**Авторы-разработчики:** Иптышева Е.Д., учитель химии, Кактоякова Н.О.,учитель биологии

**Технологическая карта урока**

**Тема: Исследование особенностей традиционного питания хакасов как пример здорового питания**

Класс: 8 класс

Тип урока: интегрированный урок биологии и химии (2 часа)

Вид урока: урок исследование

Цели:

***1)Образовательная цель***

приобретение учащимися общеучебных умений (работать с учебником, составлять таблицы, оформлять наблюдения в письменном виде, формулировать мысли во внутренней и внешней речи, осуществлять самоконтроль, проводить самоанализ и т.д.);

• приобретение учащимися специальных знаний и умений (усвоение знаний по питательным и минеральным веществам, витаминам);

• приобретение учащимися интеллектуальных умений (анализировать, сравнивать информацию из разных источников обобщать, умение выполнять практические работы по химии, .).

***2)Деятельностная цель***

знание специфики и особенностей процесса научного познания, ступеней исследовательской деятельности;

• умение выделять проблемы, формулировать гипотезы, планировать эксперимент в соответствии с гипотезой, интегрировать данные, делать вывод.

***Задачи:***

***I. Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов обучения*:**

1. Развивать культуру здорового питания через исследование статьи В.Я. Бутанаева о традиционном питании хакасов.
2. Способствовать сохранению традиций питания у обучающихся хакасского этноса через знакомство с названиями блюд, их питательной ценностью, развивать уважительное отношение к культуре своего этноса; у других этносов проявление интереса к культуре другого народа через знание о традиционном питании хакасов.
3. Развитие словарного запаса хакасских слов у обучающихся.

**II. *Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения.***

Познавательные: работать с текстом и его компонентами, работать с дополнительными источниками информации: выделять в тексте главное, находить ответы на вопросы, преобразовывать текстовую и иллюстративную информацию.

Регулятивные: умение работать в соответствии с поставленной целью, самостоятельно формулировать цели и задачи, планировать, анализировать, сравнивать и обобщать факты, устанавливать причинно-следственные связи, определять органические вещества с помощью опытов, уметь организовать совместную деятельность на конечный результат, уметь выражать свои мысли.

Коммукативные: участие в диалоге, участвовать в совместной деятельности (групповая работа).

**III. *Учебные задачи, направленные на достижение предметных результатов обучения.***

1. Знать: о понятии здоровое питание, полноценное питание, содержание питательных и минеральных веществ в продуктах питания.
2. Подвести учащихся к выводу о том, что традиционное питание хакасов является примером здорового питания через организацию исследований химического состава продуктов по информационным карточкам
3. Проводить качественные реакции на определение содержания органических веществ на примере талгана, молока
4. Уметь анализировать химический состав продуктов питания по основным группам веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества

**Методы:** словесные, практические, информационно-коммуникационные, групповые

**Средства:** интерактивная доска, смартфоны 5 штук, штрих-коды талгана, айрана, молока, информационные карточки « Названия хакасских блюд», «Содержание витаминов в продуктах питания», «Содержание минеральных веществ в продуктах питания», «Содержание органических веществ в продуктах питания», инструктивные карточки.

Лабораторное оборудование: фильтровальная бумага, штатив для пробирок, пробирки, химический стакан.

Реактивы: раствор сульфата меди CuSO4, раствор гидроксида натрия NaOH, раствор белка куриного яйца, вода Н2О, спиртовой раствор йода, талган, раствор глюкозы

**В структуре урока-исследования выделяют следующую последовательность действий:**

1) актуализация знаний;

2) мотивация;

3) создание проблемной ситуации;

4) постановка проблемы исследования;

5) определение темы исследования;

6) формулирование цели исследования;

7) выдвижение гипотезы;

8) проверка гипотезы (проведение эксперимента, лабораторной работы, чтение литературы, размышление, просмотр фрагментов учебных фильмов и т.д.);

9) интерпретация полученных данных;

10) вывод по результатам исследовательской работы;

11) применение новых знаний в учебной деятельности;

12) подведение итогов урока;

13) домашнее задание.

**Этапы исследования**

***1.Подготовительный этап (во внеурочное время)***

А) изучение информации по традиционному питанию хакасов по материалам В.Я. Бутонаева во внеурочное время.

Б) знакомство или повторение методики исследования (постановка проблемы исследования; определение темы исследования; формулирование цели исследования; выдвижение гипотезы; проверка гипотезы (проведение эксперимента, лабораторной работы, чтение литературы, размышление, просмотр фрагментов учебных фильмов и т.д.); интерпретация полученных данных; выводы по результатам исследовательской работы

***2. Основной этап (на уроках)***

Организация исследования

***3.Заключительный этап (на уроках)***

подготовка к защите и защита работы

Ход урока

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Методы****приемы** | **Средства**  | **Планируемый результат** |
| **Орг момент** | Заранее готовит рабочие местаПредлагает разделиться на 5 групп и занять места в кабинете биологииВыбрать командира группы, дать название команды на хакасском языке | Учащиеся договариваются разделиться по 5-6 человек в группе, занимают места, выбирают командира группы, придумывают название команды | Словесные | речь | Коммуникат УУД умение договариваться, создавать команду |
| **Актуализация знаний** | 1. Предлагает штрих-коды для определения продукта и его состава: талган, айран, молоко.

Показывает упаковки продуктов и продукты. 2.Дает названия традиционных блюд хакасов на карточках: чарба угре, хан, Iстi харын, талган, айран, халас и тд. | 1.Считывают штрих-коды с помощью смартфона Говорят, что определили штрих-коды талгана и айрана, молока.2. Читают названия блюд, обсуждают в группе, что им дано | Групповые  | Смартфоны карточки, интерактивная доска | сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельностиПо штрих коду определили название продукта Приходят к выводу, что им даны названия блюд традиционного питания хакасов |
| **Актуализация знаний** | Учитель биологиина интерактивной доске показываетвнешний вид блюда и предлагает учащимся по группам определить из чего оно изготавливаетсяХакасские блюда: мясные, рыбные, молочные, зерновые, растительные (ягодные)  |  учащиеся рассматривают рисунки на интерактивной доске, обсуждают в группах, принимают решения, отвечают на поставленный вопрос | Групповые, информационно-коммуникативные),  | Интерактивная доска, презентация с изображением блюд (со скрытым эталонным ответом)  | Умеют определить продукты, из которых изготавливалось блюдо: молочные, мясные, рыбные, зерновые, растительные |
| **Мотивация**  создание проблемной ситуации;постановка проблемы исследования; | **Учитель биологии**  учитель задает **проблемный вопрос:** Можно ли считать традиционное питание хакасов здоровым и полноценным и подходит ли оно современному поколению людей. Предлагает заполнить схему в группе. Что означает здоровое питание | Отвечают на вопрос, записывают варианты доказывающие и опровергающие.Выступают с ответом | проблемный | Листы бумаги для построения ответа | Ребята в группе принимают решения, делают вывод по заданному вопросу; традиционное питания хакасов в целом можно считать здоровым. Что значит здоровое питание |
| Определение темы исследования;формулирование цели исследования; выдвижение гипотезы; | **Учитель биологии или химии** Предлагает сформулировать тему урока:Дорогие ребята, давайте сформулируем тему нашего урокаЦели урока и задачи для достижения нашей цели**Эталонный ответ****Тема:** Исследование особенностей традиционного питания хакасов как пример здорового питания**Цель:** изучение традиционного питания на примерах национальных блюд с теоретическим и лабораторным исследованием**Задачи:** 1. Прочитать информационные листы по традиционному питанию хакасов (материалы В.Я. Бутанаева)
2. Найти в содержании особенности питания хакасского этноса сезонам года
3. Проанализировать по таблицам содержание питательных веществ, витаминов, минеральных веществ в традиционных продуктах питания
4. Провести лабораторную работу для определения органических веществ в продуктах

Учитель предлагает **выдвинуть гипотезу**  | Самостоятельно формулируют тему урока. Дают различные варианты названий.Определяют цель урокаЗатем ставят задачи Выдвигают рабочую гипотезу исследования: **традиционное питание хакасов было здоровым** | Словесные  | Интерактивная доска для написания темы, цели, задачи | Умеют определить тему урока, цель, задачи |
| **Изучение нового материала** | **Учитель биологии** Одним из факторов влияющих на здоровье человека является качественное питание. На сегодняшний день существуют разные понятия, характеризующие здоровое питание.**1.**Предлагает учащимся познакомиться с понятием «здоровое питание» в вариантах, Учитель бросаем «Куб» поочередно каждой группе.1. **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.
2. **Здоровое питание** — это понятие, которое включает в себя обеспечение физиологических потребностей организма человека во всех питательных веществах, витаминах и минеральных компонентах.
3. **Здоровое питание** — это равномерное и полноценное поступление в организм человека питательных веществ, обогащенных витаминными и минеральными комплексами. Т.е. в здоровую пищу должны входить все незаменимые аминокислоты, белки, углеводы и жиры. Нельзя исключать из своего рациона тот или иной продукт без замены его аналогичным источником питательных веществ.
4. **Сбалансированное здоровое питание** - это регулярный прием питательных веществ и калорий, в количестве, соответствующем вашему возрасту, полу и нагрузке. Это рацион, который поможет вам сохранить здоровье и молодость на долгие годы.
5. **Здоровым считается такое питание,** при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и отличное самочувствие.
 | Учащийся поймавший куб, отрывает лист и зачитывает определение вслух.Соглашается или не соглашается с предложенным понятием.После прочтения всех вариантов выбирают наиболее близкое для учащихся.Делают вывод, что здоровое питание подразумевает . Записывают в тетрадь | Наглядные словесные**Прием «Куб»** на разных сторонах дано понятие «Здоровое питание» | Интерактивная доска, презентация Куб с разными понятиями здорового питания | Знают смысл понятия здоровое питание |
| **Изучение нового материала** | **Учитель химии**Под ***питательными веществами*** понимаем знакомые нам органические вещества. Перечислите их.Предлагает разобрать группы органических веществ и их химическую формулу1. **Белки**
2. **Жиры**
3. **Углеводы**
4. **Витамины**
5. **Минеральные вещества**

(это есть неорганические вещества) | Ребята вспоминают органические вещества: белки, жиры, углеводы, нуклеиновые кислотыВспоминают строение органических веществ | Групповые , словесные наглядные  | Презентация на интерактивной доске | Умеют классифицировать вещества |
| **Практическая часть****(проверка гипотезы0** | ***Учитель химии***Вопрос «Скажите пожалуйста, что нужно сделать, чтобы определить наличие органических веществ в продуктах питания?» **(КОЗ)**Учитель предлагает инструктивные карточки для проведения лабораторной работы «Определение белков, жиров, углеводов в продуктах питания». | Дети отвечают нужно провести качественные реакцииНа белки, жиры, углеводы. Выполняют лабораторную работу по инструктивной карте. | Групповые Практические, словесные,  | Инструктивная карта к выполнению лабораторной работы «Определение белков, жиров, углеводов в продуктах питания».  | определять органические вещества с помощью опытов, уметь организовать совместную деятельность на конечный результат, уметь выражать свои мысли. |
| **Практическая часть****(проверка гипотезы, интерпретация полученных данных)** | **Учитель биологии**Из продуктов традиционной кухни человек получал белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества**Задание-исследование**Ребята сейчас я предлагаю вам выполнить анализ информационных листов «Содержание питательных веществ в продуктах питания» (КОЗ)Выполняется работа в группах.по группам:1 группа определяет содержание белков (полноценные и неполноценные)2 группа содержание жиров (насыщенные, ненасыщенные)3 группа углеводы (простые, сложные)4 группа определяет содержание витаминов по группам5 группа определяет содержание минеральных веществ.3.Сделайте вывод, получал ли человек весь состав необходимых питательных веществ в течение года?4. **КОЗ.** Можете ли вы утверждать, что традиционное питание хакасов является здоровым? Если известно, что у большинства детей обнаруживалось заболевание рахит, а также среди населения было много долгожителей (до ста лет).5.Готовите ли вы дома национальные блюда, если да, то напишите названия национальных блюд.6.Станете ли вы у себя дома готовить традиционные блюда? | 1 группа определяет белки2 группа жиры3 группа углеводы4. витамины 5. минеральные веществаЧитают материалы, анализируют информацию, приходят к выводамОтвечают на вопросыДети обсуждают в группе разбирая по схеме: питательные вещества, витамины минералыДелают выводы  | Групповые, практические  | Интерактивная доска где написан вопрос, листы таблицами для групп

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задание1.из имеющейся у вас информации заполните таблицу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Зима | Весна  | Лето  | Осень  |
| продукты |  |  |  |  |
| Какие белки |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Зима | Весна  | Лето  | Осень  |
| Продукты  |  |  |  |  |
| Жиры  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Зима | Весна  | Лето  | Осень  |
| Продукты  |  |  |  |  |
| углеводы |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Зима | Весна  | Лето  | Осень  |
| Продукты  |  |  |  |  |
| витамины |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Зима | Весна  | Лето  | Осень  |
| Продукты  |  |  |  |  |
| Минеральныевещества |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

 |

 | Обсуждают в группе Учащиеся классифицирует продукты по содержанию питательных веществВыступают со своим ответомДелают выводы |
| **Обобщение полученных результатов** | **Учитель биологии**1.итак, вы провели исследование в группах, расскажите о своих результатах 2. Является ли традиционное питание хакасов здоровым и полноценным? | Объявляют свое решение поочередно по группамЗаписывают информацию в таблицу | Словесные  | Информационные  | Делают выводы |
| **Рефлексия** | Учитель предлагает составить синквейн со словами «Питание» | Составляют синквейн, выступают | Прием синквейн | Слово «питание»Синквейн1 слово существительное2слова прилагательных3 слова глаголы4 выражение51слово ассоциация | На основе изученного материала анализируют слово «Питание» |
| **Итог урока** **(оценивание работ)** | Давайте подведем итог урокаТема, цель, задачи, полученные результатыКритерии оценивания работ учащихся  | Учащиеся анализируют Подводят итоги работы на уроке | Прием мы вместе  | Рейтинговая система Штрих –коды - 1бОпределение хакасского блюда по фотографии – 1 баллФормулирование проблемы темы, цели, гипотезы исследования 4Проведение лабораторной работы 15 баллов Составление таблицы 5Составление выводов2Итого28 баллов «2» менее 14 баллов «3» 15 -21 баллов«4» 22-24 баллов«5» 25-28 балловПрием «мы вместе»

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка учеников  |  |
| Оценка учителя  |  |
| Итого  |  |

 | Проводят самооценку |
| **Домашнее Задание** | Учитель предлагает оформить результаты в виде памятки по питанию |  |  |  | Памятка по здоровому питанию |

Приложение 1

**Инструктивная карта**

**Лабораторная работа**

**Определение белков, жиров, углеводов в продуктах питания.**

**Цель:** Определение белков, жиров, углеводов в продуктах питания с помощью качественных реакций.

Оборудование: фильтровальная бумага, штатив для пробирок, пробирки, химический стакан.

Реактивы: раствор сульфата меди (ΙΙ) CuSO4, раствор гидроксида натрия NaOH, раствор белка куриного яйца, вода Н2О, спиртовой раствор иода, талган, раствор глюкозы.

1. Повторите ТБ при работе со щелочами, с лабораторным оборудованием, химическими реактивами.
2. Проведите цветную реакцию на белок (биуретовая реакция). Для этого в пробирку с раствором белка куриного яйца добавьте немного раствора гидроксида натрия, хорошо взболтайте, а затем добавьте несколько капель раствора сульфата меди (ΙΙ). Отметьте, в какой цвет окрашивается белок (должно быть фиолетовое окрашивание).

Сделайте вывод об изменениях окрашивания раствора белка при взаимодействии с гидроксидом меди.

1. Проведите цветную реакцию на глюкозу. Для этого в пробирку с раствором глюкозы добавьте немного раствора гидроксида натрия, хорошо взболтайте, а затем добавьте несколько капель раствора сульфата меди (ΙΙ). Отметьте, в какой цвет окрашивается раствор глюкозы (должно быть синее окрашивание). Сделайте вывод об изменениях окрашивания раствора глюкозы при взаимодействии с гидроксидом меди (ΙΙ).
2. Проведите химическую реакцию на крахмал. Для этого насыпьте в пробирку намного талгана, прилейте 3-5 мл. воды и хорошо взболтайте. В приготовленную смесь добавьте каплю спиртового раствора иода. Что наблюдаете? (должно произойти синее окрашивание раствора). Сделайте вывод об изменениях окрашивания раствора талгана с водой при взаимодействии со спиртовым раствором иода.
3. Заполните таблицу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что делали | Что наблюдали | Выводы |
|  |  |  |

Шкала оценивания: 5 правильных результатов лабораторных работ – 15 – 13 баллов

4 – 12 – 10 баллов

3 – 9 – 7 баллов

2 – 6 - 4 баллов

1 – 0 - 3 балла

**Приложение 2**

**Литература:**

-В. Я. Бутанаев ”Этническая культура хакасов.” Абакан, 1998г.

Основной пищей хакасов, как и других скотоводов Южной Сибири и Центральной Азии, служили зимой мясные, а летом молочные блюда. На зиму в среднем хозяйстве забивались лошадь или корова и около 30 овец. С конца XIX в. Под влиянием русских крестьян стали заготавливать свинину и птицу, их мясо обычно шло на пироги.

Овец забивали способом "озеп", т.е. разрыванием аорты, про­ходящей у станового хребта. Он широко известен среди всех тюрко-монгольских народов Южной Сибири. Указанный способ рас­пространился с XIII в., когда основатель династии Юань Хубилай хан издал приказ, чтобы все жители Монгольской империи заби­вали баранов, рассекая, по монгольскому обычаю, грудь. Всякого же, кто ослушается и будет резать горло, "убивать таким же способом." Для забоя крупного рогатого скота и лошадей хакасы ис­пользовали прием "чулумнеп". Животным связывали ноги и уда­ряли ножом в затылок, под первый шейный позвонок. Точно та­ким же способом забивали крупный скот тувинцы и буряты.Считалось за грех резать горло животному или убить его обухом топора в лоб. Однако в XIX в., под влиянием русских крестьян, указанные обычаи уходят в прошлое. Способ "озеп" сохранился только при забое скота на жертвоприношениях, а "чулумнеп" на поминках при умерщвлении ездового коня - "хойлага". Жи­вотное перед убоем обязательно кормили. Запрещалось его резать на голодный желудок. Голову забиваемого скота разворачивали в сторону захода солнца и произносили: "Сага чазых, писке азых".

- Тебе грех, а нам пища. Когда резали скот, то запрещалось сти­скивать зубы, иначе думали, что кожу трудно будет снимать. Туша крупного скота разделялась на четыре части - "то'бе", а мелкого

— на две: грудную и заднюю. Баранью голову, пока шкура не сня­та, не отделяют от туши. Кости расчленяют ножом по суставам. (Ломать их запрещалось). Если кости поломать или разрубить, то у хозяина не будет счатья, и скот переведется. Хакасы верили в возрождение расчлененного скота. При снятии шкуры зверей веки оставляли нетронутыми, чтобы их глаза были закрытыми, и они не замечали бы охотников.

В день убоя готовилась свеженина - "тамах", на которую приглашались все соседи. В первом казане варились самые луч­шие куски мяса, называемые "урсун". К ним относились следую­щие части правой половины туши (левая половина варилась обыч­но для покойного на поминках): верхние два ребра, бедреннаякость, плечевая кость, грудная кость, первый позвонок, нижняя челюсть овцы (крупного скота не клалась), язык, печень, лёгкие и сердце с осердием. Надо обязательно отметить, что эти куски мяса (за исключением бедренной кости) никогда не кладутся на стол для покойного во время поминок. Горячие куски вареного мяса "урсун" складывали на деревянное корытце - "типе!" и прежде, чем приступить к трапезе, совершали обряд "оорпус тударга", т.е. поднять священный пар для кормления духов. Хозяин юрты ста­новился с почётной стороны (от пазы) на мужской половине и три раза поднимал корытце с мясом над очагом. Челюсть овцы убира­ли, ибо её нельзя было преподносить духам. К числу запрещенных частей туши для этого обряда относились также бараньи голова, лопатка и голень. Затем совершалось кормление богини огня "От инезi". От грудины (тос пазы), от первого ребра (погана пазы) и от сердца (чурек тозi) или от бедренной кости (чiлiц пазы) отрезали по три кусочка мяса или сала и бросали в горящий очаг правой рукой. Если огонь кормила хозяйка, то она бросала эти кусочки мяса левой рукой.

Хакасы, так же как и многие другие скотоводческие народы Южной Сибири и Центральной Азии, соблюдали древний народ­ный этикет распределения кусков мяса во время трапезы.

Самой почитаемой частью мяса у хакасов считается задняя часть овцы - "кочiк". Ее обязательно давали как гостинец (тулуп) самому уважаемому гостю. Когда дарили заднюю часть, то обяза­тельно отрезали кончик курдюка, дабы счастье не покинуло этотдвор.

Баранья голова (хой пазы), в отличие от монгольских народов, у хакасов не является почётным блюдом. Её ел только хозяин. Гостям она никогда не предлагается. Баранья голова как блюдо чести употреблялась только в двух случаях, имеющих символиче­ское значение: во-первых, её преподносил зять своему тестю при первом посещении родителей невесты, и, во-вторых, ее приносили родственники умершего на кладбище во время поминок, где она вешалась на колышек у изголовья могилы. Несомненно, что в от­далённые времена баранья голова относилась к почётным яствам.

Большим деликатесом считалась голова лося (пулан пазы). Лакомством являлись его варёные губы. Баи почитали за честь угостить уважаемых людей последним блюдом.

Хозяин дома обязательно брал первый шейный позвонок — атлант, первые два ребра и бедренную кость отваренной барани­ны. При обгладывании атланта (молтырых) им произносилось следующее благословение: "Ты — вожак чёрной головы, ты — самый младший из шейных позвонков, в трудную минуту защи­щай, а если я упаду — не калечься!" Немного обглоданный атлант насаживали на палочку и втыкали в золу очага со стороны дверей (от соо) или засовывали в его отверстие сухую траву и бросали в огонь. Хозяин в нём видел оберег для своей головы. Детям не да­вали — шея заболит. Его никогда не кидали собакам или на улицу. Подобный обычай известен и у монголов.

Верхние два ребра (noгананан кигене) никогда не расчленяли и полностью не обгладывали. Хозяин юрты немного их обкусы­вал, обязательно оставляя верхнюю жирную часть ("пай пазы" — букв, богатый верх) и бросал в огонь со словами: "От улузi" (доля огня). Если нечаянно они были полностью объедены, то вместе с ними бросали кусочки сала, говоря: "Ээзiне олчей ползын!" — Пусть будет хозяину счастье! Атлант и первые два ребра, кроме хозяина, никто не имел права есть. В противном случае в этом до­ме не будет расти скот. Бедренную кость "тохпах чiлiн" хозяин юрты мог преподнести уважаемому гостю в знак особого почита­ния. Однако эту кость запрещалось выбрасывать на улицу целой. После гостя хозяин отбивал ножом её узкий конец ("пай пазы" — букв, богатый верх) и при этом произносил: "Отдай своё богатст­во!"

Самого уважаемого гостя угощали лопаткой (чарын). Женщи­нам нельзя было её обгладывать. Если за столом находился пле­мянник (чеенi), то дядя (тайы) сначала надбивал её тремя ударами ножа по гребню лопаточной кости и только затем передавал ему. Без этой процедуры племянник не имел права есть её на глазах дяди. Если за столом находился зять, то хозяин юрты вручал ему лопатку. Зять обгладывал мясо, а затем ножом разрубал гребень лопаточной кости и показывал её тестю. Последний смотрел черезлопатку на солнце и производил гадание. Для гадания употребля­ли правую баранью лопатку. Если гребень был кровавый, то зять хорошо заживет, если наоборот — то плохо. Когда лопасть лопат­ки (чарын хазаазы) широко просвечивала, то с удовлетворением отмечали: "Твой двор велик, твой скот увеличится". Сильный вы­ступ основания лопатки служил приметой умножения скота. Если гребень пологий или загнут назад (тодiр хайгах), то скот пойдёт на убыль. Лопаточную кость после трапезы обязательно бросали в огонь. Её нельзя оставлять в целом виде. Обычай разламывать ба­ранью лопатку прежде, чем её выкинуть, является"обще монгольской чертой" и свидетельствует о влиянии мон­гольской культуры на хакасов.

Баранья грудина (хой тозi) предназначалась, как и у соседних тюрко-монгольских народов, для замужних женщин. На свадьбе обязательно её давали главной свахе. Мужчинам запрещалось её есть. Человека, заколовшего крупный скот, награждали горлови­ной — "мостаа", а кто забил овцу — грудинкой "тос хара". Гру­динка считалась деликатесом. Ее отрезали вместе со шкурой, под­саливали и зажаривали на огне. Подобные правила существовали у всех народов Южной Сибири.

Тазовые кости женщинам запрещалось давать, иначе считали, что при родах таз не расширится. Их обгладывали мужчины. Зато селезенку "талон" могли есть только женщины (за исключением невесты, у которой она может заболеть). Хакасы предполагали, что у мужчин от нее будет колоть в боку при езде на лошади. Се­лезенку нашпиговывали салом и луком, насаживали на вертел и обжаривали на углях. Мужчинам не рекомендовалось есть сердце, иначе он станет трусом. Зато он обязательно получал последнее нижнее ребро "субе". Вероятно, это связано с библейским мифом о женщине, сотворенной богом из мужского ребра. Поэтому, как считают хакасы, у мужчины недостает правого нижнего ребра — субе. (Здесь, несомненно, чувствуется результат христианизации.)

Женщинам давали есть спинные жилы (инсиир), чтобы воло­сы росли длинными. Делить их между собой запрещалось. Широ­кое сухожилие, покрывающее сочленение ног, называется "хааргыс сиир" — букв, проклинающая жила. Ее необходимо было разделить между всеми присутствующими за столом. Каждому нарезали по три кусочка, а остаток ("адай улузi' — букв, собачья доля) бросали собаке. Глотая кусочки сухожилия "хааргыс сиир", человек произносил: "Проклянешь того, кто проклинал меня!" Это сухожилие служило как бы оберегом. С другой стороны, если "хааргыс сиир" съест один человек, то оно проклянет его.

Некоторые части мяса напротив предназначались только для одного человека. Например, если нижнюю челюсть овцы (кипсее) или глаза одной коровы разделят между собой несколько человек, то они станут врагами. Поэтому в народе враждующих людей на­зывают: "Iнек хараа чiскен чон" — "Люди, съевшие глаза одной коровы". Сестрам или братьям нельзя делить между собой одно куриное яйцо, иначе считали, что сестры выйдут замуж за одного мужчину, братья будут жить с одной женщиной. Если молодая женщина съест яйцо с двумя желтками, то были уверены, что у неё родятся двойняшки. Мальчикам запрещалось есть мозги и обгла­дывать лучевую кость, ибо из-за этого глаза могут застилаться слезами, и они станут плохими стрелками.

Голень обычно ел сам хозяин или давали мальчикам — хоро­шо будут бегать. Угощать же гостя ею считалось за бесчестье. Ло­дыжки (хазых), плюсны ч (толарсых) и надколенные чашечки (томых) после обгладывания бросали под кровать. Они приносили удачу (малныц хуягы — оберег скота). Их нельзя выбрасывать на улицу собакам, иначе скот переведётся. Когда накопится тысяча лодыжек (альчиков), то их хоронили на скотном дворе со словами: "Пусть растут овцы, пусть умножается скот!" Они притягивали души скота. Надколенную чашечку нужно обгладывать очень чис­то, не задевая поверхности ножом. В противном случае, у этого человека дети будут некрасивые, с рубцами на лице. Плюсна с не­отделённой лодыжкой правой ноги считалась защитником хозяина (кiзi хадарчызы). Эти косточки зашивали в материю и прикалыва­ли на косяк дверной юрты. Согласно хакасским поверьям, вор по­боится проникнуть в такое жилище, ибо эти косточки покажутся ему многочисленной охраной. Подобные представления широко распространены среди скотоводов Евразии.

Мясо, заготовляемое на весну, называется "ууче". На него оставляли около половины туши коня. "Ууче" засаливали в кадке, добавляли туда перец, чеснок и замораживали вместе с бурдюком масла.

Весной, примерно в апреле, когда подует тёплый ветерок "куулгек". подтаявшее мясо "ууче" доставали из кадки, вялили и коптили. В связи с этим у хакасов ходило выражение: "Куулгек инейчi тузlбiстк ууче талал парды". — Спустилась повитуха куулгек (т.е. весенний ветерок), и мясо "ууче" растаяло. Мясо не­много отваривали в солёной воде, разрезали на длинные узкие по­лосы и вялили на солнце. Вяленое мясо называли "салыг". Ранней весной мух в Хакасии не бывает, и поэтому вяленое мясо не заси­живалось. Для копчения разрезанное на полосы мясо подвешивали у дымохода юрты или к двум перекладинам "хуртус" над очагом. Копчёное мясо называли "ыстаан ит". Копчёное и вяленое мясо уже не портилось. Его разрезали на куски, смешивали с крупой, сырцами "хурут" и тiчiро" (см. ниже) и засыпали в кожаные меш­ки. Полуфабрикат из сушёного мяса с крупой и сырцами называл­ся "порча". Он мог сохраняться до летнего забоя скота. Из него могли быстро приготовить вкусный суп "порча угре". Для этого в казан с кипящей водой сыпали требуемое количество чашек полу­фабриката "порча". Затем для вкуса в суп добавляли кислую тво­рожистую массу "аарчы" (см. ниже), так как обычно супы не соли­лись. Хакасы считали, что соль влияет на зрение.

Надо отметить, что хакасы, как истинные скотоводы, предпо­читают употреблять в пищу супы (угре) и различные бульоны (мун) с отварным мясом. Наиболее популярными были: крупяной суп "чарба угре" и ячменный "коче угре", обычно подаваемые во время обеда. Они варились в казане. Согласно поверьям, в кипя­щем супе никогда нельзя оставлять ковш, иначе мужчина будет бессильным, в пути его будет ждать беда, а "счастье" скота выва­рится. Запрещалось помешивать черпаком, переливая жидкость сверху вниз.

Осенью, после забоя крупного скота, обязательно готовили мясной набор -— "ысты". Для него отбираются самые лучшие час­ти мяса: прямая кишка (харта), крестец (уча), средние ребра (газылыг хабырга), спинной позвоночник (арга), горловина (поостаа), лопатка (чарын), сало гривы (чал), сердце с осердием и печень (паар). От каждого из них отрезали по куску и по суставу. Этот набор заворачивали в разрезанную полосу желудка и замо­раживали. Из одной туши лошади получалось девять "ысты". Их хранили в деревянном ларе. Когда приезжал почётный гость, то его угощали этим блюдом. "Ысты" опускали в казан с кипящей водой и получали отменный бульон. После исполнения героиче­ского сказания для рапсода делалось застолье "нымах тойы", на котором обязательно варили "ысты". Согласно традициям, мясной набор "ысты" отправляли в качестве гостинца своим близким род­ственникам.

Из внутренностей крупного скота (обычно лошади) готовили блюдо "хырмачы".. Для этого брались желудок, жирные кишки, лёгкие, печень, почки, селезенка и вместе с кровяной колбасой замораживались. В случае праздника для многочисленных гостей в большом казане готовили суп "хырмачылыг угре". В суп добав­ляли крупу и для вкуса заправляли творожистой массой "аарчы". По всей видимости, хырмачы является одним из древних блюд. Оно известно в героическом эпосе: "Хызыр пиилерш агылып, хырмачылап той сал тур". — "Забив яловых кобылиц, устроили пир из хырмачы".'87

При сватовстве малолетних детей родители мальчика приво­зили, по обычаю, целую тушу барана, запечённую в собственной шкуре. Это блюдо называлось "чулма". Барана сначала подвеши­вали в коническом шалаше и опаливали над горячими углями, за­тем вынимали внутренности и тушу зарывали под костёр. Под действием жара углей баран варился в своём собственном соку. Согласно фольклорным данным, на "свадьбу чести" привозили до девяти чулма.

Баранина у хакасов занимала ведущее место среди различных видов мяса. Из неё (а также из мяса диких коз) готовили "харбан", блюдо типа бефстроганов. Сначала в деревянном корытце "типci" двумя острыми ножами мелко нарезалась мякоть с внутренним салом. Затем нарезанное мясо варилось в казане вместе с лапшой идобавлением сушёного лука (кoбiрген). Харбан употребляется вместе с бульоном.

Для приготовления блюда "тогырамчы" отваривали мякоть с ног и ребер барана, а также его внутренности: желудок, рубец, сы­чуг тонкие кишки и ливер. Затем отваренные внутренности мелко крошили сечкой в деревянном корытце и подавали с бульоном. Хорошо промытые тонкие кишки овцы перевивали с внутренним салом в длинные жгуты и замораживали. Это блюдо именовалось "орамчых" (саг) или "хурамыр" (кач). Хурамыр варили вместе с супом и при подаче разрезали.

Мясо обычно жарили на сметане. Сначала его заливали водой, а затем, как оно вскипит, сметаной. Жареное мясо носит название "хаарган ит". Надо сказать, что хакасы почти все блюда — мясо, рыбу грибы, яйца — жарят на сметане. Из мякоти баранины дела­ли шашлыки — "сiстеен ит", которые' не относились к почётным блюдам Другое отношение было к шашлыкам "сохачы", приго­товленным из печени. Они имели ритуальное значение. Это блюдо употребляли на небесном жертвоприношении и на свадьбах. Со­хачы готовили следующим образом. Сначала на вертеле немного обжаривают кусочки печени. Затем их снимают, обвёртывают внутренним салом и снова нанизывают на вертел. При обжаривании сохачы на углях, внутреннее сало полностью пропитывает ку­сочки печени. В тайге делали шашлыки после добычи медведя. Кусочки медвежьего мяса нанизывали на шампуры вперемешку с салом. Всех присутствующих наделяли по шампуру готовогошашлыка.

В подтаёжных районах Хакасии детей баловали охотничьим гостинцем "пызый" из копчёных тушек белки. Охотники для при­готовления "пызый" сначала отваривали в воде тушки белок. За­тем нанизывали их на шампуры и коптили мясо у костра. Пызый считался большим деликатесом.

Хакасы умели делать различные колбасы. Самым .простым видом колбасы является "чочых". Хорошо промытая прямая киш­ка овцы выворачивалась салом вовнутрь и отваривалась в супе Деликатесом считается колбаса "харты", сделанная - из *прямо\**кишки лошади. Прямую кишку хорошо промывали и выворачивали наизнанку так, чтобы наружный жир оказался внутри. Затем вовнутрь добавляли фарш и варили. Готовая "харты" подавалась нарезанной кольцами, охлажденной. Колбаса, сделанная из пря­мой кишки коровы (а в подтаёжных местах и медведя), называется "хосханах". Прямую кишку хорошо промывали и также выворачи­вали наизнанку. В деревянном корытце крошили сало (особенно ценилось медвежье) и лук. Затем по вкусу добавляли соль и перец и этим фаршем начиняли кишку. Последняя завязывалась с двух сторон и коптилась над очагом юрты. Копчёная колбаса "хосханах" служила для угощения очень почётных и дорогих гос­тей. Во время забоя крупного скота обязательно делали колбасу "хыйма". Мясной начинкой служила накрошенная сечкой жирная мякоть вместе с "хазы" — внутренним салом лошади. Затем до­бавляли лук, перец и готовый фарш заправляли в кишки. Колбаса "хыйма" перевязывалась во многих местах, как сардельки, и вари­лась в казане вместе с супом. Жир лошади не застывает, поэтому колбасу хыйма ели, держа вертикально в руках, отрезая только под завязанными местами, чтобы не пролить бульон. Хыйма явля­ется почётным кушаньем (чеестiг тамах). Одним из самых люби­мых и праздничных блюд является кровяная колбаса — "хан-сол". Её обязательно готовят, когда режется скот (за исключением сви­ней, которых стали разводить только в конце XIX в.). Кровь соби­рали в чашу, отжимали руками сгустки (кирспек) и заносили в юр­ту отстояться. Вместе с кровью овцы в юрту обязательно заносили её правую переднюю ногу. Таков был обычай и его нельзя нару­шать. Вероятно, это связано со счастьем. Например, у монголов на церемонии призыва благополучия в доме помешали правую пе­реднюю ногу жертвенного барана.

Наверху отстоявшегося продукта собиралась жидкая кровь ("ах хан" — белая кровь), а внизу — густая ("хара хан" — чёрная кровь). Их разливали в разную посуду. Из жидкой крови делали колбасу "сымай хан". В неё добавляли молока или бульона, не­много соли и наполняли ею прямую (чочых), двенадцатиперстную (ачых пббн) и тонкую кишки (суг iчеге). Кишки завязывались и варились в воде. По хакасским поверьям, завязанные места кровяной колбасы нельзя есть, иначе при возражении людям язык будет "связанным". Их отрезали и бросали в очаг богине огня "От инезi". Колбаса, приготовленная из густой крови, называется "тирiс хан". В неё добавляют молоко, соль, мелко накрошенное внутрен­нее сало и лук. "Тирю хан" готовят в слепой кишке (туюх пбон) и рукаве желудка (хоты). Для того, чтобы начинка колбасы равно­мерно заполнила внутренность кишки и особенно рукава желудка, используют специальную деревянную спицу "сии". В дальнейшем её не выбрасывают. Спицу привязывают на конце колбасы и варят вместе с ней. Она же служит прибором для проверки готовности' "тирiс хана" путём прокалывания. Кровяная колбаса варится очень быстро. Хакасы говорят: "Пока корова промычит, её кровь уже сварится". Кровяная колбаса является одним из самых любимых блюд скотоводческих народов Южной Сибири. Однако способ её приготовления различный. Монгольские народы, в отличие оттюрков Саяно-Алтая, кровь никогда не смешивают с молоком.

У хакасов, как и у других скотоводов, в питании большое ме­сто занимает молочная кухня. Молочные продукты носят общее название "ахеых" или "ах тамах" — белая пища, что говорит о почтительном отношении к ним. Согласно хакасским поверьям, если молоко вылить на землю или в молоко налить воды, то мо­лочный скот не будет "держаться" ("худын чая тастапча" — рас­сыпается его жизненная сила "хут"). Если молочные продукты случайно прольются, то вытирали рукой и произносили: "Пусть счастье останется у меня и не уйдет в землю!" При мытье посуды из-под молока ополоски могли вылить на землю, но только с за­говором: "Не я проливаю, а казачка проливает". Если молоко да­вали в другой дом, от него отливали три ложки обратно и закры­вали крышкой посуду, чтобы счастье не ушло. Поздно вечером сметану и другую молочную пищу нельзя давать посторонним людям, иначе скот пропадет. Подобные приметы и поверья широ­ко бытовали у всех народов Южной Сибири и утвердились, веро­ятно, во времена Монгольской империи, где за грех считалосьпроливать молоко.

Лакомым блюдом считались пенки вареного молока "ореме" (пызыг чокей). Свежее молоко медленно кипятили в большом казане. В момент закипания туда сыпали размолотые корни сараны (сип) или кандыка (пис), что способствовало образованию толсто­го слоя пенок до трех пальцев в ширину. Затем их осторожно сни­мали, смешивали с талканом, молотой черемухой или брусникой (нирлiг бреме), после чего их прессовали под гнетом (сыы) и за­мораживали. Ломтики "бреме" являлись почетным блюдом, кото­рым угощали уважаемых гостей. Клубни сараны для приготовления толстого слоя аппетитных пенок использовали буряты. ~ Одинаковые способы приготовления молочной пищи говорят об общих истоках скотоводческой культуры народов Южной Сибири.

Из свежего коровьего молока готовили коктейль — корчик. Прибором для взбивания молока служила специальная длинная палочка, которая и носила название "корчик". На конце её прикре­пляли плотный войлочный кружок (Д — 10 см), простеганный нитками. Сначала свежее молоко ставили на медленный огонь. Затем перед самым кипением его снимали, переливали в глиняный горшок и вращали корчик между ладонями до образования тол­стой пены. Этот пенообразный коктейль .очень любили дети. Корчик считается одним из древних напитков, характерных для тюрко-монгольских народов Саяно - Алтая.

В повседневном рационе питания широко употребляли скис­шее молоко или простоквашу — "чоорт". Из простокваши гото­вили творог "эчiгей". Творог употреблялся вместе со сметаной или молоком. Такое блюдо называлось "иримчик" или "чуурацхай". Для большего вкуса в иримчик добавляли бруснику.

Из смеси свежего молока и простокваши готовили пресный сладковатый сыр "пызылах". Парное коровье молоко доводили до кипения в казане. Затем туда наливали простоквашу, айран или творожистую массу "аарчы" (см. ниже). На ведро молока требова­лось полведра простокваши (т.е. отношение 2:1). После этого ка­зан снимали с огня, а свернувшееся молоко перемешивалось. По­лучалась сладковатая творожистая масса "иритпек". Иритпек от­жимали от сьпюротки — "хыбыран" и клали под пресс. Конечным продуктом был пресный сыр "пызылах". 'ъ

Другой вид сыра — "эчiгей пызылагы" делался из просто­кваши. Простоквашу нагревали в казане до момента кипения исразу убирали с огня. Затем руками отжимали сыворотку, назы­ваемую "хыбыран", а полученный творог — "эчiгей" протирали сквозь сито. В мелко протёртый творог добавляли сырые яйца и сливочное масло. Затем его подогревали в казане и хорошо пере­мешивали. После этого творожистую массу складывали в холщо­вый мешок и прессовали под досками. Получался кислый сыр "эчiгей пызылагы ".

Сметану получали путем отстаивания молока в деревянных ведёрках и берестяных туесках. Её снимали сверху ложкой в от­дельную посуду. На сметане готовят самое популярное блюдо "потхы". Сметану доводят на медленном огне в казане до кипения, затем добавляют туда немного муки, несколько сырых яиц и под­ливают айран. Сметанная каша всё время помешивается. Она го­това, когда обильно выделится наверху масло. Потхы считается не только почётным, но и ритуальным блюдом. По поверью, его нельзя готовить при сборах в дальний путь, иначе мужчине не по­везёт. Мужчинам нельзя соскребать и есть подгоревшую к казану корочку (кис) этой сметанной каши, иначе у женатых разрушится семья, а у холостых, когда наступит свадьба, то будет ненастная погода— предвестник несчастной семейной жизни. Такие поверья известны у казахов и бурят.

Сливочное масло (ах хаях) сбивали из сметаны, налитой в большой казан или берестяной сосуд. Маслобойки появились уже под влиянием русской культуры в XIX в. Топлёное масло (сарыг хаях) сливали в высушенные бараньи желудки. В один кутырь входило около пуда. Осенью обязательно оставляли одну баранью брюшину топлёного масла на весну. Форма хранения масла в ку-тырях широко известна среди всех скотоводческих народов.

В XVII-XVI1I в.в. среди населения Хакасии одним из попу­лярных молочных напитков был кумыс ("хымыс"). Но в XIX в., когда большей частью он вытеснился айраном, кумыс продолжа­ли делать только табунщики и крупные коневоды. Разводили его в летний период, с мая до августа. Закваску получали из мослов лошадей, которые размельчались и затем кипятились на медлен­ном огне. Полученный из них навар смешивали с кобыльим мо­локом, налитым в большую бутыль. Из полученной закваски "хымыс хордии" разводили кумыс. Сначала её вливали в кожа­ный мешок "когoр" или "пулхунчак", сшитый из коровьей кожи емкостью в 6-10 ведер. Сюда добавляли немного жидкого айрана, ежедневно подливали свежего кобыльего молока и перемешивали мутовкой. Для лучшего брожения мешки "когор" закутывали вой­локом. Перебродивший кумыс разливали в кожаные фляги "торсых". По мере накопления его перегоняли на молочную водку "хымыс арагазы" (о способах перегонки см. ниже). Однако в целом, кумысу уделяли незначительное внимание по сравнению с другими напитками. Интересно отметить, что незначительный удельный вес кумыса в пищевом рационе характерен и для других народов Саяно-Алтая (в отличие, например, от казахов).

Самым распространённым летним напитком хакасов был "айран", приготовленный из кислого коровьего молока. Закваску "айран хордии", как правило, получали из остатков прошлогодне­го айрана. Весной ездили по аалам в его поисках. Получив у за­пасливого хозяина бутылку прошлогоднего айрана, отдавали вза­мен бутылку свежего молока. Если так не сделать, то у хозяина уйдёт счастье. Подобный обычай характерен для всех скотоводче­ских народов Южной Сибири и Центральной Азии.

Если прошлогоднего айрана не было, то закваску готовили сами следующим образом» Кислое молоко или пахту (тлемiк) наливали в кожаную флягу "торсых" или слепую кишку коровы "туюх пббн". Затем сюда клали измельченные на ручной мель­нице сырцы "niMipo" или "хурут" (о них см. ниже). Иногда в ки­слое молоко опускали коренья сараны (сип). Кожаную флягу с кислым молоком привязывали к седлу лошади и ездили с ним до тех пор, пока не сбивалась закваска. Для лучшего брожения её укутывали шубой. Из закваски разводили айран. Для этого каждый день, вечером и утром, подливали обрат, кипячёную воду, пахту или сыворотку "хыбыран", полученную от приготовления творога или пресного сыра. Сыворотку "хыбыран" добавляли обязательно, иначе напиток быстро перекисал. Айран держали в больших кад­ках — "сабан". Ежедневно его перемешивали по нескольку раз мутовкой. Запрещалось стучать ею по верхнему краю кадки, иначе семья рассорится. На поверхности айрана собирался маслянистыйналёт (айранное масло) — "oнер". По нему определяли крепость будущей араки. Если "онер" был жёлтого цвета, то айранная водка получится крепкая, если белого — то слабая. Его употребляли как лекарство для лечения парши скота.

Во время неожиданного приезда гостей и при отсутствии го­тового айрана срочно готовили "санмал" — искусственно дове­дённый айран Его готовили двумя способами. Согласно первому способу, недошедший айран переливали в чугунную чашу, подог­ревали на огне и затем помещали обратно в кадку. Подогретый-айран начинал быстро бродить. Кроме того, его постоянно пере­мешивали мутовкой. По второму способу, "санмал" получали в результате слияния айрана и доведённой до кипения творожистой массы "аарчы", смешанной с водой. Для усиления брожения сан­мал постоянно перемешивали мутовкой. За ночь он доходил. За­тем его перегоняли на молочную водку "санмал арагазы".

Значение айрана в питании хакасов трудно переоценить. Об этом имеется прекрасная работа А.В. Адрианова. Сами хакасы говорят: всё здоровье народа — от айрана. Это универсальный на­питок. Им угощают любого зашедшего в юрту, его используют в ритуальных целях, он прекрасно утоляет жажду и голод. Для по­лучения дальнейших продуктов айран перегоняли на молочную водку "айран арагазы".

У хакасов существовали два вида самогонных аппаратов. Древнейшим считался "хазан-хахпах". Это был самогонный аппа­рат западно-монгольского (ойратского) типа. Он состоял из большого казана, установленного на треножнике (очых). В него наливали айран, а сверху закрывали деревянной сферической крышкой "хахпах". В крышке имелись два отверстия, куда встав­лялись изогнутые деревянные трубы "copra". Другим концом они упирались в два чугунных кувшина "ырагы", стоявших в корыте "колбе" с холодной водой. Прежде, чем вода в корыте нагреется, один казан айрана полностью успевали перегнать. Чугунные кув­шины "ырагы" производили на Абаканском железоделательном заводе (ныне г. Абаза), который учитывал спрос местного рынка. Наполненность кувшинов и крепость араки проверяли специаль­ным прибором "амзор". Он представлял из себя длинную палочку с прикрепленными волокнами конопли на конце. Амзор опускали в кувшин и по отметкам на стержне определяли наличие араки. Для дегустации конопляные волокна обсасывались. Крепость ара­ки была не больше 5-10 градусов. Любители выпить, чтобы полу­чить хмельной напиток покрепче, делали повторную перегонку (арачан). В редких случаях перегоняли в третий раз. Такая арака называлась "хорачын". Крепость ее была выше 40 градусов.Для герметичности аппарата места соприкосновения крышки с казаном и деревянными трубами замазывали свежим коровьим навозом, смешанным с золой и глиной. Интересно отметить, что выражение "хазан сыбирга" (букв, замазать котел) в современном хакасском языке обозначает перегнать айран на молочную водку.

Во второй половине XIX в. среди хакасов распространился са­могонный аппарат восточно-монгольского (халхасского) типа — "улгер" или "шян-хахпах". Он был заимствован хакасами из Ту­вы. Об этом факте свидетельствуют и его название "соян хахпах" — тувинский аппарат и монгольское слово "булгэр". Самогонный аппарат "улгер" состоял из большого казана, вмазан­ного в печь "кимеге". На нём устанавливали коническую кадку без дна. Внутри её делался наклонный лопато образный жёлоб "чайолдырых" с выходящим наружу носиком (copra). Сверху кад­ка закрывалась небольшим охладительным котлом "тахтай" или "чылапчы". наполненным холодной водой. При кипении пары ай­рана поднимались вверх до соприкосновения с охладительным котлом, превращались в капли араки и по жёлобу "чайолдырых" стекали в кувшин.

Молочную водку употребляли по праздникам для угощения гостей и для выполнения религиозных обрядов. Пить вино моло­дым людям разрешали с 25-30 лет, а женщинам — после второго или третьего ребёнка. В более ранние времена спиртное не упот­ребляли до 40 лет. Заботились о здоровом потомстве.

Во время -.астолья всё вино из бутылок сливали в одну посуду (казан), установленную в центре стола или круга людей. Араку пили или из лакированных чашечек "хыдат чiрче", или из одной застольной чаши — "чочыц аях", которая передавалась по кругу. Сначала "чочын аях" пригублял хозяин, а затем по часовой стрелке каждый из гостей. Пословица в данном случае гласила: "Пока хозяин не отведает чашу с вином, то даже хан её не возьмёт". Этот обычай возник во времена средневековья, когда среди народов Южной Сибири и Центральной Азии были развиты междоусобные войны, и родовая знать использовала отравленное вино для унич­тожения опасных противников.

При распитии вина соблюдали своеобразный этикет. Араку называли иносказательно: "улуг ас" — великая пища. Употребля­ли её умеренно. По этому поводу говорили: "Великую пищу не переборешь". Красную лакированную чашечку "хыдат чiрче" пол­ностью не осушали, т.к. если останется пустое дно, то будет пус­тое жилище. Не говорили "спасибо" за поданную чашечку с ара-кой, ибо считали, что у вина нет стыда. Держать в одной руке бо­кал с вином, а в другой трубку с. куревом запрещалось. Первую чашку непочатой араки "iдiс ахсы" из бочонка наливал себе хозя­ин. Сначала из нее совершали возлияние духам — "нааныг". Брыз­гали аракой по три раза в очаг, потом к дверям и дымоходу юрты. Затем в эту чашку символически доливалось вино, и сам хозяин его выпивал. Последний остаток араки "iдiс тубi" считался за сча­стье. Человек, которому досталось выпить "iдiс тубi", обязан был пригласить гостей к себе домой. В наше время обычай упростился, и такой человек просто обязан сходить в магазин за вином. Прода­вать араку, как и другие молочные продукты, по хакасским по­верьям, запрещалось. Всевышний дал это все даром, поэтому при их продаже счастье может уйти.

После перегонки айрана в казане оставалась творожистая гу­ща "поча". Обычно её процеживали через холщовый мешок "суумек" и отделяли "сыворотку. Отцеженная творожистая масса называется "аарчы". В дальнейшем из нее делали сушёные сырцы "хурут" и "niчipo". Хурут готовили из смеси аарчы с топлёным маслом, слепленных в виде небольших колобков или круглых ле­пёшечек. Их нанизывали на шнуры и высушивали на солнце или над очагом. Хурут, смешанный с черёмухой, называли "хара ху­рут" — чёрный хурут. Для его приготовления свежую черёмуху разминали на тёрке и обжаривали в казане до появления сока. За­тем туда налипали аарчы, добавляли сметану и слепленные колобки сушили на солнце. Копчёный хурут также назывался "хара хурут" — чёрный хурут. Связки с ним сушились подвешенными у дымохода или на жердях "хуртус" над очагом. При копчении он чернел от дыма и становился очень твёрдым. Осенью хурут суши­ли на солнце. Таким способом приготовленный продукт назывался "ах хурут" — белый хурут. Он имел белый цвет, был мягким и рыхлым. На хозяйство заготавливали до 1-2 мешков хурута.

Хурут был не портящимся продуктом. Хакасы употребляли его вместо хлеба. Зимой подавали гостям к чаю, смешанным с кусками сливочного масла. Замороженная смесь из хурута и масла называется "тиспек". Это было почётное блюдо. Хурут брали в качестве дневного провианта пастухи. У охотников во время пре­следования зверя одна лепёшечка хурута служила суточным ра­ционом питания. Если хурут размачивали в воде и смешивали со сметаной, то блюдо именовалось "хаймах". Это очень сытное блюдо обязательно запивалось чаем.

Другой вид сырцов, сделанный из аарчы, называется "пiчiро". Для его изготовления творожистую массу — аарчы — выжимали сквозь пальцы рук (в настоящее время пропускают через мясоруб­ку). Выжатые полоски "шчiро" раскладывались на специальные маты "аатыс" и сушились на солнце. Для их сушки около юрты сооружалась перекладина “ архы", установленная на двух столбах. Каждая семья на зиму обязательно заготавливала по мешку тчiрo. Их хранили в специальных кожаных мешках "тулуп", сшитых из цельной шкуры животного.

В подтаёжной зоне Хакасии население сочетало скотоводство с земледелием, поэтому в пищу широко употреблялись и мучные изделия. Самым популярным видом злаковых на Саяно-Алтае яв­ляется ячмень. Из него делали знаменитый талкан (талган), упот­реблявшийся широко в пище хакасов. В каждом хозяйстве держа­ли специальный инвентарь для его приготовления. Сюда относи­лись: железная чаша "хооргыс", деревянная ступа "согах", ручная веялка "сарго" и ручная мельница "теербен". Сначала ячмень об­жаривали в железной чаше "хооргыс". Жареный ячмень получал название "чiмчi" или "арба". Затем его рушат в ступе до тех пор, пока не отделится мякина. Работа тяжёлая, поэтому всякий, зашедший в юрту, обязан был немного помочь хозяйке, хотя бы один-два раза ударить пестом в ступе. Рушеный ячмень провеива­ли на ручной веялке и затем мололи на ручной мельнице. Под мельницу подстилали подстилку, сделанную из шкуры или бере­сты, куда сыпался готовый талкан. Его хранили в кожаном мешке "адына". Талкан в нем не сыреет и не мякнет. Такие мешки "адьща" обычно брали с собой охотники в тайгу.

Из талкана готовили популярную кашу "талган потхы". В ка­зан с кипящей водой насыпали талкан и, перемешивая, доводили кашу до готовности, солили по вкусу. Перед употреблением за­правляли маслом. Ее любили готовить охотники в тайге. Второй вид каши из талкана — "сатырма" — готовился на масле. В чашу с кипящим маслом насыпали талкан (или пшеничную муку), добав­ляли крупу и кедровый орех. Сатырма считалась детской пищей. По-русски эти виды указанной каши называются саламатом. Тал­кан, смешанный с жиром или маслом, называется "наспах". Его готовили следующим образом. Сырое внутреннее сало лошади, медвежье сало или курдюк овцы крошили и толкли в ступе вместе с талканом. Вкусный наспах готовили из талкана, пропитанного конопляным маслом. Для этого семена конопли толкли в ступе вместе с талканом. Проще всего наспах получали из талкана, сме­шанного с растопленным маслом. Подобное блюдо — "чашпак" — знали и соседние тувинцы.

Хакасы пекли белые булки и черный хлеб, умели жарить пи­рожки и научились делать блины. В сковороде на масле пекли ле­пешки "чалбах". Готовили их из кислого теста "ачытхы", заква­шенного на айране. В специальной сковороде с ячейками "кундейек" жарили на жиру своеобразное печенье "поорсах". Для него замешивалось пресное крутое тесто на молоке, сметане, мас­ле и яйцах. Хакасы делали большие пироги "курмек" из кислого теста. Между двумя слоями раскатанного теста клали рубленое мясо с салом и луком или очищенную рыбу с картофелем. Пирог "курмек" укладывали в сковороду и пекли в печи "кимеге". Этот вид пирога был распространен только среди подтаежного населе­ния Кузнецкого Алатау и, вероятно, (как курник) был заимствован от русских. Кызыльцы выпекали пышные булочки "том халаш" изпшеничной муки. Пресное тесто сначала варили в воде, а затем жарили в печи. Этот вид хлеба имеет древние корни. В древне-тюркском языке имеется термин "топ" - кушанье, приготовленное из пшеницы.20 '

Перед тем, как отрезать первый кусок хлеба (iнек ахсы), чер­тили по нему ножом крест, чтобы отпугнуть дьявола. Обычай, не­сомненно, заимствованный от русских крестьян. Согласно хакас­скому правилу, нельзя держать хлеб отрезанной стороной к две­рям, иначе уйдет счастье. Отрезать надо полный ломоть, а не по­ловинку, в противном случае жизнь проживешь частично. Нельзя оставлять надкушенный кусок - оставишь счастье. Нельзя крошить хлеб на пол, а тем более наступать на крошки. Если зерно рассы­пается на землю, оно радуется тому, что вырастает. Но если пада­ют на землю крошки хлеба, то они проклинают человека.

В подтаежной зоне Хакасии было распространено блюдо "мун т теертпегi". Пресное тесто раскатывают на кружки " теертпегi". Их опускают в казан и варят в мясном бульоне. После того, как тесто сварилось, его выкладывают в отдельную тарелку, наре­зают в виде лапши и смешивают с маслом. В пиалах подается бульон, которым запивают лапшу. Блюдо "мун тесртнеп" напо­минает киргизский бешбармак.

Хакасы долины Абакана умели готовить "мирек" — блюдо типа больших пельменей. Для начинки брали накрошенное в ко­рытце сечкой мясо с внутренним салом и луком. По виду пельме­ни "мирек" напоминали небольшие пирожки. Они варились вместе с супом. При подаче на стол их заправляли маслом или сметаной или макали в растопленный жир. Пельмени "мирек" заготавлива­лись в большом количестве на зиму.

Со второй половины XIX в. среди хакасов получил распро­странение картофель — "яблах", который поначалу отождествлял­ся с пищей Эрлик-хана (Ирлш хан тамагы). Хакасское название происходит от русского "земляные яблоки". В кызыльском диа­лекте имеется другое название "перенп", которое можно отожде­ствить с общетюркским словом "фаранг" — француз, европеец. В таком случае картофель хакасы относили к европейским плодам. Вероятно, надо понимать, что картофель, как одно из основныхрастений, вывезенных из Америки, попал в Российскую империю из Европы.

Мучные продукты использовались хакасами для изготовления различных зимних напитков. Самым популярным является "абыртхы" — хакасский квас, сделанный из талкана. Для его за­кваски готовили солод "уут". Проращивали зерна ржи, пшеницы или ярицы. При появлении зеленых ростков зерна сушились и за­тем мололись на ручной мельнице. Солод клали в остуженную, массу из талкана, рамешанного в теплой кипяченой воде. В наше время вместо талкана стали использовать отварной картофель. Его разминают, добавляют туда солода, теплой воды и немного муки. Соль не кладется. Готовый абыртхы процеживают. Его употреб­ляют зимой и держали в берестяной посуде "синек".

Хмельной напиток "поза" получали из ярицы (арыс). В рус­ском языке он имеет соответствующее название "буза", заимствованное из тюркских языков. Сначала готовят месиво из ржаной муки на теплой воде. Затем охлаждают, через 2-3 дня кладут солод и закваску. После этого его мешают и заливают кипяченой водой. Получается сладкое сусло — "сокпек". Через день-два оно пре­вращается в хмельной напиток "поза"." Для быстрого брожения сусла "сокпек" его подогревали, опуская в него накаленные кам­ни. За ночь оно доходило. Поза, полученная в результате ускорен­ного брожения, называется "санмал".

Первый раз в году хмельной напиток "поза" готовится осенью на праздник урожая — "уртун тойны". Заквашивается он из хлеба нового урожая и называется "тун поза" - первая буза. Конечным продуктом, полученным из позы, является хлебная водка "ас арагазы". Ее перегоняли таким же образом, как айран. Барду "поча", оставшуюся после перегонки, сливали скоту. Поза отно­сится к одному из напитков, которые употреблялись еще во вре­мена Кыргызского государства. Согласно китайским летописям, хягасы "варят кашицу, чтобы делать напиток, также чтобы пере­бродить (на) водку".

В степных районах Хакасии рыба не употреблялась в пищу. Ее презрительно называли "суг хурты" — речной червь. Согласно легендам, древние кыргызы провели в долине Среднего Енисея каналы для питья воды только из-за брезгливого отношения к пла­вающей рыбе. Кроме того, некоторые виды рыб, например, щука, относились к запретной пище, ибо ею кормили тёсей. Из всех ви­дов рыб хакасы употребляли в пищу только хариус (хоора). Неда­ром в хакасском языке выработан ряд возрастных названий для нее: "сахчых" — двухлетний хариус, "сарга" — трехлетний хари­ус, "ах хоора" — четырехлетний хариус, "хара хоора" — пятилет­ний хариус и т.д. Хариус жарили на сметане, из него варили уху. Сагайцы долины Аскиза из жирных внутренностей хариуса гото­вили поджарку — "хоортпах". Вымытые внутренности (сало, пе­чень, икра и т.д.) жарились в казане до тех пор, пока не превраща­лись в сплошную жирную массу. Затем ее смешивали с талканом. Хоортпах ели в горячем виде. Подобное блюдо известно и шорцам долины Томь.

В подтаежной зоне Хакасии рыба считается традиционной едой. Ее умели консервивароть. Сушеная рыба у бирюсинцев на­зывалась "убрах", а у кызыльцев — "пуурах". Это одно слово, имеющее разное фонетическое звучание. Готовился убрах (пуурах) следующим образом. Сначала вычищенную рыбу (у би­рюсинцев — усачи и мальки, а у кызыльцев — ельцы) отваривали в соленой воде или вымачивали в соленом растворе. Затем бирю-синцы сушили рыбу на солнце, а кызыльцы коптили ее на рожне у костра. Готовый полуфабрикат "убрах" (пуурах) засыпали в за­крома амбара. Для того, чтобы сварить зимой уху "палых мунi", доставали из закромов нужное количество сушеной рыбы "убрах" и опускали ее в казан с кипящей водой. Готовую рыбу расклады­вали в тарелки и заливали сметаной. Блюдо "убрах" (пуурах) было характерным для таежной культуры населения Кузнецкого Алатау (мелетцы, кызыльцы, бирюсинцы, шорцы, челканцы).

Дары щедрой природы Хакасии с большим успехом использо­вались в хакасской кухне. Плоды растений назывались общим именем "чир тамагы" — дары земли. С ранней весны и до позд­ней осени выкапывали съедобные коренья, собирали ягоды, по­лезные травы.

В мае существовал промысел кандыка "хандых". Наибольший вкус корень получал после опадения и образования семян. Во время цветения его копать нельзя. Добывать его отправлялись жен­щины и дети, вооруженные изогнутым заступом "озоп" для копа­ния кореньев. На одно хозяйство заготавливали до трех мешков свежего кандыка. Выкопанные корни обламывали От стеблей, мы­ли, нанизывали в связки и сушили. Из трех мешков свежего кан­дыка получали мешок сушеного. Его применяли для приготов­ления вкусного блюда "хандых потхы". Свежие клубни кандыка варили до полного выкипания воды. Затем заливали молоком или сметаной и кипятили до готовности. Заправляли маслом. Зимой сушеный кандык мололи на ручной мельнице или толкли в ступе. Полученную муку засыпали в кипящую на огне сметану и мешали до готовности. Блюдо напоминало по вкусу манную кашу. "Хандых потхы" готовили по праздникам. Дома, в которых угоща­ли "хандых потхы", пользовались хорошей репутацией, а хозяйки слыли за расторопных женщин.

В июне хакасы добывали сарану — "сип" или "саргай". Наи­более вкусен корень в пору цветения. Питательные корни этого растения выкапывали так же, как и кандык, "озоп'ом". За день старательная женщина могла накопать до четырех ведер сараны. Его корни мыли и сушили, разложив на матах "аатыс". Сарану ис­пользовали для приготовления блюда "сип потхы". Сушеные кор­ни разминали на каменной терке. Затем, как только в казане заки­пала сметана или масло, туда насыпали сарану. Получалась вкус­ная каша "сип потхы". Из ее муки пекли даже блины.

Из сушеного кандыка и сараны делали комбинированный продукт "угба". Сначала корни крупно мололи на ручной мельни­це. Полученную крупу смешивали с ячменной крупой и сырцами "тчiрб". Полуфабрикат "угба" засыпали в закрома амбара или хранили в специальных кожаных сундуках "cipxan" или в кожа­ных мешках "тонерчж". Обычно "угба" служила для приготовле­ния супов "укба угре". Но иногда из нее варили кашу на молоке "угба потхы".

Промысел кандыка и сараны уходит в глубокую древность. Например, еще в 1660 г, русский посланник к Алтын-хану С.Грек сообщал о пропитании в Хакасии: "и живучи многое время в Кир­гизах, и в Тубе, и в Кереитах, и в Алтырах покупали себе на еду скот и бараны, и молоко, и крупы, и кырлышную муку, и сарану, и кандык, и всякой коренья ездя по улусам дорогой большой ценою и тем питалися многое время".

Летом добывали основания диких пионов — "синне". Заго­товленные коренья мыли и сушили. Из них получали кислую при­праву для супов. Сушеные коренья дикого пиона крупно мололи на ручной мельнице. Их добавляли в крупяные и ячменные супы вместо творожистой массы "аарчы". Суп от приправы получал красный цвет и становился терпким на вкус. Из муки диких пио­нов пекли оладьи "чалбах". Для того, чтобы убрать горечь, коре­нья сначала несколько дней вымачивали в воде. Затем их сушили и мололи. Муку замешивали на пахте. Съедобные корни различ­ных растений широко употреблялись в пище тюрков Саяно-Алтая вместо витаминов, салатов, приправ.

В июне ездили в тайгу за черемшой — "халба". Ее солили и хранили в течение года в жбанах. Из свежей делали салат со сме­таной. Черемшу возили в степные аалы Хакасии продавать или обменивать на продукты скотоводства (овчины, шерсть, волос и т.д.).

В августе собирали плоды черемухи "нымырт". Для дальней­шего хранения их высушивали. Черемуха употреблялась для изго­товления блюда "нымырт потхы". Ее сначала мололи на мельнице или растирали на терке "паспах". В казане варили сметану. Затем, когда она закипит, в нее сыпали талкан и молотую черемуху. В готовую кашу "нымырт потхы" добавляли масло. Обычно это блюдо готовилось на поминки.

Деликатесом являлось блюдо "нымырт хаях". Размолотую че­ремуху смешивали с топленым маслом, талканом и толчеными сырцами "m'hip6". Все составные элементы хорошо перемешива­лись и затем замораживались в слепой кишке "пббн". Блюдо "нымырт хаях" предлагалось почетным гостям. Его обязательно привозили родителям невесты после свадьбы.

Осенью женщины и дети отправлялись добывать из нор гры­зунов макаршино коренье — "мокезiн". Оно растет по краям бо­лотистых мест. Грызуны очищали " мокезiн ", приносили и скла­дывали его в свои подземные кладовые "кулум". Женщины стучали озоп'ом по земле и по глухому звуку определяли его местона­хождение. В одной кладовой находилось до полмешка кореньев " мокезiн ". Согласно человеческой морали, все запасы не забира­ли. Грызунам оставляли несколько чашек кореньев на зиму. Су­шеный мбкезш мололи на ручной мельнице или толкли в ступе. Из его муки готовили блюдо " мокезiн потхы". В кипящее молоко насыпали молотый " мокезiн " и добавляли талкан. Готовую кашу " мокезiн потхы" заправляли маслом или сметаной. Макаршино коренье — " мокезiн " — использовали для начинки пирогов — " мокезiн пуккен халас", из них варили постный суп " мокезiн угре".

В сентябре хакасы отправлялись на промысел кедрового ореха (хузух). На хозяйство добывали по нескольку мешков. Из кедрово­го ореха делали сытную кашу "изiре потхы". Каленые орехи рас­калывали частыми ударами зернотерки или лущили их на мельни­це с приподнятым верхним жерновом. Затем их провеивали на ручной веялке. Очищенные ядрышки (изiре) сначала толкли в ступе, а затем эту массу жарили в казане. Когда выделялось масло "хузух хаяры", туда добавляли талкан. Кашу "изiре потхы" гото­вили для отощавших людей. От употребления этого блюда замо­ренные охотники поправлялись в течение двух недель. В подтаеж­ной зоне Хакасии делали пельмени "нохчах мирек" с начинкой из кедровых орехов. Очищенные вышеуказанным способом ядрышки толкли в ступе и смешивали с талканом. Затем начинку "нохчах" заворачивали в пельмени, которые варились в бульоне. Постный суп, приготовленный из кедровых орехов, называется "ымыс". Очищенные ядрышки сначала толкли в ступе, а затем эту массу варили в казане с водой. В суп "ымыс" добавляли крупу, карто­фель.

Более двадцати видов растений использовались хакасами для заварки чая. Заготавливали чагу (хазыц чайы"), листья брусники (нир), бадан (хая чайы), шиповник (itпурун), белоголовник (чай оды) и многие другие растенпия. Хакасы пьют чай обязательно со сметаной. Калмыцкий соленый чай ("соян чайы" — букв, тувин­ский чай) здесь не получил распространения. Плиточный чай завозили в Хакасию из Китая. Поэтому он носил название "хыдат чайы", т.е. китайский. Если гость напился чаю, то он переворачи­вал чашечку вверх дном и клал на блюдечко. Если он пользовался ложкой, то также должен был положить ее в перевернутом виде.

Муравьиную кислоту использовали для приготовления спирта "кузер арагазы". Содержимое муравейника вместе с муравьями нагребали в мешок из дубленой кожи. Затем приносили его в юр­ту, засыпали муравьев в большой казан с водой. Полученную мас­су перегоняли в самогонном аппарате. Спирт "кузер арагазы" был очень крепким напитком.

В начале XIX в., не без влияния декабристов, в Хакасско-Минусинском крае стали выращивать табак (тамкы, таахпы). По хакасской мифологии, табак вырос на месте захоронения сожжен­ного праха дракона (сыр чылан), и поэтому курение его считается за грех. Табак, как и арака, — любимая пища горных духов. До сих пор на горных перевалах, при отсутствии вина, кропят таба­ком и даже накрошенным из трубки осадком никотина (патха). Когда в юрту заходил гость', то ему сначала подавали айран, а за­тем угощали табаком. Приемы курения хакасов неплохо описаны декабристом А.П. Беляевым. "Сидя у костра, всегда флегматиче­ский татарин-курильщик прежде всего берет березовое полено, нарочно приготовленное и высушенное, наскабливает ножом из­вестное ему по крепости табака количество тонких стружек (на один фунт табака полфунта стружек — Б.В.), вынимает из кармана узенький, продолговатый кожаный кисет, в котором с табаком за­тянута медная китайская трубочка, называемая гамзой, насыпает на ладонь в стружки, тщательно и долго мешает, затем набивает трубку, берет и кладет уголь на устье трубки, закуривает, щелчком скидывает уголь, и в две-три затяжки втягивает в себя, как виднопо физиономии, с величайшим наслаждением весь дым трубки"...

Хакасы принимали пищу четыре раза в день. Рано утром гото­вили завтрак — "иртенп азырал". К нему подавали обычно сме­танную капп ''гютхы", пили чай с сыром. Около 12 часов дня де­лали обед— "кунортю азырал". Обязательно варили мясной суп. Во второй половине дня, около 16-17 часов, был вечерний чай или

паужин "иир азыралы". Поздно вечером садились за ужин "чадын азыралы", основательно ели мясо, супы, пили чай.

За столом соблюдался строгий этикет. Во главе его сидел хо­зяин юрты. По правую руку его, со стороны переднего угла "тор", сидели почетные гости. Женщины, особенно невестки, размеща­лись за отдельным столом на женской половине. За хакасскими столиками сидели, согнув ноги по-турецки. Запрещалось сидеть на корточках или вытянув ноги вперед. Во второй половине XIX в. мужчины стали принимать пищу за высокими европейскими сто­лами, а женщины продолжали пользоваться еще традиционными маленькими столиками.

На столе ставили корытце "типеi" с отваренным мясом, а внутренние сердце, печень, сычуг — клали отдельно в боль­шую тарелку "табах". К мясу подавали бульон или наливали суп. Мясо и супы никогда не солились. Соль стояла на столе в солонке. Куски пищи нельзя макать в солонку, иначе где-нибудь поймаешься на обмане. Никогда не подавали гостям вчерашних мослов. Согласно хакасским поверьям, если обглодать вчерашний мосол, то человек станет забывчивым и замкнутым. Баи такое мясо бро­сали собакам, а бедняки отдавали его старикам. На ночь остав­шуюся на столе пищу обязательно закрывали. Иначе, верили, что злые духи ее обнюхают и причинят несчастье. Если вечером, во время ужина, со стола на землю упадет кусок пищи, то его обяза­тельно надо было поднять и съесть. В крайнем случае, когда в темноте этот кусок не находили, то, чтобы прикрыть его, бросали на это место черпак или кожаную подстилку "талбах". Если же кусок пищи падал на землю со стола утром или днем, то есть его запрещали и выбрасывали собакам. Подобный обычай встречается у монголов, которые объясняют, что в первом случае упасть куску помогал бурхан, во втором — злой дух."

Итак, система питания хакасов относится к центрально-азиатской модели, сложившейся в монгольское время, основу их кухни составляли характерные для культуры скотоводов блюда из варе­ного мяса и искусственного скисшего молока, дополненные про­дуктами собирательства, земледелия, охоты и рыболовства. Хака­сы широко употребляли различные каши и крупяные супы, умели консервировать (замораживать, сушить, коптить, солить) мясные, молочные и растительные продукты. Этикет гостеприимства требовал приготовления специальных яств и их символическое распределения, а религиозные верования – культовой пищи. Разнообразные блюда хакасской кухни свидетельствуют о наличии самобытной национальной культуры, имеющей глубокие традиции. В некоторых случаях прослеживается древняя коллективная формула приготовления и распределения пищи (талкан, арака, медвежье мясо и др.). Сохранилось представление об охранительной карающей функций различных частей мяса. В XIXв. Возрастёт влияние русской кухни с её разнообразной растительной пищей.

**Литература:**

-В. Я. Бутанаев ”Этническая культура хакасов.” Абакан, 1998г.

|  |
| --- |
|  Приложение 3Хакасы занимались скотоводством, земледелием и огородничеством, охотничьим промыслом и рыболовством, а также собирательством. Все это отражалось в их материальной культуре, в том числе в народной кухне. Соответственно в состав пищи хакасов входили мясо и молоко, мясные и молочные продукты, хлеб, мучные и крупяные изделия, картофель и овощи, мясо диких зверей и птиц, рыба, дикорастущие растения, ягоды и различные напитки.   В постоянный рацион питания хакасов входило мясо домашних животных - лошади, крупного рогатого скота и барана. Мясо козы и свиньи употреблялось меньше. Съедобным считалось, мясо диких животных - косули, лося, марала, оленя, медведя белки и зайца. Обогащало меню мясо домашних птиц - гусей, уток, индеек и кур. Кроме того, состав мясной пищи пополнялся дичью. Употребляли в пищу мясо диких уток, тетеревов, глухарей, куропаток, рябчиков и перепелов. К разряду мясных блюд следует отнести рыбу, которую добывали в достаточном количестве в местных реках и озерах. В пищу шли почти все части домашнего животного: мясо (ит), сало (чаг), мозг (миис), кровь (хан), внутренности - сердце( чурек), печень (паар), легкие (окпе), почки (пурек), брюшина (харын) и кишки (ичеге).   К числу вкусных кушаний относилась кровяная колбаса (хан), мясная колбаса (хыйма) и так называемый набор кусков мяса (ыста). Мясо употребляли в пищу в вареном или жареном виде. Преимущественно варили его крупными кусками. Затем эти куски разрезали на более мелкие, складывали в деревянное корытце, откуда доставали руками, ели с бульоном или с супом, в котором оно варилось. Мясные блюда из домашних птиц считались лакомством. Ели курятину, индюшатину, гусятину и утятину в варенном и тушенном виде. Яйца домашних птиц ели вареными, жарили в виде омлета и яичницы, добавляли в мучную кашу, в тесто сдобного хлеба, блины и оладьи. |
|    **Хыйма**Сырые кишки набивают порубленными мякотью конины, брюшным салом, луком и специями. Варят в густом бульоне. Хыйму едят холодной и горячей, поливают жиром.   **Бог (баранья нога)**На 6 порций - 1 баранья нога (лопатка), 250 г сметаны, 100 г томатной пасты, 5 долек чеснока, соль, перец.Чеснок почистить и разрезать каждую дольку вдоль на 2 части. В бараньей ноге сделать глубокие надрезы и нашпиговать мясо чесноком. Натереть баранину перцем и солью. Сметану перемешать с томатной пастой. Тщательно обмазать мясо сметанно-томатным соусом. Выложить баранью ногу на противень и запекать в духовке 2.5 часа.   **Мюн (бульон)**На 6 порций - 1 кг баранины (корейка), 2 крупные луковицы, вода, соль, лавровый лист.Поставить воду на огонь. Пока вода для будущего бульона закипает, баранину промыть и нарезать крупными кусками. Лук нарезать полукольцами, не тонко. Когда вода закипит, сложить в кастрюлю мясо, накрыть крышкой и убавить огонь. Варить бульон в течение 2-х часов. За 10 минут до готовности положить в бульон нарезанный лук и лавровый лист. Посолить по вкусу. Готовый бульон накрыть крышкой и дать потомиться 5 минут.   **Потхы (каша)**На 4 порции - 0.5 кг сметаны, 3 горсти муки, соль.Сметану вылить в предварительно разогретый казан и довести до кипения на медленном огне, постоянно помешивая. Посолить по вкусу и добавить муку. Варить 5-7 минут, пока на поверхности не выделится масло. После этого кашу сразу же снять с огня. Подавать в горячем виде.   **Талкан (печенье)**На 4 порции - 350 г ячменных и пшеничных зерен, 150 г толченой черемухи, 300 г топленого масла, 100 г сахара.Зерна пшеницы и ячменя обжарить, растолочь и просеять через сито. Добавить толченую черемуху и сахар. Все тщательно перемешать. Аккуратно влить топленое масло. Перемешать до консистенции густого теста. Вылепить из полученной массы куличи или нарезать на секторы как торт и поставить в холод, чтобы форма схватилась. |