

Ширитова Л. Ж., Жилова Р. М.

Shiritova L. Zh., Zhilova R.M.

ОСОБЕННОСТИ И ТРАДИЦИИ КАБАРДИНСКОЙ  
И БАЛКАРСКОЙ КУХНИ

FEATURES AND TRADITIONS OF KABARDIAN  
AND BALKAR CUISINE

---

*С древнейших времен кабардинцы и балкарцы занимались скотоводством и земледелием. Поэтому в кухне этих народов существенное место заняли блюда из баранины, говядины, птицы. Популярны мучные, молочные и крупяные блюда, а вот овощи ограничены (используют чаще репчатый лук, чеснок, картофель, фасоль). Характерно обилие пряностей и приправ – красного и черного перца, сушеного молотого чабреца («гедгин»).*

*Традиционные блюда Кабардино-Балкарии – жареные, отварные и тушеные из натурального мяса и птицы. К ним всегда готовят тузлук – чесночный соус на айране или бульоне. Популярны сметанные соусы.*

*Вместо традиционного хлеба часто используют «пасту» – густую пшеничную кашу, которую готовят с добавлением манной крупы.*

*Из мучных изделия большим спросом пользуются балкарские хычины – лепешки с сыром, картофелем, мясом, кабардинские лакумы (пышки), тхъурыжь (хворост).*

*Супов в национальной кухне Кабардино-Балкарии мало. Это шурпа, ляс с лясстенхой, гогушляпс.*

*В Кабардино-Балкарии любят пить чай и айран. Их подают во время еды и сразу после еды. А к чаю подают лакумы, сыр.*

*Популярны национальные сладости – «закерис», халва. Балкарская «боза», кабардинская «махсыма» – слабоалкогольные напитки. Их готовят на праздники и по торжественным случаям.*

**Ключевые слова:** кабардино-балкарская кухня, традиционные блюда, лакумы, хычины, гостеприимство, обычаи.

*Since Since ancient times, Kabardians and Balkars have been engaged in cattle breeding and agriculture. Therefore, dishes from lamb, beef, and poultry took a significant place in the cuisine of these peoples. Flour, dairy and cereal dishes are popular, but vegetables are limited (more often onions are used, garlic, potatoes, beans). An abundance of spices and seasonings is characteristic – red and black pepper, dried ground thyme («gedgina»).*

*Traditional dishes of Kabardino-Balkaria are fried, boiled and stewed from natural meat and poultry. They are always served with brine – garlic sauce in ayran or broth. Mixed sauces are popular.*

*Instead of traditional bread, they often use «pasta» – thick millet porridge, which is prepared with the addition of semolina.*

*The flour products, Balkar khychins are of great demand – flat cakes with cheese, potatoes, meat, Kabardian lakums (pysunki), tkhuryzh (brushwood).*

*There are few soups in the national cuisine of Kabardino-Balkaria. This is shurpa, blunder with lyapstepkha, gogushlyaps.*

*In Kabardino-Balkaria they like to drink tea and ayran. They are served with meals and immediately after meals. And for tea they serve lacums and cheese.*

**Key words:** Kabardino-Balkarian cuisine, traditional dishes, lakums, khychins, hospitality, customs.

---

**Ширитова Лариса Жантемировна –**

кандидат биологических наук, доцент кафедры технологии продуктов общественного питания и химии, ФГБОУ ВО Кабардино-Балкарский ГАУ, Россия, г. Нальчик  
E-mail: [tpop\\_kbr@mail.ru](mailto:tpop_kbr@mail.ru)

**Жилова Рита Мухамедовна –**

кандидат технических наук, доцент кафедры технологии продуктов общественного питания и химии, ФГБОУ ВО Кабардино-Балкарский ГАУ, Россия, г. Нальчик  
E-mail: [tpop\\_kbr@mail.ru](mailto:tpop_kbr@mail.ru)

**Shiritova Larisa Zhantemirovna –**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Technology of Food Products and Chemistry, FSBEI HE Kabardino-Balkarian SAU, Nalchik  
E-mail: [tpop\\_kbr@mail.ru](mailto:tpop_kbr@mail.ru)

**Zhilova Rita Mukhamedovna –**

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Technology of Food Products and Chemistry, FSBEI HE Kabardino-Balkarian SAU, Nalchik  
E-mail: [tpop\\_kbr@mail.ru](mailto:tpop_kbr@mail.ru)

Каждый народ имеет свои обычаи и традиции, связанные с едой. Народная кухня самобытна и отражает историю народа, его национальные вкусы, характер. Особенности гастрономических привычек, предпочтения определенным продуктам, способы приготовления и подачи блюд складывались веками у каждого народа. Основу определённой национальной кухни составляют продукты, которые дает природа, земледелие, разнообразные промыслы [1, 2].

Характерной чертой кабардинцев и балкарцев являлось их гостеприимство. Существовали определенные правила приёма гостей, их прав, обязанностей хозяев, нарушение которых, считалось недопустимым по горским обычаям. Предоставить гостю кров и пищу было святой обязанностью кабардинцев и балкарцев, прием был радушный и искренний, стол – обильный и сытный. Хозяин, приютивший в своем доме путника, предоставлял ему постель, пищу и должен был обеспечить личную безопасность и сохранение его имущества. Его потчевали разнообразной, вкусной едой, подавалось самое лучшее из того, что было в доме. Еда подавалась на небольших круглых столиках на трёх ножках - «анэ». За столом хозяин дома следил, чтобы гость хорошо поел и насытился. Считалось бестактным, если хозяин дома заканчивал трапезу раньше гостя, так как, гость вынужден был тоже прекратить прием пищи. Еду подносили сначала гостю, и никто раньше старшего гостя не притрагивался к еде. Чтобы не обидеть хозяина, гость должен был обязательно отведать от каждого блюда, сколько бы их ни было. Количество

подаваемых блюд могло достигать до ста наименований. Какую бы нужду ни испытывала семья, если у нее оставался гость, в «хьэщIэщ» – приемный дом для гостей, или кунацкую, на ночь приносили так называемую «пIэльапэ шхын» (еда перед сном, в постели), куда входила пища всухомятку, сладости на случай, если гостю захочется есть, и самое главное, если он решит уехать, не предупредив никого. Тогда он мог захватить ее с собой в дорогу [3].

Путешественники, посещавшие Кабарду и Балкарию, всегда отмечали своеобразие местной кухни. Приготовление блюд, их подача и потребление за сложившиеся века выработали определенные традиции и обычаи, которым хлебосольные кабардинцы и балкарцы следуют до сих пор [4, 5].

С древнейших времен кабардинцы и балкарцы занимались скотоводством и земледелием. Поэтому в кухне этих народов преобладают блюда из птицы, говядины и баранины. Широко распространены мучные, молочные блюда, а так же блюда из различных круп. Ассортимент овощей был ограниченным. Традиционно для кухни этих народов обилие пряностей [5].

В XVI – начале XX вв. в результате социально-экономического развития края, в связи с началом возделывания новых культур (кукуруза, пшеница, картофель, подсолнечник), с развитием огородничества и садоводства, расширением разносторонних связей с соседними народами: осетинами, чеченцами, ингушами, кумыками, грузинами, русскими и т. д. пища кабардинцев и балкарцев претерпела определенные изменения. В народной кухне

происходит взаимовлияние с другими народами, это естественный и закономерный процесс. Но в отличие от других сторон материальной культуры пища кабардинцев и балкарцев сохранила больше традиционного и национального [6].

Пища кабардинцев и балкарцев весьма разнообразна и высококалорийна. В домашних условиях готовили её женщины. В полевых же условиях и на кошах приготовлением пищи занимались мужчины. Во время больших праздников, свадьбы и т.д. молодые мужчины варили мясо, делили его на куски и обслуживали гостей: подносили и уносили столы, заменяли блюда, подавали и наливали бузу. Кабардинские и балкарские женщины согласно обычаям не заходили в комнату, где находятся мужчины.

Умеренность в еде – отличительная особенность кабардинцев и балкарцев. Считалось недопустимым и неприличным говорить о том, что он голоден. Серьезным пороком человека считались прожорливость и жадность к пище. Находясь у себя дома, в пути или в гостях, кабардинцы и балкарцы не должны были проявлять особого интереса к пище, даже если они были очень голодны. Согласно обычаю, они не должны были быть разборчивыми в еде. Считалось неприличным выбирать или просить одно блюдо, отказываясь от другого.

В семье пищу готовила старшая женщина или одна из невесток под ее контролем. На обед или ужин пища готовилась с определенным запасом на одного-двух человек, на случай прихода гостей, для которых по традиции, обязательно накрывали стол. Считалось неприличным отказываться от предложенного обеда или ужина. Гость должен был попробовать все блюда и поблагодарить семью за стол.

Хлебосольные кабардинцы и балкарцы отказ гостя от преподнесенной пищи воспринимали недоброжелательно, а человека, отведавшего их еду, они воспринимали как близкого человека и оказывали ему любую помощь и содействие [3].

Пища кабардинцев и балкарцев делилась в основном на мучную, мясную и молочную. Отдельную часть составляла пища из яиц, меда, тыквы, фасоли, картофеля, а также жидкая пища и напитки.

Мучная пища готовилась из просяной, ячменной, кукурузной и пшеничной муки. Пища кабардинцев и частично балкарцев готовилась из пшена (хугу; тьюй) и пшенной муки. Древнейшей и основной из них являлась крутая пшенная каша – паста (хугу пIастэ; тьюй паста). Отвар использовали для приготовления пшеничного супа (хугухэнтхэупс; тьюйшорпа). Со второй половины XIX в. пасту готовили и из кукурузной крупы (нартыхузэтеуда; жарма), наряду с пастой стали употреблять в пищу и мамалыгу из кукурузной муки (мырамысэ; как). Балкарцы называли ее «пищей торопящихся» – «как ашыкьгъанышыда». Кабардинцы готовили мамалыгу, добавляя в кипящую воду куски курдючного сала, а затем засыпали кукурузную муку.

Известной и очень питательной национальной пищей кабардинцев, да и балкарцев, являлась мамалыга, сделанная на поджаренной сметане со взбитыми яйцами, кукурузной мукой и свежим сыром (жэмыкуэ; созма). Жамука ели в теплом виде с кислым молоком.

Важным видом мучной пищи являлся хлеб из пшенной, а позже и кукурузной муки (ху, нартыхумэжаджэ) с добавлением небольшого количества пшеничной муки (хэудэ), который поджаривался на сковороде постепенно и одновременно с обеих сторон.

Традиционной пищей был и чурек, изготавливаемый из ячменной, или пшенной, или кукурузной муки. Чурек жарили на сковороде небольшими круглыми конусообразной формы кусками.

Широко распространенным кушаньем кабардинцев и балкарцев являлись лакумы (лэкьум; локум), которые готовились из теста, замешенного из пшеничной, или ячменной, или кукурузной муки. Известны и сдобные лакумы – джэдыкьэрыпщ (хворост). Они готовились из теста, замешенного на молоке или кислом молоке, а также на сметане с добавлением яиц, сахара. Готовились и медовые лакумы, и тхэурыжь, и специальные лакумы для девушек-гостей (из теста на сметане с добавлением яиц и меда) [3, 6, 7, 8].

Значимое место в пище кабардинцев и балкарцев занимали пироги (хэыршын; хычин), которые готовились из ячменной, а позже пшенной муки с начинками из мяса, сыра, картофеля, фасоли, тыквы, ботвы

свеклы и т. д. При приготовлении фаршей для пирогов в начинку добавляли прожаренный на масле лук, перец, чабрец, масло, бараний жир и т. д. Балкарская кухня от кабардинской отличалась большим разнообразием пирогов. Различные начинки имел и хлеб-пирог из пшеничной муки, известный у кабардинцев под названием «дэлэн». Последний отличается от пирогов тем, что он не готовился с мясной начинкой и пласты теста для него делались толще, а также пекли, как обычный хлеб, на сковородке.

Определенное место среди кабардинских и балкарских кушаний занимали пирожки (хьэлывэ; бёрек) с сыром, мясом, рисом, медом, картофелем и сушеными грушами. Они жарились на топленом или растительном масле.

Особое место среди кабардинских и балкарских сладких кушаний занимала национальная халва. Обычно ее готовили из пшеничной муки, которую засыпали в кипящее топленое масло, и все время, перемешивая деревянной лопаточкой, прожаривали до определенной консистенции. Когда же вся масса становилась сухой, ее заливали медом и снова поджаривали. Затем всю массу перекладывали на деревянный поднос или на стол и прессовали руками. Остывшую и спрессованную массу разрезали на куски-дольки (хьэлыуэ 1упщ1э; хальуакесген), придавая им форму квадратиков, треугольников.

Чрезвычайно питательной и вкусной пищей кабардинцев являлась и запеканка (тхьурымбей). Тесто для нее готовилось из пшеничной муки, которое замешивалось на молоке с добавлением определенного количества сметаны, яиц и масла. Иногда пшеничная мука замешивалась со сливками, медом или сахаром. Жарили на масле. Тхьурымбей долго не портился и не терял свои вкусовые качества. Тхьурымбей с давних времен считался пищей наездников и всех тех, кто отправлялся в далекий путь. С конца XIX в. его стали готовить реже, и он превратился в празднично-свадебную пищу.

Из муки жареного ячменя, а позже кукурузы готовили хьэ-кьурт. Эта мука не портится и хранится долго. Поэтому он считался дорожной пищей, пищей наездников и скотоводов. Его ели, разбавив молоком или водой [3, 6].

Мясные блюда кабардинцев и балкарцев из баранины, говядины и птицы весьма разнообразны. Мясо, являвшееся важнейшим продуктом питания, ели в вареном и жареном виде во все времена года, но больше и чаще всего осенью и зимой.

Распространенным мясным блюдом и в настоящее время является лъц1ык1улыбжьэ. Оно готовилось из небольших кусков вареного, а потом поджаренного мяса, которое подавалось в подливе. Подлива готовилась из поджаренного на масле лука, муки, сметаны, чабреца, перца, чеснока и мяса. Из кусков вареного или жареного мяса готовилось и лылыбжьэ. Его подлива состоит из пережаренного на масле лука с перцем. Балкарцы лъц1ык1улыбжьэ называли кьуурма. Они мелкие куски мяса жарили в собственном соку.

Мясо, особенно баранина, жарилось и большими кусками, достаточными для обеда одного человека, на вертеле (дзасэ; шиш) над очагом, над раскаленными углями. Баранину или говядину кабардинцы и балкарцы жарили и с картофелем (к1эрт1оф жьэрыкуей; кьууурулгъанкартоф жаркой). Распространенным блюдом было и рагу из баранины.

Баранина употреблялась в пищу и с рисом. Плов кабардинцы и балкарцы готовили из бараньего мяса, которое нарезалось мелкими кусками и поджаривалось на топленом масле.

Большое место среди национальных мясных блюд из баранины занимал шашлык (лыгъэжьа; кьууурулгъан). Мясо жарилось не только на вертеле, но и в котле и сковородке. Субпродукты (печень, почки, сердце, легкие) жарили на сковородке или в котле. Исключительными вкусовыми качествами отличалась жареная печень, завернутая в тонкие слои жира. Это блюдо известно у балкарцев под названием «жалбаур». Большое распространение имело и жареное копченое мясо (лыгъургъэжьа; кьакъэт).

Баранина, козлятина и говядина употреблялись в пищу не только в жареном, но и вареном виде. Варили не все части туши, а позвоночник, разрубленный на части (тхы1упщ1э; сырт сюек).

С вареным мясом обычно подавали острый соус (бжьыныху шыпс; тузлукъ), приготовленный из кислого молока, перца,

соли и чеснока или черемши (къэлэр; къалияр).

Кабардинцы и балкарцы употребляли в пищу не только свежее, но и сушеное мясо. Его заготавливали впрок во все времена года, но в большинстве случаев осенью. Если на зиму забивался крупный рогатый скот, то нередко мясо освобождали от костей и мякоть нарезали длинными тонкими кусками, солили и сушили. Кабардинцы и балкарцы употребляли в пищу так же и копченое мясо. Мясо коптили в дымоходе открытого очага или на солнце, а в некоторых случаях на небольшом огне. Мясо, копченное дымом крапивы, сохранялось долго и не портилось. Жаренное на вертеле копченое мясо с пастой (лыгъургъэжбарэ пIастэрэ) было популярно в питании кабардинцев и балкарцев.

Обычно зажиточные слои населения забивали на зиму несколько голов овец или специально откормленного быка (вы гъэшха; асралгъэнууапыкъ). Мясо после разделки солили и коптили. На зиму готовили и своеобразный холодец (щхьэгъэфIэIуа). Его делали из головы и ног, которые после опаливания разрубали на отдельные части, промывали и укладывали в кадушку с рассолом. Последний готовился из процеженной через сито сыворотки, с которой после кипячения снимали появляющуюся пену. Затем сыворотку варили до появления жировых пятен на поверхности, а через сутки солили.

Балкарский холодец (тузлукъэт), в отличие от кабардинского, готовился из – голов и ног, печени, ребрухи и бараньего курдюка. По утверждению людей старшего поколения, такой холодец не портился и не терял своих вкусовых качеств до весны. Им угощали наиболее почетных гостей. В отдельных случаях заквашивали и целые туши барана, разделенные на куски, для этого готовили острую сыворотку. Кабардинцы мясо заготавливали на зиму и другим способом. Мясо говядины разрубали на куски, хорошо просаливали и укладывали в кадушку. Так можно было сохранить соленое и свежее мясо несколько месяцев. Балкарцы мясо заготавливали иначе. Они отваривали все части барана, отделяли кости и, добавив в эту массу соль, лук, чеснок и т. д., закладывали ее с жирным бульоном в кожаный мешок и завязывали. Через

определенное время бульон остывал, и вся эта масса с жиром затвердевала [3, 6].

Как уже отмечалось, курдючное сало находило широкое применение в пище кабардинцев и балкарцев. Оно вытапливалось (ягъэвэж; ичджаунуджылытыб), и получали масло (щэдагъэ; джау). Из курдюка готовили особые блюда – жареный курдюк (кIапэ гъэжъа), вареный курдюк (кIапэ гъэва; къуйрукъбишген).

Жэрумэ кабардинцы готовили из бараньего жира, заправленного чесноком, чабрецом и солью. Такой фарш заворачивали в кусочки очищенной и промытой брюшины барана – ребруху и перевязывали тонкими кишками.

В отличие от кабардинцев балкарцы жеруме делали из кишок и ребрухи не только мелкого, но и крупного рогатого скота. Любимым кушаньем кабардинцев являлась колбаса (тхьэмшIыгъуныбэ). Фарш для нее готовили из измельченной бараньей печени и сала, заправляли чесноком, луком, перцем, чабрецом и солью. В отличие от других видов колбасы тхьэмшIыгъуныбэ не сушат и едят только в вареном виде.

В питании кабардинцев и балкарцев издавна большое место занимало и мясо домашней птицы (кур, индеек, уток, гусей). Но наибольшее распространение имели блюда, приготовленные из курицы (джэдыл; тауукъэт) и индюшатины (гуэгушыл; гогушэт). Курицу и индюшатины ели в вареном и жареном виде, готовили из них традиционные национальные блюда, подавали их с чесночным соусом (бжыныхушыпс; тузлукъ), состоявшем из толченого чеснока с солью, залитого небольшим количеством мясного бульона. Чесночный соус готовили и на кислом молоке. Традиционным национальным блюдом кабардинцев являлась курица с подливой – гедлибже (джэдлыбжъэ), а в балкарской кухне – куурмелибже. Это блюдо готовили из мелких кусков курицы (без костей). Затем поджаривали на масле с луком и небольшим количеством муки, потом заливали бульоном и кипятили до готовности.

Большую роль в питании кабардинцев и балкарцев играла молочная пища. Парное молоко ели с пастой, чуреком, хлебом, пышками, его пили и без всякой закуски, им заправляли калмыцкий чай, суп и т. д.

Широко распространенной молочной пищей кабардинцев являлось кислое молоко (шху и шхуз). Кислое молоко у балкарцев насчитывает несколько разновидностей: мыотындау, жуурт, айран, гыпы айран. Из молока получали сметану (шатэ; сютбашы), подваренное молоко (шэш1эгъэпштхъа), приготовляемое из молока высокой жирности. Сметану ели в свежем и жареном виде, ее широко использовали для приготовления других блюд. Из нее делали подливу для гедлибже, в ней жарили яйца. Из нее готовили и специальное блюдо – кхъуейжьапхъэ, Кхъуейжьапхъэ являлось традиционным кабардинским блюдом. Ели его с пастой, чуреком или хлебом.

Балкарцы из сметаны готовили кьояжабхажумуртхалабла, добавив в нее кислое молоко, свежий нарезанный сыр, взбитые яйца и немного кукурузной муки. При подаче кьояжабха заправляли сливочным маслом. Из сметаны балкарцы варили и кашу сюзма. Для ее приготовления в кипящую сметану засыпали кукурузную муку и варили, непрерывно помешивая, до появления масляных пятен на поверхности. Сваренную сюзму разрезали и подавали с кислым молоком.

Из сметаны получали топленое (тхъу; эритгенжау) и сливочное масло (тхъуц1ынэ; сарыжау). В конце XIX – начале XX в. наибольшее распространение получило топленое масло. Из обезжиренных остатков сметаны кабардинцы делали шхъущ1эж къурт. Для получения сливочного масла сметану сбивали в деревянной маслобойке (тхъууалъэ; жаучыккыр), имевшей различные формы и размеры, балкарцы – и в кожаных мешках (гыбыт), путем их раскачивания.

Ежедневной пищей кабардинцев и балкарцев являлся сыр (кхъуей; бишлакь), приготовляемый из молока. Особыми вкусовыми качествами и высокой жирностью отличался сыр из овечьего или козьего молока. Свежий сыр подсаливали и через день-два укладывали в кадушку с соленой сывороткой, если сыр заготавливался на зиму. При этом в кадушку с сыром клали чеснок и сверху накладывали гнет.

Наряду с соленым и затвердевшим сыром (кхъуейшыуа; бишлакь) употребляли и свежий, слегка просоленный сыр (кхъуейц1ынэ; джангыбишлакь). Следует

заметить, что бедняки ели не только сыр, но и рассол из-под сыра (кхъуейшыпс, тузлукъу). Большое распространение имел и копченый сыр (кхъуейплъыжь; кьакъбишлакь), который и кабардинцы, и балкарцы делали только из цельного молока. Он приготовлялся так же, как и другие сыры, затем его сушили в дымоходе открытого очага. Из сыворотки, оставшейся после приготовления сыра, получали новый вид сыра – къурт.

Из растительных продуктов наиболее популярными были фасоль, тыква и чеснок. Из фасоли готовился фасолевый суп с добавлением сушеного мяса и пирога. Из тыквы – тыквенный соус. Тыква употреблялась в вареном, жареном и запеченном виде [3, 6].

Из жидкой пищи кабардинцы и балкарцы, наряду с молочной, употребляли чай, суп, бульон и т. д..

Особенно широкое распространение имел калмыцкий чай (къалмыкь шей; калмукъшай). Чай заправляли молоком, сливками и, добавляя иногда масло, соль и черный перец (бурш; пурч).

Постоянным жидким блюдом кабардинцев и балкарцев являлся пшеничный суп (хугухъэнтхъупс; тюйхантус), заправленный кислым молоком, молоком, сливками, иногда добавлялось немного масла и перца. Из традиционных жидких блюд кабардинцы и балкарцы употребляли бульоны: мясной (ли лэпс; зтшорпа), куриный (джэдлэпс; тауукъшорпа). В большинстве случаев бульоны ели, заправив поджаренным на масле луком и перцем. В мясной бульон добавляли специально приготовленный лэпстепхъэ (орешки, приготовленные из ячменной или пшеничной муки, замешенной на взбитом яйце, и поджаренные на масле). Мясные бульоны, пшеничные отвары и супы ели после мясных блюд. Причину подачи мясного бульона после мяса кабардинцы и балкарцы объясняли тем, что бульон способствует лучшему усвоению мяса.

Кабардинцы и балкарцы один раз в году готовили суп (1эшъыры1; ашырахантус). В этот суп обязательно должно было входить семь компонентов: толченые зерна кукурузы, пшеница, ячмень, пшено, фасоль, мясо, лук, поджаренный на масле. Нередко такой суп варился на молоке. Каждый дом

считал своим долгом угостить соседей этим супом.

Следует заметить, что кабардинцы и балкарцы ели все супы и отвары, кроме мясных бульонов, заправленные кислым или свежим молоком. Сладких блюд, вроде компотов и киселей, за исключением грушевого сока (кхъужьыпс; кертмесуу), кабардинцы и балкарцы не знали.

Из фруктов эти народы употребляли яблоки, груши, сливы, абрикосы, персики, изюм, сушеные фрукты (груши, яблоки, сливы). Из терна, чёрных и диких слив, а также

кизила и абрикосов готовили мэрзей. Для его приготовления спелые плоды освобождали от косточек и варили до вязкой консистенции. Полученную массу распределяли тонким слоем на промасленных досках и сушили на солнце. Хранили в скрученном или развешенном виде. Мэрзей подавался к чаю, он использовался в качестве начинки для пирожков. Кабардинцы и балкарцы го-

товили и национальный напиток, бузу (махъсымэ; боза) [3, 6]. Ее делали из заквашенного и прожаренного теста из пшеничной, а позже кукурузной муки, в которую добавляли солод (кытэ; салат), заливали водой и оставляли на 2-3 дня для брожения. Для увеличения крепости в бузу добавляли мед и выдерживали еще несколько дней.

### Литература

1. Авроров В.А., Моряхина Н.В. Традиционные народные технологии приготовления пищи из натуральных продуктов. – Старый Оскол: ТНТ. 2013. – 288 с.
2. Новоженев Ю.М., Сопина Л.Н. Кухня народов мира. В 2 ч. Ч. 2. – М.: Высшая школа, 1993. – 288 с.
3. Мамбетов Г.Х. Традиционная культура кабардинцев и балкарцев: учебное пособие. – Нальчик: Эльбрус, 2011. – 349 с.
4. Похлёбкин В.В. Национальные кухни наших народов. – М.: Центрполиграф, 2009. – 639 с.
5. Таов О.Х. Кухня народов Кабардино-Балкарии. – Нальчик: ООО «Полиграфсервис и Т», 2011. – 64с.
6. Кубатиев Б.А. Блюда адыгской (черкесской) кухни. – Майкоп: «Полиграф-Юг», 2008. – 480 с.
7. Годунова Л.Е. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ближнего зарубежья. – СПб.: ПрофиКС, 2004. – 424 с.
8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий кухонь народов России для предприятий общественного питания: практическое пособие/ Под ред. А.Т. Васюковой. – 2-е изд. – М.: Дашков и К°, 2018. – 208 с.

### References

1. Avrorov V.A., Moryahina N.V. Tradicionnye narodnye tekhnologii prigotovleniya pishchi iz natural'nyh produktov. – Staryj Oskol: TNT. 2013. – 288 s.
2. Novozhenov Y.M., Sopina L.N. Kuhnya narodov mira. V 2 ch. CH. 2. – M.: Vysshaya shkola, 1993. – 288 s.
3. Mambetov G. H. Tradicionnaya kul'tura kabardincev i balkarcev: uchebnoe posobie. – Nal'chik: El'brus, 2011. – 349 s.
4. Pohlyobkin V.V. Nacional'nye kuhni nashih narodov. – M.: Centrpoligraf, 2009. – 639 s.
5. Taov O.H. Kuhnya narodov Kabardino-Balkarii. – Nal'chik: ООО «Poligrafservis i T», 2011. – 64s.
6. Kubatiev B.A. Blyuda adygskoj (cherkesskoj) kuhni. – Majkop: «Poligraf-YUg», 2008. – 480 s.
7. Godunova L.E. Sbornik receptur blyud i kulinarynh izdelij blizhnego zarubezh'ya. – SPb.: ProfiKS, 2004. – 424 s.
8. Sbornik receptur blyud i kulinarynh izdelij kuhon' narodov Rossii dlya predpriyatij obshchestvennogo pitaniya: prakticheskoe posobie / Pod red. A.T. Vasyukovoj. – 2-e izd. – M.: Dashkov i K°, 2018. – 208 s.