

Республика Калмыкия

МОКУ «Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

п. Аршан – Булг

Районный заочный конкурс:

«Моя малая родина: природа, культура, этнос».

Номинация: Экология и современность

Название работы: «Калмыцкое блюдо - түнтк»



Автор: Халашева Карина Романовна, 8 класс

Руководитель работы: Боктаева Байрта Борисовна

учитель технологии

п. Аршан – Булг, 2019г.

## Введение

Веками люди жили в тесной связи с окружающей их природой. Их жизнь, облик, иммунная система формировались под влиянием внешних экологических факторов и набора местных продуктов. По мнению главного эксперта ФАО по оценке питательных свойств и требованиям к ним Барбары Берлингейм: «...в современном мире, при производстве продуктов питания, слишком большой процент использования химикатов, что неизменно связано с нарушением экосферы. Мы полагаем, что в будущем это неизбежно приведет не только к утрате пищевых традиций и болезням, но и к непредсказуемым нарушениям экосистем во всем мире». Идеальная пища это пища родного дома, родного очага, которая основывается на рецептах, передаваемых от бабушки к дочери и внучке, на семейных традициях, на традициях данной местности, данного народа, данной национальности, используя экологически чистые продукты. Поэтому возрождение традиций национального питания в современном обществе очень актуально. В беседе с моей бабушкой, я узнала о калмыцком блюде тўнтк, основным ингредиентом которого является внутренний бараний жир. По воспоминаниям бабушки: вкусный тўнтк готовила ее мама, при этом говорила, что сама природа кормит нас и лечит, поэтому надо любить и уважать окружающий нас мир. Раньше это блюдо готовили даже больным людям, для ускорения выздоровления. Сейчас тўнтк почти никто не готовит, опросив своих одноклассников, выяснила, что они и не слышали о таком кулинарном блюде. Цель моей работы: восстановить рецепт и технологию приготовления калмыцкого блюда тўнтк.

### Задачи:

- узнать о традиционном питании калмыцкого народа;
- воспроизвести приготовление блюда по рецепту бабушки;
- узнать свойства внутреннего бараньего жира;
- изучить литературу по данному вопросу.

## **I. Из истории калмыцкой кухни**

Основу пищи калмыков конца XIX -начала XX вв. составляли молоко и мясо, из которых приготавливали разнообразные кушанья. При этом мясо могло быть ежедневно в рационе только у более зажиточной части населения. В пище основной массы калмыков преобладали молочные продукты. В приволжских и прикаспийских улусах основными в пищевом рационе были рыбные блюда. Большую роль в питании всего калмыцкого населения играл так называемый калмыцкий чай, который варили с молоком, маслом и солью, пили его с лепешкой. Он употреблялся ежедневно. Всех гостей без исключения, независимо от общественного, имущественного положения, пола, возраста и национальности, калмыки сначала угощали чаем и только потом - другой пищей. Этот обычай обнаружен у цайдамских монголов, во Внешней Монголии и в Бурятии. Из народов немонгольского происхождения такой чай употребляют южные алтайцы, хакасы и тувинцы, т.е. тюркоязычные народы - соседи монголов и ойратов. Калмыцкий чай был заимствован соседним русским населением, проживавшим на территории современных Ставропольского края, Ростовской, Волгоградской, Астраханской областей, и даже многими народами Кавказа: кумыками, чеченцами, ингушами, кабардинцами, адыгейцами, ногайцами и т. д. Повседневную пищу калмыков составляли молоко и изготовленные из него продукты. Из коровьего молока получали сметану, сливки, масло. Значительная доля молока использовалась для приготовления чигяна. Калмыки не употребляли водки до очень пожилого возраста. Перегонкой чигяна на водку занимались в основном с целью получения бозо - так называлась гуща, остающаяся после выкуривания араки. Из натурального и отжатого, отпрессованного бозо женщины готовили разнообразные молочные продукты и блюда: эдмег, керцег, адмаг, шюрмег, хурсун и т.д. Им же обрабатывали шкуры и кормили домашних животных. Перегонка чигяна на араку была распространена среди монголов, бурят, тюркоязычных южных алтайцев, хакасов, тувинцев. Кумыс, приготавливаемый из кобыльего молока, не играл какой-либо существенной роли в питании большинства населения. Некоторые семьи изготовляли кумыс в лечебных целях. Лечили им больных

туберкулезом легких или детей, страдающих бронхиальными и желудочными заболеваниями. Кумыс употреблялся лишь в богатых и знатных семьях, особенно буддийскими монахами и гелюंगाма ламаистских хурулов, которые содержали для его приготовления целый штат батраков. Характерной чертой пищевого режима калмыков был его сезонный характер. Мясные блюда в теплое время года употреблялись редко, в основном питались молочными продуктами. Зимой же преобладали блюда растительные и мясные дополняемые некоторыми молочными. Наиболее распространенным и любимым видом мяса у калмыков была баранина, которая (особенно мясо яловых взрослых овец) считалась целительной, лекарственной. Бульоном из баранины калмыки лечили некоторые болезни. Калмыки охотно ели и едят конину, мясо крупного рогатого скота, верблюда, а также свинину, хотя свиней калмыки разводили очень мало. В пищу шло также мясо всех домашних птиц: уток, гусей и кур. Из дичи употреблялось мясо зайца, сайгака и дикого кабана. Но мясо птиц и диких животных играло незначительную роль в питании калмыцкого населения. Сразу после разделки туши овцы калмыки обычно варили внутренности (дотур), в том числе печень, почки, сердце и легкие. Съедали это блюдо коллективно, всем хотоном. При угощении самой почетной частью туши считалась баранья голова. Предварительно от нее отделялась нижняя челюсть, и в таком виде голова подносилась самому старшему в семье или самому уважаемому гостю. При этом следили, чтобы она все время была обращена мордой к тому, кому ее подавали. Особый почет выражали также, подавая баранью лопатку (даал) старикам или высокоуважаемым гостям-мужчинам. Пожилым мужчинам полагалось подавать большую берцовую, тазовую и лучевую кости, а женщинам старшего возраста - бедренную кость. Девушкам было принято давать грудинку, мальчикам - почки, уши; разрезанное по вертикали сердце подавали девочкам. Калмыки знали различные способы сохранения мяса от порчи и заготовки его впрок. В жаркий период года мясо сушили на солнце, предварительно чуть подержав в соленой воде. Зимой коптили его, вывешивая у дымохода на верхнем круге кибитки. Разрезанное на куски мясо солили, смешивали с нарезанным чесноком, лавровым листом,

гвоздикой. В таком виде оно помещалось в овечий рубец, этот «мешочек» завязывался и вывешивался на харачи. Мясо подвергалось копчению, что также обеспечивало сохранение его питательной ценности. Калмыки знали различные мясные блюда, но наиболее распространенным был мясной бульон (шолюн) без приправы. Только с середины XIX в. под влиянием русского населения к супам стали прибавлять небольшое количество картофеля, а также лук и капусту. В дальнейшем картофель, лук, капуста, помидоры и другие овощи постепенно вводились в меню. Одним из интересных кушаний является колбаса (чиксен махан), приготовляемая из прямых бараньих кишок, начиненных нарезанными тонкими жгутиками диафрагмой и сеткой. Кишки лошади или коровы не начинялись, а сразу варились. Приготовление колбасы известно у монголов еще с XIII в. Из жиров калмыки употребляли больше всего сливочное масло, которым заправляли калмыцкий чай. Топленое масло использовали реже. Из животных жиров лучшим считалось внутренний бараний жир, затем конский и верблюжий жир. Из растительных жиров употребляли, хотя и редко, горчичное, подсолнечное, иногда конопляное масло. Их, как правило, покупали в соседних русских селах. В рыболовецких районах из рыбы приготовляли разные кушанья. Довольно распространенным блюдом была уха. Особенно ценилась уха из осетровых рыб. Летом и осенью в период массового лова рыбы калмыки производили заготовку ее впрок на зиму. Для этого вареную рыбу сушили на солнце. Рыбу ели и в жареном виде. Из икры, добавив к ней немного муки, выпекали лепешки (обычно - в дальнюю дорогу). Одним из распространенных кушаний у бедняков, особенно в осеннее и зимнее время, был будан. В котлах кипятили молоко, разбавленное водой, туда подсыпали муку, непрерывно помешивая половником. В будан клали мелко нарезанное мясо, заправляли его маслом или животным жиром. В конце XIX-начале XX вв. под влиянием русского населения большое распространение получили различные каши, особенно пшенная, затем рисовая, манная, гречневая, заправленные маслом или животным жиром.

## **II. Свойства бараньего жира.**

Бараний жир представляет собой один из продуктов овцеводства. Он широко распространен в Средней Азии, на Кавказе, в Калмыкии, где является важнейшим элементом национальных кухонь. Однако из-за своего специфического запаха мало популярен в Европе. По результатам исследования ученых, этот продукт считается уникальным благодаря своему богатейшему химическому составу. Он содержит: витамины группы В; витамины А,Е, D, К; селен; цинк; фосфор; калий; магний; натрий; медь; железо; жирные эфиры (стерин, фосфатид); жирные кислоты (стеариновая, пальмитиновая, олеиновая, линолевая). За счет этих компонентов внутренний жир нормализует обменные процессы в организме и защищает его от внешних негативных факторов, в частности, от электромагнитного излучения. Калорийность и пищевая ценность: продукт относится к высококалорийным – в 100 г содержится 897 ккал. Насыщенного жира в нем больше, чем в свином и говяжьем сале, белков и углеводов нет совсем. Интерес представляет и определение порций топленого продукта: в 1 ч. л. 8 г жира; в 1 ст. л. – 20 г; в 1 стакане – 205 г. Принято считать, что включение внутреннего жира в рацион в небольшом количестве (не более 2 ст. л. в сутки) – залог долголетия и здоровья. Чем полезен для организма: продукт, который обладает целым рядом целебных свойств. Вот основные: за счет содержания витамина В1 он стимулирует мозговую деятельность и помогает бороться с переутомлением. Является мощной профилактикой заболеваний репродуктивной системы: женщинам помогает справиться с бесплодием, мужчинам – избежать импотенции. Богат антиоксидантами, поэтому борется со свободными радикалами, препятствует старению организма и развитию раковых клеток. Укрепляет иммунитет и сопротивляемость простудным заболеваниям. Помогает быстрее восстановить силы после травм и длительных болезней. Снижает боль в костях и суставах. Обеспечивает защиту от УФ-излучения. При этом легко усваивается организмом и не перегружает пищеварительный тракт.

## Практическая часть.

### Приготовление калмыцкого блюда «Түнтк»

#### Рецепт:

Фарш:

500гр. внутреннего бараньего жира;

150гр. лука;

перец черный;

Соль.

Тесто:

100 гр. воды;

3 яйца;

500гр. муки;

Соль.

Приготовление:



Фарш: Нарезать мелкими кусочками внутренний жир, добавить мелко нашинкованный лук, соль и перец по вкусу, фарш перемешать.



Тесто: в воду разбить яйца, посолить, добавить муку и замесить крутое тесто.

Лепить тунтк как вареники или бериги.



Варить в подсоленной воде. Подавать в горячем виде.





## **Заключение**

В ходе работы, мы изучили литературу, восстановили рецепт и приготовили калмыцкое блюдо «түнтк». Когда это блюдо попробовали мои друзья, домочадцы они были удивлены приятным мягким вкусом и ароматом. Им түнтк очень понравился. Подруги взяли рецепт для приготовления блюда дома. Түнтк действительно оказался очень вкусным, питательным и простым в приготовлении.

В заключении можно сделать следующий вывод: лучшего питания, чем то, что сложилось веками – нет, питаться надо преимущественно так, как питались наши предки, живущие в этой же местности. Наша калмыцкая кухня проста, но питательна, полезна и вкусна. Повсеместно установлено, что долгожители самых различных регионов мира ведут привычный им с детства, активный образ жизни при этом придерживаются традиционного национального питания.

Самым идеальным питанием для здорового человека является питание, которого придерживались его предки.

## Список использованной литературы

1. Г. Настинова, доктор географических наук, профессор кафедры ботаники и физиологии растений КГУ. Экологичность традиционной культуры питания калмыков.
2. А.Шовгурова., В.Вяткина. Калмыцкая кухня. Традиционные и современные блюда.;
3. У.Эрдниев. Калмыки. Историко-этнографические очерки. Элиста 1985 г.;
4. Г.Эрендженев. Золотой родник. Элиста 1990 г.;
5. Г.Эрендженев. «Калмыцкая кухня» 1990 г.;
6. С.Ользеева. Калмыцкие народные традиции. Элиста 2007 г.;
7. Интернет ресурс: <https://agronom.media/zhivotnye/ovtsy/baraniy-zhir.html>.