

რეზიუმე

სტატიაში განხილულია სხვადასხვა ცივილიზაციების ადამიანთა კვების საგემოვნო თვისებების კავშირი თითოეული ხალხის კულტურულ ტრადიციებთან, ისტორიულად ჩამოყალიბებული ტრადიციული კვების ხასიათის დამოკიდებულება ბინადრობის ზონებთან და დღეისათვის მიღებული ბინადრობის ზონების კლასიფიკაცია; ბინადრობის ზონებისა და კვების ხასიათის გათვალისწინებით ჩამოყალიბებული მეურნეობის ტიპები; საკვების ენერგეტიკული ღირებულებით განპირობებული კვების ხასიათი მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნებში; კვების ტიპების კლასიფიკაცია.

Cultural Traditions of peoples and types of diets

Mzia Tsulukidze, Professor
Lili Bolkvadze, Professor

Summary

The article highlights: the relation between the taste characteristics of different of various ethnic groups; Dependence of historically formed nutrition traditions on the household location and present qualification of the above zones; Type of forming defined by the variety of diet and household location; Classification of diets; Types of Calory - based nutrition in different countries of the world.

* * * * *

კაცობრიობის ისტორიაში კვება ყოველთვის იყო მეტად ძლიერი და მდგრადი ფაქტორი, რომელიც განსაზღვრავდა საზოგადოების განვითარების დონეს.

სხვადასხვა ცივილიზაციების ადამიანების გემოვნება გამომუშავებული იყო ცალკეული ხალხების კულტურულ ტრადიციებთან მჭიდრო კავშირში. გემოვნების წინააღმდეგობრიობა იმდენად საგრძნობი იყო, რომ ზოგიერთი ხალხების საკვები იწვევდა სხვათა გაკვირვებას და უსიამოვნო შეგრძნებას.

საკვების ისტორიულად დამკვიდრებულ ტრადიციულ ხასიათზე ზეგავლენას ახდენდა გეოგრაფიული მდებარეობა და ეკონომიკური განვითარება, კულტურული შეზღუდვების სისტემა, ჩვეულებები, ცხოვრების განსაზღვრული წესი. ამ ურთიერთკავშირის უკეთესად აღქმისათვის განვიხილოთ დღეისათვის დადგენილი ადამიანთა ბინადრობის ზონების კლასიფიკაცია.

1. ეკვატორიული ტროპიკული ტყეები.
2. ტროპიკული და ბუჩქოვანი ტყეები.

3. ტროპიკული ველები (სავანები).
4. უდაბნოები და გვალვიანი მხარეები.
5. ზომიერი სარტყელის ტყეები.
6. ხმელთაშუა ზღვისპირეთის ტიპის ტყეები და ბუჩქნარები.
7. ზომიერი სარტყელის ველები.
8. ტაიგა.
9. ტუნდრა.
10. მთიანი რაიონები.

დღეისათვის ყველაზე მრავალმოსახლიანია ტროპიკული და ბუჩქოვანი ტყეები, ზომიერი სარტყელის ტყეები, ხმელთაშუა ზღვისპირეთის ტიპის ტყეები და ბუჩქნარები, მთიანი რაიონები.

კვების ტრადიციები განისაზღვრება ბინადრობის ზონით. ადამიანის ბინადრობის ზონისა და კვების ხასიათის გათვალისწინებით გამოყოფენ მეურნეობის სამ ძირითად ტიპს.

პირველი ტიპის მოსახლეობა ძირითადად ცილოვანი საკვებით იკვებება, მეორე ტიპის ძირითადად ნახშირწყლებით. ცილოვანი საკვების წყაროა ცხოველები (შინაური და გარეული) და თევზი. ნახშირწყლოვანი საკვების წყაროებია მარცვლოვანი კულტურები - ბრინჯი, ხორბალი, სიმინდი და სხვა. მესამე ტიპის - შერეული, რომელიც წარმოიშვა ჯერ კიდევ ნეოლითის ხანაში - 4000 წლის წინ ჩვენს ნელთალრიცხვამდე, ცენტრალურ ევროპაში, დუნაის რაიონში. „დუნაის კულტურის“ მოსახლეობა ფლობდა შინაურ ცხოველებს, მოჰყავდა ხორბლისა და ხილის კულტურები, მისდევდა თევზჭერას.

კვების ხასიათს განსაზღვრავს საკვების ენერგეტიკული ღირებულება. თუ შავიზღვისპირეთის მოსახლეობისათვის საკვებში ცხიმების წილი 21%, ხოლო დასავლეთ ევროპისა და აშშ ქვეყნებში მცხოვრებთათვის 31%, მაშინ ესკიმოსებისათვის იგი შეადგენს 47% - ს. ცილების რაოდენობა სხვადასხვა ზონის ბინადართა საკვებში მერყეობს ნაკლებ ფარგლებში - 9- დან - 12%.

ბინადრობის ადგილმდებარეობიდან გამომდინარე მოთხოვნილება საკვებ პროდუქტებზე იცვლება, რაც შეინიშნება გარკვეულ რეგიონში მცხოვრებ მთელს მოსახლეობაში. მაგ. პოლარულ ზონაში მაცხოვრებლების მოთხოვნილება ცხიმებსა და ცილებზე, როგორც ენერგიის წყაროზე გაცილებით მეტია, ვიდრე ტროპიკების მაცხოვრებლებისა. ამ მიზეზით, ერთი ხალხების მეორეზე საკვების თავისებურების მექანიკურად გადატანა შეუძლებელია. კვების შეცვლილი სტრუქტურის ადაპტაციისათვის ადამიანს ათწლეულები სჭირდება.

ადამიანი ასწლეულობით ილტვოდა, რომ სხვადასხვა გზით მიეღწია საკუთარი კვების ოპტიმიზაციისათვის, რათა საკვებთან ერთად სრული

მოცულობით შეეთვისებინა ორგანიზმისათვის აუცილებელი ნივთიერებანი. თავდაპირველად იგი მოქმედებდა ინტუიციით, თავის ცხოვრებისეულ და წინამორბედი თაობების გამოცდილებას ეყრდნობოდა. სწორედ კვების პრინციპები, მიდგომები და რჩევები ჰპოვებდა გამოხატულებას ანდაზებში და ნაციონალური სამზარეულოს ტრადიციებში. ასე მაგალითად: „კეთილი მზარეული შვიდ ექიმს უდრის“, „საკუთარი ავადმყოფობა ეძებ თეფშის ფსკერზე“, „კარგ მზარეულთან ერთად ცხოვრება უშფოთველია“ და ა. შ. კვებაზე ტრადიციების გავლენის კლასიკურ მაგალითს წარმოადგენს აზიისა და ევროპის მეცხოველეების აზრთა სხვადასხვაობა რძის პროდუქტებზე. მაშინ, როდესაც ცენტრალური და სამხრეთაზიის და სხვა ინდოევროპული ჯგუფის ხალხები ყოველთვის მოიხმარდნენ რძეს, როგორც ძირითად საკვებ პროდუქტს, ჩინელები, იაპონელები და სამხრეთ აღმოსავლეთ აზიის ხალხები რძესა და რძის პროდუქტებს ზიზღით ეპყრობოდნენ.

ძველი სლავური ხალხების კვების თავისებურებაა მარცვლეულის ბურღულების, ხორცის, თევზის, კენკრის და კაკლოვანი ხილის მოხმარება. საკვების მომზადების ხელოვნება, რომელიც საუკუნეების მანძილზე ჩამოყალიბდა გამოირჩეოდა ბურღულებისა და სხვა პროდუქტების მაგ. რძის, თევზის, კვერცხის, ხაჭოს შერწყმით. ნაციონალური სლავური სამზარეულოები ერთმანეთისაგან თითქმის არ განიჩევიან.

აფრიკული სამზარეულოს კერძები ძირითადად ნახშირწყლებით მდიდარი პროდუქტებისაგან მზადდება - ბრინჯი, ფეტვი, სორგო, ხილი. ცილის ძირითად წყაროს წარმოადგენს თევზი.

აფრიკული მოსახლეობის კვებაში ხორცსა და ხორცპროდუქტებს ძალიან მცირე ხვედრითი წილი აქვთ.

ახლო აღმოსავლეთში გავრცელებული ცხოველური და მცენარეული საკვები განსხვავდება ევროპული ხალხების საკვებისაგან. მცენარეული საკვები იქ ძირითადად შედგება ნესვის, სალათის, არტიშოკის, კიტრისა და ბოლოკისაგან. კერძების შეზავება ხდება ხახვით, ნიორით, წიწაკით. ახლო აღმოსავლეთის ტრადიციულ სამზარეულოში პოპულარულია ფინიკი, ლეღვი, კაკალი და ბროწეული. ძირითადი ცხელი სასმელია ჩაი, ცივი სასმელი - სხვადასხვაგვარი წვენები ან უბრალოდ ცივი წყალი.

არაბეთის ნახევარკუნძულის მომთაბარე ხალხების სამზარეულო რამდენადმე განსხვავდება სხვა არაბული სამზარეულოებისაგან. აქ დღესაც მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია რძის პროდუქტებს, განსაკუთრებით რძეს და ყველს, აგრეთვე ფინიკს, სიმინდის ან ხორბლის კვებებს. ხორცი ითვლება სადღესასწაულო კერძად, რომელსაც განსაკუთრებულ შემთხვევაში ამზადებენ.

ბინადარი არაბების საკვები ძირითადად ქერის, უფრო იშვიათად ხორბლის პურის - კვებების სახით, ფეტვის ფაფების, მოხარშული ცერცვის, ბოსტნეულის, ბურღულისა გოგრის ფინიკისა და ხილისაგან შედგება.

არაბეთის ნახევარკუნძულის არაბების ყველაზე საყვარელი სასმელია ყავა.

სამხრეთ - აღმოსავლეთ აზიის ხალხების სამზარეულოსათვის განუყოფელია ბრინჯი - როგორც ძირითადი საკვები პროდუქტი. ბრინჯთან მნიშვნელოვანი დანამატია ზღვის თევზი - სკუმბრია, ქაშაყი, თინუსი. დელიკატესად ითვლება ზვიგენის ფარფლები, ლანგუსტი, ომარები, რვაფეხა. განსაკუთრებით პოპულარულია საკვებთან სხვადასხვა საწებლები და საკაზმები.

ვრცელი ჩინეთის ცალკეული რაიონების კლიმატურმა და ეთნოგრაფიულმა თავისებურებამ ჩინური სამზარეულო მრავალფეროვანი გახადა. ჩინურ სამზარეულოს მსოფლიოში კულინარული საოცრებების ექსკურსიას უწოდებენ განსხვავებული სურნელებისა და ტრადიციული ჩვევების თვალსაზრისით. „ცხოვრობ მთასთან - იკვებ იმით რაც მთაზეა. ცხოვრობ წყალთან - იკვებ იმით რაც წყალშია“, მოგვითხრობს ძველი ჩინური ანდაზა. ჩინური საოჯახო კულინარია დაფუძნებულია მთელს მსოფლიოში გავრცელებული პროდუქტების გამოყენებაზე - ბრინჯი, ფეტვი, ღორის ხორცი, ბოსტნეული, სოკო, მცენარეული ზეთები. თავისებურება კი მიღწეულია სათანადო მომზადების ტექნოლოგიის შედეგად, რომელშიც გამოიყოფა სამი თანამიმდევრული ოპერაცია: ნედლეულის მექანიკური დასუფთავება, პროდუქტების დაჭრა, კერძის გაფორმება თითოეული რეცეპტი მკაცრად მიუთითებს კერძის დამუშავების ტემპერატურას. ჩინურ სამზარეულოში თერმული დამუშავების 30 მეთოდზე მეტს ითვლიან.

ჩინური სამზარეულოსათვის დამახასიათებელია მრავალფეროვანი საკვები პროდუქტების არსენალი. ჩინური სამზარეულო გვეუბნება: „საკვებად ვარგისია ყველაფერი გარდა მთვარისა და წყალში მისი გამოსახულებისა“. ყოველივეს ახსნა კი შესაძლებელია მოსახლეობის სიმჭიდროვითა და რაოდენობით, რამაც საკვები პროდუქტების დეფიციტი განაპირობა.

იაპონური ნაციონალური სამზარეულო ჩინურ სამზარეულოსთან შედარებით ნაკლებად მრავალფეროვანია. იაპონელები მოიხმარენ ძალიან ცოტა ცხიმს, ნაკლებად სანებლებს. ვინაიდან იაპონია განლაგებულია კუნძულებზე, ისინი საკვებად იყენებენ თითქმის ყველაფერს რასაც ზღვა იძლევა - თევზს, ზღვის წყალმცენარეებს და ზღვის სხვადასხვა პროდუქტებს.

ინდოელები - მკაცრი ვეგეტარიანელები, ზოგიერთი არ მოიხმარს კვერცხსა და თევზს, უპირატესობას ანიჭებს ხილსა და ბოსტნეულს. ინდოელების საკვების ძირითადი პროდუქტებია - ბრინჯი, მარცვლეულის ფაფები, მუხუდო, იოგურტი, რძე, კვერცხი, ხილი და ბოსტნეული, მრავალფეროვანი საწებლები და საკაზმები.

ამგვარად, კვების ტიპები და ტრადიციები არის გარკვეული სახის საკვებისადმი ორგანიზმის ხანგრძლივი ისტორიული დამოკიდებულების შედეგი.

უნდა აღნიშნოს, რომ დედამიწის სხვადასხვა რეგიონების მოსახლეობის ყოველი ნაციონალური კვებ-

ის ტიპი განსაზღვრავს შემდეგ კრიტერიუმებს: ძირითადი მარცვლოვანი კულტურა, ენერგიის ძირითადი წყარო, ცილების ძირითადი წყარო, ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების ძირითადი წყაროები. მაგალითად, აღმოსავლეთ და ჩრდილო ევროპაში, აშშ - ში, კანადაში, ავსტრალიაში ძირითადი მარცვლოვანი კულტურებია - ჭვავი, ხორბალი, შვრი; ენერგიის ძირითადი წყაროებია - ღორის, საქონლის ხორცი, თევზი, რძე, ყველი. ჩრდილო - აღმოსავლეთ ინდოეთში ძირითადი მარცვლეული კულტურაა - ბრინჯი, ცილების წყარო - ცერცვი და მუხუდო.

საკვების გარკვეულ სახეობთან ადამიანის მრავალსაუკუნოვანი შეთავსებადობის შედეგად დღეისათვის გამოყოფენ კვების 20 ტიპს.

კვების ტიპის კლასიფიკაცია:

კვების ტიპი	კონტინენტი, ქვეყანა, ადგილმდებარეობა	ძირითადი მარცვლოვანი კულტურები	ენერგიის ძირითადი წყაროები	ცილების ძირითადი წყაროები
1	2	3	4	5
1	აღმოსავლეთ და ჩრდილოეთ ევროპა, აშშ, კანადა, ჩილი, ურუგვაი, არგენტინა, ავსტრალია, ახალი ზელანდია, სამხრეთ - აფრიკული რესპუბლიკა	ჭვავი, ხორბალი, შვრია	ცხოველური წამრომობის ცხიმები	ღორისა და საქონლის ხორცი, რძე, ყველი და სხვა
2	ხმელთაშუა ზღვისპირეთის ქვეყნები, ჩრდილო ამერიკა, არაბეთის ნახევარკუნძული, შუა აზია	ხორბალი, სიმინდი, ქერი	ცხიმები, კარაქი, ფინიკი, ლეღვი.	ხორცი შედარებით მცირე რაოდენობით ვიდრე პირველ ტიპშია
3	ჩრდილო ინდოეთი, პაკისტანი	ხორბალი, ნაკლებად ფეტვი, სორგო, ბრინჯი	სახამებელი, მარცვლოვანი მცენარეები	ცერცვოვანები, თევზი
4	ეკვადორი, პერუ, მაღალმთიანი ბოლივია	ხორბალი, სიმინდი.	მარცვლოვანები, სახამებელი და კარტოფილი.	ცერცვოვანები.
5	ბრაზილია (ამაზონის აუზის გარდა)	ხორბალი, სიმინდი, ბრინჯი	შაქრის შემცველი საკვები პროდუქტები	ცერცვოვანები.
6	პარაგვაი და ბოლივიის დაბლობი	ხორბალი, სიმინდი	კასავა, შაქარი ნაკლები რაოდენობით, ვიდრე მუხუთე ტიპში.	ცერცვოვანები.
7	ჩრდილო - აღმოსავლეთ ინდოეთი	ბრინჯი	ბრინჯი	ცერცვოვანები.
8	სამხრეთ - აღმოსავლეთ აზიის სანაპირო ზოლი, იაპონია, სამხრეთ კორეა, ტაივანი	ბრინჯი, ნაკლები რაოდენობით ხორბალი.	ბრინჯი	თევზი, სოიო, ცერცვი ხორცი (ტაივანი).

9	აღმოსავლეთ ჩინეთი.	ბრინჯი, ნაკლები დოზით სიმინდი.	ბატატი (ტუბილი კარტოფილი)	თევზი, სოიო, ცერცვი, მცირე რაოდენობით არაქისი და ღორის ხორცი.
10	სამხრეთ ჩინეთი, სამხრეთ - აღმოსავლეთ აზია, მალაიზია, ფილიპინები.	ბრინჯი, სიმინდი.	ბრინჯი, ბატატი, სიმინდი, ქოქოსის კაკალი, კასავა.	თევზი, სოიოს მარცვლები, არაქისი, ცერცვოვანები, ხორცი (სინგაპური), თევზი (ტაილანდი).
11	ცენტრალური ამერიკის დაბლობები, ეკვადორი, პერუ, ამაზონის აუზი, კარიბის ზღვის კუნძულები	ბრინჯი, სიმინდი, ფეტვი (კ.პაიტი)	მარცვლოვანი მცენარეები (კუზა, პანამა) კასავა, ბანანი	ცერცვოვანები, ხორცი
12	კოლუმბისა და ვენესუელის მაღალმთიანეთი	სიმინდი	სიმინდი, ხორბალი, კარტოფილი	ხორცი უფრო ჭარბად ვიდრე მეთერთმეტე ტიპში
13	მექსიკა და ცენტრალური ამერიკის მაღალმთიანეთი	სიმინდი	სიმინდი	ცერცვოვანები, ხორცი
14	აღმოსავლეთ და სამხრეთ-ამერიკის მაღალმთიანეთი	ფეტვი, სორგო, სიმინდი, ბრინჯი	ფეტვი, სორგო, სიმინდი, ბრინჯი	ცერცვოვანები, ხორცს მოიხმარებენ მეტს ვიდრე მე - 13 ტიპში.
15	აფრიკა სახაროდან სამხრეთით	მარცვლოვანი მცენარეები ნაკლები დოზით, ვიდრე მე - 14 ტიპებში	ბატატი, კასავა, ბანანი	ცერცვოვანები
16	სამხრეთ ინდოეთი, ცეილონი	ბრინჯი, ფეტვი, სორგო	კასავა, ქოქოსი (ინდის კაკალი)	ცერცვოვანები, არაქისი, თევზი.
17	ცენტრალური აზიის მაღალმთიანეთი	ქერი (მცირე რაოდენობით) ხორბალი, ფეტვი	ყველი, კარაქი	ყველი, ცხვრის, თხის ხორცი, ზოგიერთ ადგილას იაკის ხორცი
18	ჩრდილო და ჩრდილო აღმოსავლეთ ჩინეთი	ფეტვი, სორგო, ხორბალი,	ფეტვი, სორგო, ხორბალი.	მარცვლები და არაქისი, ღორისა და ცხვრის ხორცი.
19	წყნარი ოკეანის ტროპიკული კუნძულები	ტარო	კასავა, ბატატი, ბანანი, ქოქოსი, ხილი	თევზი და ღორის ხორცი
20	არქტიკის შორეული რაიონები	ხორბალი	გარეული ცხოველებისა და თევზის ქონი	გარეული ცხოველების ხორცი და თევზი.

თუმცა კვების ტიპები არ ითვლებიან მკაცრად და შეუცვლადად. კვების დამკვიდრებულ ტიპებზე გარემო პირობების ზემოქმედების პროცესი გრძელდება. შეინიშნება კვების თვისობრივი და რაოდენობრივი ევოლუცია. შეცვლილი ქიმიური შემადგენლობის საკვები პროდუქტების ასორტიმენტის გაფართოების შედეგად მიმდინარეობს კვების თვისობრივი ევოლუცია. კვების რაოდენობრივი ევოლუცია გულისხმობს მოხმარებული პროდუქტების რაოდენობრივ ცვალებადობას.

სასურსათო პროდუქციის სტრუქტურის ცვალებადობის და მისი მოხმარების მდგრადი ტენდენციების დროული გამოვლინება განაპირობებს კონკრეტული რეგიონის მოსახლეობის კვების სტატუსის ფორმირების აუცილებლობას გეოგრაფიული, კლიმატური და სოციალური პირობების გათვალისწინებით.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Щеникова Надежда. Традиции и культура питания народов мира. Изд. Форум, Инфра-М.: 2015. 296с.
2. Поздняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск: Изд-во. Новосиб. Ун-та, 2002-556с.
3. Донченко Л. В., Надыка В. Д.. Безопасность пищевой продукции. Изд. М.: Дели принт, 2007, 538 с.
4. Касьянов Г. И. Запорожский А. А., Юдина С. В. Технология продуктов питания людей пожилого и преклонного возраста – Ростов – на Дону: Изд. центр „Март“, 2001– 192 с
5. Yasmine Motarjemi, Huub Levievel. Food Safety Management. 2014, p. 1-20. Copyright Elsevier Inc. ISBN978-0-12-381504-0.
6. Edward Elgar. Environmental Regulation and food Safety. International Development Research Center, Ottawa, 2005, 317p.