

1 | 2018

# DIEÐUT



## Системы питания коренных народов Арктики –

роль традиционных знаний  
для устойчивого развития



**Sámi allaskuvla**  
Sámi University of Applied Sciences



**Nordic Council  
of Ministers**



**Sámi allaskuvla**  
Sámi University of Applied Sciences



**Nordic Council  
of Ministers**

Čujuhus /Address: Hännoluohkká 45, NO-9520 Guovdageaidnu, Norway  
Telefuvdna /Telephone: +47 78 44 84 00  
Šleadgaboasta/E-mail: postmottak@samas.no  
Ruovttusiidu /Website: www.samas.no

DIEÐUT lea mánggadiedalaš čálaráidu mas dutkanbohtosat leat almmuhuvvon 1974 rájes. DIEÐUT-ráiddus leat monografijat ja artihkalčoakkáldagat servodat – dutkamis, gielladutkamis ja láhkadiehtagis. Almmuheamit leat sáme-, dáro-, ruota-, suoma-, eŋgelas- ja ruoššagillii. DIEÐUT-čálaráidu ášahuvvui Sámi Instituhta dutkanbohtosiid almmuheami várás. Sámi Instituhta laktojuvvui Sámi allaskuvlii 2005:s. Sámi allaskuvla vuodđuduvvui 1989:s, ja dat lea oahpahuš– ja dutkanásahuš man ulbmil lea sealluhit ja ovddidit sámi giela, kultuvrra ja servodateallima buotsámi perspektiivvas. Davviriiikkaid ministtarráđđi (NORDEN) ja Máhtodepartemeanttat Suomas, Ruotas ja Norggas leat mielde ruhtadeame Sámi allaskuvlla dutkama.

DIEÐUT is a multi-disciplinary research series, in which research findings have been published since 1974. The series publishes collections of articles and monographs in the social sciences, linguistics and law. DIEÐUT publishes in Sámi, Norwegian, Swedish, Finnish, English and Russian languages. DIEÐUT research series was established in order to publish research findings of the Nordic Sámi Institute (NSI). NSI was affiliated with Sámi allaskuvla in 2005. Sámi allaskuvla / Sámi University College (SA/SUC) was established in 1989. SA/SUC is an institution of high education and research. SA/SUC's purpose is to strengthen and develop the Sámi language, society and culture. SA/SUC's research is partly funded by the Nordic Council of Ministers (NORDEN) and the Ministries of Education and Research in Finland, Sweden and Norway.

DIEÐUT является научной серией, с 1974 года публикующей результаты научных исследований. В данной серии выходят как монографии, так и сборники статей по различным областям естествознания, языкознания и юриспруденции. DIEÐUT включает публикации на саамском, норвежском, шведском, финском, английском и русском языках. Первоначально серия была создана для публикаций Саамского института (Каутоеино). В 2005 году Саамский институт объединили с Высшей саамской школой, основанной в 1989 году и работающей в целях укрепления и развития саамского языка и культуры. Саамский научно-исследовательский институт является преемником Саамского института.

**Фото на обложке Ellen Inga Turi, ICR/IPY EALÁT**

**DIEÐUT 1/2018**

**People Food System – the role of traditional knowledge for sustainable development / Scientific edited by Svein D. Mathiesen, Liudmila Gashilova, Svetlana Chernyshova, Alena Gerasimova**

**Системы питания коренных народов Арктики – роль традиционных знаний для устойчивого развития / Под редакцией С. Д. Матисена, Л. Б. Гашиловой, С. Л. Чернышовой и А. Е. Герасимовой**

Bordin/Макет/Layout: Издательский дом «Паулсен» / Paulsen LLC  
Deaddilepmi/Печать/Print: Издательский дом «Паулсен» / Paulsen LLC

ISBN 978-82-7367-045-8  
ISSN 0332-7779

# СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ КОРЕННЫХ НАРОДОВ

## АРКТИКИ –

роль традиционных знаний  
для устойчивого развития

# ARCTIC INDIGENOUS PEOPLES FOOD

## SYSTEMS –

the role of traditional knowledge  
for sustainable development



Paulsen

Москва 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Свейн Д. Матисен, Людмила Гашилова, Светлана Чернышова, Алена Герасимова. Системы питания коренных народов Арктики – роль традиционных знаний для устойчивого развития. . . . .	3
Нечей Сэротэтто, Марина Люблинская. Терминология процесса забоя и последующей обработки оленя в языках ненцев и саамов . . . . .	9
Анна Чуприна, Светлана Чернышова. Сезонность традиционной культуры питания долган . . . . .	23
Марта Окоэтэтто, Мария Бармич. Традиционные знания о жире оленя в ненецкой культуре питания . . . . .	37
Алена Герасимова. Табу в культуре питания оленеводов Севера, Сибири и Арктики (на примере запрета на употребление кончика языка оленя) . . . . .	45
Светлана Авелова. Национальная специфика концепта «пища» в эвенкийском языке (лингвокультурологический аспект) . . . . .	61
Эльвира Окоэтэтто. Традиционные знания ненцев о травах и ягодах . . . . .	68
Людмила Гашилова. Рыба как основной компонент традиционной кухни нивхов . . . . .	79
Ангелина Терлецкая, Светлана Чернышова. Традиционные знания кулинарной культуры коренных народов чукотки (производство, переработка и хранение пищевых продуктов) . . . . .	95
Аркадий Гашилов, Дмитрий Туркс. Традиционная пицца селькупов как элемент этнической самобытности . . . . .	106
Зоя Рябчикова, Елизавета Першина. Соматическая лексическая система – уникальный источник традиционных знаний народа ханты . . . . .	115
Анна Спирякова, Зоя Рябчикова. Роль традиционных знаний в рыболовстве народа ханты . . . . .	126
Рагына Тымкыль, Вера Чебоксарова. Рыба и рыбные блюда в языке и культуре юкагиров . . . . .	134
Олеся Болотаева, Ганна Шестопалова. Лингвокультурные особенности лексики корякского языка (на материале наименований рыб и продуктов рыболовства) . . . . .	144

# РЫБА КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ТРАДИЦИОННОЙ КУХНИ НИВХОВ

ЛЮДМИЛА ГАШИЛОВА

## FISH AS THE MAIN COMPONENT OF THE TRADITIONAL CUISINE OF THE NIVKHI PEOPLE

LUDMILA GASHILOVA

### Об авторе

*Гашилова Людмила Борисовна (нивха), кандидат филологических наук, профессор, заведующая кафедрой палеоазиатских языков, фольклора и литературы Института народов Севера РГПУ им. А. И. Герцена. Область научных интересов: этнофилология, лексика и грамматика нивхского языка, нивхский фольклор, литература народов Севера, культура и быт коренных малочисленных народов Сахалина.*

### Author:

*Gashilova, Liudmila (Nivkhi), Candidate of Philological Studies, Professor, Head of the Department of Paleo-Asiatic Languages, Folklore and Literature at the Institute of the Peoples of the North of the Herzen State Pedagogical University of Russia. Scientific interests: ethnophilology, vocabulary and grammar of the Nivkhi language, Nivkhi folklore, literature of the peoples of the North, culture and lifestyle of indigenous small-numbered peoples of Sakhalin.*

**Аннотация.** В данном исследовании питание нивхов как один из элементов самобытной культуры этноса позволяет глубже рассмотреть важный аспект традиционного использования природных ресурсов, связанных с добыванием рыбы и других природных продуктов. Рассматривается употребление рыбы как основного компонента традиционной кухни нивхов: различные национальные блюда из рыбы (в сыром, вяленом и вареном виде) с добавлением съедобных растений, корнеплодов, ягод и способы их приготовления. Рыба и приготовленные из различной рыбы блюда находят широкое применение в быту современных нивхов. Национальные блюда нивхов из рыбных продуктов также готовятся

для специальных целей, например, в ритуально-обрядовой практике. В статье прослеживается лексический корпус нивхского языка, включающий исконные слова, отражающие языковую картину мира, связанную с культурой питания нивхов.

**Abstract:** in this study, nutrition Nivkhs as one element of the cultural identity of ethnic group allows you to further consider an important aspect of the traditional use of natural resources associated with their fish and other natural products eating food Nivkhs-fish as a major component of the traditional cuisine of the Nivkhs: various national dishes from fishes (raw, smoked and boiled) with the addition of edible plants, roots, berries and their ways of cooking. Fish and cooked dishes from different fish are widely used in everyday life of modern nivkh. National dishes from nivkh fish products also are gearing up for dedicated purposes, e.g., in ritual and ceremonial practice. The article traced the lexical corpus nivkh language, including Aboriginal words, reflecting the linguistic picture of the world associated with the food culture Nivkhs.

**Ключевые слова:** нивхи, культура питания, традиционные знания, нивхская кухня, традиционная пища, рыбный промысел, рыбное блюдо, способ приготовления, юкола, виды юколы, пласты юколы, рыба кожа, икра, вяление, языковая картина мира, самобытная культура.

**Key words:** Nivkhi, food culture, traditional knowledge, Nivkh cuisine, traditional food, fish, fish dish, cooking method, yukola, yukol species, yukola beds, fish skin, caviar, drying, language world picture, original culture.

## Введение

Немногочисленный народ нивхи сохранил древнюю культуру Тихоокеанского Севера. Часть нивхов расселена на территории северо-западной, восточной, центральной и южной частей острова Сахалин, а также в низовье реки Амур вдоль побережья Татарского пролива. Сахалинские нивхи называют себя *нигву*, *нигвугун*, а амурские – *нивх*, *нивхгу*, что в переводе на русский язык означает «человек», «люди».

До сих пор основными сферами жизнедеятельности коренного народа являются рыболовство, морской зверобойный промысел, охота и собирательство. Места исконного проживания нивхов и их условия способствуют занятиям традиционными видами деятельности, а также употреблению в пищу этнических блюд.

В системе жизнеобеспечения этноса повседневная пища определяется прежде всего традиционным способом хозяйственной деятельности. Использование продуктов питания, с одной стороны, зависит от имеющихся в регионе сырьевых ресурсов, от природно-климатических условий,

с другой – пища нивхов отражает их традиционный уклад жизни, самобытность национальной культуры.

**Проблема исследования.** Исследование и освоение культуры питания нивхов как одного из элементов сохранения традиционной культуры этноса является актуальной проблемой. Затрагиваемая тема позволяет глубже рассмотреть важный аспект традиционной пищевой модели нивхов, связанной с использованием природных ресурсов, основанных главным образом на рыболовном промысле, разнообразии технологий и способов приготовления блюд из рыбной продукции, а также на традиционной культуре потребления нивхами самобытной пищи, позволяющей показать устойчивые практики по сохранению пищевой традиции нивхов.

Нивхи сохранили свою самобытность в культуре питания и по-прежнему сохраняют свой жизненный уклад, выработанный на протяжении многовековой истории. В этом, на наш взгляд, заключается основная гипотеза данного исследования.

Научной и практико-ориентированной целью представленной работы является выявление роли традиционной системы питания нивхов, обеспечивающей, с одной стороны, сохранение форм традиционной этнической культуры и системы жизнеобеспечения с учетом регионально-природной обусловленности, с другой стороны, формирование их этнокультурной идентичности. При рассмотрении вопроса сохранения нивхами самобытной культуры питания в условиях ведения традиционного образа жизни и видов хозяйственной деятельности мы обращаем внимание на лексический корпус нивхского языка, связанный с традиционными знаниями нивхов в культуре питания, широко отображающего языковую картину мира нивхов.



Фото 1. Нивхские рыбаки. Ныйский залив.  
Фото Лиманзо К.



Фото 2. Горбуша.  
Фото Лиманзо Р.



Фото 3. Кета. Фото Лиманзо К.



Фото 4. Разделка горбуши.  
Фото Завьяловой Т.

В исследовании использованы следующие методы и приемы: метод непосредственного наблюдения и опроса информантов – восточносахалинских нивхов, компактно проживающих в Ногликском районе Сахалинской области; метод сбора и фиксации фактического материала посредством использования аудио- и видеосъемки, направленный на выявление технологий приготовления блюд традиционной кухни; описательный метод и метод системного анализа пищевой традиции нивхов; лингвокультурологический анализ, позволяющий выявить степень использования наименований рыбных продуктов, названий блюд на нивхском языке в практиках применения традиционных знаний в культуре питания нивхов.

**Основные положения исследования.** Традиционная пища как предмет исследования жизнедеятельности нивхов не получила достаточного освещения в научной литературе. Различные аспекты пищевой традиции нивхов встречаются в отдельных изданиях по вопросам истории и культуры нивхов, в том числе и в литературных произведениях Л. И. Шренка.



Л. Я. Штернберга, Е. А. Крейновича, Ч. М. Таксами, П. Я. Гонтмахера, В. М. Санги, Г. А. Отаиной, В. В. Подмаскина и др.

Еще в прошлом столетии известный лингвист, палеоазиатовед Ерухим Абрамович Крейнович, научный руководитель моего диссертационного исследования по нивхскому языку, автор уникальной книги «Нивхгу», повествующей о годах его жизни и научной работы на Сахалине и Амуре в период 1926–1928 гг., представил главу из хозяйственной жизни нивхов, в которой затрагивал в том числе и вопросы производства продуктов из рыбы. Е. А. Крейнович писал: «У нивхов существует много способов лова рыбы, описание которых может составить книгу. Оставляя это дело на будущее... Основные рыбы, которые нивхи заготавливают на зиму, – кета и горбуша. Подсобную роль играют породы мелких рыб, из которых изготавливают юколу. Заготавливают юколу посредством вяления. В связи с этим возле каждого летнего жилища стоят сушила... С первого взгляда на висящую юколу может создаться впечатление, что процесс изготовления ее весьма несложен. Между тем при всей его несложности у нивхов выработалась специальная техника обработки рыбы для сушки»<sup>1</sup>.

Обобщая источники по пищевой традиции палеоазиатских этносов, М. В. Осипова и М. Г. Тэмина констатируют «факт тесной взаимосвязи пищевой традиции палеоазиатов с природно-средовой культурой, находящей свое отражение в добыче и переработке основных продуктов питания, в способах приготовления пищи. При этом стоит отметить, что набор и сочетание продуктов, степень их употребления могли варьироваться в зависимости от региональных и локальных особенностей,

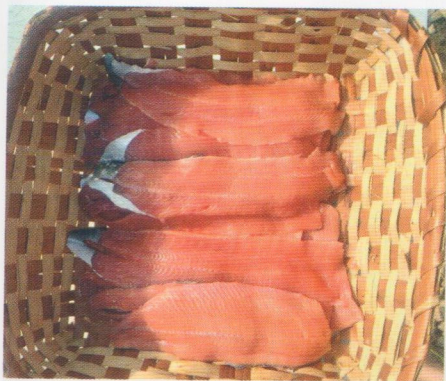


Фото 5. Пласты горбуши для приготовления юколы.  
Фото Лиманзо Т.



Фото 6. Приготовление юколы из кеты.  
Фото Завьяловой Т.

<sup>1</sup> Крейнович Е. А. Нивхгу. – М.: Наука, 1973. – 494 с. – С. 124.



Фото 7. Т. Завьялова заготавливает юколу из кеты. Фото Завьяловой Т.



Фото 8. Вешала с юколой.  
Фото Кавозг А.

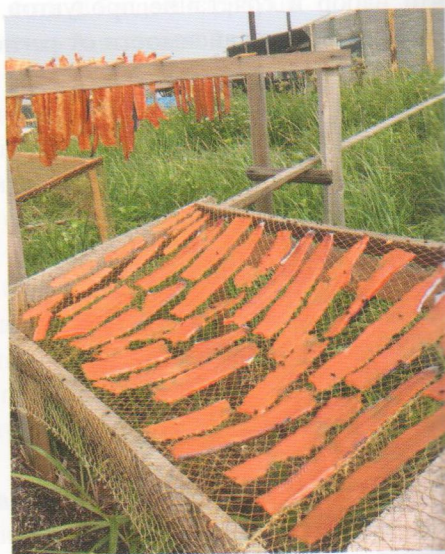


Фото 9. Заготовка юколы *пыкима*.  
Фото Кавозг А.



Фото 10. Юкола из кеты, изготовленная Т. Завьяловой. Фото Завьяловой Т.



Фото 11. Юкола из кеты.  
Фото Завьяловой Т.



Фото 12. Юкола из наваги, кунджи, камбалы, красноперки, симы, заготовленная Т. Завьяловой и Г. Ильиной. Фото Гашиловой Л.



Фото 13. Соленые кетовые бryushki.  
Фото Гашиловой Л.

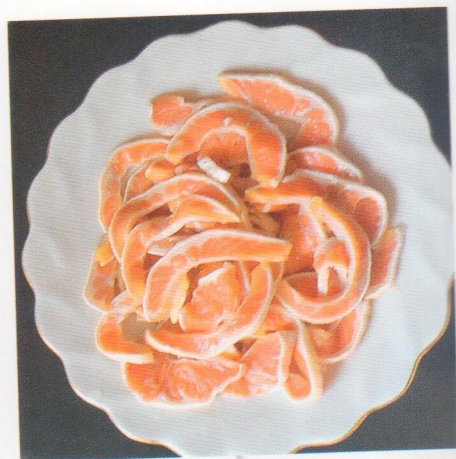


Фото 14. Блюдо из вымоченных кетовых бryushек. Фото Гашиловой Л.

которые, в свою очередь, зависели от природных условий, сезонности в сочетании с привычным образом жизни»<sup>2</sup> [2, с. 55].

В настоящей статье на примере жизнедеятельности восточнoсахалинских нивхов и традиционного использования ими природных ресурсов приводится попытка описать рыбную пищу как основной компонент традиционной кухни нивхов, связанный с технологиями ее приготовления и употребления, а также выявить уровень сохранности традиционных знаний о культуре питания, имеющихс я у родственников и соплеменников, проживающих вдоль побережья Охотского моря, сохранивших до настоящего времени традиционный уклад природного бытия и самобытность своей этнической культуры.

С точки зрения традиционных видов хозяйственной деятельности нивхов важно представить календарные названия в нивхском языке, в которых отразились явления природы Тихоокеанского региона, в частности, восточного побережья острова Сахалин, его животный мир, промысловые угодья, вылов традиционной рыбы, а также заготовка продуктов питания. Например: май, месяц корюшки-зубатки *аркилоу*; июнь, месяц красноперки *масэсолоу*, *темранлоу*; июнь, месяц обновления природы, прихода летнего года *п'итул*, *п'итуллоу*; август, месяц между двумя пугтинами (горбуша уже прошла, кета еще не пришла) *чораэрулу*; сентябрь, месяц заготовки юколы из кеты *лагивоталоу*; октябрь, месяц поднятия лодок, начало зимнего года *мухитилоу*.

2 Осипова М. В., Тэмина М. Г. Пищевая традиция палеоазиатов (нивхов и айнов) как часть природно-средовой культуры // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2013. – № 4 (40). – С. 49–55.

Для нивхов в течение всего календарного года основной пищей являлась морская и речная рыба. В сезон летне-осенней рыбалки с июля по сентябрь – октябрь мужчины занимаются ловлей кеты *лаги* и горбуши *теуи*, которую нивхские женщины используют для приготовления юколы.

Каждая нивхская женщина имела свои секреты в технологии заготовки юколы с учетом устоявшихся традиций. Например, с помощью специального ножа они искусно разрезают кету от головы к хвосту на шесть отдельных пластов для юколы *ма*, юколы из кеты *лаги ма*, которые различаются по видам, имеющим свое определенное название.

Первый наружный пласт рыбы с кожей для юколы *мандирма* срезают с первой боковины рыбы, делая в хвостовой части надрез для нанизывания на тонкий шест *музр*, используемый при подвешивании пластов для вяления. Второй пласт рыбы для юколы *макрма*, *макырма* срезается тонкой прямой полоской с кожей, находящейся ближе к хвосту, что обеспечивает поддержание пластов при подвешивании. Третий пласт рыбы срезается без кожи тонкими полосками *пыкима*. Затем кету переворачивают и срезают подобным способом еще три пласта. Некоторые женщины второй и третий пласты рыбы кладут на натянутую сеть для легкой просушки, при этом периодически переворачивая их. Данный способ обеспечивает быстрое высыхание рыбных заготовок, что влияет на качество юколы. После первоначальной просушки юколу нанизывают на тонкий шест и сушат при ясной и ветреной погоде до полного ее просушивания. Примечательно, что крупные пласты вялятся до 5 дней, для мелкой рыбы требуется 2–3 дня с учетом благоприятных погодных условий. Оставшийся последний, седьмой пласт – костный хребет рыбы *марк* – с головой нанизывали на специально предназначенные для просушки жерди. Такой вид юколы готовили для прокорма собак зимой.



Фото 15. Соленые головки кеты.  
Фото Гашиловой Л.



Фото 16. Блюдо из отварного бычка:  
печень, желудок, голова.  
Фото Завьяловой Т.



Фото 17. Очистка икры.  
Фото Завьяловой Т.



Фото 18. Заготовка икры. Фото  
Завьяловой Т.

Мы описали способы изготовления юколы из основной рыбы кеты. Разделка горбуши для юколы *тепи ма* проводится подобным образом, но с меньшим количеством пластов.

Важно отметить, что на одну жердь нанизывали только пласты одного вида рыбы: это позволяло собирать юколу в связки и контролировать запасы из разнообразных сортов юколы. В связи с этим особое внимание необходимо уделить уникальной системе счета у нивхов, в которой отведено место рыбе, рыбным продуктам и предметам рыболовства. В нивхском языке существует 26 систем для счета конкретных предметов. Для выражения отдельных понятий использовались конкретные системы счета, например: числительные для счета лодок; для счета прутьев с нанизанной корюшкой; для счета неводов; для счета снастей для ловли тюленей и калуги; для счета связок корма для собак; для счета неводных ячей; для счета неводов и сеток для рыбной ловли; для счета шестов. Для наглядности приведем счет двух систем: систему для счета животных и рыб – одно животное и одна рыба *нян*, два животных, две рыбы *мар*, три животных и три рыбы *тяур*, четыре животных и четыре рыбы *нур*, пять животных и пять рыб *т'ор*, шесть животных и шесть рыб *уах*, семь животных и семь рыб *уамк*, восемь животных и восемь рыб *минр*, девять животных и девять рыб *няндору*, десять животных и десять рыб *мхор*, а также систему счета связок юколы – одна связка юколы *няр*, две связки юколы *мер*, три связки юколы *тяр*, четыре связки юколы *ныр*, пять связок юколы *т'ор*, шесть связок юколы *уаг ар*, семь связок юколы *уамк ар*, восемь связок юколы *минр ар*, девять связок юколы *няндору ар*, десять связок юколы *мхор*.

Юкола готовится также из разных мелких пород рыб: кунджа *занде*, камбала гладкая *лоз*, камбала игольчатая *ыск*, навага *зауи*, корюшка *арзе*, сима *пани*, красноперка *темрау*, бычок средний *ласз* и др.

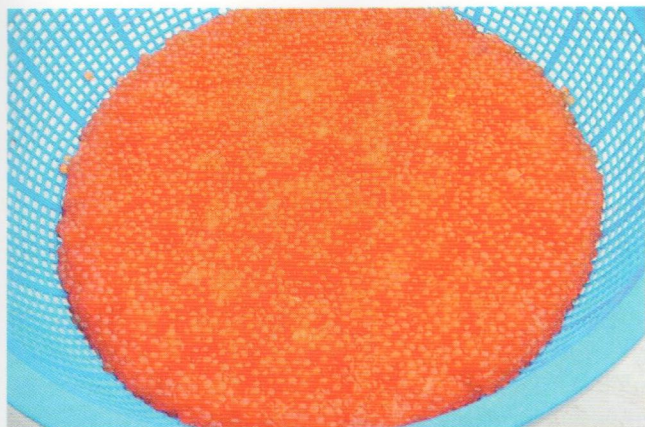


Фото 19. Кетовая икра.  
Фото Завьяловой Т.

Рыбу на юколу разрезают от головы к хвосту. Особой осторожности требует разделка камбалы, у которой необходимо отрезать мясную часть треугольной формы, не задевая внутренностей, с одной и с другой стороны до хвоста, затем двойной пласт рыбы перекидывают на шест для просушки. У кунджи или тайменя небольшого размера делались поперечные надрезы на пласте для быстрого приготовления юколы.

Нивхская пища характеризуется разнообразием использования продуктов и способов их приготовления. Распространено употребление нивхами в пищу продуктов рыболовного промысла. Характерной особенностью нивхской кухни являются обилие и разнообразие рыбных продуктов, используемых в сыром, вареном, жареном, вяленом, квашеном, копченом виде в течение всего года. Рыбные блюда занимают большое



Фото 20. Юкола из кеты и горбуши, приготовленная Т. Завьяловой и А. Кавозг. Фото Гашиловой Л.



Фото 21. Блюдо из мелко нарезанной кетовой юколы. Фото Гашиловой Л.

место в пищевом рационе нивхов. Любимым блюдом нивхов была мелко нарезанная сырая рыба *талу*. В подобном виде нивхи ели не всякую рыбу, в основном камбалу, красноперку. Особым лакомством были сырые головные хрящи, глаза кеты и горбуши. Как правило, такие головные части рыбы давали детям и уважаемым гостям.

Ели мороженую рыбу – строганину из наваги и камбалы, являвшихся основными сортами рыбы в рационе в зимнее время. Мороженую рыбу строгали стружкой, посыпали солью, добавляли черный перец.

Нивхи заготавливали соленую рыбу впрок. При разделывании кеты или горбуши отрезали головы и брюшки, их засаливали отдельно. Они служили основной пищей в течение всей зимы. Соленую рыбу использовали для приготовления блюд, вымачивая в холодной воде, употребляли ее в вареном и соленом виде. Брюшки очищали от чешуи, промывали прохладной водой, резали мелкими полукольцами, добавляя черемшу и черный перец. Вымоченные рыбы головы разрезали на мелкие хрящевые кусочки или отваривали целиком для употребления.

Уха из рыбы *чо ваньх*. Рыбу потрошат, очищают от чешуи, пластают на две половинки, нарезают на небольшие дольки, промывают в холодной воде. Затем кладут в кипящую воду, вместе варят голову и хвост. Кладут соль по вкусу. Варят до 10 мин, перед снятием с огня добавляют мелко нарезанную черемшу или дикий лук. Большим лакомством считаются у нивхов отваренные внутренности рыбы – печень, желудок, кишки, сердце.

Сушеная морская капуста в рыбном бульоне *путь*. Наблюдается особая варка ухи из разных видов рыб. Обычно предпочитали уху из наваги, горбуши, налима, тайменя и др.

Потрошат рыбу, очищают от чешуи, промывают в холодной воде, не пластая, нарезают на небольшие куски. Кладут рыбу в кипящую воду, варят без соли. Через 8 мин аккуратно, не ломая куски рыбы, вынимают и кладут в отдельную посуду. Затем в горячий бульон засыпают столовую ложку молотой морской капусты, через 5 мин капуста набухает и постепенно растворяется в рыбном бульоне при помешивании. Получается тягучая жидкость, в которую добавляется отварная рыба. Соли кладут немного, т. к. считается, что она уменьшает тягучесть бульона. Иногда добавляют черемшу по вкусу.

Шашлык из рыбы *ра чо*. Рыбу потрошат, очищают от чешуи, промывают холодной водой, нарезают на пластины. С хвоста надевают на шампуры и ставят у костра. Когда рыба приобретет золотисто-желтый цвет, снимают с огня. Подают рассол и черемшу.

Икра *уаук*. Икру промывают в слабосоленой воде (в пресной воде икра выделяет жир), оставляют стекать. С помощью приспособления – грохотки – икру очищают от ястыков и складывают в приготовленную чистую





Фото 22.

Ягода шикша.

Фото Моклица М.

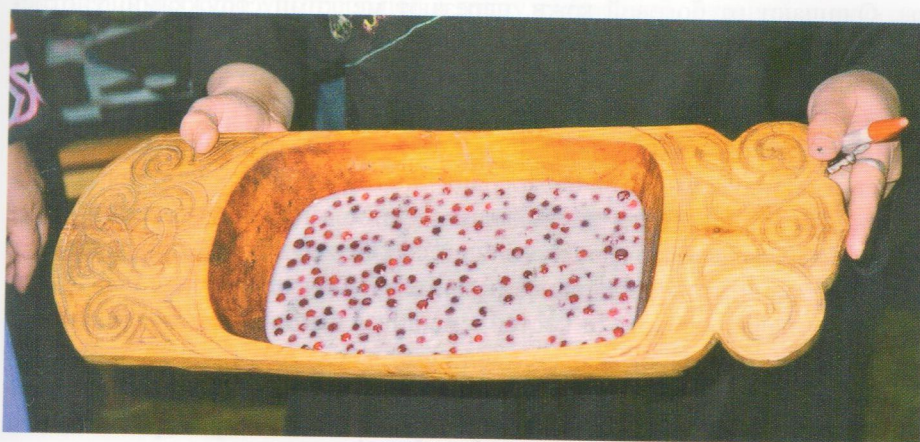


Фото 23. Мос –

национальное блюдо.

Фото Гашиловой Л.

посуду. Далее икру промывают раза 3–4 в слабосоленой воде и заново процеживают. Промытая икра заливается готовым специальным соляным раствором-тузлуком и постоянно помешивается. Кетовую икру выдерживают в тузлуке 8–10 мин, а горбушевую – до 6 мин, затем повторно процеживают, икру в посуде оставляют на 5–6 ч. Готовый продукт употребляют в пищу. В настоящее время хозяйки кладут икру в контейнерах в морозильную камеру, где она может храниться длительное время. Икру готовят в конце августа – сентябре, т. к. в это время она уже считается созревшей. Запасали впрок и сушеную икру *ц'омц* лососевых рыб, которую охотники употребляли в пути во время промысла.

В данном исследовании мы представили ряд традиционных блюд из основных видов юколы – кеты, горбуши, а также разных сортов юколы из мелких пород рыбы – камбалы, наваги, красноперки, корюшки, симы, бычка.

Назовем некоторые виды блюд из рыбы и способы их приготовления, при этом отметим разнообразие блюд из юколы.

Вымоченная юкола *хирма*. Юколу с кожей *мадь*, *мандь* из первого пласта рыбы вымачивают в холодной воде (обычно водой заливают на ночь). Затем хорошо промывают горячей водой, очищают от чешуи, срезают края. Сложив в трубочку, кожей наружу, нарезают тоненькими дольками. Полукругом выкладывают в плоскую тарелку. В отдельной посуде подают рассол, мелко нарезанную черемшу, нерпичий жир или сало.

Мелко нарезанная юкола *яьма*. Блюдо готовится из юколы второго пласта. Срезают края кожи, отмачивают в воде, отжимают, нарезают на мелкие кусочки, перемешивая, добавляют немного рассола, нерпичьего жира и черемши.

Второе блюдо готовят из подобного второго пласта высушенной юколы. Очищают от боковой кожи, нарезают мелкими стружками, употребляют с нерпичьим жиром или салом, соль по вкусу.

Молотая юкола, смешанная с сахаром и нерпичьим жиром *выгма*, готовится из *ныкима*.

Поджаренная юкола *ра ма*. Юколу с кожей первого пласта опаливают на огне, переворачивая, соскребают подгоревшую чешую. Когда юкола приобретет золотисто-желтый цвет, ее еще в горячем виде нарезают на узенькие дольки. Подают к столу рассол, нерпичий жир или сало.

Блюдо, приготовленное из отварной рыбы и ягод *вызгалр*. Рыбу отваривают, отделяют мякоть от костей, смешивая с ягодой шикшей, добавляют нерпичий жир. Иногда кладут морошку и голубику по вкусу.

Блюдо из ягод голубики и рыбьих молок *вызгчари*. Молоки отваривают, мнут толкушкой, добавляя голубику, нерпичий жир, перемешивают и доводят до образования вязкой массы.

Студень из рыбьей кожи, тюленьего жира и ягод *мос*. Собранную кожу кеты, горбуши, тайменя заливают холодной водой на 2 дня, отмачивают и очищают от чешуи и мездры. Хорошо промыв рыбью кожу, опускают ее на 1–2 мин в кипящую воду, затем вынимают и толкут до однородной массы. Постоянно перемешивая, добавляют бульон и нерпичий жир. После готовности жидкой массы добавляют в нее бруснику, можно морошку или голубику, а затем ставят в холодное место до застывания. Блюдо превращается в студнеобразную упругую массу. Такое блюдо нивхи считают десертом и, как правило, готовят и подают его уважаемым гостям в дни праздников.

Толченая брусника с отварной рыбой *муви*. Бруснику толкут с отварной рыбой до однородной массы, добавляя нерпичий жир и сахар по вкусу.

Картошка с орехами и сушеной икрой *муви*. Отваривают картофель, толкут и крошат в него сушеную икру и орехи, размешивают, добавляя нерпичий жир.

Нерпичий жир *ланр т'ом* является основным компонентом в нивхской кухне. Нерпичий жир требует особой технологии приготовления для хранения впрок и использования. Готовое сало *нох* несколько раз промывают от крови в холодной воде, нарезают на небольшие куски, ставят кастрюлю с водой на огонь и доводят до кипения, бросают сало в кипящую воду и варят 20–25 мин. Затем отварное сало вытаскивают, остужают, прокручивают через мясорубку и полученную жировую массу процеживают через сито, получая чистейший нерпичий жир *т'ом*. После этого жир помещают в закрытую посуду на двое суток, разливают его в небольшие емкости и хранят в холодном месте. Сырое нерпичье сало кладут в морозильную камеру для длительного хранения. Вареное и сырое нерпичье сало употребляют в пищу с отварной, вяленой и мороженой рыбой. Современные технологии приготовления нерпичьего жира отличаются от его заготовки в старые времена, когда куски сала топили на медленном огне, затем сливали его на хранение в вычищенные и высушенные нерпичьи желудки, которые по своему объему были пригодны для этой цели.

Дополнительными компонентами в рационе нивхов являются съедобные растения, корнеплоды, орехи и ягоды. Они употребляются в свежем, вареном, сушеном виде, служат вкусовыми приправами, добавляются в разнообразные блюда.

Важно отметить, что традиционные продукты и приготовленная пища нивхов находят широкое применение в ритуально-обрядовой практике: исполнение ритуалов медвежьего праздника, поклонение и кормление духов воды и земли и другие мистерии.

Таким образом, результаты и выводы исследования показали, что современная культура питания нивхов, связанная с рыболовством и технологиями приготовления национальных блюд, подтверждает нашу гипотезу о том, что все формы сохранились до наших дней в своем изначальном виде и являются основой традиционной системы жизнеобеспечения нивхов. Проведенное исследование позволило нам обратиться к народным знаниям нивхов и проанализировать на синхронном уровне способы заготовки пищи, ее приготовления и употребления, что отражает самобытную культуру питания. Специфика системы питания нивхов характеризуется устойчивостью. Уникальные традиции сохраняются и передаются

следующим поколениям. Подобная трансляция возможна у нивхов до тех пор, пока они занимаются своим исконным промыслом. Национальная пища – одна из составных частей быта современных нивхов, указывающая на сохранение их самоидентичности.

**Благодарность.** Особую благодарность выражаю за предоставленные сведения и фото по теме исследования своим братьям и сестрам, родственникам: Ким Лиманзо, Роману Лиманзо, Татьяне Завьяловой, Галине Ильиной, Наталье Санги, Марине Моклица, а также Алене Кавозг. Выражаю благодарность Институту циркумполярного оленеводства ЕАЛАТ Университета Арктики (руководителю Свейну Матисену) и Международному центру оленеводства (исполнительному директору Андерсу Оскалу) за совместную деятельность в рамках проекта *RIEVDAN*.

СОДЕРЖАНИЕ

CONTENTS

**Системы питания коренных народов Арктики –  
роль традиционных знаний для устойчивого развития**

Научные редакторы

Свейн Д. Матисен, Людмила Борисовна Гашилова,  
Светлана Леонидовна Чернышова, Алена Евгеньевна Герасимова

**People Food System – the role of traditional  
knowledge for sustainable development**

Scientific edited by

Svein D. Mathiesen, Liudmila Gashilova,  
Svetlana Chernyshova, Alena Gerasimova

Издательство «Паулсен». 107031, Москва, Звонарский пер., 7  
Тел. (495) 624-86-05, [www.paulsen.ru](http://www.paulsen.ru)