

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

экономической и социальной географии  
наименование кафедры

**Национальная туркменская кухня**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента (ки) 4 курса 422 группы

направления 05.03.02 География

код и наименование направления

географического факультета

наименование факультета

Розгелдиева Агабег

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Л.В. Макарцева  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой:

Д.Г.Н., доцент  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

А.В.Молочко  
инициалы, фамилия

Саратов 2022

## Введение

Национальная кухня каждого народа самобытна и отражает его историю, национальные вкусы, характер. Восточная культура обладает особыми психологическими свойствами. Сочетание традиций и образа мышления современных людей, живущих в Средней Азии, дают неповторимый результат особенностей гостеприимства и кулинарных традиций, неразрывно связанных между собой.

**Целью настоящего исследования** - проанализировать национальную кухню туркменского народа. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Раскрыть географические и исторические особенности туркменской кухни;
2. Провести анализ специфики туркменской кухни и рассмотреть ассортимент холодных и первых блюд национальной кухни Туркмении;
4. Выявить сходства и географические различия туркменской кухни;
5. Провести социологический опрос и представить результаты на знание туркменской кухни

**Структура и объём работы.** Работа изложена на 41 печатных листах, в работе имеются фотографии и одна карта. Для написания работы было изучено и процитировано 25 литературных источников.

Во введении обоснована актуальность работы, сформулированы цели и задачи.

**В первой главе** представлен обзор литературы об основных чертах туркменской кухни, связанной с географическим положением, историческими особенностями и религиозными обычаями.

**Во второй главе** представлена подробная информация об национальных блюдах: их ассортимент, традиции и географические различия.

**В третьей главе** представлены результаты социологического опроса и их анализ.

# ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

## 1. Основные черты туркменской кухни

### 1.1 Географические и исторические особенности туркменской кухни

Туркменская кухня по ассортименту используемых продуктов близка к кухням других среднеазиатских народов - узбеков и таджиков, поэтому долгое время полагали, что туркменской кухни вообще нет; жители разных районов Туркмении имеют свои этнографические особенности, в том числе и в области питания, что затрудняет до сих пор определение общей характеристики туркменской национальной кухни

Если рассмотреть географическое положение Туркменистана на карте, то можно увидеть, что на западе расположено Каспийское море, на востоке протекает река Амударья, на юге и юго-западе горы Копетдаг и Паропамиз, которые занимают 10% всей территории страны. Пустыня Каракумы («черные пески») занимает срединную часть республики. На западе преобладают каменистые и щебнистые пустыни, на востоке – песчаные пустыни. И лишь 3% площади Туркменистана пригодно для земледелия.

Резко-континентальный климат оказал влияние на растительный мир. В основном преобладает пустынный тип растительности. Своеобразие климата повлияли специфику сельского хозяйства и конечно на национальную кухню.

Выращиваемые зерновые культуры: пшеница, ячмень, кукуруза, рис, сорго используют в приготовлении многих блюд туркмен. Раньше в Туркменистане дробление зерна производилось на ручных жерновах, а в современных условиях на мельницах, после помола получают крупу «ярма». Для туркменской кухни характерно разнообразие хлебных изделий, которое сложилось благодаря многовековому взаимодействию земледельческой и кочевой культур. Эти изделия могут быть подразделены на три группы: хлеб, испеченный в горячей золе, в котле и в конусообразной глиняной печи — «тамдыре». В каждой из этих групп выделяются два подвида хлеба: кислый и пресный. Печенье хлеба под горячей золой связано с отгонным

скотоводством. Пастухи таким образом выпекали пресные лепешки «гомме». Очень давно туркмены использовали для получения растительного масла семена кунжута. Льняное масло — зыгыр яг, производилось и потреблялось в приамударьинских районах. Переработка семян хлопчатника на масло известна в Туркменистане с незапамятных времен. Массовое потребление хлопкового масла связано с установлением монокультуры хлопчатника. Растительное масло так же получают из конопли и семян дыни. В настоящее время в Туркменистане выращивают маслины (зейтун), из плодов которых получают оливковое масло, являющимся ценным и питательным продуктом. Бахчеводство, как и садоводство, виноградарство древние и важные отрасли земледелия.

Животноводство — это вторая отрасль после земледелия. Огромные пустынные с редкими оазисами пространства Туркмении обусловили занятия скотоводством и способствовали тому, что основными продуктами питания стали мясо и молоко. Высокая температура воздуха, сухие горячие ветры, сильный нагрев подстилающей поверхности повлияли на традиционное высушивание мяса под полящим солнцем (вяленое сушеное мясо в Туркмении - какмач). К древним блюдам, пришедшим из кочевой старины относятся шарики сушеного творога «гурт», так как их можно было возить с собой в походной суме, растворяя в кипятке и получая питательное блюдо. Климатические условия позволяют туркменам выращивать и употреблять много овощей (помидоры, редька, тыква, морковь), из бобовых: фасоль, горох, маш, а также зелень: лук, петрушку, бужгук, чеснок и др.

## **1.2 Анализ специфики туркменской кухни**

Любая национальная кухня имеет свои традиции и свой особый изысканный вкус. Большинство блюд национальной туркменской кухни отличается высокой калорийностью, тонким ароматом и вкусом, великолепным внешним видом, что тоже способствует правильному усвоению продуктов организмом человека. В основе приготовления каждого

блюда лежит использование различных пикантных соусов и приправ в зависимости от блюда и области Туркменистана.

Туркменская кухня имеет много общего с другими кухнями региона, но всё же заметно отличается своими кочевыми традициями и географией. Мясо и молочные продукты играют большую роль в кухне этого народа, особенно жирная баранина и овечье молоко[2].

Туркменская кухня до сих пор не была предметом изучения. Дело в том, что, во-первых, туркменская кухня и по технологии, и в значительной степени по ассортименту используемых продуктов близка к кухням других среднеазиатских народов - узбеков и таджиков, поэтому долгое время полагали, что туркменской кухни вообще нет; во-вторых, жители разных районов Туркмении имеют свои этнографические особенности, в том числе и в области питания, что затрудняло и затрудняет до сих пор определение общей характеристики туркменской национальной кухни [1].

В большинстве случаев в Туркмении бытуют общие для всей Средней Азии способы приготовления мяса - обжаривание его в собственном жире небольшими кусочками с последующей презервацией в глазированной изнутри глиняной посуде (у туркмен это называется "говурма" - блюдо, аналогичное казахскому и узбекскому "кавурдаку"), а также обжаривание мяса молодых животных над углями (кебапы или шара). При этом национальным туркменским шашлыком (кебапом) является "кейикджерен кебап", т. е. шашлык из мяса молодого горного козла. Наконец, в Туркмении, как и в Таджикистане, нередко запекают мясо в тандыре [3].

Вместе с тем у туркмен имеются такие национальные способы приготовления и консервации мяса, которые не встречаются у соседних народов и обусловлены специфическими природными условиями: наличием высокой температуры воздуха, сухих горячих ветров и сильного нагрева песка.

В современной туркменской кухне чисто мясные блюда все более уступают место комбинированным мясо-крупяным, мясо-тестяным и мясо-овощным блюдам, распространенным у других народов Средней Азии и Казахстана, т.е. пловам, мантам, бешбармаку и т. п. Правда, у туркмен эти блюда носят свои названия, причем зачастую разные. Это приводит к тому, что нередко думают, будто речь идет о совершенно различных блюдах.

В отличие от узбекской и таджикской кухонь в туркменской используется гораздо меньше овощей, что объясняется климатическими условиями и в большинстве случаев полукочевым, а не земледельческим образом жизни туркмен в прошлом. Пожалуй, чаще используют редьку и помидоры, значительно реже и меньше - тыкву и морковь, еще реже - маш. Отсутствие овощей в рационе компенсируется отчасти зеленью - щавелем, туркменской лебедой (гара сельме), туркестанским шпинатом (ысманак) и клубнями козельца (скорценера).

Из фруктов наиболее распространен абрикос (урюк), используемый не только в мясные и мучные, но и в рыбные блюда. Из бахчевых широко используются дыни, арбузы.

Примером географического различия могут служить районы, примыкающие к Каспийскому морю, где в рационе питания присутствует рыба (севрюга, осетрина, а также речная: сом, судак, сазан и др.). Так, например, у огурджалинцев рыба занимает центральное место на кухне. Различия в традиционных блюдах и вкусах прикаспийских туркмен и туркмен из восточных районов видны из следующего примера. Когда текинцы едят говядину, то, если она им нравится, они говорят: "Какая прелесть, как баранина!". Когда же огурджалинцы едят баранину, они хвалят ее на свой лад: "Какая прелесть - совсем как осетрина!"

Туркмены пьют много чая, но текинцы, сарыки, мерены пьют зеленый чай, а йомуды-прибалханцы и огурджалинцы - черный чай. При этом с черным чаем они пьют парное верблюжье молоко, которым чай как бы

"заваривают", а затем ненадолго ставят на угли. Такое употребление молока вместо воды для заварки чая объясняется в значительной степени тем, что вода в районах обитания йомудов слишком солоновата и жестка.

### **1.3 Религиозные запреты, национальные обычаи и традиции**

На особенности питания оказывает влияние и религия. Так, к пищевым запретам ислама относятся: запрет употребления крови, мяса животных, которые умерли своей смертью, были забиты без упоминания Бога, нечистых животных: хищников, всеядных животных (свинины и др.) и тд. Запрещены также продукты, содержащие даже незначительное количество запретных веществ, например, созданные на основе свиного жира сыры. При производстве колбасной продукции свинина обычно заменяется курицей — филе или бедром без кости.

В современном Туркменистане преобладает ислам (до 89% населения). Мусульмане (преимущественно суннитского толка) составляют ориентировочно 89% населения страны, христиане (в подавляющей части православные) – 9%, остальные конфессии – 2%. В повседневной жизни религиозных норм и традиций строго придерживается незначительная часть населения.

В исламе всем хорошо пост Рамадан. Это единственный пост у мусульман, в отличие от христиан. К тому же он весьма специфичен. Ограничивает не состав пищи, а время ее приятия. На самом деле Рамадан название не поста, а девятого месяца традиционного аравийского лунного календаря, в течение которого (все тридцать дней) этот пост длится.

## **2. Анализ блюд туркменского стола**

### **2.1 Ассортимент блюд национальной кухни Туркмении.**

#### **Особенности обработки продуктов**

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

Так, в туркменской кулинарии 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.

«Говурма» – самый распространенный способ приготовления мяса, заключающийся в интенсивном пережаривании небольших кусочков мяса на собственном жиру в казане (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.

Супы здесь готовят в основном, на мясном бульоне («чорба») и добавляют в них различные ингредиенты: горох («гайнатма», «дограма»), томаты («гара-чорба»), муку («умпач-заши»), фасоль и лапшу («унаш»), маш («шурпа-маш»), пельмени («этли-борек-чорбасы»), молоко и лапшу («суитли-унаш»), рис и овощи («мастава»).

Одним из любимейших блюд туркмен является плов («аш»), хотя он значительно отличается от традиционного, который мы все знаем. Вместо мяса здесь чаще используют дичь, в Прикаспийских областях даже рыбу, морковь частично или полностью заменяют урюком, рис часто отваривают отдельно и затем смешивают все компоненты, вместо курдючного жира применяют кунжутное масло. К плову подают соус из кислой сливы и сока граната.



Прикаспийские области Туркменистана славятся рыбой и блюдами из нее. Для приготовления применяют различные виды рыб, но особенно ценится каспийская белуга. Из нее готовят традиционный плов («аш»), шашлык («балык-шара»), ее жарят, тушат в горшочках, варят из нее супы, а также готовят сложные блюда с применением многих составляющих («чёме», «балык-берек», «балыклы-янахлы-аш»).

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 хлебозаводах. Также популярны различного рода лепешки из кислого теста, которые выпекают в домашних условиях на растительном масле или сале. Много видов пирожков, одними из популярнейших являются «гутап», для которых применяют различную начинку и мясной пирог «этли-нан». 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[4].

## **2.2 Традиционные блюда туркменской кухни**

Как уже было отмечено, что туркменская кухня в значительной степени очень близка к узбекской и таджикской кухням, но в то же время она обладает своими национальными особенностями и вкусовыми пристрастиями. Туркмены в первую очередь ценят мясные блюда, и на первом месте стоит баранина, за ней предпочтение отдается мясу джейранов, молодой верблюжатине и разнообразной пернатой дичи – фазан, куропаткам, перепелкам, уткам. Туркменской кухне свойственно приготовление блюд из одного только мяса без каких-либо добавок или гарниров. Мясо обжаривают в собственном жире, тушат в глазированной глиняной посуде, жарят на углях и запекают в тандыре.

Одно из самых знаменитых национальных блюд это шашлык по-туркменски - кейикджерен кебап из мяса молодого горного козла. Еще одна отличительная особенность от кухонь других соседских народов – умение консервировать мясо и запасать его впрок. Например, методом вяления и сушения (какмач) или другим более сложным в бараньем желудке с перцем и солью (гарын). Многие туркменские блюда отличаются от блюд их соседей в большей степени лишь названием: аш – плов, бёрек – манты, гулак, белке, куртук – бешбармак. Но есть совершенно особые блюда, отведать которые можно только в Туркмении - огурджалиаш, ыштыкма, этли унаш, гатыкли уна (мясные) и агаран, чал, карагурт, телеме, сыкман, сарган (из верблюжьего и овечьего молока).

## **3. Анализ мнения респондентов на знание туркменском кухни**

В отечественной экономической и социальной географии нашел широкое применение метод анкетирования, данный метод применяется для получения достоверных данных, исходя из опроса респондентов.

В данной работе была разработана авторская анкета. Первые два вопроса включали получение информации, касающиеся возраста и пола респондента. Остальные пять проверяли респондентов на знание туркменской кухни. В анкетировании приняло участие 55 человек, среди них 30 девушек и 25 юношей в возрасте от 18 до 23 лет

Третий вопрос был непосредственно связан с представлениями студентов о туркменские кухни. В результате у 65% респондентов туркменская кухня ассоциируется с национальными мясными блюдами (плов, шурпа, манты), 35% опрошенных знают об обилии туркменских сладостей.

Ответы на конкретные вопросы про туркменскую кухню были следующими: «пробовали ли вы шурпу и сладости?» показал, что 90% и 11% соответственно респондентов ответили положительно. Верный ответ на вопрос про чурек дали 28% опрошенных, остальные знают, что это блюдо, но конкретно ответить не смогли.

На вопрос «Какой напиток по утрам пьют туркмены?» ответы респондентов распределились следующим образом. 44% опрошенных утвердительно ответили, что туркмены по утрам пьют чай, что является верным ответом, 35% - кофе и 21% затруднились с ответом.

При этом большинство респондентов предпочитают туркменскую кухню, о чем свидетельствуют ответы на вопрос «Что бы Вы предпочли больше: туркменскую или русскую кухню». В процентном соотношении это выглядит следующим образом: из числа опрошенных 78% людей выбрали туркменскую кухню, 22% русскую кухню.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. На туркменскую кухню повлияли: исторические особенности, географическое положение, климатические условия

2. Отличительной особенностью туркменских блюд является простота в приготовлении, тепловая обработка мяса, разнообразие мучных изделий, из напитков предпочтение отдано чаю.
3. Религия оказывает влияние на запрет некоторых блюд в период поста. Выявлены различия в употреблении некоторых продуктов и напитков огурджалинцев, текинцев, сарыков, мерен, йомуд-прибалханцев
4. Социологический опрос выявил отношение респондентов к туркменской кухне

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Васюкова А.Т. Технология кулинарной продукции за рубежом / Васюкова А.Т., Н.И. Мячикова В. Ф. Пучкова- М.: ИТК «Дашков и К», 2015. - 368 с
2. Чудайкина Г.М., Рыбак М.В., Логинова Н.Ю., Костоварова В.В. Потенциал, особенности развития, перспективы туризма в Туркменистане // Сервис Plus. 2019. Т.13. №4. С. 3-11. DOI: 10.24411/2413-693X-2019-10401
3. Народы Средней Азии и Казахстана. Т. I / Под ред. С.П. Толстова [и др.]. — М.: Издательство АН СССР, 1962. — 768 с.
4. Ачылова Г.З. Гостеприимство и национальные блюда туркменистана/ труды с научной конференции (40-43). – 2020. – 3 с.
5. Туркменская кухня. – Текст электронный//2011-2021 Учреждение образования "Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина". – URL: <https://www.brsu.by/Turkmenistan/turkmenskaya-kuhnya> (дата обращения 11.06.2022)
6. Марченко В.В. Кухня народов мира: учеб. пособие / В.В. Марченко, Н.В. Судакова.— Ставрополь, СКФУ, 2016 .— 149 с.
7. Жуковская Н. Л. Пища кочевников центральной Азии //Советская этнография. – 1979. – №. 5. – С. 64.

8. Королева М. К. Мясные изделия и гастрономия разных стран. Рецептуры и рекомендации / Королева М. К.; Смурыгин В. Ю. Смурыгина Н. В. – СПб.: ИД «Профессия».-2016.- 208 с.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания. –М.: ИТК «Дашков и К», 2015. - 208 с.
- 10.Щеникова Н.В. Традиции и культура питания народов мира:Учебное пособие / Н.В. Щеникова. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. -296 с
- 11.Технология продукции общественного питания. Расчет сырья,полуфабрикатов и готовых блюд / Казан. Гос. Технол. Ун-т. – Казань, 2010.-92с.
- 12.Джум Т.А. Организация и технология питания туристов: учеб. пособие для студ. вузов .— М. : Магистр : Инфра-М, 2011 .— 317 с.
13. Скобкин С.С. Практика сервиса в индустрии гостеприимства и туризма: учеб. пособие для студ. вузов.— М. : Магистр : Инфра-М, 2015— 493 с.
- 14.Технология продукции общественного питания. Расчет сырья, полуфабрикатов и готовых блюд / Казан. Гос. Технол. Ун-т. – Казань, 2010.92с.
15. Марченко В.В. Кухня народов Кавказа: практикум / В.В. Марченко, Н.В. Судакова и др.— Ставрополь, СКФУ, 2016 .— 171 с.
16. Кусургашева А. П. Народы Средней Азии и Казахстана. Том 1/ Кусургашева А. П., Фонберг Е. М. – Москва: Издательство Академии наук СССР,1962 г. – 791 с. ; 3750 - экз.- Текст: непосредственный
17. Народы Средней Азии и Казахстана. Т. I / Под ред. С.П. Толстова [и др.]. — М.: Издательство АН СССР, 1962. — 768 с.
18. Щеникова Н.В. Традиции и культура питания народов мира: учебное пособие/ Н.В. Щеникова. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. -296с

19. Садохин А.П., Грушевицкая Т.Г. Основы этнологии: Учеб. пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 351 с. – (Серия «Cogito ergo sum»).– ISBN 978-5-238-00583-0. - Текст : электронный. – URL:<https://znanium.com/catalog/product/1028877> (дата обращения: 15.04.2022).
20. Щеникова, Н. В. Традиции и культура питания народов мира: Учебное пособие / Н.В. Щеникова. – Москва : Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 296 с. (Высшее образование: Бакалавриат). ISBN 978-5-91134-939-4. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/469955> (дата обращения: 15.04.2022)
21. Лобджанидзе, А. А. Заяц А. А. Этнокультурные регионы мира : учебное пособие / А. А. Лобджанидзе, А. А. Заяц. – Москва : Прометей, 2013. – 240 с. – ISBN 978-5-7042-2397-9. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/536554> (дата обращения: 15.04.2022).
22. Садохин А.П., Грушевицкая Т.Г. Основы этнологии: Учеб. пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 351 с. – (Серия «Cogito ergo sum»). – ISBN 978-5-238-00583-0. - Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028877> (дата обращения: 15.04.2022).
23. Алехина, Н. В. Региональная повседневная культура: Учебное пособие / Н.В. Алехина, Л.Ю. Лепешкина, Н.В. Овсянникова. – Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 263 с. (Высшее образование: Бакалавриат). ISBN 978-5-16-006497-0. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/394279> (дата обращения: 15.04.2022).
24. Культура. Религия. Толерантность. Культурология : учеб. пособие / О.Н. Сенюткина, О.К. Шиманская, А.С. Паршаков, М.П. Самойлова ; под общ. ред. О.Н. Сенюткиной. – 2-е изд. – Москва : ИНФРА-М, 2018. – 247 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: <https://znanium.com>]. – (Высшее образование: Бакалавриат). – [www.dx.doi.org/10.12737/15949](http://www.dx.doi.org/10.12737/15949). – ISBN 978-5-16-103533-7. – Текст : электронный. –

URL: <https://znanium.com/catalog/product/924451> (дата обращения: 15.04.2022).