

Джумагелдиев Ыхлас, Карягдыева Бягуль
**ТУРКМЕНСКАЯ КУХНЯ: НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПОПУЛЯРНЫЕ
БЛЮДА**

Научный руководитель ст. преп. Гладышева М. К.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Кулинарные традиции туркменского народа складывались под влиянием исторических и географических условий. Кочевой образ жизни, суровые условия проживания в пустыне – всё это сказалось на особенностях кулинарных традиций туркмен.

Отличительными чертами туркменской кухни являются относительная простота и доступность в выборе продуктов и в способах приготовления национальных блюд. Основой рациона туркмен считается мясо (баранина, мясо джейранов, дикая птица, курица) и рыба. Одно из любимейших блюд в Туркменистане – это плов. Его готовят из молодой баранины, моркови, риса и лука. В прикаспийских областях вместо мяса часто используют даже рыбу, а вместо курдючного масла – кунжутное и традиционно едят блюдо руками. Кроме плова, туркмены готовят и другие блюда, например, «тамдырлама» – блюдо, имеющее древнюю историю. Чтобы мясо получилось вкусным и ароматным, баранину выдерживают на углях саксаула – единственного дерева, которое даёт при сгорании не едкий, а приятно пахнущий дым.

Туркменская кухня насчитывает большое количество рыбных блюд благодаря близости Каспийского моря. Популярны такие блюда, как плов и шашлыки из рыбы и др. Всё большую популярность у туркмен приобретают овощи: редька, помидоры, морковь, тыква. Многие из них, а также зелень и специи вошли в рацион туркмен сравнительно недавно, в начале XX века, но заняли прочное место в национальной кулинарии. Из фруктов в туркменской кухне используются гранат, хурма, виноград, абрикосы и др. Особенно любимы туркменами дыни с медовым ароматом и арбузы, также популярны такие сладости, как халва, бахлава, шербет, набат.

Много внимания уделяют туркмены процессу приготовления хлеба. Действительно, это целое искусство. Глиняная печь «тамдыр», где выпекают хлеб «чорек», считается самым святым местом в жилище. Наиболее популярны такие изделия из муки, как булочки с маком и кунжутом «чурек», пирожки с творогом и зеленью «гутаб», мясные пироги «этли-нан», пельмени «этли борек» и лапша «унаш». Традиционным является угощение «пишме» – жаренные во фритюре пончики, которые готовятся на разные торжества и праздники и которыми украшают свадебный стол.

Невозможно не сказать о предпочтениях туркмен в отношении чайных напитков. В северных и западных районах страны туркмены пьют черный чай «гара чай», а в восточных – зелёный чай «гок чай». Кроме чая, туркмены употребляют местную минеральную воду «Берзенги» и напиток из верблюжьего молока «чал».

Благодаря разнообразию народов, населяющих регион, туркменская кухня поражает воображение своей необычностью, великолепным вкусом и способом приготовления, а туркменское гостеприимство является определяющим признаком дружелюбного туркменского народа.