



## Работы твоих сверстников

ЛАРИСА КРАСНИКОВА

### ТРАДИЦИОННАЯ СИСТЕМА ПИТАНИЯ НАРОДОВ ХАНТЫ И МАНСИ

#### Об авторе



Лариса КРАСНИКОВА,  
ученица 9 класса,  
воспитанница  
Муниципального  
образовательного  
учреждения  
дополнительного  
образования детей  
«Центр детский  
(подростковый)»,  
п. Луговской,  
Ханты-Мансийский АО –  
Югра

#### Руководитель:

ЯДЫКИНА  
Анна Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования МЦД(п)  
*Фото автора*

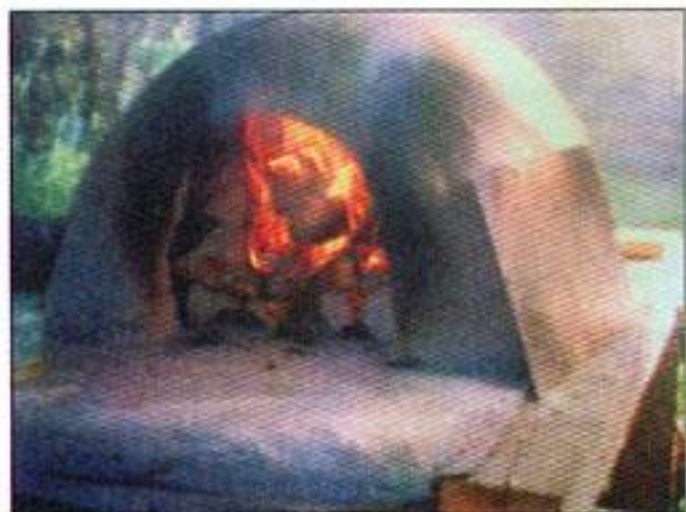
Традиционные методы хозяйствования складывались у коренных жителей веками, передавались из поколения в поколение. В древности люди не переделывали природу, а учились у неё, не нанося ей вреда, обновляя её. От такого общения природа становилась более жизнеспособной.

Многое из опыта народов ханты и манси используется и сегодня, многое забыто, а что-то помнится, но остается не востребуемым в силу различных причин.

В этой связи исследование традиционной системы питания народов ханты и манси является актуальной проблемой, требующей дополнительного изучения.

#### От костра до чувала

Основу интерьера жилища народов ханты и манси составляет очаг. В данном разделе я рассмотрю, что служит коренным народам для обогрева жилища, а что — для приготовления пищи.



**Печка**

**Печка** — кор. Нашу печку можно назвать бабушкой русской печки, а прадедушкой — чувал — открытый глинобитный очаг, напоминающий камин. Печка служит для выпечки хлеба. В ней не варят и не жарят. Она не предназначена для обогрева жилища и расположена вне его стен — на открытом воздухе.

**Чувал.** Обогревает и освещает жилище чувал. В нём же готовят пищу [3, с. 14]. Чувал имеет полукруглую форму, суживаясь кверху, в трубу, которая выходит наружу через отверстие в крыше дома. Диаметр чувала у основания — от 80 до 90 см, к верхушке трубы — 40–50 см. Высота выреза зева — 1 м. Вся конструкция имеет небольшой уклон наружу.

Как и у печки, основание чувала — глинобитная площадка, но ещё без сруба, а просто с деревянной окантовкой. На ней укреплён остов чувала из вертикальных жердей, схваченных обручами из тальника или кедрового корня.

Остов чувала с внутренней и наружной стороны обмазывали глиной, перемешанной с измельчённой сухой травой или хвоей. Для вязкости в глину добавляли коровий или конский навоз.



**Чувал**

Порой в качестве остова чувала ханты использовали дуплистые деревья с полой сердцевинной. С них снимали кору и обмазывали толстым слоем глины, чтобы предохранить древесину от огня. Дупло расширяли, чтобы получился вырез — зев камина. Особенности этой древней конструкции нашли своё отражение в загадке: «Внутри гнилого дерева рыжая лиса бежит».

Чтобы нагреть выставивший дом, чувалу хватит небольшой охапки дров. Широкая труба создаёт отличную тягу. Огонь чувала не только обогревает, но и освещает жилище. Для этого специально запасали сосновые корневища, горящие ярким бездымным пламенем. В холодное время года огонь в чувале приходит-



ся поддерживать постоянно, подтапливая и ночью. Котёл над пламенем чувала подвешивали с помощью деревянной перекладки — пут йив — и крюка. В ходу были крюки, сделанные из оленьего рога. Вода в котле, подвешенном на крюке над огнём, закипает очень быстро (1–2 часа).

**Очаг.** Очаг — камин в мансийском или хантыйском жилище, обычно расположен справа от входа.

В мансийском летнем доме чувала не было, а вместо него посередине был четырёхугольный очаг из срубленных в лапу брёвен, обмазанных сверху и изнутри глиной. Внутренность сруба засыпали землёй, чтобы не нагревались и не прогорали доски пола. Дым от горящих поленьев выходил в специальное отверстие над очагом.

### Полка с хозяйственной утварью

Коренные народы используют хозяйственную утварь только из природного материала.

**Сан** или **сон** — плоскодонный лоток с невысокими стенками, выполненный из цельного листа берёсты.

**Кукр** по форме напоминает коробку.

**Пайп** или **хинт** — высокий конический кузов из цельного листа берёсты для переноса рыбы, ягод, охотничьих припасов.

**Совт** или **воньсюп** — ёмкость для ягод.

**Туес** (по-мансийски — **вота**). Внутренние стенки туеса сделаны из цельного куска берёсты.



Ратхар (кострище)

**Кострище** — **ратхар**. Порой летом готовят на открытом воздухе, сооружая рядом с жилой избушкой кострище — **ратхар**. С трёх сторон кострище защищено от ветра невысоким срубом из тонких жердей.

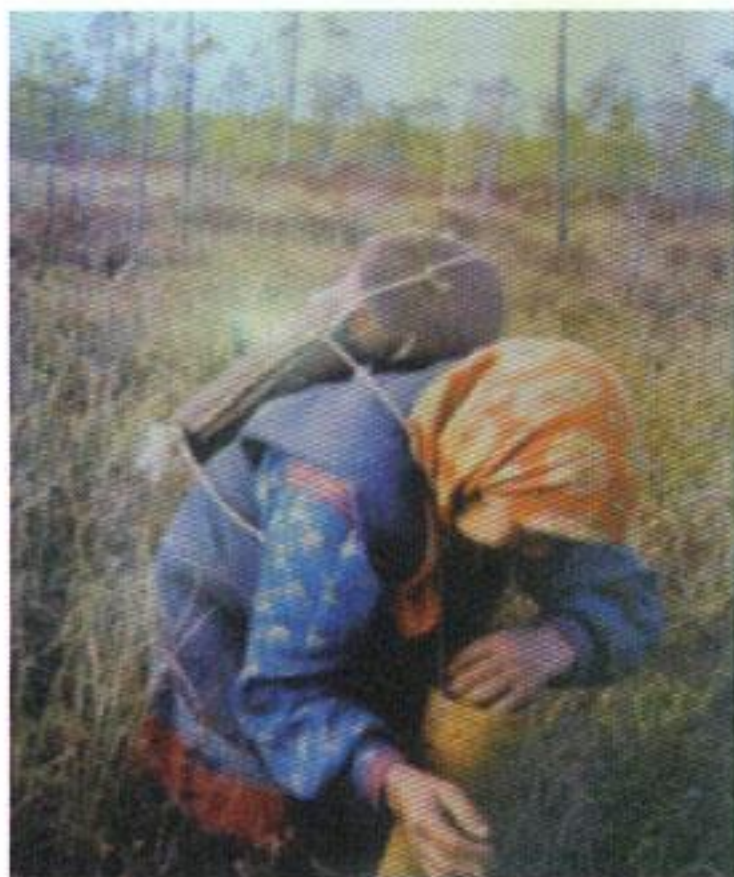
**Костёр в дороге.** В дороге костёр нужен для того, чтобы вскипятить чай или приготовить пищу. Костёр разводят на песках — **намывах** на поворотах реки.



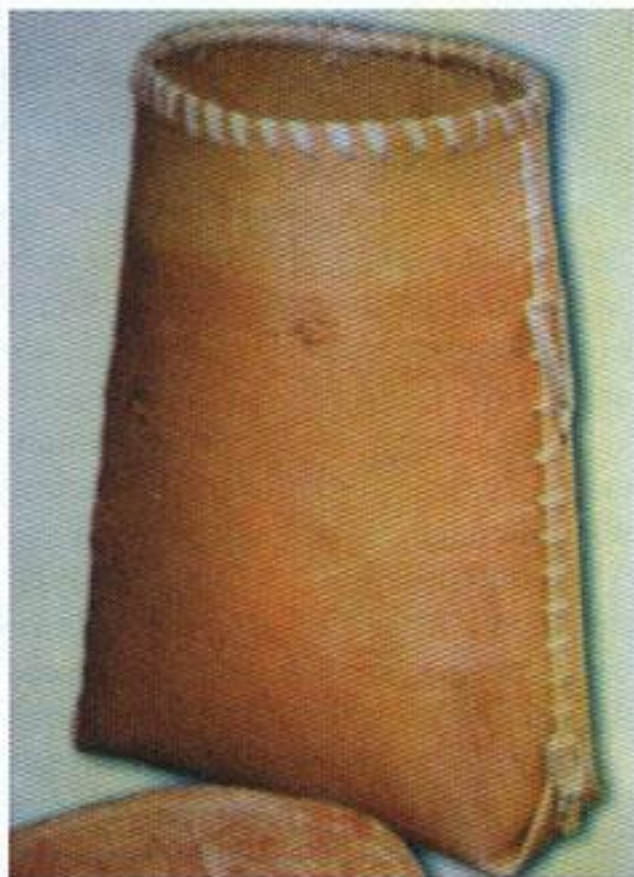
Сан (сон)



Кукр



**Совт (воньсюп)**



**Пайп (хинт)**



**Туес (вота)**



**Анны (анах)**

**Анны** (манси) или **анах** (ханты) — долблёные блюда для мяса или рыбы, напоминающие лоток [3, с. 23–26].

**Чашки** для бульона и ухи вырезали из капов — наростов на берёзовых стволах.

У каждой хозяйки есть доска для разделки рыбы прямоугольной или овальной формы.

Чайную посуду хранили в берестяных коробах с крышками или в коробочках — корневатках, сплетённых из кедрового корня.

В каждом хозяйстве имелись покупные чугунные котлы и котелки разного размера — **поты**. В них варили не только рыбу или мясо, но и чай. Охотники брали с собой на промысел небольшие котелки. В огромных котлах, вмещавших целую оленью тушу, готовили жертвенную пищу на священных местах. Котёл, деревянные ложки, чашки и блюда, как и огонь очага, были местами духа дома, семейного благополучия. Не полагалось отдавать эту утварь пустой,



разбрасывать её как попало (особенно — на улице) — чтобы в неё не вселились злые духи. По окончании трапезы посуду нужно было сразу же вымыть и убрать на место, смести птичьими крылышками крошки со стола, не оставляя беспорядка на ночь. Если деревянная посуда ломалась, это было совсем не к счастью, а наоборот, предвещало смерть кого-нибудь из домашних. По хантыйским и мансийским поверьям, сло-

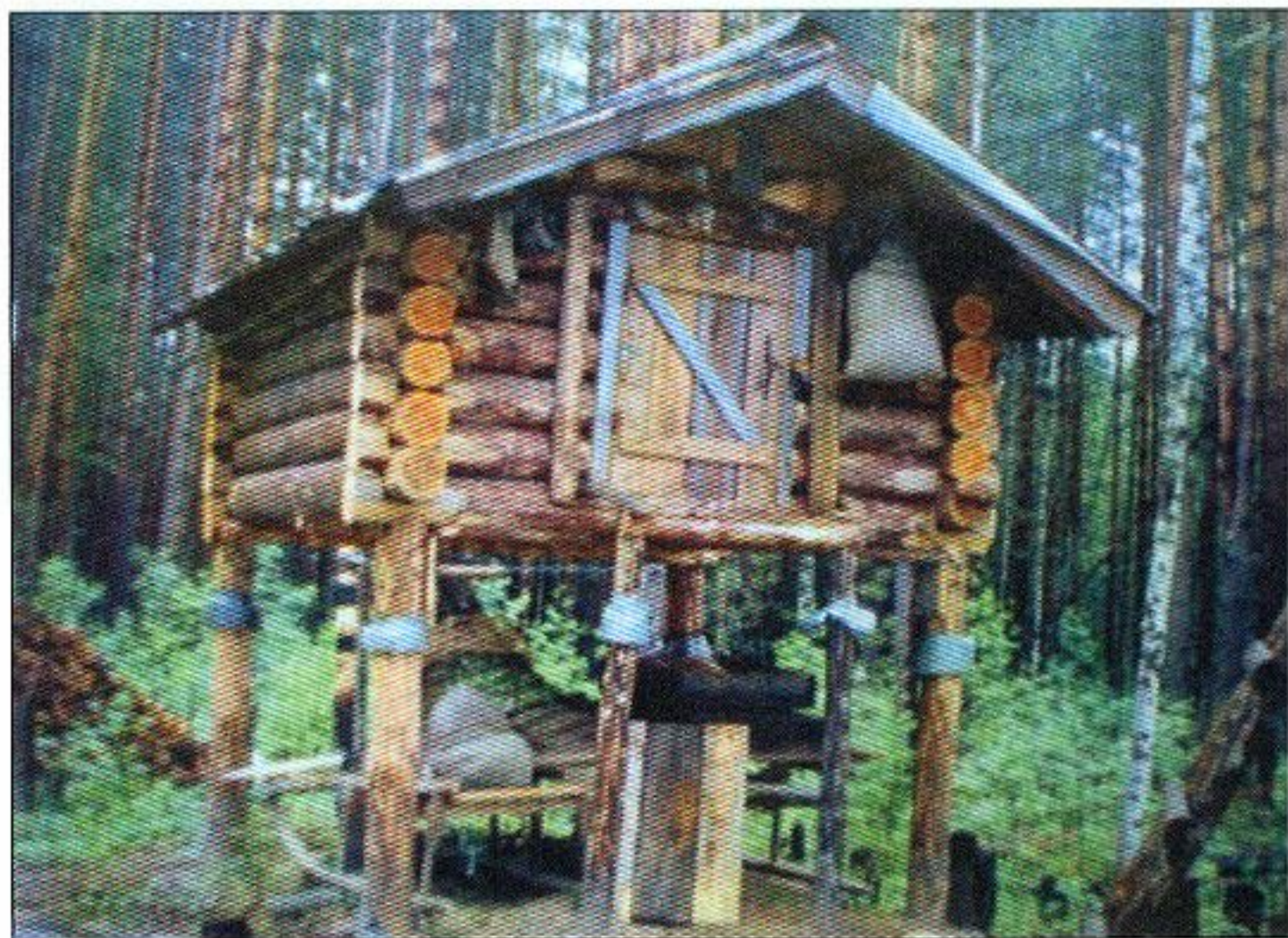
### Хранение продуктов

Самые необходимые продукты питания хранили в небольшом закутке — кладовке, в ближайшем от двери углу. Здесь же сушились

манная утварь — достояние умерших, в таком виде её и оставляли на кладбище.

Выходя замуж, девушка не могла взять с собой из родительского дома деревянную утварь и принести её к новому очагу. Особенно это относилось к черпакам с резными рукоятками. Не случайно на них красовалась тамга — знак собственности хозяина дома.

птичьи шкурки, висели берестяные кузовки с разнообразным содержанием. Основные запасы — лосиное и оленьё мясо, мука, ягоды, сушёная или вяленая рыба хранились в амбарчике — сумьяхе, рядом с домом



Сумьях — амбар рядом с домом

[3, с. 28]. Строили его на высоких столбах-опорах. Порой ими становились росшие рядом деревья. Их спиливали на высоте 1,5 метра и соорудили помост из досок или плах. Из них же были стены и крыша. Дверь амбарчика всегда отворялась наружу, чтобы её могли открыть люди, но не медведи. Лестницей служило бревно с зарубками-ступеньками. Благодаря свайной конструкции под

### За столом

Для трапезы в хантыйских и мансийских домах к нарам придвигали низенький столик со столешницей из досок — **пасан** [3, с. 30].

Первыми за стол садились взрослые мужчины во главе с хозяином дома. Лишь после того как поедят мужчины, наступала очередь детей и женщин. Такой порядок приходилось соблюдать в больших семьях. Здесь отчётливо сказывался статус мужчин — охотников, ведь от того, будут ли они сильными и здоровыми, зависит благополучие всех членов семьи, поэтому накормить их нужно в первую очередь. Если семья была невелика, за стол садились все вместе. Но женщины и дети должны были сесть по старшинству и так, чтобы оказаться ближе к двери, чем мужчины. За еду принимались также по старшинству, начиная с хозяйина дома. Это правило соблюдали даже тогда, когда просто приходилось пить воду. Нельзя подавать её кому-либо, предварительно отхлебнув и тем самым нарушив порядок. Если кто-нибудь поступал наоборот, ему говорили, что когда-нибудь он попадёт в такое место, где будет мучиться

сумьяхом всегда был ток воздуха. Проникал он и сквозь дощатые стены, поэтому запасы надёжно сохранялись от сырости и затхлости. В конце зимы, когда спадали холода, замороженную рыбу и мясо из сумьяха переносили в специальные ямы, выкопанные в мерзлой почве, и засыпали толстым слоем снега. Там продукты удавалось сохранить от порчи до начала летнего хода рыбы.

от жажды. Детей учили вести себя за столом сдержанно. Не полагалось ничего просить.

Обычный порядок трапезы был такой. В начале, в зависимости от времени года, на столе появлялись строганина или свежая рыба и чай, потом — отваренные мясо и рыба. После мяса пили бульон или уху, наливая их в круглые миски — **енг танг анны** [3, с. 31] — и закусывая хлебом.

Основной приём пищи приходился на вечер, когда из леса, с рыбалки или от оленьего стада возвращались домой мужчины. Утром обычно на столе были чай и вчерашнее мясо. В течение дня могли несколько раз пить чай с вяленой или сушёной рыбой, ягодами и лепёшками.

Если приезжали гости или просто останавливались на ночлег незнакомые люди, их угощали перед чаем самым лакомым, что было в доме, — закуской из строганины, вяленой икры и рыбы. Варили свежую рыбу или мясо, ставя перед гостем почётные куски оленьей или лосиной туши — языки, глаза, почки. Это очень древний обычай гостеприимства: каждый путник мог рассчитывать на кров и пищу вдали от дома, платы за это не полагалось.



## Приёмы и способы приготовления пищи у обских угров

У народов ханты и манси существует следующие приёмы и способы приготовления пищи

### 1. Кулинарные приёмы, не требующие тепла

Сыроядение — древнейший приём употребления пищи. Парное мясо и свежепойманная рыба, кровь и внутренности — до сих пор важнейшие источники витаминов в традиционном питании хантов и манси.

В сыром виде едят ягоды и дикорастущие растения — дикий лук. Сырые продукты подвергаются только механической обработке. Перед употреблением мясо и рыбу нарезают на кусочки.

Зимой сырое мясо и рыбу сменяли мороженые. Их приходилось не резать, а строгать тонкими стружками.

### 2. Кулинарные приёмы с использованием тепла

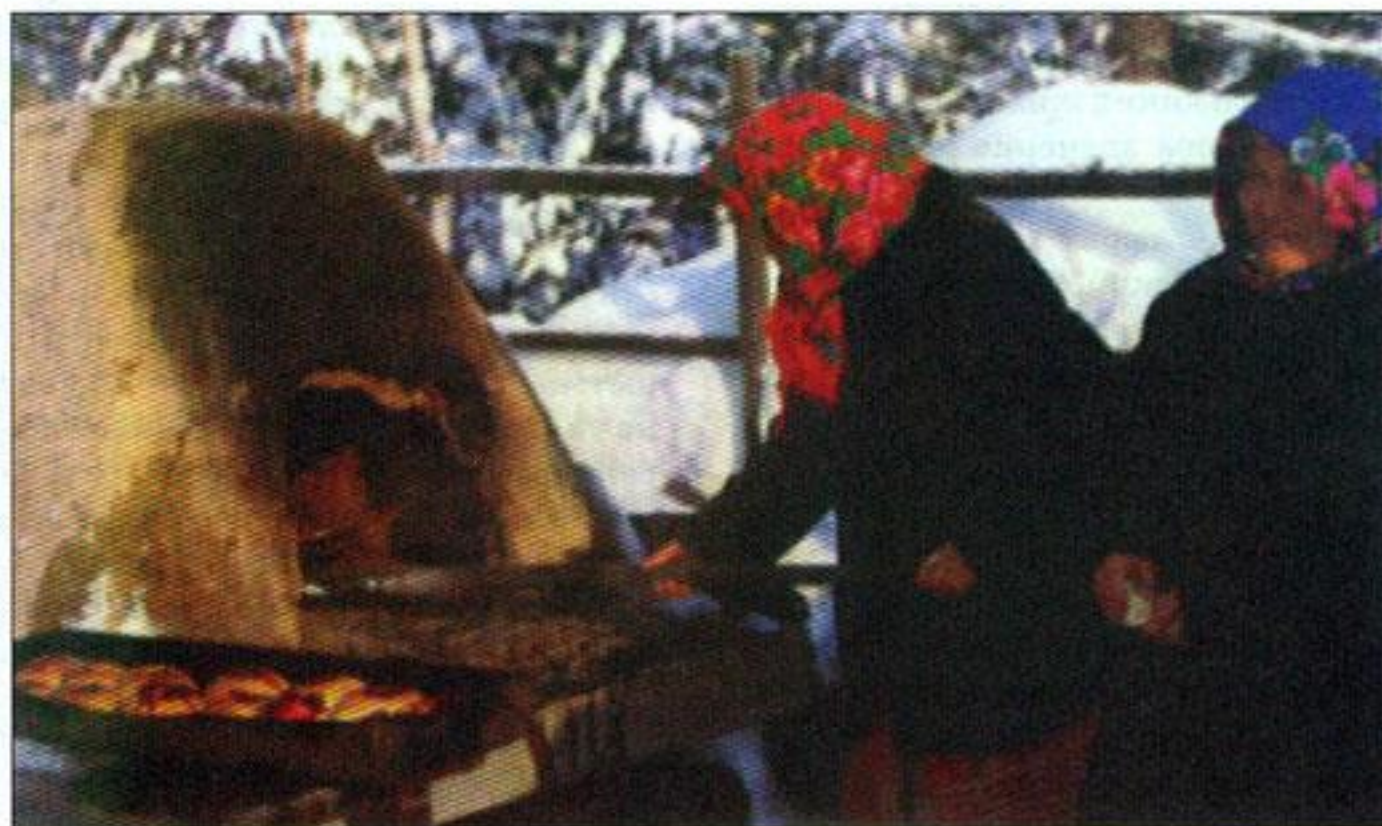
Многие кулинарные приёмы, бытующие в бассейне Оби, предполагают тепловую обработку пищевого сырья. Это жарение, запекание в золе костра, отваривание и выпекание.

Опаливание над пламенем костра — древнейший приём тепловой обработки пищевых продуктов, сохранившийся у ханты и манси.

Запекание в золе — это приготовление пищи с помощью открытого тепла. Утвари для него не нужно. Угли костра должны прогореть полностью так, чтобы осталась горячая зола. В неё зарывали продукты. В золе пекли пресные лепёшки и птичьи яйца.

Жарение. Пищу готовили перед открытым огнём или углями.

Выпекание. Хлеб или пироги выпекаются не под воздействием открытого огня, а от жара нагретых



Выпекание в печи хлеба и пирогов



### Основные черты традиционной системы питания народов ханты и манси

Традиционная система питания, сложившаяся в бассейне Оби, характеризуется следующими особенностями:

1. Использование естественного пищевого сырья — рыбы, мяса, боровой и водоплавающей дичи, дикоросов.

2. Ведущая роль белковых продуктов в традиционном питании — рыбы, мяса диких животных и птиц.

3. Большое значение жиров животного происхождения. И ханты, и манси очень любят топленый лосиный и олений жир, продукты с высоким содержанием жира (грудинку, внутренности животных с нежным нутряным жиром).

4. Сыроедение мяса и рыбы. Сырое мясо и рыба являются одним из главных источников витамина С.

5. Особое отношение к мясу медведя, так как это не просто пища, а особое ритуальное блюдо. В разделке медвежьей туши, в приготовлении мяса и способах употребления мед-

кирпичей. При этом температура в печи не повышается, а остаётся постоянной или постепенно падает.

**Варка и отваривание.** Отваривание — это кратковременное приготовление продукта в жидкости (воде). Жидкость при этом не выпаривается целиком, а остаётся. Варка — это длительное нагревание продукта вплоть до полного выпаривания воды или её существенного уменьшения (студень).

вежатины большую роль играют не столько кулинарные приёмы, сколько древние табу и религиозные представления.

Тушу разделявали только по суставам, отделяя кости целиком. Не ели сырое медвежье мясо и не употребляли медвежьей крови. Не ели ни сердце медведя, ни его глаза. Ведь именно в этих частях, согласно традиционным представлениям, сосредоточена жизненная сила животного. Разделявали тушу добытого медведя и готовили мясо только мужчины. Медвежатину готовили под открытым небом. Мясо варили без соли, разделявали его на мелкие кусочки, чтобы сразу можно было взять в рот, так как недопустимо его откусывать или подрезать при еде ножом. Жевать его надо было с закрытым ртом, так, чтобы ни крошки не упало на пол. Медвежьи кости бережно собирали, уносили в лес и вешали на деревья. Черепа хранили в священных срубах или лабазах.

6. Сыроедение дикоросов. Большинство дикоросов съедали сырыми — ягоды, дикий лук, хвощ.

7. Традиционно в пищу не употребляют грибы. Исключение состав-





ляют мухоморы, но те используют только в ритуальных целях.

8. Отсутствие специй.

9. Ограниченное использование соли. Мясо и рыбу варили без соли. Уху пили, обмакивая куски отварной рыбы в чашку с горстью соли, залитой рыбным отваром. Люди

## Заключение

Материалы, приведённые в этой работе, позволяют сделать вывод, что традиционная система питания развивалась на местной основе. Мне удалось выявить и показать исторически сложившиеся приёмы и правила приготовления пищи. Рассказать о режиме питания и о традиционной утвари. Я убедилась, что многое из того, что используют в системе питания народы ханты и манси, используем и мы, живущие в данный момент в Ханты-Мансийском автономном округе.

Хорошо известно, что хозяйство таёжного населения никогда не базировалось на каком-либо одном ви-

старшего поколения и сегодня предпочитают есть без соли.

10. Традиционные методы консервации пищевого сырья — замораживание, вяление и сушка — позволяют сохранить максимум питательных веществ.

де деятельности — охоте, рыболовстве или на сборе дикорастущих растений, — оно всегда была комплексным. Но на протяжении всей истории неоднократно происходило перераспределение ролей этих занятий под воздействием различного рода причин: начиная от изменения климатических условий и кончая влиянием государственно-экономической политики.

Я уверена, что моя работа позволит учащимся на уроках истории и на занятиях по краеведению пополнить знания из неисчерпаемой копилки опыта аборигенов. От этого выиграет природа, и сам человек лучше поймёт законы природы, ведь он тоже её часть.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Исаева Т. Сургутские ханты // Югра. — № 9–10. — 2003.
2. Луцкай Л. ...Если твой народ мал числом // Югра. — № 3. — 2003.
3. Оборотова Е.А. От печки. — Новосибирск: Наука-Центр, 2003.
4. Осипова Е. Его дом, его чувал, его семья // Югра. — № 1. — 2008.

5. Сирелиус У.Т. Путешествие к хантам / Перевод с немецкого и публикация доктора исторических наук Н.В. Лукиной. — Томск: Издательство Томского университета, 2001.

6. Югория: Энциклопедия Ханты-Мансийского автономного округа. — Т. 3. — Ханты-Мансийск, 2000.