

ქართველთა კვების კულტურა

„საქართველოს ბუნებრივი მრავალფეროვნების საფუძველზე ქართველმა ერმა შექმნა მრავალნაირი საკვები და სასმელი, რომლითაც ის თავის ჯანმრთელობასაც იცავს და გემოვნების მოთხოვნილებებსაც იკმაყოფილებს.“

ივანე ჯავახიშვილი



პაატა კოლუაშვილი,
პროფესორი

საციცოცხლო უზრუნველყოფის სხვა ატრიბუტებთან ერთად სურსათი საუკუნეთა განმავლობაში ქმნიდა და განასახიერებდა ცალკეული ერების სპეციფიკურ ეთნოკულტურას. ჩვენს დროშიც კი, როცა მატერიალურ-კულტურული, საყოფაცხოვრებო და სხვა სფეროებში მიმდინარეობს ეთნიკური სპეციფიკის ინტენსიური ნიველირების (გამოთანაბრების) პროცესი, ისტორიულად ჩამოყალიბებული კვების ხალხური, ტრადიციული სისტემა კვლავაც ყოფითი კულტურის ფენომენად რჩება. მასში ვლინდება საციცოცხლო უზრუნველყოფის კულტურის მემკვიდრეობითი ფასეულობანი, ეთნოსის დამახასიათებელი თვისებები და ეროვნული თვითშეგნება.

საქართველო უძველესი, თვითმყოფადი აგრარული კულტურისა და საკვებმოპოვების მონინავე გამოცდილების ქვეყანაა. ქართველი ერის კვების ტრადიციები წინა აზიურ სივრცეში ყალიბდებოდა, რომელიც სამართლიანად ითვლება უძველესი მინათმოქმედებისა და მეცხოველეობის განვითარების კერად. ტრადიციულ საკვებ პროდუქტებზე მოთხოვნილება ქართველებში გენეტიკურია, იგი ათასწლეულების მანძილზე იხვეწებოდა როგორც გემოვნება და მკვიდრდებოდა როგორც კვების ხა-

სიათი. ყოველივე ამან განაპირობა ქართველთა განსხვავებული ჩვევები, სურვილები და მისწრაფებები ამქვეყნიურ ცხოვრებაში, რაც მინასთან მარადიული ურთიერთობის თავისებურებებიდან გამომდინარეობს.

საკვები ადამიანის მატერიალური კულტურის ერთ-ერთი ყველაზე არსებითი შემადგენელი ნაწილია. საკვების სახეობა, საკვებნარმოების წესი, კვების პერიოდულობა, ყოველდღიური და რიტუალური საკვები და სუფრის ეტიკეტი ეთნოსის კვების ხასიათს ქმნის. სხვაგვარად, კვების ხასიათი დაკავშირებულია ყოფითი კულტურის ბუნებრივ და სამეურნეო პირობებზე. მასზე გავლენას ახდენს ხალხის სოციალურ-ეკონომიკური განვითარების დონე, ისტორიული გარემო, რელიგია და ეთნოსთაშორისი კონტაქტები.

საქართველოში კვების სისტემის და კვების კულტურის განვითარებას ხელს უწყობდა და აყალიბებდა ეკოლოგიური გარემო, სამეურნეო პირობები, ქონებრივი და სოციალური მდგომარეობა, ეთნოსის რელიგიურ-საკრალური რწმენა-ჩვეულებები.

საქართველოს ცალკეულ ისტორიულ-ეთნოგრაფიულ მხარეს ჰქონდა თავისი ბუნებრივი და სამეურნეო სპეციფიკა, რაც განაპირობებდა ეთნიკური ჯგუფის კვების

თავისებურებას (საკვების სახეობა, დამზადების წესი, საკვების მიღების პერიოდულობა). ეკონომიკური ინტეგრაციის პროცესში, მთისა და ბარის ინტენსიური კონტაქტების შედეგად ჩამოყალიბდა ზოგადად-თული კვების კულტურა.

ქართული კვების კულტურაში მცენარეული კომპონენტების ძირითადი მასა მოდის მინათმოქმედებიდან. მისი შემავსებელი (და არა დამხმარე) ნაწილი შემგროვებლობის პროდუქტი იყო. მეცხოველეობის განვითარებასთან ერთად, ცხოველური ნარმოშობის პროდუქტებიდან ნანადირევის ხვედრითი წონა თანდათან მცირდებოდა და ბოლოს „დელიკატესად“ იქცა. საქართველოში სამდინარო თევზჭერა სარენაო ხასიათისა არ ყოფილა, ამიტომ თევზი ქართველთა კვების სისტემაში, როგორც ცხოველური ნარმოშობის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კომპონენტი, იყო და არის მოპოვებითი მეურნეობის პროდუქტი.

ქართველთა კვების სისტემაში შერწყმულია ბალახოვანი ველურად მზარდი საზრდო მცენარეები და მებოსტნეობის პროდუქტები: მწვანელი, სანელებელი ბოსტნეული და მხალი; ასევე, ხიჩატელი (ტყის ხილი) და კულტურული ხილი. მემცენარეობის ტიპის ჩარჩოებში ქართველთა

ტრადიციები

კვების სისტემიდან შეიძლება გამოვყოთ მემინდვრობის ქვეტიპის კულტურული მცენარეები – ყველა საკვები ნივთიერების (ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები) წყარო: პარკოსანი (ცერცვი, ცერცველა, ხანჭკოლა, ოსპი, ბარდა, მუხუდო, ცულისპირა, ძაძა, უგრეხელი, ლობიო), ზეთოვანი (სელი), პურეული მარცვლეულები (ხორბალი, ფეტვი, ქერი, ჭვავი, შვრია). შერწყმული სახითაა წარმოდგენილი, ერთი მხრივ, მემინდვრობისა და მებოსტნეობის, მეორე მხრივ, მემინდვრობისა და მევენახეობის პროდუქტები. ყოველივე ეს განაპირობებს კარგად ბალანსირებულ ვეგეტარიანულ კვებას. მაგალითად, პური (სახამებელი), სელის ზეთი, პარკოსნები (მცენარეული ცილა+ნახშირწყლები), ბოსტნეული (ნახშირწყლები, ცილა, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები, ორგანული მჟავები), ველურად მზარდი ბალახოვანი მცენარეები (ნახშირწყალი, ცილა, დიეტური და სამკურნალო ნივთიერებები), კაკალი და თხილი (მცენარეული ცხიმები) ადამიანს აძლევს ყველა იმ აუცილებელ

ნივთიერებას, რაც უზრუნველყოფს მის ნორმალურ ცხოველქმედებას. საქართველოში ბუნებრივი სამეურნეო პირობები ყველა სოციალური ფენისთვის ყოველთვის უზრუნველყოფდა კვების იდეალურ სისტემას. ცხოველური ცილის ძირითადი წყარო, რომელიც ტრადიციულად სასიცოცხლო პირობებს ქმნიდა, არის მეცხოველეობიდან სარძევე მეურნეობა და მეფრინველეობის პროდუქტი – კვერცხი, რომელიც ითავსებდა მემინდვრობის და მებოსტნეობის პროდუქტებს (რძე + კვერცხი + პური; რძემჟავა პროდუქტები + პური + ბოსტნეული; ყველი + პური + მწვანილი; რძე + პურეული მარცვლეული; ნაღული, რძის შრატი + პური + ბოსტნეული). ცხოველური ცილის შემავსებელი წყარო მოპოვებითი მეურნეობიდან თევზია. მოხმარების ხალხური ტრადიციების მიხედვით, არასამარხვო პერიოდში ცხოველური ცილის მეორეული წყაროდ ფრინველისა (წლის ყოველ პერიოდში) და ღორის ხორცი (ზამთარი, გაზაფხული) ითვლება. ცხოველური ცხიმებიდან უპირატესი

მოხმარებით გამოირჩევა რძის ცხიმო (კარაქი, ერბო, ნაღები), ღორისა და ცხვრის ქონი.

ამრიგად, ხალხურ კვებით სისტემაში შეგვიძლია ეთნოსის თავისებურებებიც დავინახოთ. აქ ვლინდება ეროვნულ თვითშეგნებაში გამოხატული სასიცოცხლო უზრუნველყოფის კულტურის მემკვიდრეობითი ღირებულებები. საკვებწარმოების ეროვნულ გამოცდილებაში წარმოჩენილია ეკოლოგიური, სამკურნალო, გერონტოლოგიური, ეკონომიკური და კულტურულ-სამეურნეო, რელიგიური და სოციალური ასპექტები.

ჩვენში კვების დღიური განაწესი დამოკიდებული იყო წელიწადის დროზე, დასაქმებასა და შრომის ხასიათზე. საქართველოს თითქმის ყველა კუთხეში უმეტესად სამჯერადი კვება იყო დანესებული (იყო ორჯერადიც, სამხარი და სერობა). ვხვდებით ოთხჯერად და ხუთჯერად კვებასაც. სამჯერადი კვება მოიცავდა: საუზმეს (დილის საჭმელი შემდგომად გამოღვიძებისა – ჩუბინაშვილი), სადილს (შუა დღის სანოვაგე – ჩუბინაშვილი), სამხარს



№3 0360სი 2013

კვების ძირითადი ტიპები

| № | კალორიების მთავარი წყარო | ცილებების მთავარი წყარო |
|-------|--|--|
| I | ხორბალი, კარტოფილი, შაქარი, ხორცი, ცხოველური და მცენარეული ცხიმები | მსხვილფეხარქოსანი პირუტყვის, ღორის, ცხვრის ხორცი, რძე და რძის პროდუქტები |
| II | ხორბალი ფეტვი, სორგო, ბრინჯი | ბარდა და სხვა პარკოსნები |
| III | ხორბალი, სიმინდი, ქერი, ცხოველური და მცენარეული ცხიმები | მსხვილფეხარქოსანი პირუტყვის, ცხვრის, ზოგჯერ ღორის ხორცი, სხვადასხვა პარკოსნები |
| IV | ხორბალი, სიმინდი, ქერი, კარტოფილი | პარკოსნები |
| V | ხორბალი, სიმინდი, ბრინჯი, შაქარი | მსხვილფეხარქოსანი პირუტყვის ხორცი, პარკოსნები |
| VI | ხორბალი, სიმინდი, მანიოკა | პარკოსნები |
| VII | ბრინჯი | ბარდა და სხვა პარკოსნები |
| VIII | ბრინჯი, ხორბალი | თევზი, სოია |
| IX | ბრინჯი, სიმინდი, ტკბილი კარტოფილი | ღორის ხორცი, თევზი, სოია, არაქისი |
| X | ბრინჯი, სიმინდი, ტკბილი კარტოფილი | თევზი, სოია და სხვა პარკოსნები, არაქისი |
| XI | ბრინჯი, სიმინდი, ბანანი, მანიოკა, შაქარი | ბარდა და სხვა პარკოსნები |
| XII | სიმინდი | პარკოსნები |
| XIII | სიმინდი, ხორბალი, კარტოფილი | მსხვილფეხარქოსანი პირუტყვის ხორცი, პარკოსნები |
| XIV | სიმინდი, ფეტვი, სორგო | ბარდა და სხვა პარკოსნები |
| XV | ფეტვი და სორგო, სიმინდი, ბრინჯი, ბატატი, მანიოკა, ბანანი | ბარდა და სხვა პარკოსნები, არაქისი |
| XVI | ფეტვი და სორგო, ბრინჯი, მანიოკა, ქოქოსის კაკალი | თევზი, პარკოსნები, არაქისი |
| XVII | ფეტვი და სორგო, ხორბალი, სიმინდი, კარტოფილი | ღორის, ცხვრის ხორცი, სოია, არაქისი |
| XVIII | ქერი | რძე და რძის პროდუქტები, ცხვრის, თხის ხორცი |
| XIX | მანიოკა, ტარო, ბანანი, ქოქოსის კაკალი | თევზი, ღორის ხორცი |
| XX | ცხოველური ცხიმები, ხორბალი | თევზი, გარეული ცხოველების ხორცი |

ტრადიციები

(სადილის შემდგომი სერი – ჩუბინაშვილი). ოთხჯერადი კვება კი, გარდა სამხრისა, ვახშამსაც გულისხმობდა. „დანოლის ჟამს“ საქმლის მიღებას ეძახდნენ „სერის კუდს“.

აღმოსავლეთ საქართველოს მთის მოსახლეობაში სამჯერადი კვება იყო დანესებული: მზის ამოსვლისთანავე – „ნაყრი“, შუადღისას – „სამხარი“, საღამოს – „ნუხრი“. ქიზიყურად საუზმეს „განანილება“ ერქვა. სპეციფიკური სამუშაოების შესრულებისას მიმართავდნენ ოთხჯერად კვებას.

სამეგრელოში დღეში სამჯერ იკვებებოდნენ (საუზმე – „საკაკალი“, სადილი – „ონდღური“ და ვახშამი – „ოსერშე“).

სულხან-საბა ორბელიანი საქმლის მიღების დღიური განანესის დამრღვევებზე ამბობს: „არიან კაცნი პირუტყვისებრნი, რომელნი ჭამენ ოთხ და ხუთგზის. არს პირველი ჭამა განთიად – საუზმე, მეორე ჭამა – სადილი ანუ სამხარი, მესამე სამხრის შემდგომად – ზარმელი, ხოლო მიმნუხრი – სერი და სერსა შემდგომად, რომელსა სერის-კუდად უხმობენ“.

დღე-ღამეში თანამედროვე ადამიანი საკვებად იყენებს დაახლოებით 1,5 – 2 ლიტრ წყალს და 800 – 900 გრამამდე საკვებს. ჩვენი პლანეტის მოსახლეობის (7 მლრდ) სადღეღამისო რაციონი დღეისათვის 6,5 მილიონ ტონა საკვებს შეადგენს. კაცობრიობის დიდი ნაწილი განიცდიდა და განიცდის ზოგიერთი სახეობის საკვები პროდუქტის დეფიციტს (დღეს მსოფლიოში 1 მლრდ ადამიანზე მეტი შიმშილობს, ხოლო 2,2 მლრდ სასმელი წყლის დეფიციტს განიცდის).

ადამიანთა კვების თავისებურებები, მოხმარებული საკვების ოდენობა და სტრუქტურა მრავალფაქტორზეა დამოკიდებული. მრავალფეროვანია კაცობრიობის რაციონი, რის გამოც, კვების მრავალი ტიპის გამოყოფა შეიძლება.

ამერიკელმა მეცნიერმა კერიელმა დედამინის ცალკეულ არეალებში საკვები ნივთიერებების წყაროების მიხედვით გამოყოფა კვების 20 ტიპი (იხ ცხრილი).

კვების 1 ტიპი ახასიათებს აშშ-ს, კანადას და ევრაზიას, უკიდურესი ჩრდილო ნაწილის გარდა (ევრაზიის შემთხვევაში სამხრეთ და სამხრეთ-აღმოსავლეთ ნაწილის გარდა), სამხრეთ ამერიკის და აფრიკის უკიდურეს სამხრეთ ნაწილს; II ტიპი გავრცელებულია ავღანეთში, პაკისტანში, ჩრდილოეთ აფრიკის ზოგიერთ ცენტრალურ რაიონში, მადაგასკარში, ავსტრალიის ცენტრალურ ნაწილში; III ტიპი – შუა აზიაში, აფრიკის ჩრდილო ნაწილში, სამხრეთ ევროპაში; IV ტიპი – სამხრეთი ამერიკის ჩრდილო-დასავლეთით; V ტიპი – ბრაზილიის აღმოსავლეთ შვერილზე; VI ტიპი – სამხრეთი ამერიკის ცენტრალურ ნაწილში; VII ტიპი – სამხრეთ-აღმოსავლეთი აზიის დასავლეთ ნაწილში; VIII ტიპი – იაპონიაში; IX ტიპი – ჩინეთის სამხრეთში; X ტიპი – სამხრეთ-აღმოსავლეთი აზიის ქვეყნებში, ფილიპინებში, XI ტიპი – ბრაზილიის ჩრდილოეთში, კარიბის ქვეყნებში; XII ტიპი – მექსიკაში, ჩრდილო ამერიკის უკიდურეს სამხრეთ ნაწილში; XIII ტიპი – სამხრეთი ამერიკის ჩრდილო ნაწილში; XIV ტიპი – აფრიკის სამხრეთ აღმოსავლეთში; XV ტიპი – ცენტრალურ აფრიკაში; XVI ტიპი – ინდოეთში; XVII ტიპი – ჩინეთის ჩრდილო-აღმოსავლეთ ნაწილში, კორეის ნახევარკუნძულზე; XVIII ტიპი – მონღოლეთში, ჩინეთის ჩრდილოეთში; XIX ტიპი – ოკეანის კუნძულებზე; XX ტიპი – კანადასა და რუსეთის უკიდურეს ჩრდილოეთში. როგორც კვების ტიპების ტერიტორიული განთავსება ცხადყოფს, მას გეოგრაფიული სიახლოვის პრინციპი არ უდევს საფუძვლად. ერთი და იგივე კვების ტიპი შეიძლება დედამინის მეტად დაშორებულ რეგიონებში არსებობდეს, მაშინ როცა „გვერდიგვერდ“ მყოფნი განსხვავებული რაციონით იკვებებოდნენ. აღნიშნულ ტიპოლოგიას და, საერთოდ, დედამინაზე კვების გვარობას სხვადასხვა ფაქტორი განაპირობებს, რომელთაგან უმთავრესია ბიოგეოკლიმატური პირობები, სოციალ-ეკონომიკური განვითარების ისტორიულ-კულტურული თავისებურებები, რელიგია, კვების ტრადიციები, წყლის გარე-

მოსთან (ოკეანეებთან, ზღვებთან) ურთიერთობების შესაძლებლობა. თავის მხრივ, ჩამოყალიბებულ კვების ტიპებში რაციონის შემადგენლობა დიდად მოქმედებს ადამიანის ცხოვრების რიგ ასპექტზე, კერძოდ, საცხოვრებელი არეალის ლანდშაფტებზე და ამ.

„კერიელის სქემაში“ დროსა და სივრცეს გარკვეული კორექტივები შეაქვს. ასე მაგალითად, „ველური ლანდშაფტების“ კმაყოფაზე მყოფი ხალხები, განვითარების კვალობაზე, საკუთარ რაციონში ზრდიან კულტურული მინათმოქმედებისა და მეცხოველეობის პროდუქტებს. ეკონომიკური განვითარება იწვევს ცხოველური წარმოშობის პროდუქტების მოხმარების უპირატეს ზრდას. ამის მაგალითია იაპონია.

საქართველო „კერიელის სქემაში“ შეტანილი არ არის. მიგვაჩნია, რომ მას, როგორც მსოფლიო გაერთიანების სუბიექტს, უნდა მოენახოს საკუთარი ადგილი.

საქართველო უნდა მიეკუთვნოს იმ ქვეყანათა რიცხვს, რომლებიც, „კერიელის სქემით“, გაერთიანებულია მესამე ჯგუფში (შუა აზია, აფრიკის ჩრდილოეთი ნაწილი და სამხრეთი ევროპა), სადაც მოსახლეობისთვის კალორიების მთავარ წყაროს მარცვლეული, მცენარეული და ცხოველური ცხიმები, ხოლო ცილის მთავარ წყაროს, სხვადასხვა სახეობის ხორცთან (მ.შ. თევზთან) ერთად, პარკოსნები შეადგენს. ამასთან, საქართველოში ნახშირწყლების, ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების უმნიშვნელოვანესი წყარო – თაფლი, მრავალფეროვანი ხილი, ბოსტნეული, ბალჩეული, კაკლოვანი და სხვა ტრადიციული კულტურებია, რაც, საერთო ანგარიშით, ქართული კულინარული ხელოვნების საფუძველს ქმნის.

გლობალიზაციის ეპოქაში ქართველებს უნიკალური კვების კულტურის დასაცავად დიდი სიფრთხილე გვმართებს. ზოგადქართული კვების ხასიათიდან გამომდინარე, ჩვენ უნდა შევინარჩუნოთ და გავამდიდროთ კვების რაციონი.