

УДК 613.2+641.5 (479.24)

## ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

И.Р.Ахмедов, Г.М.Гаджиева, Г.С.Ганиева, И.Ф.Исламзаде

Азербайджанский медицинский университет,  
ул. Бакиханова, 23, AZ1132, г. Баку, Азербайджан

*Кухня, ее составляющие и особенности, подходы к приготовлению и принятию пищи (обычаи) различны не только в странах мира, но и в регионах одной страны в зависимости от сложившихся национальных и территориальных традиций. Их влияние на образ жизни и современные категории здоровья должно оцениваться только в рассматриваемой среде. Изучение структуры потребления пищевых продуктов и готовых блюд, используемых в питании населения Азербайджана, позволит выявлять приоритетные алиментарные факторы риска, формирующие здоровье, и разработать научно обоснованные профилактические мероприятия.*

*Ключевые слова: питание; национальная кухня; рациональное питание.*

Одним из ведущих факторов, определяющих здоровье населения, является питание. Рациональное питание обеспечивает человека энергией и всем комплексом заменимых и незаменимых пищевых веществ, а также биологически активных соединений и защитных факторов, необходимых для обеспечения гармоничного роста и развития, формирования различных уровней защиты организма от инфекций и других неблагоприятных факторов среды обитания.

Результаты научных исследований свидетельствуют, что в настоящее время во многих странах у населения структура потребления пищевых продуктов не соответствует принципам рационального питания. Это обусловлено потреблением продуктов, которые содержат большое количество углеводов и жиров животного происхождения, а также недостатком овощей, фруктов, рыбы и морепродуктов в рационе. Технологическая обработка, консервирование, рафинирование, длительное и неправильное хранение продуктов питания приводят к уменьшению содержания в них витаминов, пищевых волокон, макроэлементов и микроэлементов. Это приводит к распространению заболеваний, которые связаны с неправильным питанием. Потребление пищи и структура питания населения любой страны зависят от социальных факторов (доходы населения), этнических особенностей и традиций, религиозных мотивов. Для разработки мероприятий, направленных на коррекцию заболеваний, связанных с фактором питания в Азербайджане, необходимо понимание традиций и сложившихся особенности национальной кухни [2].

Азербайджанская кухня включает в себя кулинарную культуру, ее историю, философию, психологию застолья, обычаи, физиологию, гигиену, химию, технику, этику, эстетику, поэзию и другие аспекты кухни, а также практические навыки, созданные азербайджанским народом, живущим в исторической гармонии с окружающей средой [1]. Разнообразие рельефа территории республики, высоты над уровнем моря, близость моря и сухих полупустынь обусловили создание в Азербайджане многих климатических зон. С этим связано бесконечное разнообразие флоры и фауны, а также продуктов питания.

Азербайджанская национальная кухня – одна из древнейших, богатейших и вкуснейших кухонь мира, в которой насчитывается около 2000 видов блюд. Азербайджанская кухня значительно отличается от кухни других соседних народов своей историей и самобытностью. Национальные блюда ближе к восточной кухне по вкусовым качествам и технологии приготовления, а также по широкому использованию специй.

История, этнография народа, прежде всего, живет на его языке. Названия «долма», «бозбаш», «пити» – чисто азербайджанские слова. Древнее тюркское слово «долма» происходит от глагола «долмак», что в переводе означает «наполнять». В некоторых регионах его также называют «сарма», что соответствует глаголу «сармак» и означает «завернуть».

Одним из старинных азербайджанских блюд является пити из баранины без костей, приготовленное с шафраном. Со второй половины XIX века и по сей день в Шеки приезжают отведать пити

люди из разных регионов Азербайджана и зарубежных стран.

Хотя мясные блюда азербайджанской кухни колоритны своим разнообразием, среди них кебаб отличается своей популярностью. В русскоязычных странах для обозначения этого блюда используется слово «шашлык», которое произошло от турецкого слова «шишлик». «Шиш» переводится как шампур – инструмент для приготовления мяса на открытом огне. Слово «шишлик» часто встречается в древнем эпосе «Книга моего Деда Коркута». Азербайджанский шашлык бывает разных видов. Различаются такие виды, как тава-кебаб (кебаб из фарша баранины или говядины, приготовленный в сковороде), мангал-кебаб, тандыр-кебаб, садж-кебаб, люле-кебаб (кебаб из фарша баранины), бастурма-кебаб (кебаб из маринованного мяса) и другие. Александр Дюма, посетивший Азербайджан в середине XIX века, писал, что самым вкусным блюдом, которое он встречал во время своих путешествий, был «кебаб».

Жаркое, широко распространенное в Азербайджане, является одним из древних азербайджанских национальных блюд. Для приготовления жареного баранину разрезали на куски, солили и жарили в масле. Затем жареное мясо складывали в глиняную посуду и поливали растопленным курдючным жиром. Таким образом, жаркое может храниться месяцами без холодильника. Обжарку обычно запасали на зиму. Зимой открывали глиняную посуду и готовили различные блюда из жареного мяса.

Азербайджанская кухня также богата блюдами из теста. Блюда из теста широко распространены в Баку-Ширванском районе Азербайджана. Типичными для зимы принято считать душбару, гюрзу, кутаб и другие блюда. С древних времен и до наших дней блюда из теста широко используются в народной медицине. Наш народ издавна употреблял умадж и супы, приготовленные с использованием теста для избавления от простуды.

Вкуснейший левенги из рыбы, курицы и дичи – одно из любимых блюд гостей Азербайджана. Богатые рыбные запасы Каспийского моря, рек Кура и Араз позволили разнообразить азербайджанскую кухню рыбными блюдами. Из осетра, карпа, лосося, кутума и других видов рыб в стране готовят разнообразные блюда.

В Азербайджане насчитывается около 200 видов плова, который считается королем азербайджанской кухни. Дошеме плов, себзи плов, финсиджан плов, шахский плов, молочный плов, плов чыгыртма и другие готовятся нашим наро-

дом веками и подаются на торжествах. Народные праздники и обряды невозможно представить без плова.

Сладкий стол в Азербайджане также имеет свои особенности. В богатой национальными сладостями и выпечкой азербайджанской кухне шекербура, пахлава, шекерчурек, гурабие, карабахская лепешка, губинская тыхма, ленкоранское кульче, шекинская халва, нахичеванская пахлава и другие сладости отличаются своим неповторимым вкусом. В нашей национальной кухне насчитывается более 30 видов мучных сладостей.

Чайные застолья занимают особое место в азербайджанских семьях. Чай стал печатью нашей традиции, как на официальных приемах во дворцах, так и на церемониях сватовства. Бархатный чай, утоляющий жажду, обладающий тонким ароматом и особым вкусом, также полезен для здоровья.

Таким образом, азербайджанская национальная кухня – одна из древнейших, богатейших и вкуснейших кухонь мира, имеет свои особенности, которые во многом определяют здоровье населения. Целесообразным является изучение структуры потребления пищевых продуктов, энергетической ценности и химического состава (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ) как пищевых продуктов, так и готовых блюд, используемых в питании населения, проживающего на территории Азербайджана. Это позволит выявлять приоритетные алиментарные факторы риска, формирующие здоровье, и разрабатывать научно обоснованные профилактические мероприятия.

#### Литература

1. Гасымов, М.С. Диета в азербайджанской кухне [Текст] / М.С.Гасымов, К.Г.Гасымова. – Баку: Кисмет, 2004. – 392с.
2. Тутельян, В.А. Здоровое питание для общественного здоровья / В.А.Тутельян // Обществ. здоровье. – 2021. – Т.1, №1. – С.56–64.

#### PECULIARITIES OF NATIONAL CUISINE AND ORGANIZATIONAL ASPECTS OF NUTRITION IN AZERBAIJAN

I.R.Akhmedov, G.M.Gadzhieva, G.S.Ganieva, I.F.Islamzade

Azerbaijan Medical University, 23, Bakikhanov Str., AZ1132, Baku, Azerbaijan

Cuisine, its components and features, approaches to cooking and eating (customs) are different not only in the countries of the world, but also in regions of one country, depending on the prevailing national and territorial traditions. Their impact on lifestyle and modern health categories should be assessed only in

the environment under consideration. Study of structure of food consumption and ready meals used in nutrition of population of Azerbaijan will allow identifying priority alimentary risk factors that shape health and develop scientifically based preventive measures.

Keywords: nutrition; national cuisine; rational nutrition.

**Сведения об авторах:**

**Ахмедов Ибрагим Рагимович**, д-р философии по медицине, доцент; Азербайджанский медицинский университет, зав. кафедрой питания и медицинской экологии; тел.:(+99450) 3414341; e-mail: ibrahim.ahmadov1947@gmail.com.

**Гаджиева Гарипа Мансуровна**, д-р философии по медицине, доцент; Азербайджанский медицинский университет, кафедра питания и медицинской экологии, доцент; тел.:(+99450) 4560240; e-mail: gariba.hajiyeva@mail.ru.

**Ганиева Галина Садировна**; Азербайджанский медицинский университет, кафедра питания и медицинской экологии, ассистент; (+99455) 8414760; e-mail: gala17\_2000@yahoo.com.

**Исламзаде Илаха Фаиковна**; Азербайджанский медицинский университет, кафедра питания и медицинской экологии, ассистент; (+99450) 2478070; e-mail: Ilaheislamzade@gmail.com.