

УДК 613.2-053.2(470.41)

Г.Ш. МАНСУРОВА¹, С.В. МАЛЬЦЕВ²¹Казанский федеральный университет, 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д. 18²Казанский государственный медицинский университет, 420012, г. Казань, ул. Бутлерова, д. 49

Традиции питания татарских детей

Мансурова Гузель Шамилевна — кандидат медицинских наук, доцент Института фундаментальной медицины и биологии, тел. +7-917-390-79-20, e-mail: gsm98@mail.ru

Мальцев Станислав Викторович — доктор медицинских наук, профессор кафедры пропедевтики детских болезней, факультетской педиатрии с курсом детских болезней лечебного факультета, тел. +7-905-314-40-28, e-mail: maltc@mail.ru

В статье представлены основные аспекты питания татарских детей в различные периоды исторического развития народа. Дается описание этапов становления традиций и религиозных ритуалов питания в семье. Показано большое значение длительного грудного вскармливания детей в татарских семьях. Описываются особенности традиционного для татарских детей рациона питания в периодах кочевого и оседлого образа жизни.

Ключевые слова: дети, татары, традиции питания, грудное вскармливание.

G.Sh. MANSUROVA¹, S.V. MALTSEV²¹Kazan Federal University, 18 Kremlevskaya St., Kazan, Russian Federation, 420008²Kazan State Medical University, 49 Butlerov St., Kazan, Russian Federation, 420012

Traditions of feeding of Tatar children

Mansurova G.Sh. — Cand. Med. Sc., Associate Professor of the Institute for Fundamental Medicine and Biology, tel. +7-917-390-79-20, e-mail: gsm98@mail.ru

Maltsev S.V. — D. Med. Sc., Professor of the Department of Propedeutics of Children's Diseases and Faculty Pediatrics, tel. +7-905-314-40-28, e-mail: maltc@mail.ru

The article presents the main aspects of feeding the Tatar children at various periods of historic development of the Tatar people. The stages are described of the development of traditions and religious rituals of feeding in a family. The great role of prolonged breast feeding of babies in Tatar families is shown. Traditional food rations during the nomadic and settled way of living are described.

Key words: children, Tatars, feeding traditions, breast feeding.

Полноценное питание имеет большое значение в течение всей жизни человека. Особую роль оно играет в детском возрасте, поскольку тесно сопряжено с интенсивно протекающими процессами роста и развития органов и систем человека. С пищей ребенок получает энергию, питательные вещества, а также пластический материал, необходимый для формирования организма. Вскармливание и питание татарских детей всегда отражало общие семейные, религиозные и исторические традиции питания народа.

«Все люди, без различия лет, едят и пьют», — замечает в своем стихотворении татарский поэт XIX века Габдельжабар Кандалий.

Казань зарождалась как мусульманский город. Поэтому питание детей во многом определялось сводом правил жизни мусульман, которые накладывали пищевые ограничения и запреты, выделяли ритуалы и нормы принятия пищи. Многие столетия татары строго придерживались этих правил, передавая их из поколения в поколение при воспитании детей. Нарушение их могло допускаться лишь из-

за голода, когда детям грозила смертельная опасность. Например, считалось, что лучшее мясо для питания детей находится на спине животного. Запрещалось есть спинной мозг, желчный и мочевой пузырь, селезенку. Также нельзя было употреблять в пищу мясо сокола, свиней, лягушек, змей [1].

Согласно шариату детям сызмальства прививались нормы и правила принятия пищи: любая еда для них начиналась с обязательного мытья рук и произнесения молитвы, только после этого разрешалось приступить к приему пищи. Есть полагалось правой рукой, брать пищу тремя пальцами, хлеб надо было разламывать руками, а не резать ножом. Детей приучали есть не спеша, хорошо пережевывая пищу, избегать одновременного приема холодной и горячей пищи [2]. Правила приличия требовали от детей уважения к старшим за семейным столом.

В девятый месяц мусульманского лунного календаря татары обязывались держать пост — уразу, который заключался в полном воздержании от еды и питья в светлое время суток. Пост был обязателен

Рисунок 1. Городские татары (неизвестный автор, начало XX века)

для всех, за исключением детей и беременных женщин. Однако традиции питания призывали соблюдать умеренность в еде не только во время поста, но и в повседневной жизни. Это проповедовал известный религиозно-нравоучительный манускрипт «Нахж-эльфарadis», написанный болгарским ученым-богословом XIV века аль-Булгари. Также детей обучали и по хорошо известным и почитаемым «Правилам, касающимся еды и питья», составленным великим Абу Али ибн Синой (Авиценной) в XI веке в знаменитой «Поэме о медицине» [3, 4]:

Пока мы живы, пища нам нужна,
В ней сил исток, дает нам рост она.
Когда же нужной пищи не хватает,
Слабеем мы и тело наше тает.

Приготовлением пищи для детей в татарских семьях обычно занимались женщины. Еще до рассвета оживала кухонная (женская) часть дома, где проворные матери-хозяйки и их взрослые дочери разжигали огонь в очаге или печи и начинали готовить завтрак. Татарская печь совмещала в себе функции как очага, так и хлебопекарной печки и давала возможность приготовить самые разнообразные блюда для младших и старших детей: суп-лапшу, мучные болтушки (быламык), различные каши и, конечно, мясные блюда, входившие в рацион детского питания в семье.

Традиционно татары стремились иметь как можно больше детей, а именно мальчиков как продолжателей рода, надежную опору в старости и рабочую силу для ведения хозяйства. Многодетные семьи встречали одобрение в обществе. Многодетность была естественным явлением в татарских семьях. Средняя численность семьи обычно составляла 8-10 человек [4]. Недаром среди татар было распространено выражение: «Балалы өй — базар, баласыз өй — мазар» (дословно: «Дом с детьми — базар, дом без детей — погост»).

С наступлением беременности женщина начинала занимать особое положение в татарской семье и в обществе в целом, отношение к ней всегда было подчеркнуто бережным и внимательным. Забота о женщине в этот период проявлялась в улучшении питания и освобождении от тяжелых работ. Забота о питании будущего ребенка начиналась задолго до родов в утробе матери. Женщине рекомендовалось есть больше яблок, чтобы ребенок родился красивым. Данное поверье можно объяснить и с медицинской точки зрения: яблоки являются ценным источником железа, которого так не хватает беременным женщинам [3]. Среди татар каких-либо

Рисунок 2. Татарская семья (неизвестный автор)

ограничений в пище для беременных не существовало. Напротив, бытовало мнение, что беременной нужно обязательно съесть то, что она вдруг захочет, а если она не сделает этого или постесняется попросить желаемое, это может плохо сказаться на здоровье ее ребенка.

Первое прикладывание к груди являлось важным событием и имело свои обряды и традиции. Новорожденному ребенку повитуха смазывала рот медом или маслом. При этом она вслух проговаривала адресованное ему пожелание: расти сытым и здоровым. Данный обряд у татар называется «приучение ребенка к пище» («авызландыру»). Несмотря на высокую рождаемость, младенческая смертность в целом в России была очень высокая. Это связывают с распространенным обычаем давать ребенку едва ли не с рождения наряду с материнским молоком жеванный хлеб, кашу и другую пищу, что оборачивалось частыми желудочно-кишечными расстройствами, нередко со смертельными исходом. В татарских семьях не придерживались данного обычая. Вот как отзывался об этой проблеме Л.Н. Толстой, учившийся в Казанском императорском университете в начале XIX века: «За границей в Англии и в других странах, где всякая мать кормит своего ребенка только грудью и не знает никаких сосок и не употребляет их, в странах из 100 новорожденных не доживает до года только 9, 10, 12 человек, а у нас в России из 100 новорожденных не доживает до года 33, а местами даже 60 человек. Что губит этих 20 и более лишних детей, умирающих на каждую сотню?... у нас в России среди татар детей мрет вполовину, а то и вдвое меньше, чем у нас. А отчего? Только от того, что у татар по закону Магомета каждая мать должна кормить ребенка ничем иным, как только своей грудью» [5].

Женщины-татарки старались придерживаться основных законов ислама, согласно которым мать должна вскармливать ребенка до 2 лет, что определяло более низкий уровень младенческой смертности: «...кормящей матери выкармливать ребенка надлежит два полных года...» [Коран, Сура «Корова», аят 233]. Законы Магомета предписывали только грудное вскармливание, а их ослушание сурово порицалось. Кормящая мать получала символическую награду в 1 «сааб» (богоугодность) за каждую каплю грудного молока. Важно отметить, что женщина у татар не должна была работать со всеми членами семьи вне дома, ей предписывалось проводить больше времени дома или рядом с ним, чтобы уделять внимание ребенку и по первому требованию кормить его грудью [3, 6]. Таким образом, мать прикладывала новорожденного к груди фактически сразу с момента рождения и отнимала его лишь тогда, когда малыш становился достаточно взрослым и относительно самостоятельным.

В истории татарского народа выделяются два основных периода — кочевой и оседлый, что напрямую отразилось и на культуре питания. В кочевой период татары вместе с семьями перемещались по степям, в этих условиях пища не отличалась большим разнообразием. От нее требовалось быть сытной и иметь высокую энергетическую ценность. Поэтому основой питания у кочевых татар было мясо. Разумеется, это было то мясо, которое «кочевало» вместе с ними. Наиболее распространены были конина и баранина. Говядину татары употребляли в пищу довольно редко. Мясо в татарских семьях ели в основном вареное или тушеное, которое готовилось во время кочевых стоянок в больших котлах-казанах. Из крепкого жирного мясного бульона готовили супы и похлебки. Делали они и шашлык («*шишлик*») — жарили мясо на вертеле над углями. Для пропитания детей во время неблагоприятных периодов жизни татары заготавливали мясо впрок. Его солили, коптили, вялили и сушили [7]. Кызылык — вяленая колбаса из конины — до сих пор одно из любимых блюд татар. Лошади и овцы, кочевавшие вместе с людьми, являлись не только источником мяса, но и молока. Молочные и кисломолочные продукты играли важную роль в рационе татарских детей в древности. Из молока готовили кумыс, катык (жирная простокваша), корт (разновидность сладкого творога) и другие напитки и блюда.

Шли годы и века. Образ жизни татар менялся. Они расселились во многих районах современной России, стали вести хозяйство, перешли к оседлости. Дом стал восприниматься как безопасное пространство, где все члены семьи находились под защитой. Центральное место в жилище занимала печь — «*мич*» или «*пич*». Традиционно это была хлебопекарная печь, которая использовалась и для отопления дома. В доме выделялись два пространства: гостевое (мужское) и кухонное (женское). Несмотря на выделение двух половин, домашнее пространство в целом все же было преимущественно женским: именно женщина была хранительницей домашнего очага, поддерживала порядок и уют в доме. Все это послужило развитию татарской национальной кухни. Переход от кочевого образа жизни сопровождался развитием земледелия: татары стали выращивать пшеницу, рожь, гречиху, овес, горох, просо. На татарском столе появились новые продукты — пресный хлеб (лепешки из пшеничной и ржаной муки), а также разнообразные каши и крупяные блюда [8].

Еще в X веке арабский путешественник ибн-Фадлан, побывавший на местах поселения булгар, на территории современного Татарстана, свидетельствовал: «Пища их — просо и мясо лошади, пшеница и ячмень в большом количестве...». Он подмечает, что булгары «делают из ячменя похлебку», «варят ячмень с мясом». Булгары употребляли еще баранину и дичь, а также рыбу. Об этом упоминает другой арабский путешественник ал-Гарнати, посетивший Волжскую Булгарию в XII веке: «...в булгарских семьях рыбу пекут и кладут в нее рис, и становится она вкуснее баранины и курятины...».

В большом почете в питании татарских детей было молоко. Из коровьего молока делали излюбленные детьми напитки — катык и айран. Катыком детям приправляли супы, а в жаркое время года, смешав его с водой, готовили освежающий напиток. Из молока после отстаивания получали сливки и масло. Квашеное молоко шло на приготовление «сюзмы» — татарского творога. В рацион питания детей входили также молочные супы, на коровьем молоке варился крупяной суп из пшена — «*Өйре*». Исключительно полезным для роста и здоровья детей считалось у татар козье молоко: немало семей держало помимо коров еще и коз. В Казани до сих пор сохранилось историческое название района Козья слобода. Несмотря на то, что в народе это

Рисунок 3. Чаепитие (неизвестный автор)



Рисунок 4. Татарские дети (неизвестный автор)





животное называли «коровой бедняков», козье молоко для детей ценилось и в богатых семьях.

Традиционный татарский дом был полон многочисленной домашней утвари. Характерным для приготовления пищи был казан. В нем варили супы, в том числе лапшу, мясо, жарили перемечи и другие блюда. Неслучайно, когда надо было готовить еду, глава семейства говорил хозяйке: «Казан ас» («Подвесь котел») — это выражение сохранилось и до наших дней. Посудой для приготовления пищи в духовой печи служили чугуны и глиняные горшки. Широкое распространение получили большие и глубокие сковороды — «таба» [9]. Вынутое из бульона сварившееся мясо служило отдельным кушаньем для детей, но если это была конина, ее жарили вместе с вареной «салмой» — татарской лапшой. Это блюдо называлось «куллама» или «бишбармак» (в переводе — пять пальцев), потому что ели его пятью пальцами. Из мяса птиц готовили такие фаршированные кушанья, как «тутырган тавык» — курицу, фаршированную яйцами и маслом. Баранина широко использовалась при приготовлении плова, который предназначался для больших семейных обедов. Большим разнообразием отличались каши для детей: их варили из пшенной, овсяной, полбенной и гречневой круп.

Обязательным в рационе питания детей был хлеб — «икмэк», пекли его два-три раза в неделю из ржаной и пшеничной муки. Из пресного пшеничного теста приготавливались исконно татарские кушанья — круглые и четырехугольные «бәлеш» — пироги с начинкой из мяса, пшена, риса и лука. Из теста также для детей делали такие лакомства, как «чак-чак» (медовые шарики из теста), «пахлеве», «калеве» и др. Все приготовленные в печи мучные кушанья назывались у татар «мич ашлары», то есть «печная еда» (в отличие от еды, приготовленной в казане) [7].

Со временем у татар стали появляться огороды, которые состояли из трех-четырех грядок, на которых выращивали репу, редьку, морковь, капусту, лук, чеснок, тыкву. Различные ягоды (рябина, калина, смородина, малина) и яблоки дети ели в свежем виде или в виде пастилы, называемой татарский «как».

Одним из любимых лакомств татарских детей считался мед, им подслащивали разные кушанья. Из меда, муки и масла готовилось обязательное угощение в честь рождения ребенка, а смешанный мед с маслом («бал-май») обязательно подавался во время свадеб [7]. Простудные заболевания у детей татары традиционно лечили молоком, медом, использовали также травы — душицу (*ельвут*, *мәтрүшкә*), мать-и-мачеху (*уги ана яфрагы*). От жара давали брусничный сок с сахаром. В течение многих веков складывалось в татарской кухне разнообразие напитков. Одним из самых популярных был чай, который в последствие стал национальным напитком татар. Он являлся у татар первым угощением гостей. «Главное угощение у татар — чай, которого надобно выпить не менее четырех чашек», — писал К. Фукс [10]. У бедных он нередко заменял все приемы пищи, а наличие его во время еды у деревенских татар было обязательным.

Однако в начале XIX века Казань и ее округа столкнулась с недостатком хорошей воды. Казанские озера, снабжавшие ее большую часть города,

оказались загрязненными, вследствие чего казанские врачи забили тревогу, справедливо считая недостаток хорошей воды причиной «неблагополучного влияния климата на здоровье жителей», в том числе и детского населения. Данная проблема заинтересовала многих ученых того времени, профессор химии А.М. Бутлеров провел в связи с этим специальный химический анализ проб воды с Волги, Ближнего и Дальнего Кабана, признав ее «...весьма дурною». Для решения этой проблемы в 1872 г. мэрия приняла решение о строительстве водопровода, который был введен в строй за 3 года, в 1875 г., что позволило доставлять людям свежую и качественную воду [2, 7].

Традиции питания татарской семьи развивались столетиями. И сегодня татарская кухня не утратила своей уникальности — народ бережно хранит рецепты национальных блюд, передавая их из поколения в поколение. Основой питания современной татарской семьи до сих пор являются мясные, крупяные и кисломолочные блюда. В рацион детей входит также различная выпечка, супы и похлебки из мясного бульона, заправленные пшеничной лапшой, крупами и макаронными изделиями. Несмотря на то, что картофель татары стали выращивать совсем недавно, блюда из него сейчас широко распространены и составляют весомую часть питания в татарских семьях. Большинство татар на сегодняшний день предпочитают выращивать различные овощи и фрукты, что позволяет разнообразить рацион питания семьи и детей блюдами из тыквы, моркови, репы, свеклы, редиса, зелени. Блюда из рыбы, грибов, фруктов не занимают главенствующего положения в основе рациона домашнего питания большинства татар, но вместе с тем являются популярными. Дети раннего и дошкольного возраста, посещающие детские дошкольные учреждения, обеспечиваются правильным и рациональным питанием в течение дня. Школьники получают горячее питание в обеденное время в школьных столовых, где зачастую для них готовятся также блюда национальной татарской кухни (өчпочмак, бәлеш, элеш, кыстыбый и др.). Однако основу рациона детей все же составляет домашнее питание. В татарских семьях по сей день принято много и сытно готовить. Таким образом, традиции питания татарского народа, зародившиеся еще в глубокой древности, продолжают жить и сейчас практически в неизменном виде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мухаммадеев А.Р., Хамидуллин Б.Л. Обычаи и право Волжской Булгарии. — Казань: Идел-пресс, 2013. — 56 с.
2. Турнерелли Э. Казань и ее жители. — Казань: ДОМО-Глобус, 2005. — 1183 с.
3. Татары. — М.: Наука, 2001. — 583 с.
4. Мусина Р.Н. Татары. Семейный быт народов СССР. — М., 1990. — С. 234-243.
5. Толстой Л.Н. Полное собрание сочинений, том 27. Произведения 1889-1890 гг. — М.-Л.: Государственное издательство художественной литературы, 1933.
6. Габдрафикова Л.Р. Кулинария питания городских татар (конец XIX — начало XX вв.). — Этнографическое обозрение. — 2013. — №2. — С. 138-149.
7. Бушков Р.А., Мазитова Ф.Г. Казанской кухни цвет. — Казань: Татарское книжное издательство, 1995. — 206 с.
8. Каримуллин А.Г. Татары: этнос и этноним. — Казань, 1988. — 123 с.
9. Сулейманова Д. Интерьер татарского дома. Истоки и развитие. — Казань: Идел-пресс, 2010. — 142 с.
10. Карл Фукс о Казани, Казанском крае: Труды, документы. Воспоминания. Исследования. — Казань: Жиен, 2005. — 480 с.