ББК 63.5
УДК 392.8 (397.4)
Н 32

Рецензенты:
Долгосурэн Ж.,
доктор филос. наук, профессор (МГУКИ, Улан-Батор)
Цатурян Л.Д.,
доктор мед. наук, профессор (СКФУ, Ставрополь)

Издание осуществлено при финансовой поддержке совместного гранта
Российского гуманитарного научного фонда
и Министерства образования, науки и культуры Монголии
в рамках научно-исследовательского проекта (№13-23-03002):
«Культурная самобытность монголоязычных народов»

Настинова Г.Э.

Н 32 Чай, молоко в жизни калмыцкого этноса. – Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2014. – 128 с.: цв. ил.

Монография написана на основе анализа документальных источников, научных публикаций, периодической печати и воспоминаний. В работе представлен также фактический материал исследований автора. В монографии предпринята попытка рассмотреть отдельные аспекты проблемы традиционного питания калмыцкого этноса, а именно использование чая и молока, с точки зрения нутрициологии. В работе широко используются материалы по этнографии, биологическим и медицинским аспектам использования чая и молочных продуктов в традиционном рационе. При написании книги автор учитывал научность изложения, сбалансированное сочетание фактического и аналитического материала, что позволило наиболее выразительно и полно представить рассматриваемые вопросы.

Издание может быть полезно ученым, специалистам в области истории, этнографии, этнологии, студентам и преподавателям вузов. Представляет интерес для широкого круга читателей, интересующихся историей Калмыкии, вопросами национального питания, здорового образа жизни и долголетия.

В работе представлены фото из личного архива автора монографии, а также из фондов Российского этнографического музея и Национального музея Республики Калмыкии им. Н.Н. Пальмова, находящиеся в свободном доступе.

Выражаю благодарность К.Ц. Эрдни-Горяевой, Н.Б. Бошеву за помощь и консультацию при подготовке данного издания.

ISBN 978-5-94587-600-2

© Настинова Г.Э., 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

Глава I. ОСОБЕННОСТИ ХОЗЯЙСТВЕННО-КУЛЬТУРНОГО ТИПА КАЛМЫЦКОГО ЭТНОСА 8

1.1. Номадизм как особая модель хозяйственно-культурного типа 9
1.2. Периоды и границы этнического пространства калмыков 17
1.3. Система жизнеобеспечения калмыцкого этноса 23
1.4. Историография традиционного питания калмыцкого этноса 38

Глава II. ЧАЙ В ПИТАНИИ КАЛМЫЦКОГО ЭТНОСА 55

2.1. История культурного чая 56
2.2. Чай в России 60
2.3. Обработка чая 64
2.4. Зеленый кирпичный чай и его свойства 65
2.5. Чаепитие и чайная культура калмыков 71
2.6. Биологическая полноценность калмыцкого чаепития 85

Глава III. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ В ПИТАНИИ КАЛМЫЦКОГО ЭТНОСА 92

3.1. Пищевая ценность и химический состав молока и молочных продуктов 92
3.2. Этническое своеобразие молочных продуктов калмыков 97
3.3. Биологическая уникальность базовых молочных продуктов калмыков 112

ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ 118