

*Григулевич Н.И.* Абхазская модель питания: традиции и инновации // Современная сельская Абхазия: социально-этнографические и антропологические исследования / Ред.: Дубова Н.А., Козлов В.И., Ямсков А.Н. М.: изд. Института этнологии и антропологии РАН. М., 2006. - С. 103 -128 .

---

**Абхазская модель питания:  
традиции и инновации**

**Н.И. Григулевич**

Кавказ является регионом, для которого характерны крайне разнообразные природно-экологические условия, пестрый этнический состав населения и в то же время по существу единый тип хозяйства и схожие системы традиционного жизнеобеспечения. Именно на Кавказе сложился своеобразный хозяйственный комплекс, который послужил основой целого ряда хозяйственно-культурных типов, распространившихся потом по всей Евразии, кроме ее крайнего Севера, Востока и Юго-Востока. Это хозяйство, традиционно основанное на возделывании зерновых культур в сочетании с разведением крупного и мелкого рогатого скота (Арутюнов, Мкртумян, 1981, С.5).

Еще сравнительно недавно в сельской местности Закавказья вся жизнь людей определялась множеством экологических взаимосвязей, проявлявшихся в специфике хозяйственной деятельности и влиявших на традиционные системы жизнеобеспечения. В настоящее время многие эти взаимосвязи утратили свое значение. Этому, безусловно, способствовал переход сельского хозяйства от индивидуальной и общинной формы к коллективной, а в последующем - и к аграрно-промышленной.

Традиционные системы питания, как часть культуры жизнеобеспечения этноса, в полной мере ощутили на себе эти перемены. Возросло значение в рационе покупных продуктов; существенно снизился процент продуктов, получаемых непосредственно в том хозяйстве, где они употребляются. Усилилось влияние на традиционные системы питания городской кухни с набором блюд, общераспространенных на Кавказе и юге европейской части бывшего СССР.

В связи с изменением агротехники производства продуктов, менялся и их химический состав. Так, применение больших доз азотных удобрений при выращивании овощных культур приводит не только к увеличению урожайности, но и

к значительному накоплению нитратов в овощах, употребляемых в пищу. Имеются данные о содержании высоких доз гормональных препаратов, используемых для стимуляции роста, в мясе бройлеров, что может весьма отрицательно сказываться на формировании и развитии детского (и не только) организма. В последние годы резко возросло количество генетически измененных продуктов, о вредном воздействии которых на организм человека ведется широкая полемика как среди специалистов–медиков, так и среди рядовых потребителей.

Все эти процессы в 1970-1980-х годах XX века безусловно коснулись и сельских территорий Абхазии, где бурными темпами развивались чаеводство, виноградарство, табаководство, были построены крупные птицеводческие и мясоперерабатывающие комплексы. Это, с одной стороны, позволяло людям приобретать продукты в магазинах по сравнительно невысоким ценам, а с другой – уменьшало в рационе долю продуктов, произведенных в данном подсобном хозяйстве без применения вредных для здоровья технологий, или так называемых «экологически чистых». Таким образом, оборотной стороной бурного развития сельскохозяйственного производства в Абхазии стало снижение производства продуктов в личном подсобном хозяйстве и, соответственно, увеличение потребления продуктов, произведенных промышленным способом.

Изучение абхазского долгожительства в 1970-1980 годах проходило во время подъема социально-экономического развития закавказских республик СССР. С тех пор прошло более двадцати лет, наполненных такими бурными событиями, как распад СССР, последовавшие за тем межнациональные конфликты, массовая миграция населения, изменение (как правило, в сторону ухудшения) социально-экономической ситуации на постсоветском пространстве. Все эти негативные процессы в полной мере коснулись многонационального населения Абхазии, которая, пережив кровопролитную грузино-абхазскую войну 1992-1993 гг. и потеряв, так же как и грузинская сторона, несколько тысяч своих сограждан, на протяжении многих лет находится в экономической блокаде.

С. 104

Традиционная пища и ее особенности всегда рассматривались исследователями как одна из основных причин наличия и поддержания феномена долголетия в популяции (см., например: Копешавидзе, 1982; Григоров, Медовар, Козловская, Синеок, Недоводиева, 1982; Копешавидзе, 1987; Григоров, Козловская, Медовар, 1987; Григулевич, 1989; Агамалиева, 1989). Интересно было проследить и сравнить, как в тяжелых экономических

условиях сохраняется приверженность абхазов традиционному пищевому комплексу, какие инновации появились в нем за последние годы и что осталось неизменным с дедовских времен. В 1985 г. нами была разработана программа для сбора полевого материала по теме «Традиционная пища сельского населения» (см. об этом подробнее: Григулевич, 1990, С. 114; Она же, 1996, С. 34), которая с некоторыми дополнениями была использована для сбора полевых материалов в ходе экспедиционных работ в Очамчирском и Гудаутском районах Абхазии в 2004-2005 годах.

Во время войны 1992-1993 годов только в Очамчирском районе более 2000 хозяйств потеряли кров. В районе большинство населения составляли абхазы. Наши информаторы рассказывали нам, что весь скот пришлось забить. Муку удавалось достать только во время перемирия. Не было соли, сахара. В 1992 году из Гудауты пришла баржа со всеми продуктами. Дорога жизни вела к селам, а потом к Ткварчели. Жители постоянно ощущали нехватку продуктов.

В настоящее время инфраструктура колхозов и совхозов по большей части разрушена и люди вынуждены выживать только за счет приусадебного хозяйства, выращивая на продажу орехи, мандарины, чай, овощи и фрукты. Таким образом, в Абхазии опять возросла роль продуктов, производимых в личном подсобном хозяйстве. И если с точки зрения экономики это скорее процесс негативный, то с точки зрения влияния на здоровье, и как следствие, на продолжительность жизни человека – скорее положительный.

### ***Продукты повседневного стола абхазов***

Археологические и исторические материалы указывают на то, что среди древних зерновых культур восточного побережья Черного моря ведущим злаковым растением было

С. 105

просо (Чанба, 1977. С. 23). Древнейшие из найденных диких зерен относятся к концу мезолита. Постепенно кукуруза, попавшая в Абхазию через Турцию из Нового Света, где она была одомашнена (Sanoja, 1982, P. 75), вытеснила просо, как более трудоемкую культуру. Блюдо из кукурузы, абыста, вышло на первый план как продукт повседневного и праздничного стола. Мука или крупа (в зависимости от районов) для абысты производится из различных сортов кукурузы (белой, желтой и красной). Раньше абысту варили при появлении каждого нового гостя заново (Аджинджал, 1969. С. 429). Кукурузу, как правило, мелят на традиционных мельницах, получая муку или крупу.

Иногда в частных хозяйствах мы видели модернизированные мельницы, где жернова приводятся в движение не вручную или под действием падающей воды, а при помощи электрического привода.

Кроме этого, для абхазской кухни характерно широкое употребление в пищу бобовых (лобио), различных приправ - аджики, асадзбала или акохи (ткемали), кислого молока (мацони), яиц, овощей, фруктов, орехов. Гостей часто потчуют и пирогом из пшеничной муки с сырной начинкой. Кроме традиционного чая, в последние годы стали пить больше кофе. Это уже скорее городское влияние.

Практически все продукты, за небольшим исключением, производятся непосредственно в хозяйстве каждой конкретной семьи. К покупным относятся пшеничная мука, сахар, соль, манная и гречневая крупы, рис, макаронные изделия, растительное масло (подсолнечное), маргарин, консервы, иногда мед, халва (так называемая «русская халва»), сгущенное молоко, хлеб, кондитерские изделия.

Зимой и осенью к этому ассортименту добавляется мясо домашних и диких животных. Более разнообразен и богат праздничный и ритуальный стол, особенно свадебный и поминальный.

### *Мясной стол*

В каждом частном хозяйстве имеется несколько коров, иногда буйволов, много кур и индюшек. Свиной больше разводят в Очамчирском районе. В Гудаутском они встречаются значительно реже.

С.106

Некоторые абхазские семьи держат по 30-40 голов крупного рогатого скота. Жительница села Члоу Очамчирского района Нателла Кварчия, 1928 г.р., рассказала нам, что на большие праздники, например, на Новый год, в их семье режут самого большого быка, коптят и перекладывают мясо солью. Этого мяса хватает на зиму. Это приблизительно 150 кг мяса на семью из 10 человек. У кого скота много - излишки продают по 70-80 руб. за один кг.

До войны в их хозяйстве было пять буйволов. Мясо двухлетнего буйвола режут на куски, коптят и потом жарят. Такое мясо используется для своей семьи, а не на праздники. Семья Нателлы Кварчия позиционирует себя как мусульманская, но ее старики всегда ели свинину.

В семье Хаджимба<sup>1</sup> (село Члоу) держат 2 коровы, 2 теленка, 2 поросят, кур, индюшек. Они жалуются, что в последние годы на заброшенных колхозных полях расплодились волки, лисы и шакалы, которые иногда крадут кур в присутствии хозяев.

Говядину и свинину сильно солят и потом выдерживают в течение пяти дней в кастрюле с солью. Затем окунают один раз в кипяченую воду и подвешивают над огнем, чтобы дым прокоптил мясо как следует. Готовят из такого мяса суп харчо (варят мясо, добавляют лук, чеснок, рис, красный острый перец), соус (мясо с картошкой), блинчики с мясом (так называемые «русские»), голубцы.

Те абхазы, которые употребляют в пищу свинину, зимой режут свиней, коптят мясо и, залив жиром, хранят его в бочках. Из такого мяса делают шашлык, соус. Свинину в семье Виолетты Ануа (жена директора школы в Члоу Джона Ануа) кушают все. Но «старая дева», ее родственница, даже уходила из дома, когда готовили свинину. Некоторые абхазы держат овец, так как на 9-ти (15-ти) дневные поминки нужно обязательно подавать баранину. Иногда ее покупают в Гальском районе.

Раньше для жарки употребляли внутреннее говяжье сало. Сейчас в основном готовят на растительном масле. В целом

С. 107

для абхазской кухни больше характерно вареное, чем жареное мясо. Из гусей и кур делают шашлык, жарят, варят. Индюк, как, правило идет на сациви, которое подается на свадьбах и иных торжественных застольях. Мясо птицы абхазы больше употребляют в летнее время, а говядину и свинину – зимой. Козлятина считается у абхазов наиболее почетным мясным продуктом и используется, главным образом, в вареном виде, для ритуальных трапез.

### ***Молочный стол***

Молочные продукты на абхазском столе - самые любимые. Их употребляют в равной мере взрослые, дети и пожилые люди вне зависимости от времени года. Интересно, что если потребление практически всех основных видов продуктов абхазами старших возрастных групп занижено (иногда в разы) по сравнению с рекомендованными, то молочные продукты и сливочное масло они употребляют в

---

<sup>1</sup> Григулевич Н.И. Полевые дневники 2004 - № 1, 8 августа 2004.

количестве, дважды превосходящем среднюю норму потребления (Григоров, Медовар, Козловская, Синеок, Недоводиева, 1982. С. 101).

Виолетта Ануа из Члоу рассказывала, что во времена ее молодости женщины не могли доить скотину, т.к. считались «нечистыми». В ее семье это делали только мужчины, т.к. ее «старая дева не разрешала». Эта традиция, когда скотину доят преимущественно мужчины, по-прежнему сохраняется во многих абхазских семьях. В день надаивают как правило, 9-10 л молока, из которого делают кислое молоко, творог, сыр.

Из молочных продуктов в повседневном питании абхазов на первом месте, безусловно, стоит кислое молоко, которое готовится из кипяченого молока с добавлением закваски (небольшое количество оставшегося кислого молока). Кислое молоко любят взрослые, дети и старики. Оно, как известно, наиболее полно усваивается организмом и весьма благотворно влияет на микрофлору кишечника. Кроме того, оно прекрасно утоляет жажду. Абхазы предпочитают пить именно кислое молоко. Цельное молоко в большей степени используется для приготовления теста, в детском питании (молочные каши), его добавляют в кофе и т.д.

Для того, чтобы приготовить сливочное масло, кипяченое молоко ставят в холодильник до вечера. Затем снимают

С. 108

сливки (2-3 раза) и в миксере сбивают масло. Некоторые сбивают масло вручную в стеклянных банках. Для лучшей сохранности иногда масло предпочитают солить. В старину продукты хранили в колодцах в кастрюлях. Сметану абхазы любят есть с хлебом и с аджикой. Если добавить в сметану аджику, получается своеобразный соус, приправа к различным блюдам.

Нателла Кварчия из Члоу рассказала, что свежее буйволиное молоко используется для приготовления сырного пирога. Из него готовят также кислое молоко и сулугуни. Буйволиное молоко ценится абхазами как наиболее жирное и питательное.

Из сыворотки абхазы делают «ахача» (аналог русской окрошки): добавляют белую соль, кинду, рейхан, петрушку, репчатый лук. Подают ее с абыстой, хлебом и маслом.

Еще в сравнительно недавнее время, лет двадцать назад, абхазы делали из молока несколько видов сыров, включая бурдючный (Копешавидзе, 1982. С. 96). В настоящее время количество сортов сыра сократилось, изменились способы его обработки для длительного хранения.

В семье Светланы Хаджимба в Члоу закваску для «свежего» сыра делают следующим образом. Желудок (сычужная часть) буйвола или коровы сушат и затем коптят над костром. Добавляют виноградный или яблочный уксус, сыворотку из-под сыра. Некоторые добавляют горький перец. Все это выдерживается три дня. Затем в кипяченое молоко добавляют готовую закваску (на 1 л молока идет 25г закваски). Хорошо перемешивают и оставляют на 0,5 часа. Потом ставят на десять минут в печку. Затем получившуюся массу хорошо перемешивают руками и достают готовый сыр. Такой сыр, больше похожий на творог, используется в качестве начинки для вареников, традиционного сырного пирога из пшеничной муки, некоторых других блюд. Наконец, этот сыр является полуфабрикатом для другого сыра - сулугуни.

Два-три дня «свежий» сыр лежит дома в комнате. Летом достаточно одного дня. Затем в миску наливают холодную воду и нарезают его туда тонкими полосками. Ставят в печку (или на газовую плиту) на десять минут. Из получившегося осадка формируют круглый колобок будущего сыра. В отдель-

С. 109

ную посуду насыпают соль, сверху кладут сыр и опять посыпают солью. Через сутки сыр готов. Хранят его или в рассоле (более традиционный способ), или в холодильнике. Точно также, как мы видели в августе 2005 года, сыр готовят в селе Джгерда Очамчирского района и в селе Лыхны Гудаутского<sup>2</sup>.

### ***Крупы и бобовые в повседневном рационе***

Как неоднократно подчеркивалось, наиболее характерным абхазским блюдом, своего рода визитной карточкой традиционной кухни является каша из кукурузной муки (или крупы) - абыста, которую подают с сыром и приправляют аджикой. Когда-то давно, на рубеже XIX - XX веков, ее варили из проса, посевы которого затем уступили место кукурузе.

В Абхазии произрастают различные виды кукурузы (белая, желтая, красная). Раньше предпочтение отдавали крупе из красной кукурузы, сейчас наиболее популярна белая. Полевые материалы показывают, что красная кукуруза постепенно вновь завоевывает популярность и посевы ее постепенно возобновляются.

---

<sup>2</sup> Григулевич Н.И. Полевые дневники 2005 - № 1-4.

В августе 2004 года в селе Дурипш молодая невестка Вероника Кварацхелия, 1987 г.р., уроженка Очамчирского района, показала мне два варианта абысты. Для Очамчирской абысты промывают крупную кукурузную крупу (ахрых), засыпают в холодную воду и долго (сорок минут) варят, пока она не станет мягкой. В конце варки добавляют кукурузную муку (ашила) или манку и все быстро перемешивают и потом она доходит минут 10-15.

Для абысты Гудаутской (ассыс-абыста), ее еще называют «на скорую руку, для гостей», в кипящую воду засыпают обычную кукурузную муку, она доводится до кипения и варится минут 10-15. Затем опять добавляют еще кукурузной муки и интенсивно перемешивают и она обязательно должна зашипеть особым образом. Если этого нет - абыста не удалась! Мешают абысту специальной деревянной лопаточкой из ели.

С. 110

Для каждого гостя и члена семьи абыста выкладывается на отдельную тарелку. Затем в нее погружают кусочки сыра (как правило, по два на порцию). Раньше, когда не было тарелок в достаточном количестве, порции абысты раскладывались прямо на чистых деревянных столах. Абхазы едят абысту руками, ловко окуная при этом в различные соусы. Приехавшие из далека гости, как правило, не могут с этим справиться и вынуждены пользоваться столовыми приборами.

Почти так же часто, а может быть и чаще, чем кукурузную абысту, абхазы едят фасоль (лобио). По свидетельству Виолетты Ануа из Члоу, раньше лоблио варили в глиняных горшочках у костра. Оно варилось быстрее и получалось вкуснее.

Из пшеничной муки пекут сырный пирог, чурек, делают вареники, торты и пирожные для праздничных столов. Манная крупа в продаже бывает редко. Тем не менее из нее не только варят каши, но и пекут на ее основе пироги с сыром. Вообще ассортимент продуктов в сельских магазинах, даже в таких крупных селах, как Лыхны, весьма скуден и ограничен кондитерскими изделиями, некоторыми крупами, макаронами, прохладительными напитками и сахаром. Даже хлеб в них завозят не регулярно.

Покупную гречку готовят со сливочным маслом, иногда со свежим молоком. Она считается очень полезной. Из риса готовят молочные каши с сахаром и солью, которые подают на поминки. Едят ее с хлебом и медом. В начале XX века макарон не было и абхазы делали домашнюю лапшу. Сейчас макароны, как правило, покупают.



Подсолнечник в Абхазии не культивируют. Покупное растительное масло появилось в обиходе в 30-40-е годы XX века. Абхазы предпочитают употреблять в пищу ореховое масло.

### *Дикорастущие растения и приправы*

В питании абхазов совершенно особую роль играют острые приправы и приготовленные на их основе соусы. Без них невозможно себе представить как повседневный, так и праздничный стол абхаза. Самая главная из них, конечно же, аджика, или как ее еще называют - красная (в отличие от обычной белой) соль. Аджику подают к традиционной кукурузной каше – абысте, мясным, крупяным и овощным блю-

С. 111

дам. Ее едят также с сыром, сметаной и даже с фруктами (арбузом и дыней).

Дуся Багателия, 1925 г.р., из села Члоу, подробно рассказала и показала мне, как делали аджику во времена ее молодости. Для того, чтобы перемолоть все необходимые ингредиенты, использовалась специальная каменная терка (ахака). Перец и другие составляющие клали на терку и растирали с помощью специального круглого камня (апхныги). Эта каменная терка использовалась в быту абхазов приблизительно до середины 1960-ых годов. Считается, что аджика, сделанная на ахаке, лучше той, компоненты которой прокручены на мясорубке.

Основной компонент аджики - жгучий красный перец (апрпон). Свежий перец вешали в апацхе (традиционное абхазское хозяйственное строение) и сушили на воздухе в течение недели. На приготовление порции аджики идет 1,5 кг перца, 0,5 кг соли, стакан чищенного чеснока, петрушка, хмели сунели (можно сухие, можно свежие), киндза, фенхель (акама), рейхан (арахана), орегано (ацебра), чабер. Без этих трав аджику не делают. Чеснок и травы тоже размалывали на камне. Сейчас для этой цели большинство хозяек используют мясорубки. Зеленую аджику делают точно также, только добавляют зеленый, т.е. незрелый перец, а не красный. Аджика получается очень ароматная. Для длительного хранения аджику кладут в трехлитровые банки, заливают подсолнечным маслом, добавляют лавровый лист (для аромата и чтобы дольше не портилась). Хранят аджику долго. Двух, трехлетним детям уже давали аджику с фасолью, сыром. Она считается очень полезной для здоровья.

Ткемали (акоха) - еще одна весьма часто употребляемая абхазами приправа. В течение десяти минут варят спелую алычу (зеленую, красную и желтую). Пропускают через сито - косточки остаются. На 1 л алычи добавляют одну чайную ложку аджики, петрушку, киндзу, соль. Эта приправа, если в нее не добавлять зелень, хорошо хранится. Подают ее в стаканчиках на свадьбу и другие празднества.

Из дикорастущих трав наиболее часто употребляется крапива. Валентина Кварацхелия из Дурипша рассказала, что молодую крапиву заливают кипятком и отваривают. Мелко режут или проворачивают через мясорубку только листья.

С. 112

Фундук или грецкий орех пропускают через мясорубку и добавляют немного кислого молока и крапиву. Получается блюдо довольно твердой консистенции.

Из ореха также готовят острую приправу - акачпей, или ореховое масло. В нее входят орехи, аджика, чеснок, лук, все приправы, иногда добавляют кислое молоко – эта заправка по консистенции похожа на мамалыгу. Крупный круглый орех растерали с аджикой опять же на традиционной каменной терке–ахака. При этом из ореха выделяется масло, которое, смешиваясь с аджикой, приобретает красный цвет. Сухой остаток получается очень сухой и достаточно твердый. Его намачивают в воде до консистенции каши. Туда добавляют лук, чеснок, зелень (соль не нужно). Это и есть «акачпей».

Сейчас орехи размалывают в мясорубке. Первый «прокрут» - без аджики. Во второй добавляют аджику. Акачпей добавляют в сациви, вареные свекольные листья, в вареную капусту, баклажаны, кольраби (ахул). Блюда, оформленные «акачпей», называются «ачапа». Колючки (апарчпан, апырчман) режут, варят, добавляют «акачпей».

Соленые листья кольраби уже не варят, как раньше, а только очень мелко режут, добавляют акачпей и получается «ачархал». Акачпей добавляют также в вареную дикорастущую траву ахужкаландыр, в бульоны - получается подлива к мамалыге, хачапури, хлебу и т.д.

Из дикорастущей лещины абхазы готовят традиционное сладкое лакомство аджинджухо (орехи в застывшем виноградном соке). Конопля в Абхазии растет в диком виде, но ее никогда не использовали. Лавровый лист также, как правило, относится к

дикорастущим, а из плодов лавровишни, дикой или культурной, делают лавровишневую водку (чачу) или даже вино.

### ***Продукты охоты и рыболовства***

В старину блюда из дичи считались в Абхазии весьма почетными. В 1988 году в высокогорном селе Псху местные жители рассказывали нам, что весьма интенсивно охотились на кабанов, коз, другую дичь в окрестностях, пока эта зона не была объявлена заповедной (Григулевич, 2001). Охотятся в Абхазии исключительно мужчины, в основном на кабанов,

С. 113

перепелок, диких уток, зайцев. Перепелок жарят, коптят и консервируют. В горах водятся медведи, волки, лисы, количество которых в последние годы заметно увеличилось. Местные жители иногда вынуждены вести их отстрел, чтобы предотвратить погромы посевов и нападения на домашних животных.

До сравнительно недавнего времени абхазы, несмотря на обилие рыбы в море и горных реках, практически не употребляли ее в пищу (Копешавидзе, 1982. С. 93). Со временем эта ситуация стала меняться и, собирая полевой материал, мы увидели, что речная форель, камбала, сазан, барабулька, морская селедка, лосось и другие виды рыб, если и не используются в пищу абхазов повседневно, то все-таки присутствуют на столе хотя бы эпизодически. Рыбу жарят, солят, коптят, сушат (хамсу). Рыба игла считается абхазами не вполне съедобной. В 1988 году жители Псху жаловались нам, что начальство прилетает из Сухуми и занимается браконьерским ловом рыбы, с использованием взрывчатки и т.д. Сейчас рыбу абхазы иногда покупают на рынках.

### ***Повседневные трапезы в историческом аспекте***

Исторически сложилось так, что обычай избегания (и в том числе в ходе повседневных трапез) был более выражен в Бзыбской Абхазии, чем в Абжуйской. И мы еще наблюдали, как в селе Дурипш Гудаутского района невестка не только не сидит за столом со свекром и свекровью, но даже не может говорить в их присутствии. Иногда еще и в наши дни в этих районах невестка питается отдельно, после того, как старшие члены семьи, включая ее мужа, закончили трапезу.

Жительница села Члоу Очамчирского района Нателла Кварчия, 1928 г.р., сообщила, что во времена ее молодости (1950-е годы) завтрак состоял из молока, сыра, чурека, сливочного масла, чая. Завтракали приблизительно около восьми часов утра.

На обед (приблизительно в два часа дня) подавали абысту из белой кукурузы с аджикой, кислое молоко, свежий сыр, яйца вареные и жареные, хлеб по желанию, два раза в неделю - курятину, компоты, соки, варенья. Если обедали в поле, то приходилось обходиться без абысты.

С. 114

Ужин, как правило, подавали в восемь-девять часов вечера и состоял он из чая, жареной или вареной картошки, соленых и свежих огурцов и помидоров, хлеба (чурека). Можно видеть, что уже в те годы абысту (по крайней мере в этом доме) ели всего один раз в день.

Отметим, что для абхазского традиционного стола были не характерны первые блюда и обилие мясных кушаний. Напротив, мы видим крайне скромное (два раза в неделю) использование мяса, причем мяса птицы. Так же обращает на себя внимание практически полное отсутствие в повседневном рационе растительных масел, за исключением, орехового.

### *Повседневные трапезы конца XX - начала XXI века*

Трехразовый режим питания сохранился у абхазов до настоящего времени. Как уже было сказано, самое характерное для абхазского стола (как повседневного, так и праздничного) блюдо - это кукурузная каша абыста, приправленная аджикой и сыром. Раньше ее готовили из проса, но на рубеже XIX – XX веков посевы кукурузы практически полностью вытеснили его с полей, оставив лишь небольшие делянки, урожай с которых используется для приготовления блюд ритуальной кухни (Копешавидзе, 1982).

Почти во всех семьях наши информаторы отмечали, что в последние 10-15 лет гораздо реже варят абысту. Если раньше ее варили ежедневно (а в некоторых домах и несколько раз в день), то наши полевые материалы 2004-2005 годов показывают, что во многих семьях, особенно перебравшихся в города, ее теперь варят один раз в неделю, а то и реже. Непреложным остался лишь обычай подавать ее гостям. И если в наши дни далеко не всегда в честь гостя зарежут курочку и тем более поросенка или бычка (это связано, конечно же, с непростой экономической ситуацией), то гость может не

волноваться - свежесваренная абыста всегда ожидает его. Если на обед была абыста, то на ужин ее, как правило, уже не подают, или наоборот.

Мука пшеничная в продаже бывает не всегда. Особенно трудно с ней было во время военного конфликта 1992-1993 годов. По-прежнему раз в день (или чаще) абхазы едят фасоль. В наше время больше употребляют картошки, чем раньше.

С. 115

Некоторые информаторы говорили, что употребляют макароны ежедневно.

Яйца варят, жарят, добавляют в сдобу, различные салаты, заимствованные, как правило, из русской, городской кухни. Поваренную соль сейчас употребляют мелкую, а раньше использовали в основном крупную. Это так называемая «белая соль». Но основной источник соли для абхазов - это «красная соль», или аджика. Рафинированный сахар абхазы едят весьма умеренно, некоторые вынуждены отказаться от него по медицинским показаниям. Мед в основном покупают или получают в подарок. А между тем, пчеловодство в Абхазии было весьма распространено, и мед использовался не только как ценный продукт, но и широко применялся в народной медицине (Аршба, 2005. С. 15). Чай с заброшенных плантаций абхазы собирают в мае (он считается самым качественным). Пропускают через мясорубку и хранят в банках.

Особый рацион питания был у бойцов на позициях во время военного конфликта 1992-1993 годов. Чай они брали прямо с заброшенных плантаций, где он еще не успел одичать. Чебуреки (больше городская кухня) делали с мясом и сыром на костре. Варили картофельный суп с мясом, соус (мясо с картошкой). Аджикку брали из дома. «Без аджикки как покушаешь?» - говорят абхазы. Перед наступлением бойцам давали боевые «сто грамм».

### ***Ограничения в питании***

Различия в употреблении свинины в Абхазии не столь ярко выражены в зависимости от конфессиональной принадлежности того или иного человека. В Очамчирском районе, например, почти повсеместно разводят свиней, но некоторые люди не употребляют ее в пищу. Напротив, в Дурипше (Гудаутский район) вы свиней не увидите, но во многих семьях свинину употребляют. В то же время в семье Валентины Кварацхелия из Дурипша строго воздерживается от свинины лишь молодая невестка, которая приняла ислам, живя в Санкт-Петербурге. Она же очень строго соблюдает пост, даже не пьет в светлое время суток. Если пост пропускается по тем

или иным причинам, его необходимо возместить в течение года. «Мусульмане не пьют, не едят медведя, волка, хищ-

С. 116

ных птиц, клыки, ногти» - объясняла она нам. В то же время в этой же семье, все члены которой считают себя мусульманами, справляют Пасху, Успение Пресвятой Богородицы (Нанхва).

Пожалуй, более строгий запрет на употребление в пищу свинины и алкоголя в Абхазии соблюдают турки. Но и они, как мы это наблюдали в августе 2005 года в селе Джгерда Очамчирского района, угощая гостей, обязательно поднимают тост за их здоровье. Абхазы-христиане соблюдали и соблюдают Великий и Успенский пост, но только некоторые. Сейчас молодые больше соблюдают пост, особенно последнюю неделю сидят на хлебе и воде. До этого исключают мясо, молоко, сыр и т.д.

Когда в семье кто-то умирает, его близкие родственники (вдова, сын, дочь и т.д.) до девяти дней соблюдают строгий пост. Если в эти дни им приходится посещать кого-нибудь с визитами, то в гостях они также не едят мяса.

Иногда абхазы отказываются от той или иной пищи по обету. Так, жительница села Члоу Дуся Багателия, кроме свинины, не ест также и огурцы. Дело в том, что в тот год, когда умер брат бабушки Дуси, огурцы еще не созрели, и он не успел попробовать свежих огурцов. И она всю жизнь в память о брате своей бабушки не ест огурцы.

Что же касается людей пожилого и преклонного возраста, особых ограничений в их питании не наблюдается, пожалуй они сохраняют все свои пищевые предпочтения, а ограничения касаются скорее уменьшения количества употребляемой пищи и алкогольных напитков.

### *Сезонные различия в питании абхазов*

Некоторые исследователи абхазского долгожительства справедливо отмечали, что среди абхазов не найти вегетарианцев и что их любимая пища - мясная (Шафири, Дарсания, Кортау, 1956. С. 23). Если с первым утверждением мы безусловно согласны, то второе требует уточнения. Дело в том, что молочно-растительная направленность традиционного питания абхазов отчетливо сдвинута в сторону теплого времени года, когда мясо они употребляют только за праздничным или гостевым столом (исключение составляет мясо птицы). За-

готовка мяса на семью приходится на конец года, когда впереди - Новогодние праздники. Под Новый год обычно режут бычка и коптят мясо. Его хватает на два - три месяца. Когда мясо заканчивается, переходят на сыр. Таким образом, постоянно абхазы едят мясо только зимой. Исключения составляют, как мы уже говорили, праздничные трапезы и прием гостей. В старину каждый абхаз, принимавший гостя, должен был зарезать в его честь бычка. В наши дни это, как правило, бывает курочка. Иногда на Пасху тоже режут бычка.

Говядину чаще коптят, а свинину тушат и заливают слоем жира. Зимой в основном едят хинкали, соус (тушеную говядину или свинину). Иногда, и мы были тому свидетелями во время экспедиции в августе 2005 года в селе Джгерда, если скот покалечился (в нашем случае молодой бычок попал в бурный горный поток), его приходится забивать и в летнее время. Точно так же, как и зимой, мясо сначала в течение нескольких дней коптят, что бы оно лучше хранилось, а потом уже подвергают тепловой обработке (жарят или варят).

### *Праздничные трапезы*

Для Абхазии характерны многолюдные застолья, устраиваемые по поводу свадеб, похорон, поминок, рождения детей и других важных событий в жизни семьи, а также на Пасху, Новый год и другие светские и религиозные праздники.

Гости рассаживались вокруг столов в определенном порядке, который не всегда можно видеть в наши дни. Но и сегодня строго соблюдается правило, согласно которому пожилые и старшие члены семьи и рода занимают за столом самые почетные места. Дети, как правило, не могут сидеть за одним столом со взрослыми. Они обычно помогают хозяйке дома ухаживать за гостями.

В традиционном абхазском обществе очень широко развита взаимопомощь между соседями, которые помогают друг другу организовать прием гостей и вообще принимают самое живое участие в жизни друг друга. Собственно, соседи (причем мужчины) обычно готовят основные блюда абхазского праздничного стола - абысту и мясо. Ведь для гостей абысту варят в столитровом котле, а мешать такую кашу под силу только сильному полу. Все эти обстоятельства, безусловно,

способствовали очень тесным, почти семейным отношениям между соседями и односельчанами.

В старину в богатых домах прием гостей сопровождался весьма пышными пиршествами. Вот как их описывает И. Аджинджал: «При гостях блюда чередовались в следующем порядке: сначала подавалась чача (виноградная водка кустарного приготовления) по одной-две стопки с легкой закуской и зеленью. Затем следовало вино. После «абыста» подавался большой, соответствующий важности гостя, цельный кусок вареной говядины или баранины; третье блюдо - жареное мясо на вертеле; четвертое - жареная птица с приправами. Одновременно подавали внутренности барана, сыры, печенья и прочее. Последним подавалось кислое молоко с сотовым медом» (Аджинджал, 1969. С. 427). И если в наши дни угощение, как таковое, как правило, выглядит скромнее, это никак не умаляет чрезвычайно торжественной и приподнятой атмосферы, которой, как правило, сопровождается любой прием гостей в Абхазии.

### ***Свадьба***

Итак, рассмотрим традиционный свадебный стол, который по свидетельству Дуси Багателия, существовал приблизительно до 1960-ых годов.<sup>3</sup>

Блюда для свадебного стола: мясо (говядина), курица. Сациви готовили, как правило из индейки с ореховым соусом - типичное свадебное блюдо. Абыста, вареники, сырный пирог, аджика (показательно, что аджика приводится в качестве отдельного блюда, а не как приправа), акоха (ткемали), зелень – тоже отдельное блюдо, аджинджухо (лещина в застывшем виноградном соке), «сухой торт», вино, чача.

На свадьбу никогда не подают стручковую фасоль с орехами, так как это блюдо - принадлежность похоронного стола.

#### *Асацив - сациви*

Для этого блюда делают особую аджику - все травы должны быть только сухие. Крупный орех (лещину) трут на каменной терке и добавляют в «сухую» аджику. На один ста-

---

<sup>3</sup> Григулевич Н.И. Полевые дневники 2004 - № 1, 7 августа 2004.



кан орехов добавляют одну чайную ложку аджики и полтора стакана кипятка. Пять зубчиков чеснока и одну головку лука мелко порезать и добавить в соус. Курицу или индюшку варили, иногда жарили.

#### *Абыста*

В старину не было крупы, а была только кукурузная мука. В столитровом котле в холодной воде размешивали одно ведро кукурузной муки и доводили до кипения. Затем добавляли еще муки. Абысту мешали специальной деревянной палкой с овальным расширением на конце, которая называется амхабыста. Варили полчаса на очаге или на дворе. Для абысты брали муку зрелой кукурузы. Тарелок хватало только для мяса и курицы. Аджику клали просто на чистый деревянный стол по количеству гостей. На порцию абысты каждому намазывали аджику.

#### *Вареники*

Мука, вода и соль идут на приготовление теста. Начинку делали из свежего сыра с сахаром и солью. Вареники подают с кислым молоком.

#### *Сырный пирог*

Тесто делают из воды, муки, дрожжей и соли. Оно должно подойти три раза. Затем его особым образом раскатывают и в качестве начинки добавляют свежий сыр. Выпекают в металлических печках. На 1 кг муки получается три пирога.

***Новый год - Старый Новый год***

Один из наиболее широко празднуемых в Абхазии светских праздников - это Новый год, причем именно Старый Новый год. В эту ночь (с 13 на 14 января) в родительском доме собирается вся семья. Уроженка села Куланурхва, Зинаида Бигвава, семидесяти двух лет, которая большую часть жизни прожила в Дурипше, рассказала нам<sup>4</sup>, что на эти праздники, как правило, режут бычка, индюков и кур.

На стол подают абысту, сырный пирог, вареную курятину и асацив, сыр, аджику, фасоль, болгарский перец, фаршированный мясом и орехами, соленья, различные салаты, фрук-

С. 120

ты (хурму, киви, апельсины, мандарины, яблоки, дыни, арбузы), сухофрукты (покупные). В последние годы на такие праздники хозяйки, кроме традиционной пахлавы, пекут также разнообразные торты, что можно рассматривать как влияние городской кухни. Почти так же празднуют в Абхазии Рождество.

### *Пасха*

Пасху в Абхазии празднуют как христиане, так и мусульмане. Это один из самых любимых и широко отмечаемых праздников. Далеко не все абхазы посещают пасхальные службы в храмах, таких скорее меньшинство, но это не мешает им праздновать в узком семейном кругу. На примере праздника Пасхи, также, как и на других праздниках в Абхазии, а может быть даже в большей степени, можно видеть, как тесно переплелись христианские и языческие обряды и обычаи.

Лида Логуа, уроженка села Арасадзых, рассказала, что на Пасху обязательно режут козленка. Также на стол подаются кулич, абыста, яйца, крашеные луком, сырный пирог, курятина вареная и жареная, асацив, стручковая фасоль с орехами, вареники без начинки (ахампал), различные салаты. Свежую вареную капусту подают с ореховым соусом, аджикой, репчатым луком, зеленью. На пасхальном столе обязательны соленые огурцы, помидоры, болгарский перец, капуста квашенная красная (со свеклой). К чаю подают торты, абакалву («домашнюю халву»).

*Абакалва:*

Тесто замешивают из двух горстей пшеничной муки, одного яйца и соли. Добавляют пачку растопленного маргарина, воду или молоко, так, чтобы руки не

---

<sup>4</sup> Григулевич Н.И. Полевые дневники 2004 - № 2, 18 августа 2004.

прилипали. Делят на семь частей и раскатывают тонким слоем. Начинка: три стакана очищенных орехов и столько же сахара. На горячую сковороду со сливочным маслом кладут раскатанный лист теста, сверху начинку с кусочками сливочного масла. И так - все семь слоев. Смазывают сливочным маслом. Разрезают на квадратики (не до конца!) и выпекают сорок минут. Подают на все праздники.

С. 121

*Ахампал:*

Пшеничную (больше) и кукурузную (меньше) муку смешивают, добавляют соль, 1 яйцо, воду и замешивают тесто. Из теста формируют шарик и выпускают «хвостик» (по форме ахампал напоминает грушу). Готовые варят сорок минут. Подают с фасолью. Обычно ахампал делают с сыром, а на Пасху - без сыра.

*Салаты (оливье, шуба, грибной)*

*Салат «шуба»:*

Картошка вареная, свекла, морковь вареная, яйца и лук, майонез. Все пропускают через терку, каждый слой пропитывают майонезом. Иногда добавляют селедку, иногда – мясо.

*Грибной салат:*

Картошка вареная, лук жареный, грибы жареные. Все пропускают через мясорубку. На каждый слой грибов с картошкой - лук и майонез. Грибы используют как правило покупные консервированные шампиньоны.

Центральный момент праздника Пасхи - «Открытие кувшина» - «Ахашья лахыртлара». Семья собирается вокруг закупоренного глиняного кувшина, закопанного в землю (ахашья) в строго определенном месте. Старший в семье мужчина произносит молитву, где просит всего самого хорошего для своей семьи. Потом режут козленка и варят его около кувшина. Открывают кувшин и несут свежее вино на стол. Затем старший член рода показывает печень и сердце, которые разрезает на кусочки и дает каждому попробовать. Из пчелиного воска готовят свечу, которую держит кто-либо из родных.

### ***Похороны и поминки***

Поминальные и похоронные столы в Абхазии традиционно были (Аджинджал, 1969, С. 429) и остаются одними из самых богатых по количеству и разнообразию

подаваемых блюд. Это безусловно связано с культом предков, которых очень почитают в Абхазии.

С. 122

В селе Джгерда Марина Амичба (Хашба), 1960 г.р., рассказала нам<sup>5</sup>, что для плакальщиков (близких родственников, которые приходят оплакивать усопшего), накрывают стол, на который подают фасоль, соленья (капусту, огурцы, сассапариль), сыр, любую жаренную рыбу, вино, чачу, сладкий рис с изюмом, сладкую воду. Абысту на такой стол никогда не подают. Раньше хоронили на пятый - шестой день. До этого момента усопшего оплакивали родственники и соседи.

*Блюда для похоронного стола:*

Стручковая фасоль (акуд), капуста кольраби (ахул), соленья, халва (ахалва), чурек. Акуд - стручковая фасоль, к которой обязательно подавали чурек, соленья, ахалва, вино, чачу. Абысту и хлеб не подавали. Все блюда на похороны, как правило, готовят соседи, так как родным не до этого.

Фасоль варят два-три часа. На триста человек нужно два ведра фасоли на 100 л воды. Затем в горячую фасоль добавляют два литра аджики, много зелени: киндзу, рейхан, петрушку, чеснок, лук. Получается густой соус, который разбивали в пюре специальным деревянным венчиком - «акудршшыга». Подают пряную фасоль в горячем виде. Ахул - капуста кольраби. Ее засаливают целиком в бочках, куда кладут соль, стручковый красный перец, все травы, которые добавляют в аджику. Капусту обычно солят в октябре.

Чурек выпекали в апацхе на очаге в больших круглых сковородках. В качестве дрожжей использовали кусочек теста из предыдущего замеса. Такой хлеб оставался мягким в течение трех дней. В семье Марины Амичба из Джгерды до сих пор пекут хлеб, который похож на пышную лепешку.

Ахалва - халва. Когда резали скотину, перетапливали говяжий жир и добавляли в него соль. Все это нагревали в котле (на огне) с добавлением 2 кг муки из красных сортов кукурузы, пока она не становилась красной. Затем наливали 2 - 3 литра воды и добавляли 0,5 – 1 л меда. Все это тщательно перемешивали и выливали на деревянный

---

<sup>5</sup> Григулевич Н.И. Полевые дневники 2005 - № 1, 16 августа 2005.

стол и оставляли застывать. Затем аккуратно разрезали на ромбы. Сейчас халву разливают в миски.

С. 123

Три дня после похорон абхазы не ходят на кладбище. На третий день делают стол на кладбище, где подают вареники, ахалву, сырный пирог, вино, чачу.

*Девять дней.*

У мегрелов и некоторых абхазов-христиан по усопшему справляют девять дней. На стол подают: абаклаву (пахлаву) - основное блюдо, стручковую фасоль и капусту, салаты, маслины, икру, торты, конфеты, фрукты.

*Пятнадцать дней.*

Абхазы–мусульмане вместо девяти дней поминают покойного на пятнадцатый день. Обязательным блюдом здесь является вареная баранина. Также подают абысту, сырный пирог, вареники, салаты (в последние годы).

Сороковины в Абхазии, как правило, справляют по усопшему христианине, у мусульман этому сроку соответствует пятьдесят второй день со дня смерти.

Делают большой стол, куда приглашают всех родных, соседей, друзей, односельчан. Режут большого быка (если покойный - мужчина), корову - если женщина. Мясо обычно приносят родственники усопшего. Подают обязательно курицу (вареную и жаренную). Остальные блюда - такие же, как на девять (пятнадцать) дней. В последние годы к этому перечню обычно добавляют салаты и торты.

*Годовщина - ашукс*

Все приносят торты, сладости, напитки, курицу, а также деньги. Иногда эти подношения красиво оформляются.

На всех похоронных и поминальных столах в Абхазии ставят самодельную свечу из пчелиного воска и пока она не прогорит, за стол никто не садится. Затем из каждой рюмки понемногу отливают на пол (или на землю), трясут стол, стулья и только потом садятся за стол. Во время праздника Рождества Пресвятой Богородицы, который справляют все абхазы, в каждой семье поминают всех усопших предков и родственников.

***Инновации в традиционном питании абхазов***

Если двадцать пять лет назад, когда комплексные исследования феномена долгожительства только начинались, было относительно справедливо утверждение Сулы Бенет, что в Абхазии «дети, взрослые и старики придерживаются одной и

С. 124

той же диеты и не проявляют никакого интереса к незнакомой для них пище...» (Бенет, 1982. С. 211), то в наши дни мы отмечаем довольно значительные изменения традиционной системы повседневного питания.

В Абхазии, как уже отмечалось выше, и сегодня есть семьи, где два - три раза в день варят абысту, но таких осталось крайне мало. Абыста переходит в разряд скорее гостевых блюд, чем повседневных. Фасоль иногда варят с картошкой (картофельная фасоль). Довольно широко стали распространены супы (борщ, щи, прозрачные, уха, свекольные, морковные), салаты (огурцы, помидоры, капуста), котлеты, жаренная картошка, пельмени, вареники (с квашенной капустой, с картошкой), пироги (в том числе сладкие), запеканки картофельные, сырные, грибные, гречневая каша как отдельное блюдо (со сгущенным молоком) и в качестве гарнира к мясным блюдам. Понятно, что эти блюда являются заимствованными из русской (городской) кухни.

Обычно абхазы не употребляют в пищу растущие поблизости грибы, так как нет такой традиции и, кроме того, они в них плохо разбираются. В абхазской культуре (в отличие, например, от русской) грибы не являются деликатесом. Но те абхазы, которые подолгу жили в России, уже научились и собирать грибы и правильно их готовить. Так, Валентина Кварацхелия (Дурипш), которая семнадцать лет прожила со своей семьей в Благовещенске, собирает в окрестностях села много опят, которые затем маринует и консервирует. Шампиньоны она покупает.

Раньше для абхазской традиционной кухни были не характерны такие блюда, как первое (все виды супов), каши (кроме абысты), жареная картошка, голубцы, котлеты и др. Другими словами, абхазы предпочитали более натуральные продукты, чем подвергнутые сложной переработке. Из горячих блюд, кроме абысты и фасоли, они практически ничего не ели. И те блюда подавались по абхазской традиции в теплом виде, благо жаркий климат этому способствовал. Кроме того, такая кухня, в отличие, например, от русской, подразумевает крайне экономное использование растительного масла.

С. 125

В последние несколько лет в сельской местности отмечается увеличение потребления кофе и покупных кондитерских изделий, что ранее было характерно только для города.

### ***Выводы***

Многие жители сельской Абхазии, с которыми нам удалось побеседовать, говорили о резком падении их уровня жизни после распада СССР. Особенно тяжелая обстановка, как уже отмечалось выше, сложилась во время грузино-абхазской войны 1992-1993 годов. Но, тем не менее, люди за редким исключением, не голодали. Отсутствовали, из-за нарушения торговых связей, пшеничная мука, сахар, соль, подсолнечное масло и некоторые другие продукты.

В последние годы социально-экономическая ситуация в Абхазии постепенно улучшается. Качество повседневного питания начинает приближаться к довоенному. Интересно, что комплекс покупных продуктов практически не претерпел изменений за последние сто лет. Единственный продукт, перешедший из списка покупных в список производимых - это чай. Его в промышленных масштабах производили колхозы в советское время. Сейчас это производство почти сошло на нет и перешло в разряд кустарного. Кроме того, в сельской местности список покупных продуктов пополнил кофе. Сельские абхазы больше стали покупать сахара и кондитерских изделий, меньше производить и, соответственно, употреблять в пищу меда.

Мы наблюдали также довольно много заимствований из русской и городской кухни. Но, как и прежде, основу повседневного питания абхазов как в городе, так и в сельской местности, составляют традиционная абыста с сулугуни, молочные и кисломолочные продукты, острые и кислые приправы, фрукты, овощи, орехи, мед.

Разнообразные натуральные продукты, выращенные в собственном хозяйстве без применения химикатов и сохраняемые без химических консервантов, которые лежат в основе традиционного рациона абхазов, безусловно способствуют здоровью каждого отдельного индивидуума и высокой продолжительности жизни, все еще отмечаемой среди абхазов. С увеличением доли заимствованных блюд и способов обработки продуктов, абхазская традиционная кухня, на наш взгляд, постепенно теряет свои долгожительские черты, что не лучшим образом может сказаться на здоровье и, как следствие, продолжительности жизни пожилых людей.

Мы полагаем, что абхазский традиционный пищевой комплекс, включающий в себя довольно архаичные черты и опирающийся, прежде всего, на продукты собственного производства, именно благодаря этим характерным чертам дошел до наших дней в своей основе практически без изменений. В сочетании с традициями широкого гостеприимства по отношению как своего круга (родственники, соседи, односельчане), так и совершенно незнакомых или мало знакомых людей, а также целой системой празднеств, сопровождающихся общими застольями, традиционная абхазская система питания безусловно подразумевает нечто гораздо большее, чем просто хлеб насущный.

### *Литература:*

- Агамалиева С.М.* О пище населения Таузского и Казахского районов Азербайджанской ССР // Долгожительство в Азербайджане. М., 1989.
- Аджинджал И.А.* Из этнографии Абхазии. Материалы и исследования. Сухуми. 1969.
- Арутюнов С.А., Мкртумян Ю.И.* Проблема классификации элементов культуры (на примере армянской системы питания) // Сов этнография, 1981, № 4.
- Ариба С.Г.* Народная медицина абхазов (конец XIX – XX вв.). Автореферат дисс. на соискание ученой степени кандидата исторических наук. М., 2005.
- Бенет С.* Предпосылки долгожительства (по материалам Абхазии) // Феномен долгожительства. Антрополого-этнографический аспект исследования. М. 1982.
- Григоров Ю.Г., Козловская С.Г., Медовар Б.Я.* Региональные особенности питания и долголетие // Абхазское долгожительство. М., 1987.
- Григоров Ю.Г., Медовар Б.Я., Козловская С.Г., Синеок Л.Л., Недоводиева Е.П.* Особенности питания пожилых людей в Абхазии // Феномен долгожительства. Антрополого-этнографический аспект исследования. М., 1982.
- Григулевич Н.И.* Традиционное питание азербайджанцев и проблема долгожительства // Долгожительство в Азербайджане. Сборник научных трудов. М., 1989.
- Григулевич Н.И.* Этноэкологическое исследование локальных пищевых комплексов русских старожилов Армении // Советская этнография. 1990. №1.
- Григулевич Н.И.* Этническая экология питания. Традиционная пища русских старожилов и народов Закавказья. М. 1996. С.34
- Григулевич Н.И.* Мой Кавказ // Очерки экспедиционного быта в Закавказье. М., 2001.
- Долгожительство в Азербайджане.* М., 1989.
- Копешавидзе Г.Г.* Традиционное питание абхазов // Феномен долгожительства. Антрополого-этнографический аспект исследования. М., 1982.
- Копешавидзе Г.Г.* Традиционная система питания (этнографический аспект) // Абхазское долгожительство. М. 1987.



*Чанба Р.К.* Земледелие и земельные отношения в дореволюционной Абхазии. Тбилиси. 1977.

*Шафиро И.Б., Дарсания Я.М., Кортау И.Е.* Долголетние люди Абхазии. Сухуми. 1956.

*Sanoja M.* Los hombres de la yuca y el maiz. Un ensayo sobre el origen y desarrollo de los sistemas agrarios en el Nuevo Mundo. Caracas. 1982.