

УДК 641.5
AGRIS Q52

https://doi.org/10.33619/2414-2948/63/22

НЕОБЫЧНЫЕ БЛЮДА НАРОДОВ СЕВЕРА

©**Беркетова Л. В.**, ORCID: 0000-0002-1798-6131, SPIN-код: 4693-8465, канд. техн. наук,
Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова,
г. Москва, Россия, lidia.berketova@yandex.ru

©**Короткова Д. А.**, Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова,
г. Москва, Россия, daria-kor@bk.ru

NORTHERN ETHNIC GROUPS UNUSUAL DISHES

©**Berketova L.**, ORCID: 0000-0002-1798-6131, SPIN-code: 4693-8465, Ph.D.,
Russian University of Economics them. G.V. Plekhanov,
Moscow, Russia, lidia.berketova@yandex.ru

©**Korotkova D.**, Russian University of Economics them. G.V. Plekhanov,
Moscow, Russia, daria-kor@bk.ru

Аннотация. Как известно на формирование рациона питания различных народов мира влияет множество факторов, и прежде всего географическое положение и климат, что обуславливает потребление определенных видов плодов, растений, животных. Это сформировало у народов особенности в развитии и строении организма и привело к отличиям в здоровье. В статье представлена информация о традициях питания северных народов. «Северный» тип метаболизма требует преобладания в рационе белково-жировых компонентов в пище. Как показывают исследования, у людей, приехавших на Крайний Север из средних широт, потребность в белках возрастает на 16%, в жирах на 42%, в углеводах снижается на 40%. Пища, богатая жирами и с высокой калорийностью, позволяет без увеличения объема потребления продуктов насытить организм и дать ему необходимое количество энергии. Мясные продукты: мясо оленя, дичь, мясо крупных морских животных: моржей, тюленей, нерп, китов. Мясо ластоногих на 100 г содержит 24,5 г белка и 113 ккал. Так же оно богато калием, натрием и фосфором, витаминами А, В₂ и другими соединениями. Важную роль в жизни северных народов играют ягоды: брусника и морошка, которые содержат: пищевые волокна (2,5 г и 6,3 г), витамины В₂ (0,02 мг и 0,07 мг), С (15 мг и 29 мг), Е (1 мг и 1,5 мг), магний (7 мг и 29 мг), кальций (25 мг и 15 мг), фосфор (16 мг и 29 мг), калий (90 мг и 180 мг). Дикий щавель, черемша, лишайник и другие травы широко используются в пище и в медицине и содержат в себе комплекс ферментов, витаминов, жиров, органических кислот. Главным продуктом является речная и морская рыба: муксун, нельма, тугун, арктический омуль, ряпушка и другие. Рыбу подают в сушеном, вареном, копченом, соленом, вяленом, мороженном или запеченном видах, обычно без гарнира, который на севере не так распространен, чаще всего его заменяют ягоды или коренья. В зимний период деликатесом является строганина. Сушеная рыба также идет в муку, из которой делают похлебку, пекут хлеб, или же перемешивают с ягодой. В статье представлена информация о таких блюдах как нгайбат, каныга, «кровавый суп», копальхен или кымгыт, кивиак, акутак и другие.

Abstract. As you know, the formation of the diet of various peoples of the world is influenced by many factors: first of all, geographical location and climate, which determines the consumption of certain types of fruits, plants, and animals. This formed the people's features in the development and structure of the body and led to differences in health. The article provides information about the food traditions of the northern ethnic groups. The "northern" type of metabolism requires the predominance of protein and fat components in the diet. Studies show that people who came to the Far North from the middle latitudes, their need for protein increased by 16%, in fat by 42%, in carbohydrates decreased by 40%. Food rich in fat and high in calories allows you to saturate the body and give it the necessary amount of energy without increasing the volume of food consumption. Meat products: deer meat, game, meat of large marine animals: walrus, seals, whales. Pinniped meat per 100 g contains 24.5 g of protein and 113 kcal. It is also rich in potassium, sodium and phosphorus, vitamins A, B₂ and other compounds. An important role in the life of Northern peoples is played by berries: cranberries and cloudberries, which contain dietary fiber (2.5 g and 6.3 g), vitamins B₂ (0.02 mg and 0.07 mg), C (15 mg and 29 mg), E (1 mg and 1.5 mg), magnesium (7 mg and 29 mg), calcium (25 mg and 15 mg), phosphorus (16 mg and 29 mg), potassium (90 mg and 180 mg). Wild sorrel, wild cherry, lichen and other herbs are widely used in food and medicine and contain a complex of enzymes, vitamins, fat, and organic acids. The main product is sea and river fish: whitefish, white salmon, tungen, arctic cisco and others. Fish is served in dried, boiled, smoked, salted, frozen or baked types, usually without a side dish, which is not so common in the North, most often it is replaced by berries or roots. In winter, stroganina is a delicacy. Dried fish also goes into flour, which is used to make soup, bake bread, or mix with berries. The article presents information on such dishes as ngaibat, kanyga, "blood soup", kopal'khen or kymgyt, kiviak, akutaq and others.

Ключевые слова: блюда народов Севера, особенности питания и рациона.

Keywords: northern ethnic groups dishes, nutrition and diet features.

На формирование рациона питания различных народов мира влияет множество факторов, наиболее сильными из которых являются географическое положение и климат. Из покоя веков люди были вынуждены подстраиваться под окружающую среду, чтобы не только выжить, но и продолжить свой род. Изучение окружающей среды давало людям ценную информацию, которую они использовали в повседневной жизни. На примере растений видно, как одни использовались в приготовлении еды, другие помогали лечить больных, а третьи могли нести в себе угрозу смерти. Постепенное потребление определенных видов растений, плодов, животных сформировало у разных народов особенности в развитии и строении организма, а посему и появились отличия в здоровье. Например, жители приморских стран меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, среди горцев Кавказа много долгожителей, а среди жителей южных стран меньше распространен авитаминоз. Многообразие кухонь народов дает широкую пищу для размышлений и фантазий на своей кухне [1].

Интересной темой для изучения в этом плане является жизнь и традиции питания северных народов. В крайне тяжелых условиях для жизни эти люди выработали специфический рацион питания, который обеспечивает их организм всеми необходимыми веществами для полноценной жизни [2]. К народам Севера, проживающим на территории России, относятся ненцы, манси, ханты, коми, чукчи, эвены и многие другие. Исследование

их жизни является уникальным по той причине, что за сотни лет существования народности, ее быт и культура практически не претерпели глобальных изменений и все сохранилось в относительно первоначальном виде.

Конечно, самой главной отличительной чертой северных регионов являются крайне низкие температуры, непривычные для людей, живущих в мягком климате. В таких условиях у организма человека снижается потребность в углеводах и повышается необходимость в жирах. В целом такой «северный» тип метаболизма требует преобладания белково-жировых компонентов в пище, а также определенных соотношений не только белков, жиров, углеводов, но и витаминов, макро-, микроэлементов и других «минорных» компонентов пищи [3]. Поэтому необходимо пересматривать рацион питания с учетом энергозатрат, чтобы он больше соответствовал потребностям организма. Это повысит устойчивость человека к неблагоприятной окружающей среде, а также уберет от ряда болезней. Наблюдение за людьми, приехавшими на Крайний Север из средних широт, показали, что их потребность в белках возросла на 16%, в жирах на 42%, а потребность в углеводах снизилась на 40%. Поэтому считается, что пища, богатая жирами, должна преобладать в рационе: высокая калорийность позволяет без увеличения объема потребления продуктов в пищу насытить организм и дать ему необходимое количество энергии, а также снизить энергозатраты на выделение тепла.

Интересным объектом для изучения является рацион питания коренных народов Севера. Можно выделить три основных группы продуктов: мясо, рыба и ягоды. Основным источником белка является мясо, а точнее оленина. Она содержит в себе 12 мг % витамина С, что в 13 раз больше, чем в мясе крупного рогатого скота (0,9 мг %), и на 6 % больше белка, чем в привычной нам говядине [4]. Стоит также сказать, что потенциал оленя используется практически по максимуму: в еду идут мясо и молоко (оно довольно насыщенное, в нем около 20% жирности), шкура на одежду, а кровь (ее иногда смешивают с оленьим молоком) и рога используют в медицине. Лакомством является сырая и мороженая печень, сырая теплая кровь оленя, костный мозг, вареное сердце. В пищу не идут только глаза и кончик языка, который сжигают на костре в качестве дара духам. Оленина не содержит углеводов, а на 100 г приходится 19,5 г белка. Стоит отметить, что мясо насыщено минеральными веществами (кальций, магний, фосфор, натрий и другими) и витаминами (В1, В2, Е и другими).

Интересным моментом также является малое употребление именно жареного мяса, так как наиболее распространены три вида приготовления: парное мясо (способ приготовления отличается от привычного нам), строганина (свежее мясо, нарезанное ломтиками, с различными приправами и в качестве гарнира квашеные или же моченые ягоды), а также сушеное мясо (высушивание на морозе).

Помимо мяса оленя и другой дичи, в пищу употребляют крупных морских животных: моржей, тюленей, нерп (глаза считаются лакомством), китов. Так мясо ластоногих на 100 г содержит 24,5 г белка. Так же оно богато калием, натрием и фосфором, витаминами А, В2, В3 и другими, а его энергетическая ценность составляет 113 ккал на 100 г. Кит, например, идет на такое блюдо как мантак (иначе итгильгын). С замороженного кита срезают слой кожи с подкожным жиром, едят в таком виде, иногда панируют, обжаривают и подают с соевым соусом.

Нельзя не сказать про важную роль ягод в жизни северных народов. Многие из них знакомы нам и даже употребляются в пищу (хоть и редко). Это такие ягоды, как брусника, которая служит богатым источником пищевых волокон (2,5 г), органических кислот (1,9 г), витаминов А (0,09 мкг), В2 (0,02 мг), С (15 мг), Е (1 мг), магния (7 мг), кальция (25 мг),

фосфора (16 мг), калия (90 мг). Морошка богата пищевыми волокнами (6,3 г), В2 (0,07 мг), С (29 мг), Е (1,5 мг), магнием (29 мг), кальцием (15 мг), фосфором (29 мг), калием (180 мг) [5]. Дикий щавель, черемша и другие травы также широко используются в пище и в медицине. Например, такое растение как лишайник содержит в себе комплекс из ферментов, витаминов, жира, органических кислот. Поэтому его используют при проблемах с желудком, кишечником и слизистых оболочек. Также травы используются как желирующее вещество для сладких блюд, консерваторы и ароматизаторы.

Самое близкое к сердцу место не только коренных жителей, но и переселенцев занимает рыба. Наиболее вероятно, это связано с тем, что Север богат речной и морской рыбой: муксун, нельма, тугун, арктический омуль, ряпушка и многие другие. Рыбу также принято подавать в разных видах: сушеном, вареном, копченом, соленом, вяленом, мороженном или запеченном — но все это будет без гарнира, который на севере не так распространен, чаще всего его заменяют ягоды или коренья. В зимний период особым деликатесом является строганина, ее еще называют патанкой. Сушеная рыба также идет в муку (порсу), из которой потом делают похлебку, пекут хлеб, или же перемешивают с ягодой. Лакомством являются брюшки, потроха белой рыбы. Летом из чистых кишок, икры и потрохов делают варку с вареной рыбой и ягодами, особенно с толченой черемухой. Конечно же, рыба — это кладезь полезных веществ для организма. Полиненасыщенные кислоты Омега 3 снижают уровень холестерина в крови, фосфор снижает нагрузку на нервную систему и в целом повышает работоспособность организма. Также она богата витаминами А, Е и D, а рыбий жир входит в рацион питания даже самых маленьких детей [6].

В рационе северян также присутствуют знакомые нам продукты. Важное место среди них занимает хлеб, крупы, масло, сахар, хлебобулочные изделия, а также чай, который считается главным символом гостеприимства.

Жители Крайнего Севера за многие века научились не только искать съедобные источники полезных веществ для организма, но и сочетать их так, чтобы получались полноценные блюда. Национальная кухня Севера — это особый предмет изучения, которая нам доказывает, что от географических и природных условий, а также национальной принадлежности зависит приспособление организма к тем или иным видам пищи. И особенно стоит сказать, что процесс приготовления и подача играют важную роль.

Нгайбат — по сути это сырое оленье мясо. Блюдо не отличается тяжелым процессом приготовления. Сначала из туши оленя аккуратно извлекаются органы пищеварительного тракта, затем отделяется левый ряд ребер с мясом и откладывается в сторону, сверху на него кладут нарезанную печень. Далее в брюшной полости протыкают вену, чтобы кровь полностью заполнила грудную и брюшную полости. Блюдо готово! Далее куски макают в кровь (которую могут посолить) и едят руками, иногда запивают кровью. После нгайбата принято выпить чашку горячего чая. Остатки крови сливают в очищенный желудок оленя, туда же можно порезать его мясо или рыбу. Далее выжидается несколько дней, чтобы кровь успела сферментироваться, а потом подают на стол, как еще одно блюдо. В этом случае кровь идет в качестве соуса.

Употребление в пищу сырого мяса в этом случае не является критическим для здоровья, так как оленина не поражается паразитами. К тому же сырым его едят буквально сразу после умерщвления, то есть едят парное мясо — мясо, от которого идет пар. Как мясо постепенно остывает, так оно теряет свою нежную консистенцию и вкус. После остывания есть его уже нельзя, так как в нем начинаются процессы разложения. Поэтому его отпускают на тепловую обработку, хотя, если это сырое мясо будет моментально заморожено на ледяном воздухе,

тогда оно вполне пригодно в пищу, и называется оно уже строганиной.

Северяне в оленине любят не только мясо, но особо предпочтение отдают пантам — рогам, а точнее молодым отросткам, которые еще не успели заостряться. Их срезают (раньше брали только отвалившиеся) и обжаривают на костре, чтобы опалить волос. По вкусу они напоминают что-то среднее между хрящиком и корочкой сала. Помимо приятного вкуса, панты благотворно влияют на организм: поднимают общий тонус, улучшают жизнедеятельность органов и благоприятно влияют на обмен веществ.

Разнообразие блюд из оленины порой может удивить простого человека. Еще одно интересное блюдо — каныга — полупереваренное содержимое желудка оленя. Животное на протяжении своей жизни питается разными ягодами, корешками, лишайниками и грибами (если имеются), эта смесь дает ему все необходимые микро- и макроэлементы. Поэтому люди стали употреблять эту смесь. У северянина запах каныги вызывает восторг и аппетит. Данная пища способствует лучшему перевариванию и усвоению жирной мясной пищи. При этом организм дополнительно обогащается витаминами и другими полезными веществами [7].

Еще одно интересное блюдо — вилмуллырилкырил [8–9] (иначе называют «кровавым супом»). Оленьи кишки с внутренними органами и нутряным жиром тщательно промывают, мелко нарезают и заливают водой. Кипятят до тех пор, пока бульон не будет готов. Постоянно помешивая бульон, медленно вливают в него оленью кровь. Варят до загустения.

Когда речь заходит о блюдах Севера, чаще всего всплывает на ум копальхен (по-эскимосски) или же кымгыт (по-чукотски) — национальное блюдо народов Чукотки и эскимосов. Его чаще всего ошибочно называют тухлым мясом, но на самом деле оно квашеное. Оригинальный рецепт эскимосов основан на мясе моржей (тюленей, китов): с них снимают кожу (захватывая мясо и жир), заматывается в рулет (между слоями обычно прокладывают внутренние органы, такие как печень, почки, сердце). Сам рулет получается примерно метр на метр по площади и весом до 80 кг. Далее рулет крепко перевязывается ремнем, посыпается травами и кладется в яму, которую называют «уверан», и плотно закрывают крышкой. Все это происходит до наступления вечной мерзлоты, то есть в начале теплого сезона, чтобы впереди было несколько месяцев, за которые мясо успеет достаточно прокваситься. Перед подачей блюдо нарезается кусками.

Происхождение такого блюда объясняется территориальным нахождением народов. Оленеводство у эскимосов не развито, охота ведется на крупных морских животных. Недостаток древесины делает тепловую обработку еды практически невозможной, поэтому квашение становится основным вариантом запаса еды. Так копальхен обеспечивает людей едой в зимние холодные времена. По всей видимости, блюдо высококалорийное, так как по словам народов одного-двух кусочков хватает, чтобы насытиться на весь день.

У народов Чукотки в доступе были и олени, и морские животные. Конечно, моржи оставались основным «продуктом» для данного блюда, так как олени чаще шли на другие нужды (например, транспорт). Но тем не менее со временем появился немного другой способ приготовления копальхена. Из стада оленей отбирается молодой самец, самый упитанный и крупный, его морят голодом несколько дней (для естественной очистки желудка и кишечника), а затем душат (аккуратно, чтобы не повредить шкуру). Затем туша помещается в болото и засыпается торфом. Там туша лежит около полугода, она разлагается, но не гниет и не промерзает. Перед подачей с мяса снимается шкура, сало и слой образовавшейся плесени. Оно нарезается тонкими ломтиками специальным «женским» ножом, сворачивается в трубочки и подается с солью. Если имеется возможность, эти трубочки заедаются свежими легкими оленя.

Копальхен воспринимается народами как деликатес: его любят и употребляют с самого детства. Помимо резкого запаха, к которому, кстати, северяне не восприимчивы, копальхен содержит в себе нейрин, путресцин и кадаверин — сильнодействующие трупные яды. Таким образом, неподготовленный человек даже от небольшой дозы умрет, так как яд вызовет в организме обильное слюнотечение, рвоту, понос и судороги. Шанс спасти человека есть, но только после малой дозы яда в организме и незамедлительном оказании медицинской помощи. Таким образом, копальхен можно смело назвать одним из самых опасных блюд северян, который по принципу приготовления часто сравнивают со шведской сюрстремминг (квашеной селедкой).

К слову, о рыбе: у северян есть свой аналог шведской селедки. Так, только что пойманную рыбу складывают в бочки, солят и оставляют на солнце греться (при прохладной погоде делают в доме). Держат рыбу так до тех пор, пока она не станет либо мягкой, чтобы мясо легко отделялось от костей, либо же чтобы оно совсем размякло и превратилось в некую студенистую кисловатую массу, чем-то напоминающую кашу. Подают как приправу к кашам и картошке, едят с хлебом.

Следующее блюдо — кивиак. По приготовлению чем-то напоминает копальхен. Тюленя потрошат и заталкивают в него несколько сотен чистиков (маленькие северные птички), далее запечатывают разрез в тюлене салом и кладут под пресс на период до 18 месяцев. За это время птица разлагается внутри и ее ферменты перерабатывают кишки. Далее птицу достают, снимают оперение и употребляют на свежем воздухе (из-за резкого запаха). По вкусу такое блюдо напоминает острый состарившийся сыр. Еще похожее блюдо делают на основе гусей. Их предварительно подготавливают, кладут мешок из гагачьей кожи и закапывают в земле, где оно ждет своего часа до 3 месяцев. Мясо идет на супы и жаркое.

Акутак — довольно необычное эскимосское мороженое. Для основы берут моржовое сало или тюлений жир и взбивают его с ягодами (клюквой, брусникой, голубикой и т. д.) иногда добавляют воду или сахар. Есть также несладкий вариант блюда, туда добавляют рыбу (чаще всего лосося) и смешивают с разными травами и кореньями (ягоды также не исключены), добавляют масло и смешивают с жиром. Подают холодным, отсюда и пошло сравнение с мороженым, а на внешний вид схож с кашей.

Вернемся к оленям. В них ценят не только мясо, и все остальное, но еще и личинки подкожного овода. Это злейший враг каждого оленя: только на одной особи может находиться рядом до тысячи личинок. Они прогрызают в коже животного отверстия, где образуют коконы и «дозревают», пока не выйдут из коконов и снова смогут отложить яйца. Такой «сосед» оленей забирает у них силы и особь даже может умереть. Оленеводы собирают личинок с животных и употребляют в пищу в сыром виде.

У эвенков и эвенов олени выполняют роль скорее домашнего животного и помощника. В первую очередь они используются как транспортное средство, их не забивают на еду: люди больше могут получить от самой тайги, нежели от оленей. Оленьи стада у этих народов небольшие, они более ручные, поэтому их принято доить. В связи с этим появился сыр из оленьего молока. Он называется быштак и готовится из смеси свежего и кислого молока (в пропорции 1:1). Смесь кипятят на медленном огне до образования сыворотки. Эту массу складывают в тканевый мешок, кладут под пресс и оставляют примерно на неделю. Из смеси можно получить масло: сыворотку необходимо варить 3–4 часа на медленном огне, а потом остудить. Хранить масло принято в оленьей кишке. Быштак еще могут запивать особым чаем — суутэй чай. Это по сути зеленый чай с оленьим молоком (примерно 25% от всего объема чая), иногда добавляют соль по вкусу.

Употребление в пищу мяса оленей, правда, у эвенов и эвенков тоже присутствует. Но они делают это скорее из-за нужды [10], а не как другие северяне для украшения стола перед гостями. Его готовят по-разному: бузы с кровью, суп с грудинкой, есть даже кровяная колбаса — буюксе. Когда оленя убивают, у него сливают кровь и оставляют ее настояться, далее снимают загустевшую корочку, выжимают из нее кровь, и дают еще настояться около восьми часов. Кровь за это время успевает расслоиться, на колбасу идут верхние два слоя. Кровь вливают в оленишки кишки (которые предварительно тщательно промывают и завязывают в узел с одной стороны), добавляют соль, специи, чеснок, завязывают и отправляют в кипяток на 15-20 минут.

Как уже было сказано, эвенов и эвенков кормит тайга. Природа здесь дает, конечно, больше плодов, нежели в арктической зоне. В пищу идут различные ягоды, кедровые орехи, дикорастущий лук и корни сараны. Также добывается мясо (излюбленными частями считаются мозг, почки, мясо со спины) на охоте и развито рыболовство [11–12].

Ну, и стоит упомянуть коренных жителей Кольского полуострова: эти народы относятся к народам Лапландии (область на севере Европы, включающая в себя север Норвегии, Швеции, Финляндии). Быт саами не особо отличается от тех, что были названы ранее. Саами охотятся и рыбачат, в пищу активно идут лесные ягоды, как брусника, вороника. Черника, но особенно морошка, которая содержит в себе в два раза больше витамина С, в десять раз больше витамина А и в два раза больше минеральных веществ, чем в апельсинах. Морошку часто заготавливают на зиму: замораживают или проваривают в соли. Также в качестве пищи используют мякоть стеблей дягильника: ее запекают в углях или варят в сыворотке от оленьего молока, пока отвар не станет красного цвета. Особенно интересно широкое применение муки в приготовлении пищи: рыба, запеченная в тесте, лепешки с оленишкой кровью или рыбьей икрой, различные пироги. Также есть похлебка — маль: она готовится на мясе или рыбе. Если готовят мясо, то его кладут в холодную воду, если рыба — в уже кипящую. В отдельной емкости замешивают муку в холодной воде, а потом медленно добавляют эту смесь в кипяток. В готовый суп добавляют ягоды: воронику или морошку. После основного блюда могут подать так называемый лапландский кофе, он готовится с добавлением соли и подается иногда с кусочком сыра.

Мука — была дорогим продуктом и не всегда была возможность купить ее. Саами нашли альтернативу ей: с сосен срезали молодую кору, крошили ее и толкли. Потом этот порошок использовали вместо муки, либо же добавляли к ней в целях экономии.

Традиции питания разных народов неразрывно связаны с природными условиями и историческими событиями, которые повлияли на их развитие и становление. Можно сделать вывод, что рацион питания формируется не только под влиянием внешних факторов и нуждой самого организма, но еще и культурой и обычаями, которые поддерживаются людьми. Одним из главных условий благополучной жизни человека в экстремальных условиях является качественное питание, которое компенсирует отрицательное воздействие климата на организм, поэтому у северных народов огромное внимание с давних времен уделялось хорошей здоровой пище. Исследуя северную культуру, становится ясно, что их национальные блюда и пищевые привычки практически не изменились и по сей день, это связано с высоким уровнем преемственности поколений [13].

Жесткие климатические условия стали главной причиной для формирования у северных народов рациона питания, содержащего в себе высокий уровень белков и жиров. Они больше всего тратятся организмом, так как ему необходимо постоянно поддерживать тепло, а также давать человеку энергию, ведь большинство северных народов — кочевники, а

передвижение в снегах и по неровной местности требует много энергии. Как ни странно, северяне практически не страдают от болезней, связанных с недостатком витаминов – ведь их люди получают из ягод, которые обильно используются в еде и в медицине, наряду с травами и кореньями [14].

Сложно вкратце описать все разнообразие блюд и рецептов, которое было создано разными народами Севера. Большую роль в ее формировании сыграли охота, рыболовство, но самое главное — оленеводство. Олени дали человеку транспорт, тепло, а также огромное количество разных рецептов, которые прочно вошли в культуру людей. Олени почитаются, а их мясо обязательно подается на стол, когда собирается много гостей, или празднуется большое событие, такое как свадьба. Наряду с этим существует огромное количество рыбных блюд, и блюд из морских животных.

Таким образом, развитие кухни Северных народов оказало огромное влияние на их культуру, а также затронуло другие народы. Северяне открыты, дружелюбны и очень гостеприимны, они передают свою душевную теплоту через свои блюда, которые часто отзываются в сердцах заезжих туристов.

Список литературы:

1. Беркетова Л. В., Полякова А. А. Необычные блюда и традиции кухонь народов России // Траектории развития: материалы Первой международной научной конференции. 2018. С. 468-477.
2. Буганов А. А., Агбалян Е. В., Ионова И. Е. Влияние фактора питания на состояние здоровья населения Крайнего Севера // Медицина труда и промышленная экология. 2003. №4. С. 25-27.
3. Василькова Т. Н., Матаев С. И. Метаболический синдром в популяции коренных народов Крайнего Севера // Человек. Спорт. Медицина. 2009. №27 (160). С. 71-73.
4. Евменова Л. Н. Традиционная пищевая культура народов Сибири // Вестник славянских культур. 2018. Т. 48. №2. С. 67-75
5. Еганян Р. А. Особенности питания жителей Крайнего Севера России (обзор литературы) // Профилактическая медицина. 2013. Т. 16. №5. С. 41-47.
6. Козлов А. И., Козлова М. А., Вершубская Г. Г., Шилов А. Б. Здоровье коренного населения Севера РФ: на грани веков и культур. Пермь. 2013.
7. Иванова Г. В., Сафронова Т. Н. Особенности питания коренного населения Арктической зоны Российской Федерации // Российская Арктика. 2018. №3. С. 60-70.
8. Иванова Г. В. Экологические особенности питания коренного детского населения крайнего севера // Экология человека. 2006. №8. С. 9-11.
9. Николаев Е. Р. Диалектные названия якутских блюд (продуктов) в контексте языковой картины мира // Российский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. №2. С. 141-152. <https://doi.org/10.15643/libartus-2019.2.5>
10. Манчук В. Т., Надточий Л. А. Состояние и тенденции формирования здоровья коренного населения Севера и Сибири // Сибирский научный медицинский журнал. 2010. Т. 30. №3. С. 24-32.
11. Молданова Т. А. Пища как элемент этнической идентичности и межкультурного взаимодействия // Вестник угроведения. 2017. №4 (31). С. 131-143.
12. Мухачев А. Д. Кухня Севера: сборник кулинарных рецептов. Норильск: Изд-во

АПЕКС, 2006.

13. Старцев А. Ф. Традиционная культура и питание дальневосточных эвенков в прошлом и настоящем // Россия и АТР. 2010. №1. С. 60-69.

14. Терешков С. Что есть, когда холодно? Рецепты северных народов. Курс №76: Антропология Севера: кто и как живет там, где холодно // Arzamas. 2019. <https://arzamas.academy/materials/1827>

References:

1. Berketova L.V., Polyakova A.A. (2018). Unusual dishes and traditions of the cuisines of the peoples of Russia. *Traektorii razvitiya: materialy Pervoi mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii. 468-477. (in Russian).*

2. Buganov, A. A., Agbalyan, E. V., & Ionova, I. E. (2003). Influence of nutrition factor on health state of far north population. *Meditcina truda i promyshlennaya ekologiya*, (4), 25-27. (in Russian).

3. Vasilkova, T. N., & Mataev, S. I. (2009). Metabolic a syndrome in population of the radical people of the extreme north. *Chelovek. Sport. Meditsina*, (27 (160)), 71-73. (in Russian).

4. Evmenova, L. N. (2018). Traditsionnaya pishchevaya kul'tura narodov Sibiri. *Vestnik slavyanskikh kul'tur*, 48(2), 67-75. (in Russian).

5. Eganyan, R. A. (2013). Osobennosti pitaniya zhitel'ei Krainego Severa Rossii (obzor literatury). *Profilakticheskaya meditsina*, 16(5), 41-47. (in Russian).

6. Kozlov, A. I., Kozlova, M. A., Vershubskaya, G. G., & Shilov, A. B. (2013). Zdorov'e korennoho naseleniya Severa RF: na grani vekov i kul'tur. Perm. (in Russian).

7. Ivanova, G. V., & Safronova, T. N. (2018). Nutritional peculiarities of the arctic indigenous population. *Rossiiskaya Arktika*, (3), 60-70. (in Russian).

8. Ivanova, G. V. (2006). Ecological features of indigenous children's nutrition in far north. *Ekologiya cheloveka*, (8), 9-11. (in Russian).

9. Nikolaev, E. R. (2019). Dialect names of yakut dishes (products) in the context of linguistic view of the world. *Rossiiskii gumanitarnyi zhurnal*, 8(2), 141-152. (in Russian). <https://doi.org/10.15643/libartrus-2019.2.5>

10. Manchuk, V. T., & Nadochii, L. A. (2010). The state and tendencies in the formation of the health in native people of the north and Siberia. *Sibirskii nauchnyi meditsinskii zhurnal*, 30(3), 24-32. (in Russian).

11. Moldanova, T. A. (2017). Food as an element of ethnic identity and cross-cultural interaction. *Vestnik ugrovedeniya*, (4 (31)), 131-143. (in Russian).

12. Mukhachev, A. D. (2006). Kukhnya Severa: sbornik kulinarnykh retseptov. Norilsk. (in Russian).

13. Startsev, A. F. (2010). The tradition culture at the far eastern Evenks in the past and present time. *Rossiya i ATR*, (1). 60-69. (in Russian).

14. Tereshkov, S. (2019). Chto est', kogda kholodno? Retsepty severnykh narodov. Kurs №76: Antropologiya Severa: kto i kak zhivet tam, gde kholodno. *Arzamas*, (in Russian). <https://arzamas.academy/materials/1827>

*Работа поступила
в редакцию 10.01.2021 г.*

*Принята к публикации
16.01.2021 г.*

Ссылка для цитирования:

Беркетова Л. В., Короткова Д. А. Необычные блюда народов Севера // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. №2. С. 227-236. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/63/22>

Cite as (APA):

Berketova, L., & Korotkova, D. (2021). Northern Ethnic Groups Unusual Dishes. *Bulletin of Science and Practice*, 7(2), 227-236. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/63/22>