

13 дәріс. Дәстүрлі тағамдану жүйесінің экологиялық жүйемен және шаруашылық түрімен байланысы (2 сағат).

Мақсаты: студенттерге қазақ халқының дәстүрлі тағамдану жүйесінің экологиялық жүйемен және шаруашылық түрімен байланысы туралы оқытып үйрету болып табылады.

Дәріс жоспары:

1. Етттен жасалған тағамдар.
2. Сүттен жасалған тағамдар
3. Ұннан жасалған тағамдар

Кілт сөздер: этнос, ұлт, этнография, салт-дәстүр, баспана, киім, тағам.

Тамақтану жүйесінің құрылымы: өсімдік және мал өнімдерінің басым түсуі. Ет тағамдары: түрлері, даярлаудың негізгі әдістері; Ет тағамдарынан керегінен көп, мол даярлау және сақтау (мұздату, кептіру, қақтау, сүрлеу). Еттің әр түрлерінің құндылық сатысы (жылқы, қой, түйе, сиыр, ешкі еттері). Батыстағы қазақтардың балық өнімдерін пайдалануы. Қазақтардың дәстүрлі тағамдануындағы үй құсы етінің болмауы. Сүт тағамдары. Сүт өндеудің үздіксіз, шығынсыз технологиясының қолданылуы. Сүт өнімдерін қышқыл күйінде қолдану ерекшелігі. Сүт тағамдарын дайындау әдістері: ашу процесін қолдану (сүтті тез ашыту, дәстүрлі түрде ашыту, мәйегін алу үшін); механикалық әдісін қолдану (кілегейін айыру); термиялық өндеу әдісін қолдану. Жылқыдан (қымыз), түйеден (шұбат) және қойдан (айран) алынатын қышқыл сүт өнімдері. Қатты (құрт) және жұмсақ ірімшік (сыр) жасаудың түрлері мен технологиясы. Сары майды жасау және сақтау әдістері.

Қазақ халқының негізгі шаруашылығы мал шаруашылығы болғандығын олардың тағамынан көруге болады. Олардың негізгі тамағы ет және әр түрлі сүт тағамдары болды. Одан кейін ұннан жасалған тағамдар қолданылды. Тек мал саны аз кедей қазақтарда ғана егіншілік өнімдерін (ұннан жасалған) тағамға жиі пайдаланылды. Қыста қазақтар негізінен етпен және ұннан жасалған көже, таба нан, бауырсақ, салма, төңкерме, ботқа сияқты тағамдармен қоректенді, ал сүт тағамдарынан құрт, ірімшік, егежей, майды пайдаланды. Ірімшіктен қоспа, жент дайындайтын.

Қазақ халқында өсімдік тағамдары, оның ішінде терімшілік өнімдерін (жабайы өсімдіктердің дәндерін немесе тамырын, негізінен крахмалды өсімдіктердің, жабайы өсетін жемістер мен олардың тамырларын) қолдану шектеулі болды. Өйткені, жабайы өнімдердің тек көшпелілер тұтынатын дастархан мәзіріне сәйкес келетіндері ғана қолданылды. Мәселен, кейбір өңірлерде қазақтар ертеден жабайы өсімдіктер - жабайы сарымсақ, жуамен қоса жеміс-жидектерден жиде, қарақат, қызылқат, мойыл, қойбүлдірген, таңқурай, қымыздық қолданды. Қазақтардың дәстүрлі тағамдануында үй құсы еті болмады және жеміс, қалампыр, бұрыш т.б. шектеулі түрде қолданды.

Аңшылықпен айналысқан қазақтар жабайы аңдар мен құстардың етін тамаққа қолданды (сайғақ, жейран, қоян, дуадақ және т.б.). Өзен, көл маңында отырған, әсіресе, батыстағы қазақтар балық өнімдерін көптеп пайдаланды.

Еттен жасалған тағамдар. Ет - ең негізгі тағамдық өнімдердің бірі.

Еттің дәмі әр алуан тағамдармен жақсы үйлеседі. Қоректілігі жағынан ең құндысы әрі жұмсағы - бұлшық ет. Бұлшық ет тканінің ақуызында адам ағзасына қажетті амин қышқылдары түгелдей кездеседі. Қоректілік және дәмдік сапасы бойынша ең тәуір етте 14-19 пайыз ақуыз, 12-15 пайыз май болады.

Қараша айының соңы мен желтоқсан айының басында қазақтар соғым дайындайды. Соғымды дұрыс сақтау үшін күн суығаннан кейін соятын. Жылы қыстарда немесе көктемге қарай етті тошаланың ортасына от жағып түтін салу арқылы кептіретін.

Жалпы қазақ халқы ет сақтаудың көптеген әдістерін қолданған. Ұзақ мерзімге сақталатын мал еті - соғым еті. Мысалы, кейін жас сорпа әзірлеу үшін малдың етін, айталық, санын, қолын тұтас күйінде, аязға қатырып қояды. Етті қатырғанда оны сол ыстық күйінде аязға шығармай, әуелі қоңыржай салқын жерде суын сорықтырып, содан кейін шығару керек. Тоңазып әбден қатқан соң етханаға жинап, қымтап жауып ұсталады. Жас еттің дәмін кетіріп алмас үшін желге, күнге тигізбеу қажет. Бұдан басқа етті бүрмелеу деген бар. Ол етті қарынға тығып сақтау. Қойдың, сиырдың еті өз қарнына сияды. Соғым кезінде олардың еті жас күйінде тұздалып қарнына салынады да, етханаға шығарылып қойылады, оның қан-сөлі өзіне сіңіп, қыс аяғына дейін, қатып жата береді. Дәл осы сияқты күбіге, ағаш бөшкеге салып та тұздалады, керегіне қарай үстінен алып тамақ жасай береді. Етті сүрлеп сақтау үшін, оны әуелі мүшелеп бұзады, ұсақ тұз бен сарымсақ қосып ұнтақтап, аздап қара бұрыш қосып тұздайды. Міне, осындай әдістермен сақталған еттен дайындалған тағамның адам ағзасына пайдалы әрі дәмді болатыны анық.

Етті қазақтар қуырып та асып та жейтін. Жазғы уақытта етті сиректеу қолданды, көбінесе құрметті қонақтарға ет асатын. Асылған ет қазақ халқының басты тағамы. Қой немесе сиыр, жылқы еті болсын су құйылған қазанға салынып пісіріледі. Асылған етті ұсақтап турап ортақ табаққа салып қолмен жейтін. Бұл тағамды “ет” деп атаған. Етке қазіргі кездегідей қамыр салмаған. Мәселен, Х.А. Арғынбаев, А. Корбе, Е.И. Махованың мәліметтерінен Семей өңірі қазақтарының 1960 жылдарға дейін етке қамыр салмағанын көруге болады. Қазіргі кезде піскен еттің майлы сорпасына, алдын ала жұқа жайылып қойылған қамыр салынады. Бүкіл шығыс қазақтары етке салатын қамырды “шелпек” деп атайды. Ал Орал өңірінде «іңкәл», оңтүстікте «қамыр», «Көкшетауда «құлақ нан», «күлшетай», батыста «ет наны», солтүстікте «жұқа нан», Түркменстан қазақтарында «күртік» деп атайды. Дайын болған қамыр табаққа түсіріліп, кесектеп туралған ет салынып, үстіне тұздық құйылады. Малдың басы, жамбасы сыйлы қонақтарға, ортан жілік жасы үлкен кісіге, құдаға, асық жілік құдағиға, төс күйеуге, келінге, бүйрек, құлақ балаларға тартылады.

Соғым сойған кезде жас майсыз еттен және өкпесі мен бауырынан майға қуырып қуырдақ дайындайтын.

Еттен жасалған тағамдардың ішінде қазы ерекше орын алады. Қазы - жылқының өз ішегіне айналдырып тығылған сүбе қабырғалар. Қазы майының қалыңдығына байланысты кере қазы, дөңбек қазы, шынтак қазы, бұлт қазы деп

бөлінеді. Ішекке сыймағанын телшік деп атайды. Қазыны көбіне қысқа сақтайды, қазы сүрленген сайын дәмді болады. Жылқы етінің ең кәделі мүшелерінің бірі – жал. Ол жылқының шоқтығы мен ауыз омыртқасының арасында, мойын омыртқаны ұстап тұратын желкемен жымдаса бітеді. Жылқы сойғанда терісі сыпырылғаннан кейін жалдың өзін мойын омыртқадан сылып алады.

Еттен жасалатын тағамның бір түрі - әсіп. Әсіпті дайындау үшін қойдың ішегін тазалап жуып, ішіне ұсақтап туралған ет, жүрек және бауырға пияз, бұрыш, тұз, күріш қосып салады. Ішектің аузын байлап, суға салып пісіреді.

Борша – көбінесе ірі қара етінен дайындалады. Санның, қолдың, жауырынның қара кесек еттерін ұзыншалап кесіп алып, пышақпен жұқалап тіліп, тұз, бұрыш себеді. Етті темір тордың үстіне салып, жалындатпай шоққа қақтап пісіреді.

Жаубүйрек – ұлттық тағамның бір түрі. Жаубүйректі малшылар, жолаушылар көп пайдаланады. Қойдың құйрығын білемдеп кесіп алады. Бауыр мен құйрықты жұқалап жапырақтап, істікке бір май, бір бауыр етіп кезектеп шаншып, үстіне майда тұз, бұрыш сеуіп отқа қақтап пісіреді. Оны кәдімгі кәуәптің бір түрі десе де болады.

Малдың ащы ішегі мен тоқ ішегінен өріп жасалатын тағамды жөргем деп атайды.

Қимай – соғымға сойылған сиыр етінен дайындалатын тағам. Сиырдың тоқ ішегін тұздап, айналдырып, оның ішіне кесек етіп туралған төстік пен төстің етегін, бұрыш, тұз, жуа қосылған етті салады. Оны шұжық сияқты пісіреді.

Сүттен жасалған тағамдар. Күнделікті негізгі тағам түрі сүттен жасалған тағамдар және ұннан пісірілген бауырсақ болды.

Зерттеу жұмыстарын жүргізген комиссия құрамында болған Фиельструп: ”тіпті малы көп қазақтардың тамақтануының өзінде сүт тағамдарының маңызы зор болғандығын сүттен дайындалған тағамдардың әр түрлілігіне қарап-ақ аңғаруға болады”- деп жазады. Сүтті қазақтар ешқашан шикідей ішпеген, тек орыстармен ұзақ уақыт тығыз араласқан кейбір қазақтар шикі сүт ішуді де үйренген.

Ұсақ малды күніне бір рет, ал ірі қара малды күніне екі рет таңертең және кешке, жылқыны 4-6, кейде 12 ретке дейін сауатын. Сүтті түнде жалпақ ағаш ыдысқа құйып салқын жерге қоятын, таңертең бетіне түскен кілегейді немесе шикі қаймақты алақанмен сыпырып алатын. Кілегейді қойылғанша қайнатып одан “балқаймақ” немесе кілегейді ағаш ыдысқа жинап сары май шайқайтын. Шайқалған майды тазаланып кептірілген қойдың қарынына немесе бүйеніне сақтайды. Майды көбінесе қыс кезінде бауырсақпен, табананмен қосып жейтін.

Жаз айларында сүтті бірден қазанға пісіріп, түнге қалдыратын. Таңертең бетіне түскен піскен қаймақты қолмен сыпырып алып дастарханға қоятын, ал сүтті бір ыдысқа құйып қымтап жауып тастайтын да айран ұйытатын. Айранды көбінесе қымыз дайындауға жағдайы жоқ кедей қазақтар жаз кезінде шөл басу үшін сүтпен араластырып ішетін. Қымызды көптеп дайындайтын бай

қазақтар айранды сусын ретінде ішпейтін, сүтті көбінесе құрт пен ірімшік дайындауға қолданатын. Артық айран мен ашыған сүтті арнайы тері ыдыс сабаға құя беретін. 10-15 күннен кейін қатты ашыған бұл сүт іркітке айналатын. Іркітті піспекпен майынан айырып, қалған іркітті қазанға құйып қойылып құртқа айналғанша қайнататын. Оны қапқа құйып сары суы ағу үшін іліп қоятын. Ертеңінде домалақтап өреге жайып қоятын. Көлемі жағынан кішкене сықпа құрттарды шаймен жейтін, ал үлкен құрттарды қысқа сақтайтын. Қыста бұл құрттарды ұннан жасалған көжеге араластырып ішетін. Оны май немесе қуырылған құйрық маймен араластыратын. Басқа өңірлермен салыстырғанда бұл жақтағы құрттар өте ірі болып келеді.

Сонымен бірге қазақтар айранды қайнатып одан “ежгей” дайындайтын. Ал сиыр немесе ешкі сүтінен ашытқы қосып ұйғанша қайнатып “ақ ірімшік” дайындайтын. Ірімшікке тұз және май қосып жейтін. Ірімшікті ұзақ қайнату арқылы “қызыл ірімшік” дайындайтын. Қызыл ірімшікті кептіріп қысқа да сақтады. Түйілген қызыл ірімшік ұнтағына май араластырып “қоспа” жасады. Қоспаны да қарынға салып, қысқа сақтайтын.

Қой сүтіне іркіт немесе қымыз араластырып қайнатып “қою сүт” дайындайтын, оны көбінесе кешке ыстық күйінде ішетін. Ағаш тостаққа аз мөлшерде іркіт құйып, оның үстіне қойды бірден сауатын, ол бірден ұйып қышқыл дәмді тағамға айналды. Оны көбінесе балаларға жасап беретін. Таңертең қойшы торсықпен аз мөлшерде қымыз алып шығып, түске қарай бірнеше қойды сауып сүтін қымыздың үстіне торсыққа құятын да кешке дейін өзімен алып жүретін, кешке қарай дәмді, қою және майлы сусын қойыртпақ дайын болатын. Қойшының күндізгі негізгі асы “қорықтық” болды. Орташа көлемді бірнеше тасты отқа салып қатты қыздырып, оларды қой сүті құйылған саптыаяққа салып жібергенде сүт қайнап қойылып қалатын. Оны қорықтық деп атады.

Қымызды бие сүтінен сабаға ашыту арқылы дайындайтын. Көктемде сүтке қымыздың тұнбасына сүрленген жамбас сүйекті немесе айранды салып ашытатын. Қымыз уақыты аяқталғанша сабада ашытқы ретінде қымыз қалдырып, үстіне жаңа сауылған сүттен құйып отыратын. Кешке қарай піспекпен әбден піскен соң, таңертең қымыз дайын болатын. Ішер алдында қымызды ұзақ пісіп алып барып тегенеге құйып сапырады. Содан кейін ағаш тостағандарға құйып қонақтарға таратады. Кейбір байлар сабаны үнемі шайқалып пісілуі үшін түнгі күзеттегі жылқышының атына теңдетіп жіберетін болған. “Сабадан қымыз құйдырып, ортасына қойдырып, жасы үлкендер бір бөлек, кеңесіп күліп сылқылдап” - деп ұлы Абай айтқандай, қымызды бүкіл ауыл адамдары күн сайын бас қосып, әзіл, әңгіме араласқан көңілді дастарханда ішетін. Сақталу мерзіміне қарай үш күндік қымызды “құнан қымыз”, төрт күндігін “дөнен қымыз”, бес күндігін “бесті қымыз” деп таған.

Ұннан жасалған тағамдар. Егіншіліктің дамуына байланысты қазақтар арасында тамаққа дәнді-дақылдарды қолдану жиілей түсті. Жатақтар тарыны сүтке қайнатып ботқа және тары көже жасайтын.

Бидайды қазанға қуырып алып келіге түйеді де сүт немесе тоңмаймен араластырып талқан жасады. Бидайды дымқыл күйінде ағаш келіге салып

актайды да, бидай көже жасады. Жұт кездерінде көжеге айран қосып ішетін, ол тек сусын ғана емес тамақ ретінде де болды. Ет асқанда сорпасына ақталған бидайды салып пісіріп, көже жасайды.

Ұннан жасалған тағамдардың тағы бір түрлері бауырсақ пен шелпек. Ұсақтап турап, ерітіліп, қайнатылған малдың іш майына бауырсақ шелпек, құймақ пісірді. Қазірде де ашыған қамырдан оқтаумен 1-1,5 см. қалыңдықта жайылып, көлемі бірдей етіп кесіледі де қыздырылған майға қуырылып бауырсақ пісіріледі.

Шығыс Қазақстанда басқа аймақтарда пісірілмейтін ұсақ кітірлек бауырсақ дайындайды. Бауырсақтың бұл түрінің ерекшелігі ол көгермейді, қатпайды, ұзақ сақталады. Оны ұсақ бауырсақ деп атайды. Сондай-ақ үлкен бауырсақ та пісіреді. Бұл бауырсақтың қамырын ашытып пісіреді. Ашыған қамырды шұжық тәрізді қалыпқа келтіріп, домалақ формада кесіп, тегіс жерге тізеді де оның көтерілуін күтеді. Көтерілген соң қазандағы қатты қызып тұрған майға салып пісіреді. Піскен соң да майдан алып, суығанша тегіс жерге тізіп қояды. Үлкен бауырсақты да Қазақстанның басқа өңірлерінде көп пісірмейді.

Жағдайлары нашарлау қазақтар шелпек түрі қоламтаны пісірді. Ал қазанда майсыз пісірген шелпекті қазан жаппай деп атады.

Әдебиеттер:

1. Трофимук Н.А. Санитарный очерк обследования, питания, жилища и одежды жителей Казахстана // Казаки: Сборник статей. - Л., 1930. - Вып. XV. - С. 163-202.

2. Руденко С.И. Очерк быта северо-восточных казаков // Казаки: Сборник статей. - Л., 1930. - Вып. XV. - С. 1-62.

3. Қазақ халқының дәстүрлі мәдениеті = Традиционная культура казахов: ғылыми мақалалар жинағы / [ред. алқасы М. Ш. Өмірбекова (жауапты ред.) және т. б.].- Алматы: "Зият Пресс", 2004.

4. Маргулан А.Х. Труды по культуре казахского народа. Т.8 // Библиотека казахской этнографии 50 томов. – Астана «Алтын кітап», 2007

5. Культура и быт казахского колхозного аула. - Алма-Ата: Наука, 1967. - 304 с.

6. Востров В.В., Кауанова Х.А. Материальная культура казахского народа на современном этапе. - Алма- ата: Наука, 1972. - 231 с.

7. Толыбеков С.Е. Кочевое общество казахов в XVII-начале XX века. - Алма-Ата: Наука, 1971. - 634 с.

8. Хозяйство казахов на рубеже XIX-XX веков. - Алма-Ата: Наука, 1980. - 254 с.

9. Трофимук Н.А. Санитарный очерк обследования, питания, жилища и одежды жителей Казахстана // Казаки: Сборник статей. - Л., 1930. - Вып. XV. - С. 163-202.

10. Руденко С.И. Очерк быта северо-восточных казаков // Казаки: Сборник статей. - Л., 1930. - Вып. XV. - С. 1-62.