



ФЛОРИСТ



СУДЬБА ПРИРОДЫ – ТВОЯ СУДЬБА

№ 3 (143). Октябрь, 2026 год. Основана в марте 2014 года.

ТУРКМЕНСКАЯ КУХНЯ ДЛЯ МОЕЙ СЕМЬИ И ДЛЯ ВСЕХ ГОСТЕЙ

Туркменская кухня — это не просто набор блюд. Это целая философия гостеприимства, теплота домашнего очага и память о родной земле, которую каждый туркмен несёт в своём сердце, где бы он ни находился. Для нашей семьи туркменская кухня — это связь поколений, это запах бабушкиного тандыра, это вкус детства, который мы бережно храним и передаём дальше. Сегодня мы хотим поделиться с вами не только рецептами, но и историей, традициями и тем особым чувством, которое возникает, когда за дастарханом собирается вся семья.

Туркменская кухня формировалась тысячелетиями. Она вобрала в себя традиции



кочевого образа жизни и оседлого земледелия. Основу рациона составляют мясо, молочные продукты, пшеница и овощи — всё то, что веками давала щедрая туркменская земля. Но дастархан — это не просто набор блюд. Это философия гостеприимства, где каждый гость становится центром внимания, а трапеза

превращается в ритуал единения. Именно эту философию мы, туркменские студенты, привнесли в Гомель. На различных университетских мероприятиях, фестивалях дружбы и культурных вечерах мы знакомим белорусских друзей с национальными традициями, и центральное место здесь всегда занимает угощение.

ГЛАВНЫЕ БЛЮДА ТУРКМЕНСКОГО СТОЛА

ДОГРАМА — СИМВОЛ ТОРЖЕСТВА И ЕДИНСТВА



Дограма — это блюдо, которое обязательно готовят на свадьбы и большие праздники. Оно символизирует единство семьи и равенство всех за столом. Основу дограмы составляют тонко нарезанный плоский хлеб (чёрек), мясо (чаще всего баранина), лук и наваристый бульон. Название происходит от туркменского слова «дограмак» — «резать», ведь все ингредиенты готовятся отдельно, а затем измельчаются и соединяются

воедино.

Существует красивая легенда о происхождении этого блюда. Давным-давно один царь захотел, чтобы еда на его пиру доставалась всем поровну — и бедным, и богатым, и старикам, и детям. Тогда мудрецы придумали блюдо, в котором всё перемешано: крошки хлеба, мясо, лук и бульон. Так в каждой чаше оказывалось одинаковое содержимое, и никто не уходил обиженным. С тех пор дограма стала символом справедливости и единства.

В нашей семье дограму готовят на каждый большой праздник. Бабушка всегда говорила: «Если на столе нет дограмы — значит, праздник не настоящий». Мы крошим чёрек руками, добавляем горячее мясо, пассерованный лук и заливаем всё это ароматным бульоном. Каждый получает свою чашу — и в каждой ровно столько, сколько нужно, чтобы никто не остался голодным.

ПЛОВ — СИМВОЛ ИЗОБИЛИЯ



Плов занимает особое место в туркменской культуре. Это «символ изобилия», и существует несколько его разновидностей. В западных регионах Туркменистана готовят знаменитый рыбный плов с осетром — это настоящая жемчужина национальной кухни. Особую роль плов играет в праздновании Новруза — весеннего праздника, когда природа пробуждается, а на столах появляются самые щедрые угощения.

В нашей семье плов готовит отец. Он говорит, что секрет настоящего плова — в рисе. Рис нужно перебрать, промыть несколько раз, а затем замочить в подсоленной воде. Мясо обжаривается в курдючном жире до золотистой корочки, добавляется лук и морковь, а затем всё заливается водой и тушится. Рис добавляется последним, и вся эта масса томится под крышкой до готовности. Аромат стоит такой, что соседи приходят на запах.

ГОВУРДАК — БЛЮДО КОЧЕВНИКОВ



Говурдак — это блюдо кочевого происхождения. Мясо (говядина, баранина или субпродукты) быстро обжаривается в курдючном жире. Такая техника позволяла готовить его сразу после забоя скота в условиях степи. Говурдак — сытное, ароматное блюдо, которое прекрасно насыщает и согревает в холодную погоду.

В нашей семье говурдак готовят осенью, когда начинаются холода. Мясо нарезается небольшими кусочками, обжаривается в казане с луком и специями. Подается с лепёшкой или отварным рисом. Это блюдо напоминает о жизни наших предков, которые кочевали по бескрайним туркменским степям.

ИШЛЕКЛИ — СЛОЁНЫЙ МЯСНОЙ ПИРОГ



Ишлекли — это слоёный мясной пирог, который часто готовят на праздники. Тесто с тонко нарезанным мясом и луком запекается в тандыре, приобретая неповторимый аромат. Ишлекли — это сытное и вкусное блюдо, которое украшает любой дастархан.

В нашей семье ишлекли готовит мама. Она тонко раскатывает тесто, выкладывает начинку из мяса и лука, а затем отправляет пирог в тандыр. Когда ишлекли достают, он источает такой аромат, что все домашние собираются на кухне, не дожидаясь приглашения.

СОМСА — ВКУС ШЁЛКОВОГО ПУТИ



Сомса — ещё один вид мясной выпечки, чья история уходит корнями в Великий шёлковый путь. Тонко раскатанное тесто с начинкой из рубленого мяса и лука, приготовленное в тандыре, — это сытное и ароматное угощение. Сомса — это символ торговли и культурного обмена, ведь именно по Шёлковому пути вместе с товарами путешествовали и рецепты.

В нашей семье сомсу готовят, когда собираются гости. Это блюдо удобно тем, что его можно есть руками, запивая горячим чаем.

Аромат сомсы, только что вынутой из тандыра, невозможно передать словами — это запах дома, тепла и уюта.

СУПЫ И ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАДИЦИИ

УНАШ — ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



Туркменская кухня знает толк не только в праздничных угощениях, но и в целительных блюдах. Унаш — суп с домашней лапшой, который считается настоящим лекарством. Если туркмен говорит: «Я замерз» или «Я простудился», ему сразу советуют: «Съешь унаш с перцем и поспи немного. Болезнь сразу отступит». Этот суп благотворно влияет на пищеварение и укрепляет организм.

В нашей семье унаш — это первое, что мама готовит, когда кто-то заболевает. Она варит наваристый бульон, добавляет домашнюю лапшу, щедро перчит и подаёт с горячей лепёшкой. После такой трапезы действительно становится легче — и болезнь отступает.

СЕМЕЙНЫЙ РЕЦЕПТ: ФИТЧИ



Хотим поделиться с вами семейным рецептом фитчи — мясного пирога, который в нашей семье готовят уже несколько поколений.

Ингредиенты:

- Мука — 500 г
- Вода — 200 мл
- Соль — 1 ч. ложка
- Говяжий фарш — 500 г
- Лук — 3 крупные луковицы

- Чёрный перец — по вкусу
- Курдючный жир — для смазки

Приготовление:

1. Замесить тесто из муки, воды и соли. Дать отдохнуть 30 минут.
2. Разделить тесто на две части: большую и маленькую.
3. Большую часть раскатать в круг, выложить на смазанную жиром поверхность.
4. Приготовить начинку: смешать фарш с мелко нарезанным луком, солью и перцем.
5. Выложить начинку на тесто, разровнять.
6. Маленькую часть теста раскатать и накрыть ею начинку.
7. Защипнуть края, срезать лишнее, наколоть вилкой.
8. Выпекать при 200 °C 25–30 минут до золотистой корочки.

ТУРКМЕНСКИЕ ТРАДИЦИИ НА ГОМЕЛЬСКОЙ ЗЕМЛЕ



Кулинарные традиции туркменского народа давно и прочно вошли в культурную жизнь Гомеля. Туркменские студенты ГГУ имени Ф. Скорины — активные участники фестивалей дружбы, концертов и культурных выставок.

Осенью 2025 года в стенах университета прошёл яркий концерт, посвящённый 30-летию Нейтралитета Туркменистана, где студенты представили национальные танцы, песни и стихи о

родине. В апреле 2026 года туркменские студенты вновь отличились на XI Открытом межвузовском фестивале дружбы, завоевав дипломы в номинациях «Народный танец» и «Вокально-инструментальное творчество».

Такие мероприятия — не просто праздники. Они подтверждают, что туркменская диаспора в Гомеле отличается особой сплочённостью: по данным социологических исследований, более 60 % туркмен используют свой родной язык как язык домашнего общения — самый высокий показатель среди всех диаспор народов Закавказья и Средней Азии в Беларуси.

ДИАЛОГ КУЛЬТУР ЧЕРЕЗ ВКУС



Кулинарные традиции туркменского народа — это мост, соединяющий сердца. Когда белорусские студенты пробуют дограму или плов, приготовленные их туркменскими друзьями, происходит нечто большее, чем просто дегустация. Это акт взаимного узнавания, дружбы и уважения.

Туркменский дастархан в Гомеле — это не просто еда. Это память о доме, тепло родины и щедрость души, которыми молодые люди из Туркменистана делятся с белорусской землёй, ставшей для них вторым домом.

Для нашей семьи туркменская кухня — это ниточка, которая связывает нас с родными, где бы мы ни находились. И когда мы угощаем белорусских друзей пловом или сомсой, мы делимся не просто едой — мы делимся теплом своего дома.

Авторы напечатанных материалов по полной программе отвечают за подбор и точность приведенных фактов. Точка зрения авторов — на их совести и не всегда совпадает с мнением редакции.	Учредитель: студенческий актив кафедры биологии при поддержке деканата биологического факультета.	Редколлегия: Гурдова Г.М.	Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-25
---	---	-------------------------------------	--