

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра экономической  
и социальной географии

**ОСОБЕННОСТИ КУХНИ ЭТНОСОВ СТРАН  
СРЕДНЕЙ АЗИИ И КАЗАХСТАНА**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 422 группы \_\_\_\_\_

направления \_\_\_\_\_ 05.03.02 География \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ географического факультета \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ачыловой Шохле \_\_\_\_\_

Научный руководитель

доцент, к.г.н  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Ю.В. Преображенский  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

доцент, к.г.н., доцент  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

А.В. Молочко  
инициалы, фамилия

Саратов 2018

**Введение.** В основе социально-экономического развития лежат подчас физиологические аспекты жизнедеятельности человека, прежде всего это касается питания. Различия в кухне стран мира определяют различия в сельском хозяйстве, в экономике в целом. С другой стороны, национальная кухня часто обусловлена физико-географическими характеристиками той или иной местности. В этом актуальность темы работы.

Цель работы состоит в выявлении особенностей кухни этносов стран Средней Азии и Казахстана.

Для достижения заявленной цели были поставлены следующие задачи:

- дать географическую характеристику странам Средней Азии и Казахстана;
- показать особенности кухни пяти исследуемых стран;
- выявить географические предпосылки формирования такой кухни.

При написании работы были использованы описательный, сравнительный, статистический и другие методы.

Работа опирается на широкий круг источников, среди которого статьи, монографии, справочная литература.

**Основная часть.** Общая численность населения стран Средней Азии — около 52,5 млн. человек (2017). Из них 32,3 миллиона человек проживает в Узбекистане, 8,7 млн в Таджикистане, 6 млн в Киргизии, около 5,5 млн в Туркмении. 18,2 млн. человек проживает в Казахстане. Таким образом, страны существенно отличаются по численности населения (см. рис.).

Большинство рассматриваемых государств мононациональны, в них преобладает титульная нация.

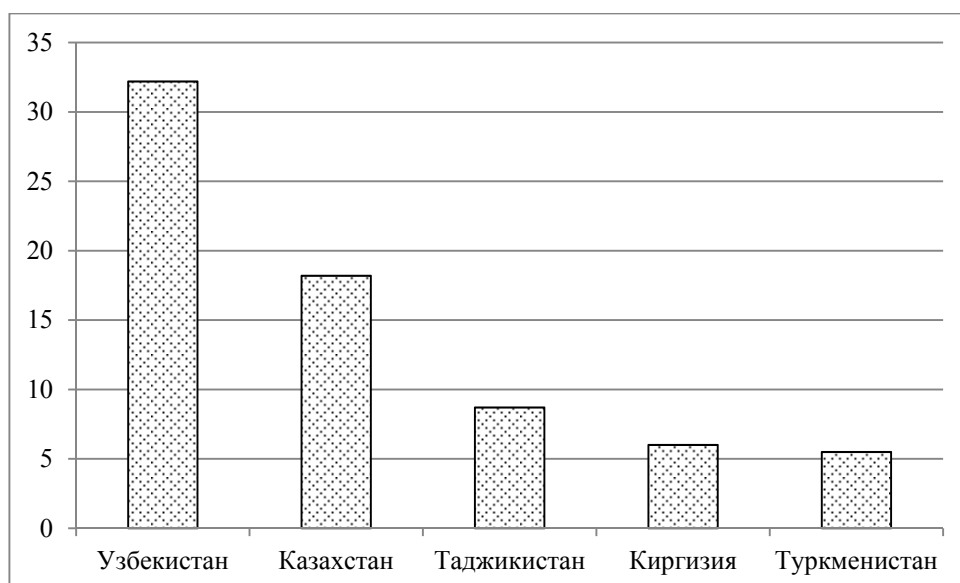


Рисунок – Численность населения рассматриваемых стран в 2017 году

Основная часть населения Средней Азии — представители тюркоязычных народов, которые разговаривают на тюркских языках. Это узбеки, киргизы, туркмены, каракалпаки, казахи. Таджики, а также памирские народы являются представителями иранских народов, таджики разговаривают на таджикском языке. В советский периоды некоторые народы были депортированы в Среднюю Азию. Среди них: русские, уйгуры, дунгане, украинцы, татары, корейцы, турки, немцы, армяне, азербайджанцы и другие национальности.

Коренными жителями Средней Азии являются узбеки, таджики, киргизы, туркмены, каракалпаки, казахи, среднеазиатские арабы, среднеазиатские персы, памирские народы, бухарские евреи. Основная часть узбеков, таджиков и бухарских евреев вели оседлый образ жизни, строили города, развивали науку и культуру, осваивали орошаемое земледелие, образовывали оазисы. Основная часть киргизов, каракалпаков, туркмен и казахов была связана со скотоводством, и поэтому в отличие от таджиков и узбеков, вела кочевой или полукочевой образ жизни. В настоящее время все народы Средней Азии оседлые.

Древнейшее автохтонное население Средней Азии говорило на языках восточноиранской группы индоевропейской семьи языков. В настоящее время иранская группа представлена на территории региона только языком таджиков и небольших народностей Горного Бадахшана. На иранских языках говорят также этнографические группы белуджей и курдов, основные области расселения которых находятся за пределами региона.

Говоря о Кухне народов Средней Азии надо отметить, что большинство блюд Среднеазиатской национальной кухни отличается высокой калорийностью, утонченным ароматом и вкусом, великолепным внешним видом, что тоже способствует правильному усвоению продуктов организмом человека. В основе приготовления среднеазиатских рецептов лежит использование различных пикантных соусов и приправ.

Считается, что основными национальными блюдами народов Средней Азии являются плов и шашлык. Это не так. Но основными продуктами для приготовления плова являются рис, мясо и растительное масло или животный жир.

В Средней же Азии основным продуктом питания издревле считалось мясо баранины, и этому есть историческое объяснение. До начала 19 века Среднюю Азию населяли кочевые племена, занимавшиеся разведением мелкого рогатого скота (овцеводство). Естественно, что кочевники не имели возможности выращивать пшеницу или рис, так как выращивание этих культур требовало оседлости. Рис и пшеница выменивались кочевниками у оседлых племен на мясо и скот. И именно в приготовлении блюд из мяса и субпродуктов мелкого рогатого скота народы Средней Азии проявили особую изобретательность, чем и отличается кухня Средней Азии от национальной кухни своих соседей.

Что же касается пловов, то в настоящее время известно огромное количество рецептов приготовления этого блюда.

Национальная кухня *таджиков* – одна из исторических ценностей нации, и хоть она имеет некое сходство с кухнями и других народов Средней Азии,

издавна связанных между собой Великим Шелковым путем, однако традиционные технологии и специфические особенности приготовления знакомых блюд придают ей неповторимый колорит и особую узнаваемость.

Основу таджикской кулинарии, как и многих других среднеазиатских кухонь, составляют мясные продукты. Из мяса таджики предпочитают баранину и козлятину, говядину и птицу, едят значительно реже. Свинину в Таджикистане, как мусульманской стране, не употребляют вовсе.

Особой популярностью пользуется конское мясо, из которого делают национальную колбасу - «казы».

Национальная кухня Таджикистана, хотя и имеет схожесть с кухнями народов Средней и Центральной Азии, но специфические особенности и местные технологии приготовления блюд, делают её неповторимой и узнаваемой. Таджики гордятся своей национальной кухней и считают её одной из исторических ценностей своей нации.

По сравнению с другими Азиатскими странами, кухня Кыргызстана вряд ли богата морепродуктами, так как эта страна не имеет выхода к морю, а транспортировка таких продуктов выходит дорого.

Поэтому традиционная кухня Киргизии состоит из мясных, мучных, молочных продуктов и риса. Конечно, в традиционной кухне Киргизии присутствует баранина и конина, но сегодня в Бишкеке можно найти множество блюд, в которых баранина используется для вкуса.

На самом деле, *киргизская кухня* долгое время находилась под влиянием разных стран и культур, в результате чего сюда вошли блюда русской, турецкой, азиатской, грузинской кухни и кухни Центральной Азии.

Национальная *узбекская кухня* – это отдельный пласт культуры узбекского народа. В отличие от своих кочевых соседей, узбеки всегда были оседлым народом, культивировавшим земледелие и животноводство. В своих плодородных долинах испокон веков узбеки выращивали для себя овощи, фрукты и злаки. Разводили скот, который служил источником мяса, обилие которого можно наблюдать во многих блюдах.

Несомненно, узбекская кухня впитала в себя кулинарные традиции тюркского, казахского, уйгурского, таджикского, татарского и монгольского народов, населявших эту территорию и соседних народов. Среди заимствованных есть такие блюда, как жаркое, люля-кебаб, богурсак, хворост, пельмени, манты, лагман и т. п. Однако, в свою очередь такие исконно узбекские блюда, как многие разновидности плова, димлама, буглама, шурпа, мастава и другие, украсили столы многих стран мира.

Множество различных рецептов в узбекской кухне связано с тем, что тут широко используются не только мясные продукты, но и сочные овощи, фрукты, зелень, специи, злаки – все, что в изобилии произрастает на этой благодатной земле. В Узбекистане собирают богатые урожаи пшеницы, риса, кукурузы, ячменя, бобовых (маш, горох и соя). Благодаря теплоте климата здесь растет большое разнообразие фруктов, овощей, винограда и бахчевых, а также цитрусовых, зелени, ягод и орехов. Все это гастрономическое великолепие используется в приготовлении узбекских блюд.

Главным национальным блюдом *казахов* является бешбармак (пять пальцев). Бешбармак готовится из баранины, конины или говядины. Ароматное мясо едят с тонко раскатанными и отваренными кусочками теста. Прекрасным дополнением к блюду служит насыщенный ароматный мясной бульон - сорпа, который подается обычно в пиалах. В конце трапезы подают кумыс, за которым вновь следует чай.

Национальные напитки кумыс, шубат, кымыран. Целебный напиток кумыс (молоко кобылицы) обладает лечебными свойствами и тонизирующим эффектом и используется для излечения болезней легких и желудочно-кишечного тракта.

*Туркменская кухня* – это продолжение славной истории огромной страны. Так, например, кочевое прошлое оставило весьма заметный след в туркменской кулинарии – основой рациона является мясо: баранина, мясо джейранов, нерабочих верблюдов, дикая птица, курица. Мясо говядины употребляют гораздо реже, просто потому, что этот продукт появился на столе гораздо

позднее, конину туркмены не едят вообще. Также популярны: рис, топленое масло из верблюжьего молока, кисломолочные продукты, крупы, бахчевые, кунжутное масло, мучные изделия. Многие овощи, зелень и специи вошли в национальный рацион совсем недавно, в начале XX века, но незамедлительно заняли прочное место в национальной кулинарии.

Отличительной чертой туркменской кухни всегда была необыкновенная сытность блюд и относительная простота их приготовления, которая, впрочем, не означает «примитивного вкуса».

Так в туркменской кулинарии, больше чем в кухнях других стран Средней Азии очень многие блюда приготовлены из одного мяса и разнятся только по способу его тепловой обработки. Мясо здесь варят, жарят, часто с последующим тушением, распространено вяленье.

Визитной карточкой национальной кухни Туркменистана, как и во многих среднеазиатских странах, является плов, или по-туркменски — «аш». Существуют десятки способов его приготовления, но основными ингредиентами всегда были рис и мясо (чаще баранина или птица), к которым добавляют овощи, лук, перец, сухофрукты, приправы. Не менее вкусные мясные блюда, которые стоит отведать в этой стране:

- «говурма» — жареная баранина;
- «говурлан-эт» — баранина с помидорами»;
- «чекдирме» — жареная баранина, с картофелем и помидорами;
- «кокмач» — вялено-сушеное мясо;
- «гарын» своеобразные колбаски;
- «бёрек» — туркменские манты;
- «ишлекли» — круглые пирожки, с мясом и луком;
- «хейгенек» — омлет с мясом;
- «кебап» — различные виды туркменского шашлыка.

«Говурма» - самый распространенный способ приготовления мяса, заключающийся в интенсивном пережаривании небольших кусочков мяса на собственном жиру в «газане» (полусферический котел, распространенный во

всех странах Востока). Приготовленное таким способом мясо употребляют горячим, холодным или консервируют, для последующего применения в мясных супах, которых в местной кухне великое множество.

Богата кухня Туркмении первыми блюдами. В основном — это супы на мясном бульоне.

- «гара-чорба» — суп с помидорами;
- «дограма» — гороховый суп;
- «умпач-заши» — мучной суп;
- «унаш» — суп с лапшой и фасолью;
- «этли-борек-чорбасы» — суп с пельменями;
- «суитли-унаш» — молочный суп с лапшой;
- «нохудлы-чорба» — гороховый суп с бараниной;
- «мастава» — рисовый суп с овощами.

Вот что, действительно, отличает национальную кухню Туркменистана от других среднеазиатских кухонь — это наличие национальных рыбных блюд. Жители Каспийского побережья (туркмены-огурджалинцы), жарят рыбу на вертеле, кипящем масле, готовят в специальных котлах... , при этом добавляют в блюда рис, урюк, изюм, кунжут, гранатовый сок. Из осетровых готовят изумительный шашлык — «балык-шара». Обжаренная и тушеная в горшочках рыба — «балык гавурдак», никого не оставит равнодушным. Добавляют рыбу даже в плов, вместо мяса. Существуют очень сложные блюда, с большим количеством компонентов — «балык-берек», «чёме», «гаплама», «баликлы яхама» и другие. Стоит заметить, что для приготовления используют только свежую рыбу. Особенно популярны блюда из осетрины, севрюги, сома, кефали, судака, кутума, карпа.

Так же одной из характерных черт туркменской кухни является широкое применение молока и молочных продуктов. Наиболее употребляемыми являются овечье и верблюжье молоко, из которых изготавливают разного рода молочнокислые изделия путем сквашивания с последующим отцеживанием, сбиванием и высушиванием. Яркими примерами тому могут служить: «араган»,



«гурт», «чал», «телеме», «сыкман», «сарган». Молоко также применяют для приготовления различных каш или молочных супов.

Разнообразные изделия из муки тоже очень любимы туркменами. «Чурек» - национальная лепешка, выпекается как кустарным способом, так и на государственных хлебзаводах, также популярны различного рода лепешки из кислого теста, которые выпекают в домашних условиях на растительном масле или сале. Много всякого вида пирожков, одними из популярнейших являются «гутап», для которых применяют различную начинку и мясной пирог «этлинан». Из пресного теста готовят пельмени – «борек» или лапшу – «унаш».

Сладости Туркмении очень похожи на характерные изделия всего региона: «халва», «бахлава», «шербет», «набат», «бекмесам», для приготовления которых применяют сахар или фруктовые соки. Сладкая выпечка представлена коржиками «кульче», печеньем «пишме», пышками «чапады».

Туркмены, как и все народы Центральной Азии, очень любят чай, причем в северных и западных районах страны предпочитают черный чай, а в восточных – зеленый «гок чай». Очень часто, особенно зимой этот напиток заваривают не на воде, а на молоке, с добавлением сливочного масла или жира, что делает его невероятно сытным и превращает в некое подобие супа.

Большой популярностью среди населения пользуются местные сорта вин: «Дашгала», «Ясман-Салык», «Копетдаг». Хорошую репутацию заслужила местная минеральная вода «Берзенги».

Благодаря многообразию народов населяющих или населявших регион и кухня у туркмен очень разнообразна, она поражает воображение своей необычностью, великолепным вкусом, а зачастую и способом приготовления продуктов.

Основные блюда народов стран Средней Азии и Казахстана представлены в таблице.

### Основные национальные блюда стран Средней Азии

Страна	Национальное блюдо	Состав блюда
Туркменистан	Дограма	Баранина отварная, лепешка, лук репчатый, морковь, бульон из баранины
Узбекистан	Плов	Рис, баранина, курдючный жир, лук, морковь, чеснок, специи, перец чили, соль
Казахстан	Бешбармак	Говядина (баранина), лавровый лист, душистый перец (горошек), соль, яйца, вода, мука, лук репчатый, перец молодой.
Киргизия	Оромо	Для фарша: баранина, соль, картофель, лук, специи Для теста: мука, вода, яйца, соль, сливочное масло
Таджикистан	Курутоб	Творог, слоеная лепешка, льняное масло, помидоры, огурцы, зелень, лук, соль

**Заключение.** По итогам работы были получены следующие выводы:

- удалённость от моря обусловила малую долю морепродуктов в кухне стран Средней Азии;
- различия в уровне высот приводят к разведению различных пород скота и, как следствиям, различиям в мясных блюдах;
- наиболее распространёнными блюдами Туркменистане являются дограма, плов, чапады, манты.