое разнообразие. Выше говорилось о том, что одним из них является определенное соотношение в употреблении пряностей и специй, которые готовятся вместе с основой. Можно создать ряд мясных, рыбных, овощных блюд не за счет разной технологии приготовления, а за счет изменений в сочетаниях и количестве специй и пряностей. Кроме того, к одним и тем же блюдам можно отдельно подать несколько приправ и соусов, благодаря которым одна и та же основа будет проявлять разные вкусовые качества.

Если подать несколько основных блюд и к ним один соус, и тогда вкусовые эффекты блюд будут весьма различны. И если еще варьировать несколькими видами соусов и приправ с разными основами, комбинируя их, в свою очередь, с орешками, фруктами, хрустящим печеньем, то возможности создания разнообразных вкусовых ощущений из сравнительно небольшого числа блюд становятся безграничными. Не случайно считается, что трапеза у индонезийцев, рассчитанная на 4—5 человек, может удовлетворить 15 человек, а трапеза, рассчитанная на 40 человек, может удовлетворить 100 человек без особых дополнительных затрат на приготовление пищи.

Чай и кофе пьют обычно не только городские жители, но и жители сельской местности. Из других напитков распространены *бандерек*, *джахе* (имбирный напиток) в горячем и холодном виде, а также *чендол* (напиток, приготовленный из муки разных сортов — рисовой, кукурузной). Его пьют, разбавляя соком кокосовой пальмы и добавляя патоку или сироп.

Этот напиток часто предлагают в ресторанах и прямо на улицах. Другой напиток — *баджигур* пьют в горячем виде и обычно вечером. Приготавливают его из сока кокосовой пальмы с сахаром, иногда добавляя плоды арековой пальмы и немного кофе. На Центральной Яве баджигур — это кофейный напиток, смешанный с соком кокосовой пальмы. Из алкогольных напитков популярны *арак* (рисовая водка) и *туак* (вино из перебродившего сока пальмы, сахарного тростника).

Все разнообразные формы питания, сложная технология приготовления блюд, все кулинарное искусство, сформировавшееся в течение многих веков в Малайзии и Индонезии, лишь в

идеале являются культурным достоянием всего народа. В действительности далеко не все могут пользоваться им.

В настоящее время в этих странах, особенно в Индонезии, пища носит ярко выраженный социальный характер и разнообразный рисовый стол резко контрастирует с повседневным питанием основной массы населения. Рис — основной источник калорийности — оказывается слишком дорогим, не говоря уж о животных белках — мясе, рыбе.

Для того, чтобы как-то восполнить недостаток белка, которого не хватает в повседневной пище яванцев, прибегают к такому способу: в сельской местности выкапывают пруды, где в дождливый сезон накапливается вода, в которой разводят рыбу, а в засушливый сезон используют для орошения полей. Вместо риса народ питается более дешевыми и простыми блюдами из маниока, соевых бобов и их отходов. Но даже и эта пища иногда оказывается слишком дорогой.

Сельскохозяйственные рабочие каучуковых плантаций используют в качестве источника растительного белка и жиров семена геvei. В индонезийской прессе пропагандируют этот вид питания, хотя в семенах геvei содержится сильнейший яд. Однако в печати не предлагается запретить эту еду, а даются советы, как можно обезвредить яд (вымачивать в течение 24 часов с последующей тепловой обработкой) [145, с. 159—160].

У жителей Явы очень распространено *темпе бонгрек* (блюдо из прессованного ферментированного жмыха от кокосового ореха). Оно содержит белки и жиры и обходится дешевле, чем подобная же еда из соевых бобов или земляных орехов.

Установлено, что рабочий потребляет в день от 35 до 90 г такой еды, а крестьянин от 35 до 150 г, что составляет от 7 до 18% ежедневного пищевого рациона [140, с. 10]. Дешевое питание из жмыха кокосового ореха потребляется в таких же количествах, что и овощи, и становится главным источником белка для малообеспеченного населения. Однако эта еда также опасна для здоровья.

Ежегодно в области Банюмас (Центральная Ява) от отравления этой пищей умирает около 350 человек. Поэтому в индонезийских журналах печатают рецепты, как устранить токсические свойства продукта. Вопрос этот настолько наболел, что провели специальное микробиологическое исследование. Результаты его были обнародованы в популярной брошюре, автор которой советует (он же проводил исследование) отказаться от еды из кокосового жмыха и употреблять только ферментированные соевые бобы — отдельно или в смеси с земляными орехами [140, с. 14, 27—31].

Вся эта еда из ферментированных бобов, орехов, жмыха, маниока, сколь бы она ни была распространена, — все-таки вынужденная замена рису. Блюда из риса, с одной стороны, составляют основу повседневного пищевого рациона, с другой

стороны, они же в ряде случаев носят праздничный и ритуальный характер. Вообще ритуальное значение риса, как сырого, так и вареного, сохраняется у большинства народов малайско-индонезийского региона и проявляется в разных аспектах жизни.

В малайских сакральных танцах особый смысл придается обряду разбрасывания риса, у даяков племени нгаджу имеется специальный жрец, общающийся с духами умерших, и называется он «туканг тавур» — «специалист по разбрасыванию зерен риса». Яванцы и балийцы поклоняются богине риса Сри Деве. Любое жертвоприношение у малайцев, батаков, даяков, дусунов связано с едой из риса: это может быть просто вареный рис, рис в специальных пакетиках, пирожки из риса, рис, сваренный в банановых листьях.

Важнейший момент свадебного обряда у малайцев и минангкабау состоит в том, что новобрачные угощают друг друга вареным рисом желтого цвета от куркумы и шафрана. После свадебной трапезы в дом новобрачных также в торжественной процессии несут рис [140, с. 75—76]. На Яве для свадебной трапезы используют обычно рис клейких сортов. Предварительно рис замачивают на несколько часов в воде с куркумой и лимонным соком. После этого промывают и варят в кокосовом молоке. На вареный рис сверху кладут кусочки жареного мяса, рыбы, мелко нарезанные соевые бобы, огурцы, зелень. При этом рис складывают в несколько слоев разных цветов: белый, желтый, черный.

Любой праздник, будь то пышная дворцовая церемония средневековья или религиозный праздник в современном небольшом городке, обязательно сопровождается сооружением «гор» вареного риса. В средневековой хронике так описывается праздник: «40 дней и 40 ночей пили и веселились все князья, министры, евнухи, гонун, военачальники и весь народ. И раздавался оглушительный шум всех музыкальных инструментов. И несколько буйволов, коров, коз и баранов было зарезано, и возвышались там горы риса, вода бурлила, как в океане, а головы коров казались будто острова в нем» [177а, с. 27].

А вот и современное описание религиозного праздника «се-катэн» в честь гамелана: «В день Маулуд (день рождения пророка) Инканг Синухун устраивал для народа пир. Сооружались 24 „горы“. Огромные кучи вареного риса с различными приправами действительно имели форму гор. Изготавливалось 12 „гор“ для мужчин и 12 для женщин. Кроме того, делалось еще несколько „гор“ меньших размеров для сановных лиц. От дворца к главной мечети эти горы пищи несла целая процессия. В ожидании раздачи угощения народ собирался на площади перед мечетью задолго до прибытия торжественного шествия» [182, с. 35].

По праздникам, по случаю свадьбы, приема гостей часто уго-

щают рисом, сваренным по-кабульски (наси кебули) и желтым рисом (наси кунинг). Способ приготовления их сходен: рис варят в кокосовом молоке с луком и куркумой (*наси кунинг*) или вместе с пряностями — перцем, гвоздикой, корицей, кардамоном, мускатным орехом и добавляют жареный лук и чеснок (*наси кебули*). Сверху рис украшают тонко нарезанными кусочками омлета, огурца, стручками красного перца, хрустящими кусочками мяса, луковыми хлопьями.

Ритуальное значение имеют в настоящее время некоторые рисовые каши. Во время мусульманских религиозных праздников (сламетан) едят рисовую кашу с сахаром (*бубур пути, бубур мера*), в начале месяца Мухаррам едят особую ритуальную кашу из риса (*бубур ашура*), на которую сверху положены соевые бобы, жареный лук, кусочки мяса, огурца и пряная зелень.

Можно указать на некоторые виды пищи, которые сейчас распространены в повседневном питании, но раньше считались ритуальными. В настоящее время рис, завернутый в пальмовые листья (*ктупат*) или банановые листья (*лонтонг*), иногда с добавлением тертого кокосового ореха (*лемет*) часто едят вместе с мясом, поджаренным на вертеле, винегретом или отдельно. Вымытый рис заливают водой, солят и варят около трех часов в мешке, сплетенном из пальмовых или банановых листьев. Рис, сваренный таким способом, имеет форму сосиски. Согласно древнему обычаю, сваренный таким способом рис можно было есть только в определенные дни: когда прекращается пост, перед сбором урожая, во время поминания мертвых.

Помимо вареного риса обрядовое значение имеют и некоторые печеные изделия из рисовой муки — пироги, пирожки. Пирожки из риса, завернутого в банановые листья в форме треугольника, обязательно сопровождают жертвоприношение, совершаемое перед сбором урожая. Их пекут перед началом строительства дома, покрытием крыши и т. д. После сбора урожая пекут *олак* (хрустящее печенье, напоминающее крупук), но используют обычно для этой цели клейкие сорта риса.

Накануне китайского Нового года в Индонезии продают *куэкраджанг, додол чина* — специальные пирожки, приготовляемые из муки клейких сортов риса, пальмового сахара, воды. Пирожки варят на пару в корзиночках. Во время рамадана специальные пирожки (*джонконг*) пекут для того, чтобы начать разговление после поста. Для этого используют картофельную и рисовую муку, кокосовое молоко, сахарный песок, соль и пряности. Пирожки заворачивают в банановый лист и варят на пару. По этому же случаю в специальных формах пекут *биканг* (пирожки из теста — смеси рисовой и картофельной муки, кокосового молока и листа пандануса).

Во время жертвоприношений, на мусульманских праздниках, после поста подают особый *пирог*, который делают с начинкой из тертого кокосового ореха, смешанного со сливками и пальмо-

вым сахаром, заворачивают в банановый лист и варят на пару.

Вообще приготовление пищи в банановых листьях — древняя технология, известная как аборигенам Малаккского полуострова, так и высокоразвитым народам Малайзии и Индонезии, доведенная ими до чрезвычайно высокой степени совершенства. В банановых листьях, как уже отмечалось, варят рис, а также мясо, овощи, рыбу, креветки, орехи.

Кроме описанных способов варки можно привести еще ряд примеров. Рис заваривают кипятком, добавляют соль, перец и другие пряности, кокосовое молоко и варят до полуготовности. Затем его охлаждают, заворачивают в банановые листья и варят на пару до готовности. Это блюдо можно хранить до недели. Полученную рисовую колбаску разрезают на кусочки и едят с различными мясными, овощными, бобовыми блюдами.

Можно приготовить в банановых листьях и мясные блюда. Например, мелко нарезанное мясо, пропитанное специями (кориандром, тмином, имбирем, траси, перцем, а также луком и чесноком и др.), заворачивают в банановый лист и варят на пару. В банановых листьях можно также печь или жарить фарш, приготовленный из риса с кусочками курицы (*лемпер аям*). Оставленный в банановом листе на два-три дня заквашенный рис клейкого сорта представляет собой лакомство (*тапаи кетан*).

А вот несколько образцов еды, приготовленной в банановых листьях из орехов, овощей, креветок. Тертые кокосовые орехи смешивают с пряностями, луком и чесноком и варят на пару (*бунгко*), иногда добавляют к ним свежие креветки или ферментированные соевые бобы. Так же готовят овощи со специями и жмых кокосовой пальмы с рыбой, которые употребляют как приправу к рису (*даге, семаджи*).

Банановый лист служит тарелкой и блюдом у коренного населения. Сейчас в уличной торговле он часто используется в этой же функции или заменяет оберточную бумагу. В настоящее время, когда индонезийцы пользуются современной посудой, особой изысканностью считается использование банановых листьев вместо тарелок. Архаичная посуда в высокоразвитой культуре стала символом особого изящества и украшения трапезы. Сейчас индонезийцы пользуются ложками и вилками, но нередко даже в интеллигентных семьях сохраняется традиция брать еду руками. При этом рядом должен стоять сосуд для омовения рук.

Филиппинцы. Особо следует сказать о пище народов Филиппин. До испанского завоевания Филиппины этнографически были единым целым с восточной Индонезией, но в колониальную эпоху развитие их пошло по иному пути. Филиппины раньше других стран Азии восприняли новые культуры американского происхождения — батат, помидоры, какао, гуаву, папайю. В целом испанское влияние привело к увеличению ассортимента, но не изменило принципов традиционной кухни.

Не меньшим, если не большим в этой области сказывается китайское влияние. Именно китайцы впервые стали производить сахар, завезли уток, гусей, ручных голубей. По сей день в некоторых крупных городах торговля готовой к употреблению едой находится всецело в руках китайцев. Очень популярны содержащиеся ими уличные рестораны и столовые. Недорогие блюда китайской кухни стали привычными в питании филиппинцев-горожан. Индийское влияние также прослеживается в ряде блюд.

Вот обычное питание филиппинцев, описанное И. В. Подбездским, долго жившим на Филиппинах: «Обычно филиппинцы три раза в день едят основательно и один раз устраивают легкую закуску — что-то вроде нашего полдника. На завтрак обязательны рис, который едят с *туйо* — сушеной рыбой, имеющей довольно специфичный запах, или с *тана* — вяленным мясом. Их иногда заменяет *паксив* — мясо или рыба, приготовленные с уксусом и имбирем. Все это обильно приправляется острыми соусами, самые популярные из которых *багоонг* — соленая ферментированная паста из рыбы или креветок и *патис* — сок (или, как здесь говорят, „вино“) креветок.

На обед лучше всего заказать *пансит* — китайскую лапшу со свиной, креветками и другими продуктами моря, а также с огромным количеством чеснока. Все филиппинцы очень любят пансит, о чем говорит обилие панситерий — ресторанчиков, где продают это блюдо. Его можно отведать прямо на улице, где пансит продают, как у нас пирожки. Столь же популярен *адабо* — курица или свинина с уксусом, чесноком и перцем. Хороша также рыба бангус, похожая на сельдь, или лапу-лапу, напоминающая по вкусу судака. Но главное — это рис, без которого не обходится ни одна еда.

На десерт вам подадут путо — рисовые пирожки (которые очень хорошо запивать какао) или суман — лепешку из риса, приготовленную в молоке кокосового ореха. Однако лучший десерт — это манго или папайя — плод дынного дерева» [72, с. 117—118].

Таким образом, в повседневной пище филиппинцев, при полном сохранении индонезийских традиций, в частности употребления квашеной рыбы, большое место заняли блюда китайского типа, но в видоизмененной форме и заметны некоторые испанские, точнее, латиноамериканские включения. Это относится к пище состоятельных людей. Большинство же филиппинцев недоедает. В среднем они потребляют только 75% требуемого количества калорий. Мало в их рационе молока, жиров, а овощей особенно. Потребность в витамине С удовлетворяется только на одну треть, что вызывает различные заболевания.

Ввиду возрастающей нехватки риса он все больше и больше в повседневном питании заменяется кукурузой.

Очень специфична пища горных народов, где почти не заметны испанское и китайское влияние.

Наиболее хорошо изучен народ ифугао на Северном Лусоне. Основное занятие ифугао — мотыжное земледелие с применением искусственного орошения. Кроме риса возделывается подсеčno-огневым способом таро, батат, ямс, кукуруза.

Ифугао — хорошие огородники. Им известно не менее пяти сортов бобов и гороха, капуста, горчица, салат и редис. К этим культурам следует добавить такие садово-плантационные культуры, как кофейное дерево, кокосовая пальма, хлебное дерево, бананы, арековая пальма. Роль последней важна, так как именно она дает орехи для жевания бетеля. Сорты бананов плохие, поскольку хорошие сорта не выносят тропических тайфунов.

Животноводство развито в меньшей степени. Крупный рогатый скот разводят только на мясо и для жертвоприношений. Главным образом держат свиней и кур, в меньшей степени коз.

Определенную роль продолжают играть охота и рыбная ловля. Охотятся на оленей, диких свиней, диких буйволов, удавов, крокодилов, ящериц. Помимо этого ловят лягушек, а на рисовых полях собирают съедобных улиток. На крупную дичь охотятся с гончими собаками. Собак в горных районах Филиппин нередко едят, хотя и не у всех народов.

Регулярное употребление в пищу риса служит признаком высокого социального и экономического положения. Среди менее обеспеченных рис заменяется бататом и кукурузой. В пищу идут овощи и фрукты. Определенную роль в пище играет рыба долог, искусственно разводимая на заливных рисовых полях. В пищу, кроме того, идет саранча, крупные стрекозы, термиты, дикорастущие коренья, различная зелень. Ифугао известно жевание бетеля.

Утварь состоит из разнообразных плетеных и глиняных вещей, деревянных чаш и очень своеобразных ложек.

Своеобразна пища у аэта. Еще сравнительно недавно они занимались собирательством и охотой и лишь с конца XIX в. стали переходить к оседлости и связанному с ней подсеčno-переложному земледелию. Наиболее далеко этот процесс зашел у аэта о-ва Минданао.

Кочующие группы аэта знают из домашних животных только собак, которых используют на охоте и иногда употребляют в пищу. Бродячие аэта едят мясо любых животных, рыбу, мед, дикие корнеплоды и фрукты. Едят обычно два раза в день. Утром, перед тем как идти на охоту, доедают то, что осталось от предыдущего дня. Вечером происходит основной прием пищи. Сами аэта не делают алкогольных напитков, но охотно их употребляют. Приготовлением пищи занимаются женщины.

Как здесь уже упоминалось, у многих народов Филиппин сохраняется обычай жевания бетеля. Бетель играет большую роль во всякого рода обычаях. Обмен бетелем — наиболее рас-

пространенный способ приветствия. Бетель жуют при обряде бракосочетания; его подносят божеству. При испанцах большое распространение получил табак в виде сигар среди обоих полов и различных групп населения.

Хотя повсюду в Малайзии, Индонезии и на Филиппинах в пище можно проследить немало внешних влияний, привнесенное ими лишь дополняет давно сложившуюся общеиндонезийскую систему питания, в целом остающуюся неизменной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В отдельных главах этой книги читатель имел возможность познакомиться с огромным многообразием видов пищи, блюд, приправ, напитков, распространенных в странах зарубежной Азии от Турции на западе до Японии на востоке, от простой и непритязательной пищи кочевников полупустынных и холодных горных степей Центральной Азии до бесконечно изощренной, изобилующей необычными ароматами праздничной кухни Индонезии.

Однако, если обратить внимание на определяющие моменты каждой системы питания, нельзя не заметить, что все это многообразие может быть сведено к относительно небольшому (учитывая протяженность описываемого региона) числу основных типов, или моделей. Нужно только помнить, что мест, где эти модели питания реально функционируют в «чистом» виде, сравнительно немного, чаще наблюдаются их видоизмененные варианты, иногда в чем-то обедненные, но чаще обогащенные привнесением отдельных компонентов, свойственных другим моделям.

Образно говоря, если бы мы попытались нарисовать цветную карту систем питания зарубежной Азии, нам для обозначения основных моделей потребовалось бы небольшое число исходных красок, но на карту эти краски пришлось бы положить не ограниченными друг от друга однотонными пятнами, а в виде таких пятен, где краски от более интенсивного тона переходят к менее интенсивному с постепенным нарастанием примеси оттенков соседних цветов. В этом случае каждый локальный реально существующий смешанный оттенок соответствовал бы принятой нами здесь терминологии локальной пищевой системе, а исходный чистый цвет, как правило имеющийся не в данной нам реальности, а лишь в абстракции, соответствовал бы пищевой модели.

Во всей Передней Азии, на большей части территории Индостана и в Центральной Азии распространен в принципе единый тип хозяйства, основанный на сочетании пашенного зернового (злакового) земледелия с разведением молочного рогатого скота, от преимущественно стойлового его содержания до отгонного и полностью кочевого скотоводства.

Эти два занятия выступают в разных сочетаниях, иногда в рамках одного хозяйства, иногда в рамках разных хозяйств,

разных сегментов единого общества, иногда даже в рамках раздельных, но симбиотически связанных друг с другом обществ — оседлых земледельцев и кочевых скотоводов. Однако ни один скотовод не обходится без некоторой доли зерновых продуктов и ни один земледelec без хотя бы малой доли молочных продуктов, а в большинстве случаев те и другие производятся в едином комплексном хозяйстве.

Эта двуединая зерномолочная модель питания возникла скорее всего в глубочайшей древности, задолго до формирования пашенного земледелия и кочевого скотоводства и вскоре после возникновения производящего хозяйства в том районе, где оно впервые появилось,—в гористых районах Малой Азии и Северного Ирана. Именно здесь в оптимальной степени выражены наиболее сложные вариации обоих компонентов этой двуединой модели питания — высокоразвитое дрожжевое хлебопечение и столь же развитое многосортное сыроварение. Далеко не везде, однако, эти компоненты представлены в сколько-нибудь развитой форме. И в качественном, и в количественном отношении, т. е. и по разнообразию видов, и по масштабам потребления, их распространенность постепенно уменьшается в направлении к южной (в Аравии), восточной (в Индии) и северо-восточной (в Центральной Азии) окраине ареала.

Наиболее характерно практически повсеместное для этой модели употребление пахтанья или разведенного кислого молока как напитка и как основы для жидких блюд с зерновой (хлебно-мучно-крупяной) добавкой. В наиболее развитой и разнообразной форме этот прием бытует в районе, который следует считать историческим центром ареала,—в Малой Азии и Северном Иране. В Аравии это *кишк*, в Северной Индии — *рабди*. Хотя и уже, чем в границах всего ареала, но все же очень широко распространен обычай приготовления запасов из сухих творожных сырков. Он опять-таки частично «выклинивается» и видоизменяется в Аравии и в Индостане.

В Индостане во всей полноте этот обычай встречается лишь у белуджей, а уже в Непале сырки имеют очень непродолжительный срок хранения. Специфика кочевнической кухни в том, что чаще всего сырки здесь потребляются сами по себе в размоченном виде, тогда как в кухне оседлых народов они разводятся и служат жидкой основой для зерновой заправки, а иногда и заготавливаются уже в смеси с крупой. Характерно, что общие для всего или почти всего ареала компоненты модели питания чаще всего имеют варианты одного названия.

Например, сухие сырки почти всюду известны как *курут*, *хурут*, *хурид*. Общие корни имеются в названиях хлеба (*лавад*, *лаваш* и др.), супа (*сурпа*, *шорпа*, *тугна*) и т. д. Следует, однако, помнить, что исконное название исконного элемента нередко заменяется привнесенным, поэтому, даже если такой термин этимологизируется в рамках определенного языка или язы-

ковой группы, это не значит, что обозначаемое им явление первоначально развилось в среде данного этноса.

Вопрос о заимствованиях вообще очень сложен. Сухие сырки, например, широко употребляемые в пище как кочевого, так и оседлого (уйгуры) населения Центральной Азии, не обязательно должны рассматриваться как заимствование у кочевников. Скорее всего, они с незапамятных времен были присущи еще тем нерасчлененным комплексным хозяйственно-культурным типам, из которых развились затем специализированные современные. По всей вероятности, большинство вариантов использования зерновых и молочных продуктов распространилось в данном ареале из его исторического центра.

Скорее всего, из единого переднеазиатского центра распространилась и техника хлебопечения на вертикальных стенках печи, известная всюду под названиями, восходящими к некоторому единому корню (*тандыр, таннур, тонир, тандур*). Эта техника «выклинивается» опять-таки в Северном Индостане — Пенджаб является крайним восточным районом ее распространения. С одной стороны, наиболее современный тип тандыра встречается именно на западе ареала (в Анатолии, Северном Иране), где он имеет выкладку из кирпича, керамический венчик, поддувало с регулицией тяги. Тандыр используется не только для выпечки хлеба, но и для томления жидкой пищи в горшках, для вертельной жарки и т. д. С другой стороны, у тех групп населения, которые исторически вели кочевой или полукочевой образ жизни, даже после их полной седентаризации тандыр в быт не входит, а употребляются более примитивные очаги, в которых хлеб выпекают на угольях, камнях, металлических противнях и т. д. Так же производится и выпечка *чапати* у народов Северной Индии (в Южной Индии бытуют уже совсем иные способы выпечки изделий из теста). Граница применения тандыра в Южной Азии более сдвинута к югу и востоку, но в целом параллельна границе употребления ножа для резки овощей в Северной Индии и неподвижного резака в Индии Южной и Восточной.

Что касается различных мясных и овощных блюд, то они в данном регионе очень разнообразны и не всегда дают четко определяемую картину границ распространения. Так, почти по всему региону (кроме, может быть, только северо-востока кочевого центральноазиатского подрайона) очень распространены пловы. Однако ясно, что рис здесь почти повсюду появился относительно поздно и рисовому плову, так сказать, генетически предшествовали полбяные и просяные каши с мясными, фруктовыми или овощными добавками.

Сами по себе они, несомненно, также появились не в самом начале развития данной модели питания: скорее всего, первичными являются два варианта приготовления мяса — поджаривание на угольях (отсюда всевозможные кебабы), связанное се-

мантически с «диким» полем, мужским началом и имеющее мирскую, профанную коннотацию, и варка в воде, связанная с домом, женским началом, имеющая сакральную коннотацию. Практически везде в рамках данной модели питания жарение мяса на углях или костре — чисто мужское дело. Трапеза, для которой так готовят мясо, совершается не в семейном кругу, а при собрании людей, состоящих в дружеских отношениях, и повод для него радостный. Напротив, на траурных трапезах допускается только вареное мясо. К этому же кругу идей относятся и ланкийские представления о том, что вареное — «чисто», а жареное — «нечисто» и потому может привлекать демонов.

Уже после того, как стало привычным соединение мяса с кашей и варка мяса вместе с кашей, после распространения различных овощных и фруктовых культур могла появиться идея замещения в пище животного компонента растительным, в частности замещение мяса богатыми белком бобовыми продуктами, а сырков и пахтанья — фруктами, которые богаты кислотами.

Хотя есть конкретные виды пловов, характерные для культуры питания отдельных этносов, и варианты рецептов, являющиеся даже субэтническими (локальными) маркерами, в целом этот элемент культуры питания был разработан усилиями всего региона вначале в значительной мере в рамках элитарной культуры, о чем свидетельствует богатый спектр входящих в это блюдо специй и пряностей весьма разнородного происхождения.

Хотя пловы и кебабы не являются столь исконными для данного ХКТ компонентами, их тем не менее в настоящее время можно считать достаточно специфичными для данной модели питания, которую мы можем назвать переднеазиатской.

Для несколько более узкого ареала, в основном совпадающего с границами первоначального возникновения производящего хозяйства и одомашнивания хлебных злаков, можно отметить еще один, весьма специфичный для переднеазиатской модели питания в этом ее локальном варианте элемент — голубец (*толма, долма*), в настоящее время часто приготовляемый с мясом и рисом, но изначально состоявший только из зерна (что нередко имеет место и сейчас), завернутого в листья и в таком виде сваренного. Сейчас чаще всего для приготовления голубцов употребляют капустные и виноградные листья, но это позднее явление (во многих районах Малой Азии еще на рубеже XX в. капустные голубцы считались праздничным «высокопрестижным» блюдом), и первичным, несомненно, было употребление листьев дикорастущих растений — цикламена, крапивы и многих других. Вполне возможно, что этот способ варки зерна даже древнее земледелия и восходит к ХКТ собирателей урожая диких злаков, тем более что он хорошо приспособлен к приготовлению без керамической посуды, с помощью раскален-

ных камней, в деревянной посуде или земляных ямах. За пределами древних границ ареала этого ХКТ он в Передней Азии распространения не получил, и его бытование ограничено территориями Малой Азии, Северной Аравии, Северного и Западного Ирана.

В переднеазиатской модели питания можно отметить присутствие не только местных (полба, пшеница, ячмень) злаков, но и риса, просяных, кукурузы. При этом следует отметить, что пшеница стоит как бы в центре системы злаков, а полба и ячмень (кое-где и рожь) ее как бы дополняют в ограниченных и периферийных видах пищи (полба в кашах, ячмень в лепешках), рис занимает «высокопрестижные», а просо и кукуруза — «низкопрестижные» позиции. Во многом это объясняется природными вкусовыми и другими качествами зерна этих злаков, но следует отметить, что вообще в данной модели питания чаще всего с восточными заимствованиями связаны «высокопрестижные», а с западными — «малопрестижные» коннотации.

Исконные зерновые используются очень разнообразно: едят просто поджаренные зерна (одни или в смеси с масличными семенами); из перемолотых поджаренных зерен делают затируху с водой, молоком, маслом; из муки делают кисели, муку добавляют в различные блюда, пекут хлеб; из круп варят каши и т. д. Завезенные зерновые имеют гораздо более узкий спектр использования, находящийся всегда аналогии в одной-двух из функций исконных зерновых.

Переднеазиатская модель питания имеет несколько субвариантов. Наиболее далеко отошедший от нее вариант это, разумеется, кочевой центральноазиатский, где роль хлебных злаков сведена к минимуму и они часто замещаются различными дикорастущими, молочный же компонент количественно гипертрофирован, тогда как качественные изменения сводятся в основном к добавлению кумыса.

Ряд лапшевых, галушечных и пельменных блюд, изначально связанных, очевидно, более всего с восточноазиатской моделью, был привнесен в модель переднеазиатскую именно кочевниками, либо жившими непосредственными передатчиками, либо выступавшими в качестве фактора, интенсифицировавшего контакты центральноазиатского оседлого населения с восточноазиатским.

В Индостане чем далее к югу и востоку, тем более переднеазиатская модель смешивается с другими, что выражается прежде всего в возрастающей роли бобовых, масличных и сахароносных компонентов.

Для переднеазиатской модели питания бобовые не специфичны; масличные известны с давних времен, но, кроме восточносредиземноморского субварианта модели, где оливки (маслины) и оливковое масло играют большую роль, в модели остальной части ареала доминируют животные жиры (коровье масло,

отчасти баранье сало); наконец, из сахаристых продуктов в архетипе имелся только мед, и лишь в средневековье получили большое распространение сиропы (*бекмесы*) из тутовых ягод, арбуза, виноградного сока.

О финиках. Можно предполагать, что в оазисах пустынь Аравийского полуострова и Южного Ирана до распространения здесь первичных форм зернового земледелия существовал какое-то время особый собирательский ХКТ, ориентированный прежде всего на сбор урожая диких фиников, в рамках которого произошла затем domestикация финиковой пальмы. В арабской системе питания, являющейся в целом субвариантом переднеазиатской модели, финики занимают очень важное и, главное, окруженное ореолом престижности и сакральности место. В этом субварианте модели финики в виде прессованных лепешек *аджуэ* являются аналогом хлеба и присутствуют в пище наравне с ним [29, с. 604].

В Индостане граница распространения финиковой пальмы (*Phoenix dactylifera*) проходит четко по р. Инд. В Западном и Центральном Индостане произрастает близкородственный дикий вид (*Phoenix sylvestris*) с малоценными плодами [29, с. 599]. Однако специфический ХКТ, основанный на сборе урожая и запасании впрок богатых сахаром продуктов, был возможен и здесь на базе сахаристых цветов махуа (*Bassia latifolia*), которые у ряда местных племен выступают как аналог финика и также употребляются для приготовления лепешек и иных разнообразных продуктов. Такая модель питания, которую условно можно назвать оазисной и где важнейшим источником калорийности является не крахмалистый, а сахаристый продукт, нигде не сохранилась в «чистом» виде, но как рудимент сосуществует главным образом с переднеазиатской моделью питания, образуя ее локальный субвариант.

В ряде мест Передней Азии, в особенности в горных долинах Гиндукуша, аналогичную роль играет использование сушеных плодов тутовника (*Morus alba*) и абрикоса (*Prunus armeniaca*), которые обычно запасают впрок. Оба растения восточноазиатского происхождения и проникли в Переднюю Азию, очевидно, уже после того, как образовался сплошной пояс земледельческой культуры от Средиземного моря до Желтого моря. Однако здесь они приобрели такую специфическую и важную роль, очевидно, под воздействием традиций и навыков в сборе и хранении сахаристых плодов, присутствующих в описанных выше субвариантах, и образовали свои, во многом аналогичные субварианты переднеазиатской модели питания. Важно отметить при этом, что здесь в отличие от фиников в арабских странах использование этих плодов не престижно и рассматривается неизменно как вынужденный заменитель настоящего хлеба.

Современные системы питания народов Передней, Централь-

ной и Южной Азии невозможно представить без чая, а пищу оседлого населения — без красного перца. Но появились здесь эти компоненты в основном не ранее XVI—XVII вв., а кое-где и позже. Чай имеет восточноазиатское, а красный перец — американское происхождение. До знакомства с этими культурами многочисленные народы Передней Азии пили разные отвары диких ароматических трав, острого вкуса пищи добывались главным образом за счет чеснока, а в Южной Азии — местных видов перца. То и другое продолжают употреблять до сих пор, но применение их отошло на второй план по сравнению с широчайшим применением нововведенных продуктов.

Хотя основные черты переднеазиатской модели питания в той или иной мере прослеживаются во всей Южной Азии, в этом регионе они выступают в ослабленном виде и неизменно накладываются на ряд других, специфически местных моделей. В то же время следует отметить, что, пожалуй, ни одна из этих моделей нигде в Южной Азии не представлена в «чистом» виде. Все они либо отражают давно ушедшие в прошлое ХКТ, либо связаны с внешними влияниями и выступают в форме адстратов, субстратов или реликтов.

Различные элементы переднеазиатской модели питания распространялись по Индостану не одновременно. Пшеница и ячмень присутствовали уже в хараппской культуре, но появление комплекса «зерномолочные продукты» связано скорее всего с приходом арийских племен, что частично подтверждается сниженной долей молочных продуктов в питании народов Южной Индии.

Многие более поздние компоненты данной модели появились в Индостане уже в средневековье в связи с мусульманскими вторжениями. В то же время, несомненно, большинство масличных и бобовых было освоено задолго до появления ариев. Одни из них — лен, хлопок, сафлор, различные фасоли — имеют индийское происхождение. Другие — кунжут, вигна — проникли из Африки, но в Индостане обрели вторую родину. В Индии и культура сахарного тростника глубоко древняя [88, с. 264—269].

У нас нет данных, позволяющих судить о том, каково было потребление молочных продуктов в доарийской Индии. В то же время ясно, что запрет на убиение коров и более расширительный принцип «ахимсы» (неубиение живого) — достаточно позднего происхождения и не был присущ ни доарийской Индии, ни ранневедическим ариям. Запрет этот имеет глубоко практический смысл, так как только избыток поголовья коров позволяет индийской деревне, в условиях крайней дефицитности дров, решать топливную проблему путем производства кизяка. Скорее всего, запрет этот возник в силу ряда причин, среди которых одной из главных было растущее обезлесение Индо-Гангской низменности. Рост зависимости от молочных продуктов, в свою

очередь, был прямо связан с возрастанием доли вегетарианского питания.

Можно предполагать поэтому, что переднеазиатской модели питания «зерно — молоко» в Индии предшествовала модель типа «дал-роти», т. е. «зернобобовые», где употребление зерновых и бобовых дополнялось широким употреблением растительного масла и масличных семян, сахара-сырца и в меньшей степени мяса и других животных продуктов. Эту модель питания можно назвать протоиндийской. Современные индийские системы питания в значительной степени построены на синтезе переднеазиатской и протоиндийской моделей.

О реликтах систем питания, в значительной мере основанных на сухофруктах (финиках, цветах бассии, туге), мы уже говорили, но эти системы по самой своей природе не могли образовывать широкого ареала, будучи привязаны к сравнительно узким, оазисного типа, экотопам. Другим реликтом в питании народов Южной Азии выступает ныне уже полуразрушенная система, базирующаяся на крахмалистых корнеклубнеплодах. Здесь, как и в Юго-Восточной Азии, она связана почти исключительно с племенным сегментом населения. Разумеется, между последним и основным массивом индусского кастового общества нет непроходимой грани. Процесс превращения отдельных племен в касты, включенные в индусское общество, подробно исследованный М. Сринивасом и получивший по его предложению условное название «санскритизации» [180], по-видимому, почти столь же древен, как и само это общество, а в наше время он все более интенсифицируется. Но непременным условием такого превращения является довольно резкая смена большинства поведенческих норм, их переход от племенной модели к модели кастовой. Наиболее резкой такая смена норм бывает помимо брачно-семейных обычаев именно в питании, в отказе от различных форм «нечистой» и непрестижной пищи, в принятии ряда обязательных или желательных с точки зрения индуизма пищевых табу. Следует отметить, что нередко коренные отличия племенных культурных моделей от индусских кастовых отмечены не только в соционормативной (брачные нормы) и материальной культуре (одежда, питание), но и в ряде сфер духовной культуры, например в музыке [156, с. 81].

Не исключено, что примитивное земледелие с возделыванием корнеклубнеплодов во всей Южной и Юго-Восточной Азии могло существовать задолго до привнесения переднеазиатских и африканских хлебных злаков и создать почву для доместики местных злаков, дагуссы (*Eleusine indica*) и риса (*Oryza* sp.), причем культурные формы последнего, возможно, восходят к сорнякам клубнеплодных культур [88, с. 268].

Однако, вне зависимости от происхождения злаковой культуры, переход к возделыванию злаков как основе хозяйства, по-видимому, неизменно влек за собой существенное преобразо-

вание почти всех сторон культуры и образа жизни. В то же время среди отсталых племен Южной и Юго-Восточной Азии до сих пор сохраняются группы, ведущие в более или менее деформированном виде присваивающий способ хозяйства — охоту и собирательство. Система питания, свойственная этим народам (также в настоящее время сильно деформированная), практически аналогична системе питания, основанной на корнеклубнеплодном земледелии.

Крахмалистый компонент клубнеплодов дополняется плодами диких, реже — культурных фруктовых пород, медом, мясом диких животных, рыбой, моллюсками, мясом домашних животных, среди которых преобладают свиньи, и птица. Большое значение в пище имеют яйца. Мясо как диких, так и домашних животных в основном употребляют жареным на огне. Условно эту модель питания мы называем аустроазиатской. Таким образом, для Южной Азии характерны главным образом две, переплетенные между собой модели питания — переднеазиатская и протиндийская. Две другие модели — оазисная и аустроазиатская — существуют также не в «чистом» виде, а в сочетании с первыми двумя.

Очень важным нам представляется выделение еще одной архетипической модели питания, которую условно можно назвать гималайской. Эта модель распространена на территории всей горной страны, окаймляющей с юга Центральную Азию, от Каракорума на западе до горных цепей Юго-Западного Китая и Северного Индокитая на востоке. Здесь родина гречихи, различных видов просяных культур (*Panicum miliaceum*, *Setaria italica*, *Echinochloa*) и многих овощей, как тыквенных (огурцов и баклажанов — на южных склонах), так и крестоцветных восточноазиатской группы сурепицы (*Brassica campestris sensu lato*); горчицы (*Brassica juncea*), редьки (*Raphanus*) — преимущественно на востоке ареала. Изначальным для этой модели было использование гречишных и просяных продуктов как источника крахмала, очевидно с самого начала дополняемых овощными компонентами в виде специфичных именно для этого ареала овощных супов и салатов-пикулей, таких, как распространенный от Афганистана и Непала до юга Индии *ачар*, бирманский *тосаю* и др.

На юге Индостана эти блюда и соответствующие им названия тоже известны (например, сингальский *аччару*), но здесь они подвергаются термической обработке.

Повсюду в районе гималайских народов довольно много места отведено мясу, особенно мясу дичи, преимущественно жареному. Не случайно и в Индостане, и в Индокитае жарение мяса более характерно для северных районов, примыкающих к нагорьям, а в южных рассматривается с некоторым предубеждением, часто связанным с рядом суеверий. Следует особо выделить восточногоималайский субвариант модели, в котором, оче-

видно, имела место domestикация сои и впервые развились навыки ферментации соевых колбцов [88, с. 240—241].

Вряд ли случайно, что в этом же субварианте мы встречаем навыки ферментации мяса (у шанов, лаосцев и тибетцев), вообще-то мало кому свойственные, кроме населения высоких широт (в особенности тибетский способ зашивания заквашиваемого мяса в бычий желудок напоминает технологию копальхена — квашеного мяса,— хорошо известную чукчам и эскимосам).

У населения пригималайских районов Южной Азии гималайская модель выступает как субстрат, на который наложились элементы переднеазиатской и протондийской моделей.

Древнекитайская система питания, очевидно, вполне укладывалась в «восточногималайские рамки». Однако с течением времени на севере Китая просыпные культуры были существенно потеснены пшеницей и позже в меньшей степени рисом. В самом гималайском ареале немалое значение приобрел ячмень.

В прибрежных районах Юго-Восточной и Восточной Азии развивалась модель питания, которую условно можно назвать аустронезийской. Первоначально это был не более чем вариант аустроазиатской модели, базировавшейся на земледельческих ХКТ с примитивным возделыванием корнеклубнеплодов в сочетании с рыболовством и прибрежным собирательством. Специфика этого варианта была лишь в повышенной доле рыбы и моллюсков и пониженной доле лесных продуктов по сравнению с материковой аустроазиатской моделью.

Ситуация изменилась с domestикацией риса. Хотя первично эта domestикация имела место скорее в предгорных и горно-долинных, а не в приморских ландшафтах, но подлинно ведущее значение этот злак мог приобрести только в прибрежных низменностях. Сами по себе рисовые поля всюду являются источником животной пищи в виде рыбы, крабов, беллостомы, лягушек и прочей живности.

Таким образом, аустронезийская модель в процессе эволюции дала сочетание риса и рыбы с добавлением всегда имевшихся овощных и фруктовых компонентов. При этом для нее повсюду характерно сочетание сырой и ферментированной рыбы; естественно, в силу климатических условий чем севернее, тем доля сырой рыбы больше, но и японская кухня не чужда ферментированных рыбных продуктов (*сиокара* или *кацуобуси*).

Следует отметить, что эта преобразованная модель сама по себе предполагает уже некоторый уровень цивилизации, когда есть административное управление и разделение труда, так как широкое рисосеяние невозможно без крупномасштабной ирригации, а ферментация рыбы — без солидных соляных промыслов. Вполне правомерно, как указывалось в разделе «Индоки-тай», связывать формирование этой модели с истоками донгшонской культуры и протовьетской государственности. В то же время закономерно также предположить, что развитая технология

ферментации рыбы, возможно, восходит к технологии ферментации мяса и сои.

Современная пищевая система Восточной Азии может быть выражена в основном в рамках синтеза восточногогималайской и аустронезийской модели, причем в Корее и Японии последняя является базисом, а первая адстратом, в Китае же наоборот.

Разные формы такого же баланса этих же двух тенденций можно найти и во всех пищевых системах Индокитая. Условно их можно определить как противостояние пищевых традиций «севера» и «юга» в рамках большого историко-культурного ареала Восточной и Юго-Восточной Азии, но правильнее было бы говорить об осциллирующем балансе равнинно-приморских и континентально-предгорных традиций.

Так, китайская кухня в древности имела континентальный характер; затем постепенно доля компонентов приморского происхождения в ней возрастала, но в средние века, во всяком случае, в Северном Китае, а в какой-то мере и в Южном Китае имели место черты обратного процесса, возможно связанные с постоянным влиянием северных кочевых соседей. Во всяком случае, употребление собачьего мяса, сырой и ферментированной рыбы и резкое предпочтение риса другим видам крахмала можно считать индикаторами южной, приморской модели.

Напротив, северная, или восточногогималайская, модель, которая формировалась в пределах ландшафта нагорий и предгорий, как правило, отрицает сырую и квашеную рыбу, лягушек и прочую водную живность. Табуация собачьего мяса, наверное, связана с сакрализацией собаки как стража стад у народов, где такая функция собаки имеет или исторически имела место.

Наиболее оптимально аустронезийская приморская модель, несмотря на различные индийские и китайские влияния, выражена у народов Западной Индонезии и у сиамцев. В этом, возможно, отражаются глубокие этногенетические связи аустронезийских и тайских народов, их совместное формирование в приморских районах юга Восточной Азии. Однако система питания многих горно-тайских народов, особенно шанов, существенно отличается от этой модели, что, очевидно, нужно связывать с сильным влиянием их тибето-бирманских соседей. Взаимосвязи человека и среды в конечном счете оказываются сильнее этнокультурной традиции, однако во второстепенных компонентах питания живучесть традиции может быть очень велика.

Ярким примером этого может быть тот факт, что в модели питания, распространенной в Восточной и Юго-Восточной Азии, модели, в целом решительно не признающей молочных продуктов, удастся выявить пояс последовательных исключений из этого правила. Это система питания, присущая юньнаньским китайцам, каякаренским народам, палаунам и древнему населению Ченлы. Очевидно, исходной здесь была пищевая традиция, которую этнически правильнее всего было бы «привязать»

к такой же традиции тибето-бирманских народов, имевших свою прародину на восточной окраине Тибета и испытывавших, как и собственно тибетцы, сильное влияние центральноазиатской скотоводческой культуры. Эти факты побуждают обратиться к поискам возможных тибето-бирманских компонентов в этногенезе палаунов и населения древней Ченлы.

Что же касается Юньнани, то потребление молока местными китайцами (тогда как прочие группы китайцев его не потребляют), безусловно, говорит о роли местного субстрата в формировании их материальной культуры. Известно, что в раннем средневековье здесь существовало государство Наньчао, о котором идет давняя дискуссия. Основной момент этой дискуссии в том, был ли ведущий этнос этого государства тибето-бирманской или тайской принадлежности [33, с. 42—43, 246]. Данные системы питания скорее свидетельствуют в пользу тибето-бирманской принадлежности, тем более что у сямцев зафиксирована стопроцентная лактазная недостаточность [161]. Впрочем, потребление молока у китайцев Юньнани могло быть и заимствовано от имеющейся здесь группы монголов, осевшей с юаньских времен.

Систему питания жителей Восточной Индонезии, основанную на саговом крахмале, следует рассматривать не как особую модель, а как субвариант аустронезийской модели. В самом деле, вареный рис здесь заменен саговым разваром *панеда*, но квашено-рыбная добавка и потребление морских продуктов в принципе те же, хотя вкусовая гамма соусов смещена до острожгучих тонов, присущих приправам к рису, в сторону кислых. Прочие виды саговых изделий в некоторой мере дублируют рисовые [109, с. 65—70].

Следует обратить внимание на то, что во внутренних районах многих островов Индонезии сохранилась, пожалуй, в большей неприкосновенности, чем где-либо еще, аустроазиатская модель, базирующаяся на корнеплодном крахмале. Более того, во многих районах Индонезии в наше время наблюдается своеобразный пищевой регресс — возврат от аустронезийской системы питания, основанной на рисе, к аустроазиатской системе питания, основанной на корнеплодах, но уже не местного (ямс и таро), а интродуцированного происхождения (батат и маниок).

В старом варианте крахмал корнеплодов дополнялся лесными белковыми растительными продуктами в виде различных плодов и орехов, в новом же варианте их заменили отходы плантационного хозяйства — кокосовый жмых, семена гевеи. Это явилось следствием обнищания крестьян и плантационных рабочих в условиях жестокой эксплуатации, т. е. формой приспособления к экстремальным условиям, порожденным на сей раз не природными, а социальными факторами. Но важно заметить, что механизмом адаптации к этим экстремальным ус-

ловиям послужило сохранение в рамках аустронезийской (рисовой) модели питания реликтов-субстратов предшествующей модели, отошедших некогда на задний план, но тем не менее сохранившихся. В этом мы можем видеть проявление одного из наиболее общих законов культурной эволюции: как правило, появление новой модели в системе жизнеобеспечения или производства не отменяет старых форм, а лишь сдвигает их в какую-то ограниченную область применения, из которой они, однако, могут быть легко извлечены и применены расширенно, если этого потребует экстремальная ситуация. В процессе своего развития модель системы жизнеобеспечения становится, таким образом, все более полиморфной и тем самым все более приспособленной к выполнению своих адаптивных функций. Кстати сказать, легко заметить, что новые навыки (скажем, обезвреживания от яда семян гевеи) хорошо вписываются в старую модель (так как многие традиционные пищевые продукты тропических лесов также нуждаются в подобном обезвреживании).

Выделяемые нами пищевые модели в некоторой степени находят параллель в типах питания, определенных американским географом Х. Кэриелом. Типы питания также выделяются по принципу «оси „крахмал — белок“», однако Кэриела интересуют не формы потребления, а доля исходного пищевого сырья. Поэтому между пищевыми моделями этой книги и типами питания Кэриела имеются как совпадения, так и расхождения [147а; 74, с. 44—47].

Так, зону восточноазиатской модели Кэриел разбивает на несколько типов по критерию баланса между рисом и пшеницей; он игнорирует роль молочных продуктов в зоне господства переднеазиатской модели и абсолютизирует роль ячменя в Центральной Азии; сближает Бенгалию и Бирму по роли рыбы в белковом снабжении, не учитывая разных форм потребления рыбы в этих районах. Однако подобные расхождения невелики и не носят принципиального характера.

То, что и в данной книге, и в работах Х. Кэриела, несмотря на существенные различия в подходе и критериях, все же независимо друг от друга были получены весьма близко совпадающие границы зон господства определенных типов и моделей питания, позволяет думать, что эти границы достаточно реальны и значимы.

Можно рассмотреть некоторые структурные параллели между различными пищевыми моделями.

Аустроазиатская модель с ее ориентацией на ферментацию рыбы является и географически и структурно антиподом переднеазиатской модели с ее ориентацией на ферментацию молока и молочных продуктов. Надо отметить, что рыбная паста типа *прахок* выполняет здесь функцию, очень близкую функции сыра в Передней Азии. Любопытно отметить, что кхмеры, знако-

мые с французским бытом, обычно сами проводят параллель между ролью прахоча в питании кхмеров и ролью сыра в питании французов (средиземноморская пищевая система в этом отношении близка к переднеазиатской). Соевые продукты, такие, как *мисо* и *тофу*, тоже в какой-то мере могут рассматриваться как функциональный аналог сыра, но, очевидно, по причине своего растительного происхождения они в восточноазиатской кухне легко сочетаются с рыбо-ферментными продуктами. Разведенное мисо в японских супах, по существу, играет ту же роль, что растертые сырки *курут* в переднеазиатских супах. Но в японской кухне рыбные продукты (кацуобуси и нибоси) легко могут выступать рядом с соевыми (сёю и мисо), тогда как практически нигде мы не найдем, чтобы рядом выступали как равноправные компоненты питания рыбо-ферментные и молочно-ферментные продукты.

Стык двух столь противоположных, практически взаимоисключающих моделей имеет место на территории Восточного Индостана. Синтез, который мы наблюдаем здесь, очень своеобразен и показателен. С одной стороны, здесь основным знаком является рис, а пшеничные продукты рассматриваются только как дополнительные. Квашеная рыба присутствует в системе питания нага (живут на востоке этого региона), но потребления молока у них нет.

Бенгальцы, как все индийцы, высоко ценят молочные продукты, но, с другой стороны, рыба в их питании играет огромную роль, правда, не ферментированная, а лишь особым образом засушенная. Впрочем, объем потребления молока в Бенгалии гораздо ниже, чем на западе Индии. Характерно, что у тех групп адиваси, в пище которых большое место занимает водная живность, имеются запреты или ограничения на употребление молочных продуктов.

Определенный антагонизм между потреблением молока и рыбы наблюдается и в системах питания народов других регионов зарубежной Азии, например у многих групп монголов. В то же время среди тех же монголов есть группы, сочетающие в питании рыбу и молоко. В Северо-Восточной Европе есть народы, совмещающие широкое потребление молока и рыбы, даже квашеной (например, коми и другие финские народности).

Таким образом, антагонизм здесь не абсолютный, биохимически предопределенный (современная технология пищевой промышленности создала такие перспективные полуфабрикаты, как «белип» — смесь творога и рыбного фарша), а исторический, связанный с различием пищевых стереотипов в разных моделях питания.

Несомненно, этногенетические интрузии и культурные влияния ариев и других мигрантов с северо-западных окраин Индостана сказались на формировании современного облика не только индоарийских, но и дравидийских народов. Одним из

проявлений этого влияния было распространение на восток до Ассама и на юг до Шри Ланки обычая потреблять молоко, гхи, простоквашу. И в этом мы можем видеть большую роль этнокультурной традиции в сохранении и распространении моделей питания.

Но местные природные условия также играют немалую роль. Как на восток, так и на юг Индостана традиции употреблять молоко встречаются все реже и все чаще встречаются аустроазиатские традиции употреблять рыбу, равно как и преобладающее разведение риса по сравнению с разведением других злаков. Это мы наблюдаем и в Шри Ланке, где такую же большую роль в кухне играет *мальдивская рыбка* — вкусовой компонент, сопоставимый с индонезийским траси. Этнического единства между Шри Ланкой и Индонезией никогда не было, но здесь проявилось культурное единство приморских, островных стран, обладающих определенным единством экологии — природных условий и ресурсов.

Аустронезийской модели питания, в общем, присуща тенденция к подразделению пищи на «основную» и «дополнительную» (типа китайской *чжуши* и *фуши*). Такое деление может быть отмечено в китайской, японской, кхон-тайской системах питания, но не является органически присущим всей модели в целом. Оно связано, по-видимому, с преобладанием потребления риса в вареном виде без дополнений. В Индонезии, где больше рисовых сложносоставных блюд, это деление столь четко не обнаруживается.

Есть ряд структурных соответствий, которые присущи разным моделям питания и возникали, по-видимому, конвергентно. Таково выделение некоторых видов пищи, приготовление и потребление которых является прерогативой мужчин. Это жареное на углях мясо, блюдо, характерное для переднеазиатской модели, блюда из мяса змей и черепахи у кхон-тай, рис, вареный в колечках бамбука у ряда других народов (в противоположность варке в горшках, которая считается женским делом). Показательно, что во всех этих случаях «мужская» пища так или иначе изначально связана с охотой, бродячим бытом, жизнью вне дома, а «женская» — с домом.

Если следовать концепциям универсального значения структурных оппозиций, лежащим в основе работ К. Леви-Стросса, оппозиция между жареным и вареным охватывает еще более широкий круг понятий: варка ведется «внутри» горшка, а жарение «снаружи» вертела; первое связано с понятием вогнутого, полого, а второе — выпуклого, выдающегося [155, с. 19—29].

Как видим, такое расширительное толкование структурной оппозиции оправдывается не всегда: черепах варят в горшках, рис парят в контейнере, т. е., по терминологии Леви-Стросса, это не «экзо-кухня», а «эндо-кухня». Тем не менее она нагружена теми же коннотациями «экзо-направленности», нацеленно-

сти не на семейную трапезу, а на пирушку с приглашенными, что и «экзо-кухня» шашлыка.

Оценивая эти оппозиции психологически, нельзя не заметить, что их определяют простые ассоциации, так называемые ассоциации по смежности. Привлечение более сложных ассоциаций, так называемых ассоциаций по сходству, типа выпуклого-вогнутого, мужского-женского, парадного-интимного, как это делает Леви-Стросс, на поверку оказывается в ряде случаев надуманным. Следует также указать, что почти повсюду, где принято жарение мяса, можно найти и вертельный способ его приготовления наподобие шашлыка, хотя различны и степень распространения этого способа, и диапазон тех видов мяса, для которых он применяется, и связанные с блюдами этого типа коннотации. Переднеазиатской традиции сакральных коннотаций для вареного и профанных для жареного мяса соответствует более широкая концепция сингалов Шри Ланки, где с вареным ассоциируется мир богов, а с жареным — мир демонов.

Казалось бы, что этой оппозиции противоречит общеиндийская оппозиция «пакка — качча», где жаренная в масле пища пакка считается более освященной, чем варенная в воде пища качча. Но это противоречие кажущееся, потому что понятие «пакка» относится не к пище, жаренной на огне, а к пище, именно проваренной в кипящем масле, которое, как субстрат приготовления, заменяет собой воду, но является более благородным.

Очевидно, ряд понятий «кастовой чистоты» — прожаривание пищи в масле, прокаливание металлической посуды, «оскверненной» прикосновением лица низкой касты, возник первоначально из эмпирически рациональных представлений о дезинфекции, когда мигранты с севера встретились в Индии с рядом тропических заболеваний, к которым они, естественно, были более восприимчивы, чем местное население. Позже эти установления уже потеряли свой рациональный аспект и превратились в совершенно условные знаки престижности.

В разных моделях питания есть немало число сходных моментов, имеющих, по-видимому, чисто конвергентное происхождение.

Голубцам *долма* Юго-Западной Азии соответствует варка продуктов в листьях банана в странах Юго-Восточной Азии, но здесь сам лист несъедобен, он служит лишь оболочкой блюда.

Повсюду в той или иной форме можно встретить идею о подразделении пищи на «холодящую» и «горячащую», «сушащую» и «увлажняющую» и тому подобные универсальные бинарные оппозиции.

Не наблюдается прямой корреляции между моделями питания и этикетом поведения, способом принятия пищи и тому подобными поведенческими аспектами питания. Разделение между правой «чистой» и левой «нечистой» рукой проводится в Индо

стане, в Аравии, но выдерживается не везде: значительные отступления от этого правила есть и в Передней Азии, и на севере Индостана.

Палочки для еды также имеют более узкий ареал, чем те формы питания, в которых они применяются. Частично они коррелируют с зоной широкого распространения лапшевых блюд, но на западе Центральной Азии с теми же лапшевыми блюдами прекрасно управляются и ложкой, а практически все то, что принято есть палочками, можно брать и рукой, что и делалось в древности.

И все же можно говорить о формировании особой, вторичной и синтетической, восточноазиатской модели питания. Возникнув из синтеза восточногогималайской и аустроазиатской моделей, она тем не менее к ним не сводится, а есть результат дальнейшего развития. Формальным индикатором ее является употребление палочек, тесно связанное с жестким делением на чжуши и фуши, причем чжуши находится в индивидуальных пиалах, а фуши часто берется с общего блюда.

Жареные и пареные пельмени и пампушки, соевый соус, соевая паста и соевый творог, важное место блюд-стимуляторов в праздничной пище также являются характерными чертами этой поздней, сформировавшейся в основном уже в средневековые модели.

Достаточно достоверные корреляции мы находим между моделью питания и типом стимуляторов и транквилизаторов. Жевание бетеля в целом совпадает с зоной распространения аустронезийского — аустроазиатского субстрата, *бханг* (одуряющий напиток из сока конопли) коррелирует с элементами протоиндийской модели, а курение опиума в своих истоках привязано к зоне элементов восточногогималайской модели.

На примере анализа пищевых навыков населения зарубежной Азии мы видим, что пища, с одной стороны, представляет собой один из самых консервативных элементов культуры, устойчиво сохраняя особенности, возникшие в давно минувшие эпохи; с другой стороны — легко воспринимает новые продукты, применяясь к меняющимся условиям существования, но, как правило, вписывает их в устоявшуюся и обладающую высокой традиционностью модель.

Вполне продуктивными при анализе моделей питания оказываются понятия субстрата, адстрата и суперстрата. В этих моделях оказывается возможным выделить ряд эпохально-хронологических пластов и специфических субвариантов. Все это позволяет сказать, что изучение моделей питания может дать ценные материалы для этногенетических и культурно-исторических реконструкций.

Системы питания в общем соответствуют историко-культурным областям, а варианты деталей позволяют разграничить этносы и субэтнические единицы, хотя, разумеется, такие гра-

ницы, как и в других сферах культуры, почти никогда не бывают вполне дискретными. Что касается более общих категорий моделей питания, то они охватывают зачастую более широкие ареалы, чем историко-культурные области.

Разница, однако, не только в масштабах охвата, но и в характере развития. Историко-культурные области формируются путем гомогенизации, постепенного сближения и согласования многочисленных культурных компонентов весьма различного происхождения. То же можно сказать и о формировании почти каждой конкретной системы питания. Развиваются же модели питания, напротив, главным образом путем дивергенции. Будучи связаны при своем возникновении с определенным ХКТ, они распространяются вместе с ним и претерпевают различные модификации по мере его эволюции. Однако разумеется, что зависимость модели питания от ХКТ не однозначна и не абсолютна и модель питания в реликтовой или видоизмененной форме продолжает существовать и тогда, когда породивший ее ХКТ давно уже сошел с исторической сцены. С другой стороны, имеет место некоторая, хотя, разумеется, отнюдь не абсолютная, а лишь частичная, корреляция между моделями питания и языковыми семьями, что позволяет говорить о значительной консервативности моделей питания, о том, что они могут быть отнесены к числу важнейших индикаторов этнической истории. Хотя на страницах этой книги была сделана лишь первая попытка провести анализ систем питания народов зарубежной Азии и увязать его с проблемами их этнической и хозяйственно-культурной истории, можно надеяться, что более детальное изучение специфики традиционных видов пищи народов как Азии, так и других континентов даст и немалую духовную пищу для углубленного понимания проблем, далеко выходящих за рамки познания одной лишь материальной культуры.

ЦИТИРОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамзон С. М. Киргизы. Л., 1971.
2. Андреев М. С. Таджики долины Хуф. Т. 2. Сталинабад, 1958.
3. Артхашастра, или Наука политики. М.—Л., 1959.
4. Банников А. Г. Первые русские путешествия в Монголию и Северный Китай (Василий Тюменец, Иван Петлин, Федор Байков). М., 1949.
5. Беляев Е. А. Арабы, ислам и арабский халифат. М., 1965.
6. Бичурин Н. Я. Собрание сведений о народах, обитавших в Средней Азии в древние времена. Т. 1. М.—Л., 1950.
7. Боги, брахманы, люди. М., 1969.
8. Бонгард-Левин Г. М. Индия в эпоху Маурьев. М., 1973.
9. Бунгаран. По Центральной Яве. М., 1959.
10. Бурдуков А. В. Значение молочных продуктов и способы их приготовления у монголов в Джаргалантуйском и Джебхалантуйском округах Монгольской Народной Республики.— «Советская этнография». 1936, № 1.
11. «Бюллетень иностранной коммерческой информации». [М.], 1.IX.[1976]. № 130.
12. Вавилов Н. И., Букиннич Д. Д. Земледельческий Афганистан. Л., 1929.
13. Вавилов Н. И. Проблема происхождения мирового земледелия в свете современных исследований.— «Доклады советских делегатов на II Международном конгрессе по истории науки и техники» (Лондон, июнь—июль 1931 г.). М.—Л., 1932.
14. Вавилов Н. И. Пять континентов. М., 1962.
15. Вайнштейн С. И. Тувинцы-тоджинцы. М., 1961.
16. Валиханов Ч. Собрание сочинений. Т. 1. А.-А., 1961.
17. Васильев Г. Белая цапля. М., 1976.
18. Васильев А. М. Пуритане ислама. М., 1967.
19. Вяткина К. В. Монголы МНР.— «Восточно-Азиатский этнографический сборник». 1. М.—Л., 1960.
20. Гельбиг К. У подножия Махамеру. М., 1957.
21. Геродот. История.
22. Гордлевский В. А. Быт османца в суевериях, приметах и обрядах (материалы). Избранные сочинения. Т. IV. М., 1967.
23. Гостеприимство.— «Монголия». 1977, № 8.
24. Давиташвили М. Добрые всходы. Тб., 1971.
25. Еремеев Д. Е. Юрюки. М., 1969.
26. Житецкий И. А. Астраханские калмыки (наблюдения и заметки). Астрахань, 1892.
27. Ждан-Пушкин П. И. Корея: очерк истории, учреждений, языка, нравов, обычаев и распространения христианства.— Сборник историко-статистических сведений о Сибири и сопредельных ей странах. Т. 1. СПб., 1875.
28. Жуковский П. М. Земледельческая Турция. М.—Л., 1933.
29. Жуковский П. М. Культурные растения и их сородичи. Л., 1971.
30. Зайчиков В. Т. Корея. М., 1951.
- 30а. Захарова И. В. Материальная культура уйгуров Советского Союза.— «Среднеазиатский этнографический сборник». Вып. 2. М., 1959.

31. Иностранцев К. А. Древнейшие арабские известия о праздновании Науруза в Сасанидской Персии. СПб., 1904.
32. Иридзава Т. О японском способе сидеть (на яп. яз.). Токио, 1921.
33. Итс Р. Ф. Этноческая история юга Восточной Азии. Л., 1972.
34. Индра Р. Монгольские национальные молочные продукты.— Роль кочевых народов в цивилизации Центральной Азии. Улан-Батор, 1974.
35. Киракос Гандзакеци. История Армении. М., 1976.
36. Клева А. Вечная «посуда». — «Известия», 22.IV.1972.
37. Козлов П. К. Монголия и Амдо и мертвый город Хара-Хото. М.—Пг., 1923.
38. Коран. М., 1963.
39. Костинский Д. Н. Непал. М., 1971.
40. Кумыс, шубат. А.-А., 1979.
41. Курылев В. П. Хозяйство и материальная культура турецкого крестьянства. М., 1976.
42. Кюнер Н. В. Описание Тибета. Часть 2, этнографическая. Вып. 1 (Состав и быт населения). Владивосток, 1908.
43. Ли Ен Хван. Бурное развитие и перспективы пищевой промышленности и производства товаров широкого потребления.— «Новая Корея». 1958, № 9(93).
44. Маджид Хамид Али Ариф. Этнография курдов Сулейманийской области (Ирак). Канд. дис. М., 1977.
45. Майский И. М. Монголия накануне революции. М., 1960.
46. Мамышев Н. Суп из костей.— «Вестник Европы». 1809, № 11.
47. Марек И. Страна под экватором. М., 1958.
48. Марек Я., Збавител Д. Два Пакистана. М., 1966.
49. Мартынов В. В. Корея. Экономико-географическая характеристика КНДР и Южной Кореи. М., 1970.
50. Матвеев С. Н. Турция (азиатская часть — Анатолия). М.—Л., 1938.
51. Меховский М. Трактат о двух Сарматиях. М.—Л., 1936.
52. Мэн-да-бэй лу (Полное описание монголо-татар). М., 1975.
53. Народы Восточной Азии. М.—Л., 1965.
54. Народы Южной Азии. М., 1963.
55. Небольсин П. Очерки быта калмыков Хошоутовского улуса. СПб., 1852.
56. Описание Кореи. Ч. 2. СПб., 1900.
57. Описание Тибета в нынешнем состоянии. СПб., 1828.
58. Описание хода купеческих и других караванов в степной Аравии. СПб., 1790.
59. Описание Чжунгарии и Восточного Туркестана в древнем и нынешнем состоянии. СПб., 1829.
60. Оразов А. Скотоводческие обряды у туркмен долин Сумбара и Чендыра.— «Советская этнография». 1974, № 2.
61. Орбели И. А. Басни средневековой Армении. М.—Л., 1956.
62. Осколкова О. Б. Северная Индия. Экономико-географическая характеристика. М., 1958.
63. Осколкова О. Б. Центральная Индия. Экономико-географическая характеристика. М., 1961.
64. Основы этнографии. М., 1968.
65. Оттен М., Банса А. Чародей с Явы. М., 1973.
66. Очерки общей этнографии. Зарубежная Азия. М., 1959.
67. Павлов В. И., Рябчиков А. М. Индия. М., 1956.
68. Пакистан (справочник). М., 1977.
69. Певцов М. В. Путешествие по Восточному Туркестану, Кун-луню, Северной окраине Тибетского нагорья и Чжунгарии в 1889 и 1890 годах.— Труды Тибетской экспедиции, 1889—1890 гг. Ч. 1. СПб., 1895.
70. Пещерева Е. М. Гончарное производство в Средней Азии. М.—Л., 1959.
71. Пикулин М. Г. Белуджи. М., 1959.
72. Подберезский И. В. Страна семи тысяч островов. М., 1970.

73. Поджио М. А. Очерки Кореи. СПб., 1892.
74. Покшишевский В. В. Человечество и продовольственные ресурсы. М., 1974.
75. Потанин Г. Н. Очерки Северо-Западной Монголии. Ч. 2. СПб., 1881.
76. Потапов Л. П. Особенности материальной культуры казахов.— Сборник МАЭ. Т. XII. М.—Л., 1949.
77. Потапов Л. П. Пища алтайцев.— Сборник МАЭ. Вып. XIV. М.—Л., 1953.
78. Потапов Л. П. Очерки народного быта тувинцев. М., 1969.
79. Похлебкин В. В. Все о пряностях. М., 1974.
80. Похлебкин В. В. Национальные кухни наших народов. М., 1978.
81. Пржевальский Н. М. Из Зайсана через Хами в Тибет и на верховья Желтой реки. СПб., 1883.
82. Путешествие в восточные страны Платона Карпини и Рубрука. М., 1957.
83. Рашид-ад-Дин. Сборник летописей. Т. 1. Кн. 2. М., 1952.
84. Роборовский В. И. Путешествие в Восточный Тянь-Шань и в Нань-Шань. М., 1949.
85. Рона-Таш А. По следам кочевников. Монголия глазами этнографа. М., 1964.
86. Руденко С. И. Очерк быта казаков бассейна рек Уила и Сагыза.— Казаки. Антропологические очерки. Л., 1927.
87. Семашко И. М. Бхилы. Историко-этнографическое исследование. М., 1975.
88. Синская Е. Н. Историческая география культурной флоры. Л., 1969.
89. Современная Азия. М., 1977.
90. Сокровенное сказание. М.—Л., 1941.
91. Спейт О. Х. К. Индия и Пакистан. М., 1957.
92. Стариков В. С. Материальная культура китайцев. Л., 1967.
93. Стеблин-Каменский И. М. Повседневная и ритуальная пища ваханцев.— Страны и народы Востока. Вып. XVI. М.
94. Суворова К. Н. Два года в Йемене. М., 1964.
95. Тринич Ф. А. Бангладеш. Экономико-географический очерк. М., 1974.
96. Тугутов И. Е. Пища южных бурят.— «Советская этнография». 1957, № 3.
97. Установления о соли и чае. М., 1975.
98. Фиельструп Ф. А. Молочные продукты питания турков-кочевников.— Казаки. Сб. статей антропологического отряда казахстанской экспедиции. Л., 1930.
99. Фиельструп Ф. Скотоводство и кочевание в части степей Западного Казахстана.— Казаки. Антропологические очерки. Л., 1927.
100. Ханьков Н. Записки по этнографии Ирана. М., 1977.
101. Хазанов А. М. Социальная история скифов. М., 1975.
102. Хван Чхольсан. Праздничные блюда корейской национальной кухни в XVIII—XIX вв. (на кор. яз.).— «Мунхва Юсан» («Культурное наследие»), 1962, № 5.
103. Хедаят Садек. Нейрангистан.— Труды Института этнографии. Т. 39. М., 1958.
104. Частный П. М. Национальные блюда Казахстана. А.-А., 1962.
105. Цэвэл Я. Монгольские молочные продукты.— «Современная Монголия». 1934, № 6.
106. Чебоксаров Н. Н. Введение. Южно-азиатская историко-этнографическая провинция.— Этнические процессы в странах Южной Азии. М., 1976.
107. Чебоксаров Н. Н., Чебоксарова И. А. Народы, расы, культуры. М., 1971.
108. Чеснов Я. В. Народ кава.— Этническая история народов Восточной и Юго-Восточной Азии. М., 1965.
109. Членов М. А. Население Молуккских островов. М., 1976.
110. Юнатов А. А. Использование местной дикорастущей флоры кочевым населением Центральной Азии. Доклад на VII МКАЭН. М., 1964.

111. Ammal S. Meenakshi. Cook and see (the book on South Indian vegetarian recipes). Pt 1. Madras, 1976.
112. Ammal S. Meenakshi. Cook and see (the book on South Indian vegetarian recipes). Pt. 2. Madras, 1978.
113. Anderson E. and Anderson M. Penang Hokkieen Ethnology.— «Ethnos». 1972.
114. Buck J. Chinese Farm Economy. Chicago, 1930.
115. Buckhardt J. L. Notes on the Bedouins and Wahabys collected during his travels in the East. Vol. 2. L., 1831.
116. Carey I. Orang asli. Kuala Lumpur, 1976.
117. Chakravarty I. Saga of Indian food. A Historical and Cultural Survey. Delhi, 1972.
118. Chang K. C. Food in Chinese Culture. Yale, 1977.
119. Census of India 1961. Monograph Series. Vol. I. Pt VI. Monograph № 2. Socio-Economic Survey of Sara.— A Dafla Village in NEFA. New Delhi, 1966.
120. Census of India 1961. Vol. IV. Bihar. Pt VI. Village Survey Monographs. № 2—4. Patna, 1965.
121. Census of India 1961. Vol. XIII. Pt VI. Village Survey Monographs of Punjab. № 1. Tandi. A Village in Lahaul & Spiti District of Punjab. Chandigarh, 1963.
122. Census of India 1961. Vol. XIV. Rajasthan. Pt VI-A. Village Survey Monographs. Sanwara, Delhi, 1965.
123. Census of India 1961. Vol. XIV. Rajasthan. Pt VI-B. Village Survey Monographs. Kyasara, Delhi, 1965.
124. Census of India 1961. Vol. XIV. Rajasthan. Pt VI-D. Village Survey Monographs. [№] 3. Bagor, Delhi, 1968.
125. Census of India 1961. Vol. XVI. West Bengal and Sikkim. Pt VI (4). Village Survey Monograph on Raibaghini. Delhi, 1966.
126. Census of India 1961. Vol. XIX. Pt VI. № 1. Delhi. A Socio-Economic Study of Village Bhalsua Jhangirpur. Delhi, 1963.
127. Chesnov J. V. Beginnings of Agriculture Based on the Myths. Papers Presented to X ICAES. Moscow, 1978.
128. David-Neel A. My Journey to Lhasa. L., 1927.
129. Dastur J. F. Useful Plants of India and Pakistan. Bombay, [6. r.].
- 129a. Delvert J. Le paysan Cambodgien. P., 1958.
130. Dore R. City Life in Japan. Tokyo, 1958.
131. Ekvall R. B. A Note on «live blood» as Food Among the Tibetans.— «Man». L., 1963, vol. 63, Sept.
132. Elwin V. The Hill People of North-East India. Ox., 1946.
133. Epton N. Magic and Mystics of Java. L., 1974.
134. Feldman H. The Land and People of Pakistan. L., 1958.
135. Ferdinand K. Nomadism in Afganistan With an Appendix on Milk Products. Budapest, 1969.
136. «Gazetteer of the Kangra District». Delhi, 1917.
137. Gilhodesh. La culture materielle des Katchins.— Anthropos. Bd V. H. 4. Wiene, 1910.
138. Halpern J. M. Economy and Society of Laos. New Haven, 1960.
139. Harrer H. Seven Years in Tibet. L., 1974.
140. Harsono Harjohutomo. Pengganti Tempe Bongrek. Djakarta, 1970.
141. Hauck H. M., Saovanee Sudsaneh, Hanks J. K. Food habits and nutrient intakes in a Siamese rice village. Ithaca, 1958.
- 141a. Houlton J. Bihar the Heart of India. Patna, 1949.
- 141b. Heine-Geldern R. Süd-Ost Asien.— Illustrierte Völkerkunde. B., 1923.
142. Hower R. Far Eastern Cookery. N. Y., 1969.
143. Huard P., Durand M. Connaissance du Viet-Nam. P., 1954.
144. Izikowitz K. G. Lamet. Göteborg, 1950.
145. Intisari. 1970, Diul, № 84.

146. Jamali M. F. The New Iraq: its Problem of Bedouin Education. L., 1934.
147. Kagawa A. Japanese cook book. Tokyo, 1962.
- 147a. Kariel H. G. A proposed classification of diet.—«Annals of Association of American Geography». 1966, vol. 56, № 1.
148. Knox Robert. An Historical Relation of Ceylon. Dehiwala, 1966.
149. Kobayashi M. Somen-Japan's summertime noodle.—«PHP» (Peace, Happiness, Prosperity). 1978, № 7.
150. Ky Thuât làm bánh. Hanôï, 1970.
151. Lam Tam. Coup d'oeil sur les meo.—Donnés ethnographiques. II. Hanoi, 1973.
152. Lemoine J. Un village Hmong vert du Haut Laos. P., 1972.
153. La van Lo. Dang Nghiêm Vạn. Sơ lược giới thiệu các nhóm dân tộc Tay, Nung, Thái ở Vietnam. Hà-Nôi, 1968.
154. Leger D. Interlude sur le piment lao.—Langues et techniques. Nature et société. T. II. P., 1972.
155. Levi-Strauss C. Le triangle culinaire.—«L'Arc». P., 1967, № 26.
156. Lomax A. Folk song style and culture. Wash., 1968.
157. «Madjalah Merdeka». Djakarta, № 48, December.
158. Marco Polo. Travels. Harmondsworth, 1967.
159. Martel G. Lovea. P., 1979.
160. Maspero E. Porée [Poré-Maspero]. Les rites agraires des Cambodgiennes. P., 1959.
161. McCracken D. R. Lactase deficiency: an example of dietary evolution.—«Current Anthropology». Chicago, 1971, vol. 12, № 4—5.
162. Milne L., Cochrane W. W. Shans at Home. L., 1910.
163. Mi Mikhaing. Burmese Family. L.—N. Y., Toronto, 1946.
164. Mohanti P. My Village, My Life. Portrait of an Indian Village. N. Y.—Wash., 1974.
165. Mukherji S. K. Oils.—«Peasant Life in India».
166. Nepali G. S. The newars.—«An Ethnosociological Study of a Himalayan Community». 1965.
167. Nguyen van Huyen. La civilisation annamite. P., 1944.
168. Norbu Thubten J., Turnbull C. Tibet its History, Religion and People. L., 1976.
169. O'Malley L. S. S. Indian Caste Customs. Cambridge, 1932.
170. Peeters A., Barrau J. Chaux et Plantes Masticatoires. Proceedings of VIIth International Congress of Anthropological and Ethnological Sciences. Vol. III. Tokyo, 1968.
171. Petchabunburi, Phra. The Lawa or Chaubun in Changvad.—«Journal of Siam Society». Vol. XVI, 1921.
172. Pignede B. Les gurungs. Une population Himalayenne du Nepal. P., 1961.
173. Présence du Laos. Saigon, 1956.
174. «Ragi buana». 1967, Augustus, № 43.
175. Ramaswamy E. Staple Diet.—«Peasant Life in India. A Study in Indian Unity and Diversity». Calcutta, 1967.
176. Rivers W. H. The history of Melanesian Society. Vol. II. Cambridge, 1914.
177. Sangay Thubten. Tibetan Ceremonies of the Dead. Dharmasala, 1974.
- 177a. Sedjarah Melayu. Menurut Terbitan Abdullah. Oleh Situmorang T. D., Teenw A. Djakarta, 1952.
178. Sen-Gupta P. N. and Rao R. K. Studies on the Living Conditions, Dietary Habits and Nutritional Status of the Tripura.—«Ranghal and Riang Tribes of Tripura State—Bulletin of the Department of Anthropology». Vol. VI, № 1. Calcutta, 1957.
179. Shurtleff W., Aoyagi A. From discards to delicacies.—«PHP». 1978, № 12.

180. Srinivas M. Religion and society among the goorghs of South India. L., 1952.
181. Tannahil R. Food in history. L., 1973.
182. Tjanaja Nj. L. Minangkabau, Tanah-adat. Bandung — Djakarta, 1955.
183. Varughese B. F. Recipes for all occasions. Kottayam, 1974.
184. Voleny C. F. Voyage en Syrie et en Egypte pendant les annees 1783, 1784 et 1785. La Haye, 1959.
185. Waldo M. The International encyclopedia of cooking. V. II. N. Y., 1967.
186. Wallin J. A. Narrative of a journey from Cairo to Medina and Mecca by Suez, Akaba, Tauila, al-Jauf, Jubbe, Nail and Nejd in 1845.— Journal of Royal Geographic Society. Vol. XXIV. 1854.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Передняя Азия	12
Центральный и Северо-Западный Индостан	48
Восточный и Северо-Восточный Индостан	79
Южный Индостан и Шри Ланка	91
Центральная Азия	120
Китай	140
Япония	157
Корея	170
Индокитай	180
Малайзия, Индонезия и Филиппины	211
Заключение	232
Цитированная литература	250

ЭТНОГРАФИЯ ПИТАНИЯ НАРОДОВ СТРАН ЗАРУБЕЖНОЙ АЗИИ

Опыт сравнительной типологии

*Утверждено к печати Институтом этнографии имени Н. И. Миклухо-Маклая
Академии наук СССР*

Редактор *Н. П. Губина*. Младший редактор *Н. Н. Комарова*. Художник *Н. Ларский*.
Художественный редактор *Э. Л. Эрман*. Технический редактор *М. В. Погоскина*. Кор-
ректор *А. В. Шандер*

ИБ № 14111

Сдано в набор 11.03.81. Подписано к печати 03.09.81. А-08589. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага
типографская № 1. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. п. л. 16. Усл.
кр.-отт. 16,25. Уч.-изд. л. 17,48. Тираж 5000 экз. Изд. № 4933. Тип. зак. 143. Цена 1 р. 80 к.

Главная редакция восточной литературы издательства «Наука»
Москва К-45, ул. Жданова, 12/1

3-я типография издательства «Наука». Москва Б-143, Открытое шоссе, 28