

Научная статья. Исторические науки

УДК 94(599)

DOI: 10.31696/2072-8271-2023-5-4-61-217-238

КАМАЙАН – КУЛЬТУРА ЕДЫ И ПИРШЕСТВА НА ФИЛИППИНАХ

Дарья Сергеевна ПАНАРИНА¹

¹Институт востоковедения РАН, Москва, Россия,

daria2002panarina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3756-4056>

Аннотация: Статья рассказывает о значимом аспекте филиппинской национальной культуры – о культуре еды, пиршества в стиле камайан, праздника. Рассматриваются кратко исторические корни данной традиции, ее ритуалистичность и символизм. Отдельный раздел работы посвящен важности еды в филиппинской культуре, тем ценностям, которые с ней связаны и также тому каким образом культура еды на Филиппинах формирует национальную идентичность пиноев. В тексте приводится достаточно обширный пласт национальных филиппинских блюд с их кратким описанием, способами приготовления, пояснениями к названиям и иллюстрациями самих блюд для наглядности.

Ключевые слова: Филиппины, культура, камайан, еда, блюдо, пиршество, национальная идентичность, жизненный мир

Для цитирования: Панарина Д.С. Камайан – культура еды и пиршества на Филиппинах // Юго-Восточная Азия: актуальные проблемы развития, 2023, Том 5, № 4 (61). С. 217–238. DOI: 10.31696/2072-8271-2023-5-4-61-217-238

Original article. Historical science

KAMAYAN: THE CULTURE OF FOOD AND FEAST IN THE PHILIPPINES

Daria S. PANARINA¹

¹Institute of Oriental Studies RAS, Moscow, Russia,

daria2002panarina@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3756-4056>

Abstract: The article considers a significant aspect of the Philippine national culture – the culture of food, feasting in the style of Kamayan and fiesta. The historical roots of this tradition, its ritualism and symbolism are briefly touched upon. A separate section of the work is devoted to the importance of food in Filipino culture, the values associated with it, and also to how the food culture in the Philippines forms the national identity of the Pinoy. The text provides a fairly extensive layer of national

Filipino dishes with their brief description, cooking methods, explanations on the etymology of the names and illustrations of the dishes themselves for further visual clarity.

Keywords: *Philippines, culture, Kamayan, food, dish, feast, national identity, lifeworld*

For citation: Panarina D.S. Kamayan: The Culture of Food and Feast in the Philippines. *Yugo-Vostochnaya Aziya: aktual'nyye problemy razvitiya*, 2023, T. 5, № 4 (61). Pp. 217–238. DOI: 10.31696/2072-8271-2023-5-4-61-217-238

«Культура» как понятие культурологическое и философское имеет свыше 500 определений, и ни одно из них нельзя назвать абсолютно точным и всеохватывающим. Концепций, рассматривающих культуру как систему с разных точек зрения, множество. Основные подходы к определению культуры, существующие на сегодняшний день, следующие: 1) процессуальный, 2) семиотический, 3) предметный, 4) деятельностный, 5) определяющий функции культуры¹. Автор статьи не ставит задачи углубляться в теоретизирование и не будет приводить здесь подробный разбор данных подходов или давать многочисленные определения культуры. Достаточно остановится на идее, которая так или иначе сопутствует всем концепциям и подходам: культура не существует вне человеческого общества и его деятельности, поскольку очень кратко и обобщенно, культура есть результат (материальный, духовный, символический и т. д.) деятельности человека в процессе его постижения мира и природы в стремлении к познанию, развитию и совершенству.

В данной работе мы поговорим о культуре не в столь широком понимании, но о культуре народа отдельно взятой страны – Филиппин – и не о культуре филиппинцев в целом, а лишь об отдельной ее части – культуре еды и праздника или по-тагальски – *камайан*. Если рассматривать этот аспект культуры филиппинцев как частный случай, то в культуре еды и пиршества с точки зрения предметного подхода мы погрузимся в многообразие блюд филиппинской кухни; с точки зрения процессуального скажем о процессе передачи традиции пиршества из поколения в поколение и его духовной ценности; с позиций семиотической концепции коснемся значения этой культуры в обществе, ее символизма, того, как она исторически сформировалась.

Значение национальной кухни в жизни филиппинцев

Первоначальное формирование культуры народа происходит с течением времени через самые простые и при этом важные аспекты ежедневной жизни, которые сперва складываются в обычаи, ритуалы и традиции, а впоследствии становятся основой как национальной культуры, так и национальной идентичности. Пища, как одна из базовых потребностей человека (и физически, и психологически) представляет собой один из таких аспектов складывания народной культуры и является неотъемлемой частью жизненного мира человека.

В философии «жизненный мир» (lifeworld) определяется как «резервуар само собой разумеющихся практик, ролей, социальных смыслов и норм, которые составляют общий горизонт понимания и возможных взаимодействий. Жизненный мир – во многом неявное “ноу-хау”, которое целостно структурировано и не поддается (полностью) сознательному рефлексивному контролю. Мы улавливаем его, социализируясь в рамках закономерностей и общего понимания, личностных структур, сформированных социальными институтами нашей культуры: семьей, образованием, религией, гражданским обществом и так далее. Жизненный мир устанавливает нормы, которые упорядочивают наши ежедневные взаимодействия. Обычно мы не говорим о нормах, которыми мы руководствуемся, чтобы регулировать наше поведение, мы просто предполагаем, что они основаны на веских причинах, и применяем их интуитивно»².

Жизненный мир филиппинцев отражает осознание пиноев себя как нации, понимание ими своей уникальности, это источник филиппинской идентичности. Согласно Хабермасу, не бывает и не может быть «я» вне общества, то есть индивидуум вне социума не существует. И если кратко, то жизненный мир – это место, где встречается все то, что объединяет разных людей, как членов одного социума³. Таким образом, жизненный мир филиппинцев являет собой разделяемый всем обществом набор ценностей, который и определяет идентичность каждого филиппинца, как представителя своей нации. Поэтому для пиноев крайне важно сохранение своего жизненного мира, ведь во многом именно он характеризует и определяет отношение филиппинцев с другими филиппинцами и с внешним миром за пределами их родины. Сохранение жизненного мира филиппинцев в его уникальном традиционном многообразии можно приравнять к сохранению филиппинской идентичности и богатой культуры Филиппин⁴.

В свою очередь, культура еды, важный аспект жизненного мира является ярким индикатором филиппинской идентичности, поскольку «идентичность – религиозная, национальная, этническая – накрепко связана с едой»⁵. Клод Леви-Строс добавляет, что еда передает сообщения – глубинные структуры культурной жизни людей. «...еда как форма общения находит наибольшее применение в процессе определения своей индивидуальности и своего места в обществе. Еда сообщает о классе, этнической группе, образе жизни и других социальных позициях»⁶.

Символично и восприятие филиппинцами вкуса своей традиционной еды (комплексно), который получил собственный термин – *ли-намнам*, – что с тагальского можно перевести как «наслаждение едой» или более разговорно «вкуснотища», но речь тут идет не только о вкусе еды как таковом, но и о ее качестве и эмоциях, которые вызывает конкретное блюдо⁷. Есть мнение, что «[развитие] филиппинской кухни представляет собой сумму филиппинской истории, от местной еды доисторической эпохи до влияний кухни Юго-Восточной Азии, принесенных торговлей, и колониальных влияний, принесенных завоеваниями. В последние годы из-за внутренней миграции, туризма, национального продовольственного бизнеса и средств массовой информации региональные блюда вышли за свои изначальные границы и стали частью национальной кухни»⁸. Это подразумевает обоюдоострый процесс: с одной стороны региональная филиппинская кухня выходит за границы своих местностей, приобретает большую популярность на национальном и даже международном уровне, с другой – филиппинская культура еды и сам состав национальных блюд подвергаются сильному влиянию извне со стороны других народов и культур, что может в конечном итоге сильно отразиться не только на культуре еды на Филиппинах и традициях с этим связанных, но и на культуре филиппинцев в целом, пусть и опосредованно поначалу. Однако автор статьи не будет подробно касаться этих вопросов, это скорее тема для отдельного исследования. Стоит только кратко отметить, что не смотря на во многом колониальную историю своего развития и влияние сперва Китая (торговые связи), затем Испании и США (монополии), Филиппинам долгое время удавалось успешно инкорпорировать пришлые культурные элементы и при этом сохранять свою традиционную культуру, в том числе и в том, что касается национальной кухни, пиршества, праздников, приготовления и поглощения пищи.

Так какие же выполняет функции (кроме базовой) и несет смыслы еда на Филиппинах? Во много именно через еду филиппинцы по-

знают и воспринимают окружающий их мир. Дорин Фернандез выделил в этом плане 3 пункта: 1) филиппинская еда в отношении народа к природе, 2) филиппинская еда в отношении филиппинцев друг к другу, 3) еда в восприятии пиноями мира за пределами их страны.

Пища как таковая рассматривается филиппинцами как **дар природы**, именно дар, а не данность, отсюда возникает и бережное отношение к окружающей среде. Традиционно считается, что не следует потреблять природных ресурсов больше, чем необходимо, в том числе и для того, чтобы природа могла продолжать воспроизводить эти необходимые человеку ресурсы. Такие верования порождают многочисленные когда-то, но в некоторых областях сохранившиеся до сих пор, ритуалы принесения жертвы духам полей с тем, чтобы сохранить урожай и не лишиться его в момент доставки его с поля в деревню. И в тоже время в приготовлении пищи филиппинцы сохраняют большую гибкость, продиктованную необходимостью приспособливаться к текущим условиям жизни. Фактически, это означает умение приготовить еду из того, что есть в наличии, так что и манера приготовления будет изменяться в зависимости от исходных условий⁹.

Весьма интересен символизм использования соусов в филиппинских блюдах. Поскольку все способы приготовления пищи на Филиппинах достаточно простые – варка, тушение, жарка – соус, как ингредиент, который добавляет блюду вкуса и при этом используется уже непосредственно тем, кто принимает пищу, обретает особый смысл. В некотором роде соус – это связующее звено, то, что объединяет повара и едока, уравнивает их в ритуалах, связанных с приготовлением пищи, делает их обоих и творцами, и критиками готового блюда. Таким образом, как считает Фернандез, через еду филиппинцы показывают свою демократичную природу, свое **отношение к соотечественникам и согражданам** как к равным, без дискриминации¹⁰.

Наконец, отношения филиппинцев с миром, выраженное, в том числе, через их национальную кухню, это в первую очередь **стремление к гармонии**, и не только с природой, но и **внутри сообщества**, а также знаменитое на весь мир **филиппинское гостеприимство**¹¹. Филиппинцы верят в *пакикисама* или ровные межличностные отношения. Пакикисама, что буквально означает «хорошо жить с другими», – это дух товарищества, доведенный до максимума. Это означает, что, поскольку человек живет в сообществе, он должен отказаться от любой склонности к противостоянию. Вместо этого следует соглашаться с остальной частью сообщества ради сохранения гармонии. Следовательно, филиппинец, как правило, не «раскачивает лодку»; он готов

двигаться в общем русле вместе с остальными, чтобы сохранить мир и обеспечить ровные межличностные отношения¹². Эта идея отражается и в традициях принятия пищи на Филиппинах, в семейных и праздничных обедах и ужинах, в том, как зачастую (особенно в сельской местности) филиппинцы принимают участие в подготовке праздничного стола по принципу не каждая семья по отдельности в своем доме, но всем местным сообществом деревни где-нибудь на улице, где потом смогут собраться все жители.

Эти три идеи – гармонии с природой, единения внутри своего сообщества и стремления к сохранению гармонии и мира в отношении с другими людьми извне – легли в основу филиппинского мировоззрения. Кроме того, жизненный мир филиппинца, разделяемый с прочими народами, является фундаментом для единства филиппинской нации.

В этой связи, как уже упоминалось выше, для филиппинцев особенно важно сохранить свои традиции, менталитет, свою уникальность, как народа, одной из главных характеристик которого можно назвать единство, общность во всех ее проявлениях, в том числе в быту. И хотя в современном мире, под влиянием глобализации и пришлых культур так или иначе идет постепенный процесс разрушения и замещения традиционных ценностей и культур многих народов (филиппинцы – не исключение), за время своей колониальной истории Филиппины в целом неплохо справлялись с влиянием западного мира, включая, инкорпорируя и перерабатывая под себя его культурные элементы. Таким образом, изначально очень простая и исключительно «природная» филиппинская кухня, вписала в себя свойства, ингредиенты и блюда других национальных кухонь мира (табл. 1, 2)¹³. Таким образом, в наши дни какой-нибудь классический американский бургер, приправленный местным соусом на основе аутентичных приправ, придающим блюду необычный кисловатый вкус, здесь – не шутка, а вполне обыденная реальность.

Таблица 1. Доколониальная филиппинская еда

Происхождение	Малайская культурная традиция (материковая и островная ЮВА)
Ингредиенты	Овощи, рыба, мясо, специи и приправы местного произрастания и разведения
Способы приготовления	Варка, жарка на углях, томление в уксусе
Популярные блюда	Синиганг, кинилау ^а

^а Синиганг – филиппинский суп или тушеное мясо, характеризуется кислым и пикантным вкусом. Чаще всего ассоциируется с тамариндом, хотя в качестве подкислителя могут использоваться и другие кислые фрукты и листья. Это одно из самых популярных блюд филиппинской кухни. Суп обычно подается с рисом.

Таблица 2. Иностранное влияние на филиппинскую кухню

Откуда влияние	Вклад в национальную кухню
Китай	Соевые бобы, творог, некоторые части свинины и говядины, пансит мамы, бихон, сотангон, сиопао, сиомай ^b , китайские пончики и приготовление на масле в воке
Испания	фаршированные каплуны, говяжьих рулеты, мясные рагу, колбасы и овощи (косидо, почеро ^c), десерты (лече флан, бразо де мерседес, сан риваль ^d)
США	Замороженные и приготовленные под давлением продукты, продукты быстрого приготовления, полуфабрикаты.
Другие страны	Пицца, сукияки ^e , монгольское барбекю ^f , ростбиф

Кинилау, буквально «съеденный сыром» – одновременно блюдо из сырых морепродуктов и метод приготовления, родной для Филиппин. Его также называют филиппинским сэвиче из-за его сходства с латиноамериканским блюдом сэвиче. Как процесс приготовления пищи кинилау основан на укусе и кислых фруктовых соках (обычно цитрусовых), которые используются для денатурации ингредиентов. Такой способ применяют не только для морепродуктов, но и для мяса и овощей. Блюда кинилау обычно едят в качестве закуски перед едой или в качестве закуски к алкогольным напиткам.

^b Пансит мамы или мамы – популярный филиппинский суп-лапша, приготовленный из пшеничной лапши, бульона с добавлением мяса (курицы, говядины, свинины) или клецок вонтон. Бихон или пансит бихон – это общий термин для блюд из рисовой вермишели со смесью жареных креветок, мяса (обычно свинины или курицы) и различных овощей, приготовленных в соусе адобо с чесноком, черным перцем, соевым соусом, рыбным соусом (пати) и другими специями по вкусу. Обычно сверху добавляют сваренные вкрутую яйца и подают с каламанси в качестве приправы. Сотангон – суп с лапшой, в который входят стеклянная лапша, курица и овощи. Бульон слегка маслянистый, так как чеснок и лук обжариваются, а куриное мясо подрумянивается перед добавлением бульона. Аннато (красный пищевой краситель растительного происхождения) добавляется, чтобы придать ему ярко выраженный оранжевый цвет. Сиопао – это филиппинская булочка с различными начинками, приготовленная на пару. Сиопао – местная версия фуцзяньского баоцзы, завезенная на Филиппины иммигрантами с острова Хоккиен во время испанского колониального периода. Это популярная закуска на Филиппинах, которую обычно продают в пекарнях и ресторанах. Сиомай – изначально китайское блюдо, на Филиппинах часто представляет собой фарш из свинины, говядины, креветок и тому подобного. Он сочетается с наполнителями, такими как чеснок, зеленый горошек, морковь и другими, которые затем заворачиваются в тесто для вонтонов (пельменей). Его обычно готовят на пару, а в популярном варианте жарят, в результате чего он становится хрустящим. Обычно его окунают в соевый соус с соком аламанси, филиппинского лайма, иногда в соус добавляют чили-чесночное масло.

^c Косидо (букв. «варёное», «варево») – традиционное блюдо испанской кухни, густой и сытный суп-рагу из мяса, сала, колбасных изделий, бобовых и овощей, приготавливаемый варкой на медленном огне. Почеро – это разновидность тушеного мяса родом из Испании, которое готовят на Юкатане, в Мексике, Аргентине, Парагвае, Уругвае, Перу, на юге Бразилии, на Филиппинах и в Испании. По составу очень похоже на косидо.

^d Лече флан – испанский десерт похожий на французский крем-брюле, бразо де мерседес – меренговый рулет, сан риваль – торт, который готовится слоями на подобию «Наполеона». Меренговые слои на основе кешью чередуются с масляным кремом, а сверху торт посыпают колотыми кешью.

^e Сукияки – японское блюдо, которое готовится и подается в стиле набэмэно (японский хотпот). Состоит из мяса (обычно тонко нарезанной говядины), которое медленно готовят или варят на медленном огне вместе с овощами и другими ингредиентами в неглубокой железной кастрюле в смеси соевого соуса, сахара и мирина. Ингредиенты обычно окунают в небольшую миску с сырыми взбитыми яйцами после приготовления в

Еда как аспект семейных и культурных ценностей на Филиппинах

Не смотря на то, что Филиппины в своей истории прошли длительный период испанского владычества, подверглись сильному влиянию западной культуры, и стали и до сих пор остаются единственной практически полностью христианской страной ЮВА (свыше 80% филиппинцев исповедуют католичество), на ранних этапах своего развития Филиппины впитали в себя также идеи конфуцианства, привнесенные китайскими торговцами, которые впоследствии осели на архипелаге и на протяжении веков были основой китайских хуацяо на Филиппинах. Поэтому в культуре филиппинцев семья утвердилась как главная социальная ячейка общества, стала важным аспектом национальной культуры и самобытности. Согласно сложившейся традиции, семья понимается здесь не просто как единство людей, объединенных родственными связями, но как нечто большее. Семья – это не только ближайшие родственники, зачастую это все, даже самые дальние родственники, а иногда и соседи, с которыми у семьи нет кровного родства, но которые входят в сложившееся в данном локусе товарищество или *капва*. Капва стала главной ценностью филиппинской идентичности, это понятие относится к связи или единству с другими людьми, независимо от факторов, обычно используемых для различения людей¹⁴. Капва берет идею семьи и расширяет ее. Семья выходит за рамки ближайших родственников в сообщество – коллектив¹⁵.

Семейное единство проявляется в филиппинской жизни в различных ситуациях: в быту, во времена трудностей и потрясений, в таких социальных явлениях, как трудовая миграция, когда один член семьи уезжает на заработки в другую страну и финансово поддерживает или даже содержит остальных членов семьи, оставшихся на родине. В позитивном ключе семейственность в самом широком смысле, коллективизм филиппинского общества выходит на первый план во время праздников и торжеств, когда местные жители отмечают какой-либо государственный, религиозный или даже более личный, семей-

кастрюле, а затем едят. В Японии сукияки – это зимнее блюдо, и его обычно готовят на боненкай – японских вечеринках в честь окончания года.

¹⁴ Монгольское барбекю – жаркое, которое было придумано на Тайване в 1950-х гг. Несмотря на свое название, это блюдо не является монгольским и имеет слабое отношение к барбекю. Обычно для этого блюда посетители выбирают различные сырые ингредиенты из нарезанного мяса (говядины, свинины, баранины, индейки, курицы и креветок) и овощей (капусты, тофу, лука, брокколи и грибов). Чаша с ингредиентами передается шеф-повару, который затем добавляет соус на выбор посетителя и готовит все вместе на гриле.

ный праздник, такой как совершеннолетие одного из детей, свадьба и т. д.

Праздник или как здесь говорят фиеста является ключевой традицией филиппинской культуры¹⁶. Фиеста – это всегда повод для членов семьи собраться всем вместе, даже если это значит, что некоторым из них придется приехать с другого конца страны в места своей юности. И конечно, ни одно филиппинское торжество не обходится без еды, причем, как правило не только старшее поколение, но и все дети, и дальние родственники, и даже соседи могут принимать участие в ее приготовлении, а также в украшении дома к празднику. Джеруэль Ибаньес, профессор истории и социальных наук в Университете филиппинских адвентистов (AUP), объясняет: «Обычно, поскольку филиппинские семьи – это большие семьи, [праздник] – это общественное собрание. Это время, когда мы делимся впечатлениями за весь день. Это веселое занятие. Когда есть праздник, еда всегда является частью праздника. А мы, филиппинцы, обычно тратимся на еду, потому что хотим отмечать всё, включая дни рождения, юбилеи, годовщины смерти, выпускные... Любой особый день всегда сопровождается едой. Иногда филиппинцы занимают деньги, чтобы потратить их на празднование. Даже если у нас не так много [средств], мы все равно успеваем подготовиться к особому случаю»¹⁷.

Даже в повседневной жизни вне контекста фиесты семьи используют приемы пищи, чтобы пообщаться друг с другом, чтобы поделиться опытом, углублять эмоциональные связи. Вот как Аарон Негрило описывает семейный обед с американскими родственниками, которых до этого проживающая на Филиппинах часть семьи, видела только на фотографиях в Facebook: «Мы провели почти два часа, передавая еду и общаясь. Наши родители спрашивали наших племянниц и племянников, пытаюсь понять, как у них дела. В то же время наши племянники и племянницы спрашивали нас с братом. <...> Когда трапеза подошла к концу, мой отец, как обычно, расплатился по счету, позаботившись обо всем. «Саламат, дядя и тетя» разносилось по столу, когда моих маму и папу благодарили за еду. Это не было необычным поступком со стороны моих родителей. Для них затраты на то, чтобы делиться едой и кормить семью, были ничем по сравнению с возможностью провести с ними время»¹⁸.

Еда занимает важное место в филиппинской культуре и филиппинской жизни. И как бы странно это ни прозвучало, но частое приветствие на Филиппинах вместо «Привет» звучит как «Вы поели?», также как и в Китае. И пусть филиппинская национальная кухня ма-

лоизвестна за пределами своей родины, иностранцы часто находят ее такой же красивой и удивительной, как и сами Филиппины. Модный журнал *Esquire UK* описал ужин в Маниле как «нарастающий флирт, переходящий в настоящую любовь».

Филиппинская еда чем-то похожа на индонезийскую и малайзийскую, но часто имеет характерный кислый вкус. Блюда, подвергшиеся китайскому и испанскому влиянию, наиболее часто подаются на стол во время праздников и застолий. Традиционная филиппинская еда – это еда крестьян, фермеров и рыбаков, т. е. самая простая сельская пища.

В типичное питание среднестатистического филиппинца обычно входят блюда из местных продуктов: рис и лапша с добавлением свинины, курицы, морепродуктов и овощей. Местные же соусы, приправы и специи на основе филиппинских эндемичных растительных культур оттеняют те блюда филиппинской кухни, которые были заимствованы из других стран. Филиппинцы также очень хорошо знакомы с западной кухней, особенно с фаст-фудом и активно включают его в свой рацион¹⁹.

Отношение к еде и к труду, который нужно затратить на ее получение, особенно если это простой земельный труд по выращиванию зерновых (в первую очередь риса) складывается в филиппинских семьях с самого раннего возраста. В сельской местности детей в семьях берут с собой в поле, они участвуют во всех этапах выращивания риса и других культур и приучаются высоко ценить еду, так что уже будучи взрослыми не позволяют себе не доедать или выбрасывать годную к употреблению пищу.

Особым уважением, безусловно, у филиппинцев пользуется рис, как главная сельскохозяйственная культура страны и традиционная основа филиппинской кухни. Рис сопутствует практически всем филиппинским блюдам, если сравнивать с русскими традициями, то можно сказать, что для филиппинца «рис – всему голова». Филиппинец может счесть еду неполной, недостаточной, если в ней не будет риса, и, безусловно, среднестатистический пиной может прожить на одном рисе с добавлением соли или соевого соуса достаточно долго. Поэтому не удивительно, что рис присутствует на всех обедах и ужинах, будь то в рабочие будни или на празднике.

Еще одно весьма популярное блюдо филиппинской кухни, которое часто подают в том числе на вечеринках и фиестах это пансит – вид лапши, изначально пришедшей из Китая. Есть множество способов приготовления такой лапши, в зависимости от ингредиентов и ре-

гиона приготовления. Один из самых популярных способов – пансит бихон, когда тонкую рисовую лапшу обжаривают с соевым соусом, добавляют немного цитрусовых, кусочки мяса и/или овощей, приправляют рыбным соусом. В остальном рецепт может отличаться от хозяйки к хозяйке, но самыми популярными добавками для придания дополнительного вкуса являются китайские колбаски и капуста. Кроме того, лапша имеет еще и символическое значение для филиппинцев (и других азиатских народов), поскольку ее длина ассоциируется с долгой жизнью.

Эти и другие блюда – это часть культурной традиции, которая передавалась от старших членов семьи к младшим на протяжении поколений через непосредственный процесс обучения готовке, когда дети проводили время на кухне вместе с родителями. Многие блюда филиппинской кухни, включая уже упомянутые в данной работе, занимают много времени на приготовление, что отдельно подчеркивает заботу и самоотверженность, которую проявляют филиппинцы, угощая своих гостей и особенно близких.

Еда и связанные с ней ритуалы

Ритуалы, связанные с едой и, по сути, исполняемые филиппинцами на постоянной основе, являются неотъемлемой частью филиппинской культуры. Основные из них это, как уже упоминалось 1) процесс социализации, общения во время еды; 2) традиция «делиться» едой; 3) ритуал камайан, присущий филиппинским пиршествам, о котором речь в данной работе пойдет отдельно.

У филиппинцев еда имеет гораздо большее значение, чем просто пища, которую нужно есть, чтобы жить. Семейные приемы пищи – это **способ общения и укрепления единства**. Блюда, которые родители готовили детям в детстве – это напоминание о родных, о доме во взрослом возрасте. Еда может быть как связующим звеном, способом примирения, своеобразным извинением после ссоры, так и поводом к конфликту внутри семьи. Еда, которую готовят дома, часто становится основой локальной идентичности, ассоциирования себя с домом, с родными, с малой родиной. Это особенно заметно еще и потому, что одни и те же блюда, присущие национальной филиппинской кухне, в разных регионах и в разных семьях готовят всегда по-разному, так что одни и те же блюда могут включать в себя разные ингредиенты, быть разного цвета и/или консистенции и отличаться на вкус.

Как говорят сами филиппинцы, порой оставленная супругой/супругом в комнате тарелка с любимой едой второй половинки

может стать молчаливым извинением после ссоры, выражением благодарности и/или признанием в любви, в особенности в тех случаях, когда бывает трудно произнести соответствующие слова вслух. В отношениях детей с родителями еда обретает особый символизм как выражение гарантированной заботы. Вот как комментирует это явление Майкл Хуарес, выпускник кулинарных курсов: «Не имеет значения, что вы не слушаете, чего хотят [ваши родители], что вы не прошли правильные курсы, что вам нужно было быть медсестрой или врачом, или вам не нужно было заниматься цифровым маркетингом, или любой другой сценарий. В конце концов, они все равно приготовят для вас еду»²⁰. То есть, как бы ни были родители расстроены или недовольны выбором или решениями детей, они всегда будут готовы дать им самое необходимое и одновременно самое ценное – свою любовь и заботу – выраженную в еде. С другой стороны, то насколько укоренена эта традиция – делиться заботой через еду, и то насколько много сил обычно уходит у филиппинских мам, бабушек и тетушек на ее приготовление (порой, начиная с выращивания продуктов), налагает на детей в семье обязательство есть именно домашнюю еду, не пренебрегать ею, не просить чего-то еще, либо же, в последнем случае сталкиваться с отказом и непониманием со стороны старших родственников. Как считает Хуарес, такая их реакция объясняется тем фактом, что мамам и бабушкам после всех трудов может быть больно и обидно, когда детям не нравятся приготовленные блюда.

Поразительно, но факт, воспоминания о том, что родители готовили детям в детстве, могут стать спасительным кругом в ситуации, когда нет возможности объединиться с семьей. Как вспоминает молодая филиппинка Сальседо, в период пандемии ковида, когда она была оторвана от своей семьи и не имела возможности воссоединиться с ней, скучая по родным, она начала учиться готовить те национальные филиппинские блюда, которые ее мама традиционно делала в их семье в ее детстве. Этот простой процесс – и обучения, и готовки – помог Сальседо почувствовать себя лучше, создал ощущение присутствия семьи рядом, чувство, что она любима²¹.

Еда на Филиппинах – это своего рода еще один язык, понятный всем, кто родился и вырос здесь или в достаточной мере знаком с филиппинской культурой. Вот несколько примеров того, как этот «язык» применяется на практике. Как уже говорилось выше, самым распространенным приветствием на Филиппинах, является вопрос «Вы уже поели?», и он требует определенного ответа, точно также, как в английской традиции положено определенным образом отвечать на во-

прос «Как у Вас дела?». В случае с филиппинским негласным этикетом, не обязательно рассматривать этот вопрос как приглашение пойти вместе покушать, поэтому, чтобы вежливо отказаться, достаточно сказать, что вы уже поели. Однако, если приглашение вместе отобедать следует снова, отказываться или говорить, что Вы не хотите есть, невежливо. На Филиппинах в целом невежливо отказываться от еды, даже если Вы уже сыты. А сами филиппинцы скорее умрут с голоду, чем приготовят для гостя скромный обед. Что еще более важно, отказ принять угощение может означать в понимании хозяев, что Вы не доверяете им или они Вам не нравятся. В этом плане на обычай оставлять немного еды на тарелке, чтобы показать, что Вы сыты, на Филиппинах смотрят иначе. Здесь считают, что наиболее яркой формой удовлетворения от еды и благодарности всем, кто участвовал в ее приготовлении – от фермера, вырастившего продукты до хозяев, их приготовивших, – будет съесть все, что у Вас лежит на тарелке. Кроме того, нужно быть всегда готовым максимально быстро откликнуться и прийти за стол, когда Вас зовут есть. Нельзя заставлять хозяев и еду себя ждать, это проявление неуважения. И хотя перед началом трапезы многие, если не все филиппинцы традиционно возносят короткую благодарственную молитву, и даже если Вы не разделяете их веру и традиции, считается правильным просто тихо подождать, во время еды молчать тут не принято. Трапеза предполагает шутки и разговоры, смех, обсуждения на самые разные темы, включая политику и дела семейные, исключая, разве что грустные истории²². И все эти негласные правила и тонкости – это тоже своего рода вид общения всех участников трапезы.

Высшая и практически обязательная форма уважения по отношению к гостю – это угостить его, «поделиться» с ним своей едой. Этот ритуал на Филиппинах жив до сих пор. Хозяева позовут гостей к столу первыми и именно их накормят в первую очередь, особенно если те не могут остаться надолго. Лишь после того, как дорогие гости закончат прием пищи, домочадцы могут также отобедать. Вот как вспоминает эту традицию Аарон Негрило: «Стол был накрыт, и в больших мисках и тарелках принесли еду. В меню были салат из морских водорослей, баклажаны, папайтан, кальдерета, пинакбет⁹, мидии

⁹ Папайтан – знаменитый суп из региона Илокано, в основном состоящий из коровьих или козлиных потрохов. Название этого блюда произошло от филиппинского слова «paít», что означает «горький». Горький вкус этого супа обусловлен желчью. / <https://panlasangpinooy.com/papaitan-recipe/>. Кальдерета или кальдерета – филиппинское тушеное мясо козлятины. В других вариантах блюда используются говядина, курица или свинина. Обычно мясо тушат с овощами и печеночным паштетом. Овощи могут вклю-

и, конечно же, рис. <...> Я был голоден. Мы сидели вокруг, разговаривая и запивая еду водой и пепси. <...> Когда пришло время уходить, дядя Винсент забрал еду обратно дом. На тарелках все еще было много еды, поэтому я предположил, что они отправятся прямо в холодильник. Однако, когда я проходил через кухню по дороге в гостиную, я увидел, что вокруг тарелок собрались члены семьи моего дяди. Мне стало очень стыдно. Я понимал, что гостей угостят и потом семья присоединится к трапезе, но я не думал, что они будут ждать, пока мы полностью не насытимся, и только потом смогут претендовать на ту еду, что осталась»²³.

Обычай «делиться» едой проявляет себя по-разному: от ситуаций, когда в силу обстоятельств кто-то из членов семьи не может присоединиться к общей трапезе и ему оставляют его порцию, которая персонально ждет его на столе, до случаев, когда хозяева готовы угостить незапланированных гостей. Как вспоминает Аарон Негрило, в его семье этот обычай всегда соблюдался: «Когда мои родители умерли, на их похороны пришло очень много людей. Я был удивлен. Это были те самые люди, которые проходили мимо нашего дома и разговаривали с мамой. Некоторые из этих людей хотели работать на мою маму и просили взять их на работу за рис, а не за деньги. Мы жили на рисовой ферме, поэтому она давала им одну ганту (три литра) риса и могла добавить еще сверху. Были и другие, с кем она могла пообщаться, кто говорили, что у них не осталось еды. Моя мама обычно приглашала их зайти к ней в дом и готовила для них немного еды. [Она говорила]: “У меня есть то, чем я могу поделиться”. Она считала, что если она может дать вам что-то, чтобы накормить, то она поделиться этим чем-то»²⁴. Это пример одной конкретной женщины, но очевидно можно утверждать, что такое отношение к гостю и к взаимопомощи в филиппинском обществе повсеместно.

чать помидоры, картофель, оливки, сладкий и острый перец. Кальдерета иногда приправляется томатным соусом. Название «кальдерета» происходит от испанского слова «кальдера», что означает «котел». Блюдо похоже на мясное рагу с Пиренейского полуострова и было завезено на Филиппины испанцами во время их 300-летней оккупации Филиппин. Пинакбет (также пакбет или пинак бет) – филиппинское блюдо из северных регионов страны. Пинакбет готовят из овощной смеси, обжаренной в рыбном или креветочном соусе. Это слово является сокращением от илоканского слова *pinakebbet*, что означает «сморщенный». В оригинальном илоканском пинакбете в качестве приправы используется багунг из ферментированного монамона или другой рыбы, а южнее – багунг аламанга. В состав блюда обычно входит горькая дыня (ампалая). Могут использоваться и другие овощи: баклажаны, помидоры, бамия, стручковая фасоль, перец чили и т. д. По желанию добавляются корнеплоды и некоторые бобовые, такие как камоте, патани, кадиос. Обычно блюдо приправляют имбирем, луком или чесноком.

Можно еще долго продолжать говорить о культуре еды на Филиппинах, о том, что именно и когда едят филиппинцы²⁵, о всех нюансах и ритуалах, связанных с культурой еды на Филиппинах, о ее символизме, но по мнению автора данной статьи особого внимания заслуживает именно культура камайан, о которой и пойдет речь в последнем разделе работы.

Культура камайан – культура пиршества на Филиппинах

Азиатские страны, такие как Япония, Китай или Корея и другие известны тем, что здесь существуют свои издревле сложившиеся традиции того, как принимать пищу. Если в западных странах используют столовые приборы – ложки, ножи и вилки, – то в перечисленных государствах до сих пор сохраняется обычай еды палочками. Филиппины в этом отношении не исключение – на архипелаге также есть своя традиция, сохранившаяся еще с до-испанских времен – камайан. Камайан происходит от слова «камай», что на тагальском означает «руки», и буквально переводится как «прием пищи голыми руками». Стоит сразу отметить, что западная застольная практика есть ножом и вилкой пришла на Филиппины вместе с испанцами, а затем американцами, и сейчас в стране мирно сосуществуют и местный, и западный столовый этикет. При этом, даже когда филиппинцы пользуются столовыми приборами, как правило предпочтение отдается ложке и вилке, но не ножу. А камайан в свою очередь считается наиболее естественным способом принятия пищи во время застолий, больших торжеств или даже в семейном кругу, и привычно символизирует единство большого числа людей во время пиршества.

Для трапезы в стиле камайан стол накрывают следующим образом: раскладывают еду на множество тарелок а-ля фуршет или же выкладывают на длинный стол банановые листья и кладут еду уже на них порционно. Такая подача перекликается с обычаем «boodle fight», зародившимся в филиппинской армии, когда солдаты собирались вокруг длинного стола, чтобы быстро есть голыми руками²⁶.

Банановые листья служат одновременно своеобразной «тарелкой» и тонким ароматизатором к еде. Приобрести их можно в свежем или замороженном виде в Интернете или на специализированном рынке. Перед использованием из слегка обжаривают на гриле, чтобы избавиться от кукурузного крахмала (продаются в нем) и его привкуса. Стол застилают газетами или бумагой, выкладывают листья банана

и уже готовую горячую еду в много рук располагают на них настолько быстро, чтобы блюда не успели остыть.

Блюда, которые традиционно подаются в случае камайан это сухая и жареная пища, такая как рис; нихау (мясо и морепродукты на гриле); адобо; лумпия (блинчики с начинкой); жареная свинья, известная как лечон; пансит кантон (жареная лапша); соленые утиные яйца и помидоры в соевом соусе; и кусочки свежих фруктов на десерт²⁷. Из перечисленных блюд одним из самых популярных у местного населения является *адобо*. Это национальное блюдо, чье название происходит от испанского термина «adobar» т. е. мариновать, однако само адобо – улам или основное блюдо – известно на Филиппинах с доколониальных времен. В случае с адобо примечателен способ его приготовления: мясо (чаще куриное) или овощи сперва маринуют, а затем тушат, используя уксус, чеснок и перец. Красные семена аннато и куркума иногда используются для придания адобо красно-желтого цвета. Но каким бы ни был оттенок блюда, на вкус адобо – это всегда смесь сладких, кислых и соленых нот²⁸.

Кроме того, обязательным элементом подачи на пиршестве камайан являются соусы, без которых не обходиться ни одна трапеза на Филиппинах. Поэтому во многих ресторанах, где подают еду на банановых листьях, обязательно есть в доступе раковины, где посетители могут помыть руки (до и часто после еды)^h, а каждому гостю еще полагается чашка с водой за столом – для тех же целей. Еще один совет для неискушенных туристов, собравшихся лично соприкоснуться с обычаем камайан – не одеваться слишком празднично, поскольку велика вероятность испачкать руки, а значит и рукава в соусе.

Не стоит думать, что традиция есть голыми руками это какой-то варварский и некрасивый обычай. Здесь также есть свои хитрости: полагается взять немного риса пальцами, аккуратно скатать его между указательным и средним с одной стороны и большим пальцем – с другой в небольшой липкий шарик, окунуть его в соус на листе банана, смешать с овощами или кусочком курочки и лишь затем класть все это в рот. Более того, существует даже своего рода обеденный этикет в стиле камайан, который диктует следующее: «Используйте правую руку, когда берете и едите еду. Держите левую руку сбоку. Не кладите левую руку на стол и не передавайте еду левой рукой, поскольку в мусульманской традиции левая рука обычно считается “нечистой”, а

^h Из соображений безопасности имеет смысл мыть руки бутилированной водой, а не из-под крана, поскольку в большинстве мест, даже в столице, вода на Филиппинах не пригодна для употребления внутрь.

многие рестораны в стиле камайан являются мусульманскими заведениями. Если вы совершенно не можете есть без какой-либо посуды, в таких заведениях обычно можно попросить ложки»²⁹.

Совершенно очевидно, что филиппинцы испытывают большой пиетет к еде, любят поесть, равно как и любят все ритуалы, связанные с культурой еды. Тут в почете жаренная и жирная пища, приготовленная на гриле или с большим количеством растительного масла. При этом уважением пользуются фрукты, которые присутствуют в практически любой трапезе в том или ином качестве. Но что филиппинцы просто обожают это сладости. Основные блюда часто пронизаны сладкими нотками, а десерт дополняет большинство блюд. Есть местные десерты, такие как каканин (клейкие рисовые лепешки), блюда иностранного происхождения, такие как сильвана (печенье из кешью и безе), и заварные кремы, такие как лече флан. Однако, пожалуй, любимый десерт филиппинцев на все времена – это хало-хало (в переводе «микс-микс»). Он сочетает в себе стружку льда со сладостями, такими как фрукты, джем, мороженое, кубики желе и немного поджаренного риса, подается в стакане. Все элементы должны быть перемешаны, чтобы получился идеальный вкус³⁰.



Рис. 1-2. Хало-хало с мороженым, кукурузой, бананом и мармеладками; каканин – десерт из клейкого риса³¹.

* * *

Для филиппинцев еда – это то, что их объединяет. Если на столе есть еда, филиппинцы собираются вокруг нее, и все становятся единым целым, когда ее подают. Через еду филиппинцы выражают себя. Еда утоляет голод, но также отражает культуру и ценности целого народа. Независимо от различий в образе жизни, еда сохраняет культурную самобытность пиноев, объединяя людей и семьи³². Еда и пиршества традиционно стирают также и классовые границы – во время всеобщего праздника, когда филиппинцы собираются за столами, выставленными на улицах, нивелируются различия между простым фер-

мером или рыбаком и местным чиновником. И большие празднества как правило проводятся не в ресторанах, так как там время приема пищи условно ограничено, и не дома, поскольку ни один дом не вместит всех участников праздника, а где-нибудь в общественном месте прямо на открытом воздухе. И пиршество в таких случаях продолжается в течение всего дня³³, а гости приходят и уходят, сменяют друг друга.

Следующая цитата замечательным образом отражает, как филиппинцы относятся к еде, к камайан и к своим национальным традициям, какие чувства они у них вызывают: «Мелисса позвала всех к столу, и когда мы закончили охать и ахать, фотографироваться и снимать видео, мы вымыли руки и заняли свои места. <...> Поскольку есть руками действительно означает, что вы не можете взять в руки телефон во время еды, все ваше внимание сосредоточено на самом застолье и окружающих вас людях. Вскоре все делились историями о семейных обедах и семейных сплетнях, шутили и громко смеялись, передавая друг другу крабовые ноги, креветки и зелень. А какие истории! Были глупые каламбуры, которые можно было бы понять, только если бы вы выросли, слушая, как члены вашей семьи говорили по-английски с сильным филиппинским акцентом. Мы поделились историями происхождения тит и тито (тетушек и дядюшек), а также лол и лоло (бабушек и дедушек). За долгое и неторопливое сидение и пережевывание было рассказано так много историй. В начале праздника я знала лишь нескольких человек, но к концу почувствовала, что мы все двоюродные братья, и гордилась своим наследием, как никогда раньше. Я начала думать, что это единственный способ поесть. Я начала задаваться вопросом, как и когда сделать это снова».



Рис. 3. Пиршество камайан³⁴.

Из еды, которую готовили на скорую руку и подавали и кушали также быстро в силу необходимости экономить время, родилась традиция камайан – ритуал пира, который протекает на протяжении многих часов, вовлекает в себя множество людей, предполагает неторопливое поглощение огромного количества еды в кругу семьи и друзей. Филиппинцы открытый и дружелюбный народ и поэтому считают, что попробовать и понять, что такое камайан может каждый. Не обязательно быть пиномом, родиться и жить на Филиппинах, чтобы приобщиться к этой культуре, прочувствовать всей душой ритуал камайан³⁵, достаточно просто приехать однажды на Филиппины и прикоснуться к их культуре еды и пиршества, общаясь с местным населением.

Как правильно отметил Эдди Алегре в книге «Сарапе: Очерки филиппинской еды»: «Еда – это не просто прием пищи. Еда – это повод для обрядов и ритуалов нашей жизни. Прием пищи – это практика в социальных учреждениях. Еда – это язык, который говорит о нюансах того, кем мы являемся. Еда оживляет разнообразные сочетания нашей жизни»³⁶. Нельзя не согласиться, что филиппинцы в полной мере познали эту простую, но емкую истину.



Рис. 4-5. Синиганг и кинилау³⁷.



Рис. 6-7. Пансит мамми и бихон пансит³⁸.



Рис. 8-9. Сотангон с курицей и сиопао³⁹.



Рис. 10-11. Сиомай и папайтан⁴⁰.



Рис. 12-13. Кальдерета и пинакбет⁴¹.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

ПАНАРИНА Дарья Сергеевна, кандидат культурологии, старший научный сотрудник Центра ЮВА, Австралии и Океании ИВ РАН, Москва, Россия

Статья поступила в редакцию 24.08.2023;
одобрена после рецензирования 14.09.2023;
принята к публикации 29.09.2023.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Daria S. PANARINA, PhD (Culturology), Senior Researcher at the Center for Southeast Asia, Australia, and Oceania Studies, IOS RAS, Moscow, Russia

The article was submitted 24.08.2023;
approved 14.09.2023;
accepted to publication 29.09.2023.

¹ Более подробно см.: Кузнецова Е.В. Определение культуры: разнообразие подходов // *Perspective of Science and Education*. 2013. № 5. С. 49–55.

² *Cherem M.* Habermas, Jürgen. The Linguistic Turn into the Theory of Communicative Action // *Internet Encyclopedia of Philosophy: A peer-reviewed academic resource*. URL: <https://www.iep.utm.edu/habermas/>

³ *Habermas J.* The Theory of Communicative Action. Vol. 2. Boston: Beacon Press, 1981. Pp. 40–42.

⁴ *Sitton J.* Habermas and Contemporary Society. New York: Palmgrave, 2003. P. 62.

⁵ *Civittello L.* Cuisine and Culture: A History of Food and People. New Jersey: Wiley & Sons, 2008. P. xiv.

⁶ *Anderson E.N.* Everyone Eats: Food and Culture. New York: New York University Press, 2005. Pp. 109–124.

⁷ *Barretto G., Calalang C., Fores M. et al.* Kulinarya: A Guidebook to Philippine Cuisine. Manila: Anvil Publishing, 2013. P. 13.

⁸ *Barretto G., Calalang C., Fores M. et al.* Op. cit. P. 10.

⁹ *Fernandez D.* Sarap: Essays on Philippine Food. Manila: Mr. & Ms. Publishing Co., 1988. Pp. 10–12.

¹⁰ *Fernandez D.* Op. cit. Pp. 14–15.

¹¹ *Fernandez D.* Op. cit. Pp. 17–18.

¹² *Garcia L.* Filipino Mythos: Situating Filipino Mythic Motifs in World Mythology // *Philosophia: International Journal of Philosophy*. 2000. P. 170. / Cit. on: *Florendo, Jonathan G.* Colonizing the Filipino Palate // *Padayon Sining: a Celebration of the Enduring Value of the Humanities*. P. 5. URL: <https://www.dlsu.edu.ph/wp-content/uploads/pdf/conferences/arts-congress-proceedings/2019/FAC-03.pdf>

¹³ *Florendo, Jonathan G.* Op. cit. Pp. 3–4.

¹⁴ *David E.J.R., Sharma D.K.B., Petalio J.* Losing Kapwa: Colonial Legacies and the Filipino American Family // *Asian American Journal of Psychology*. 2017. No. 8(1). Pp. 43–55. <https://doi.org/10.1037/aap0000068>

¹⁵ *Negrillo A.* Kumain Na Tayo! Exploring the Role of Food in Communicating Tradition and Instilling Familial Values // *Student Research*. 2019. No. 1. P. 5. URL: https://knowledge.e.southern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=jour_studentresearch

¹⁶ Подробнее о феномене фиесты на Филиппинах см.: *Сумский В.В.* Фиеста филипина: Реформы, революции и активное ненасилие в развивающемся обществе. В 2-х кн. М.: Вост. Лит., 2003. Кн. I. 527 с. Кн. II. 494 с.

¹⁷ *Negrillo A.* Op. cit. P. 11.

¹⁸ *Negrillo A.* Op. cit. P. 13.

¹⁹ Food and the Philippines: Diet, Eating Customs and Cooking for the U.S. President. URL: https://factsanddetails.com/southeast-asia/Philippines/sub5_6e/entry-3163.html

²⁰ *Lo, Tricia.* Why Food Is Much More than Just Food in Filipino Culture // *CBC*. May 20, 2021. URL: <https://www.cbc.ca/news/canada/calgary/filipino-food-language-salcedo-juarez-1.6033994>

²¹ *Lo, Tricia.* Op. cit.

²² Filipino Eating Customs: What You Should Know // *Philippine Getaway*. June 29, 2020. URL: <https://philippinegetaway.com/filipino-eating-customs-what-you-should-know/>

²³ *Negrillo A.* Op. cit. P. 17.

²⁴ *Negrillo A.* Op. cit. P. 18.

²⁵ См., например: *Fenix, Micky.* Why Is Filipino Cuisine One of the Richest Food Cultures in the World // *Tatler.* August 13, 2021. URL: <https://www.tatlerasia.com/dining/the-industry/filipino-food-culture/>; *Kamayan Culture: 7 Filipino Foods You Can Eat Using Bare Hands* // *The Beat Asia.* August 09, 2021. URL: <https://thebeat.asia/manila/delish/kamayan-culture-7-filipino-foods-you-can-eat-using-bare-hands/>; *Mendiola, Idge.* Culture of Salo-Salo. URL: <https://foodphilippines.com/story/culture-of-salo-salo/>; *Food Culture in the Philippines.* URL: <https://www.topasiatour.com/philippines/food-culture-in-the-philippines.html>

²⁶ «Каждый голодный солдат ест руками, что символизирует товарищество, братство и равенство в армии. “Борьба” в названии означает захват и съедание такого количества еды, какое солдат сможет, опередив других; в противном случае у них не останется еды. Помните, такое подают очень голодным мужчинам, поэтому, если они будут медлить, у них обязательно закончится еда». / *Carla L. Dacuba.* Food Fight Feast. March 17, 2022. URL: <https://philippinefestivaljp.com/culture/f/food-fight-feast>

²⁷ *Filipino Kamayan Culture: Savoring Filipino Feasts the Traditional Way* // *Primer.* November 22, 2018. URL: <https://primer.com.ph/tips-guides/2018/11/22/filipino-kamayan-culture-savoring-filipino-feasts-the-traditional-way/>

²⁸ *Berge, Chloe.* Feasting in the Philippines // *Canadian Geographic.* May 3, 2021. URL: <https://canadiangeographic.ca/articles/feasting-in-the-philippines/>

²⁹ *Food and the Philippines...*

³⁰ *Berge, Chloe.* Op. cit.

³¹ *Berge, Chloe.* Op. cit.

³² *Why Do Filipinos Love to Eat & Celebrate?* URL: <https://balikbayan.com/why-do-filipinos-love-to-eat-celebrate/>

³³ *Why Do Filipinos...*

³⁴ URL: <https://www.apoympls.com/kamayan>

³⁵ *Greaves, Vanessa.* Getting in Touch through Kamayan, the Ultimate Filipino Feast. April 20, 2021. URL: <https://www.allrecipes.com/article/kamayan-ultimate-filipino-feast/>

³⁶ *KAMAYAN – A True Way of Eating.* URL: <https://carolinegarcia.com.au/Kamayan-A-True-Way-of-Eating>

³⁷ URL: <https://www.maggi.ph/recipes/beef-sinigang/>; URL: <https://foodphilippines.com/story/kinilaw-is-not-ceviche/>

³⁸ URL: <https://panlasangpinoy.com/chicken-mami/>; <https://panlasangpinoy.com/panc-it-guisado/>

³⁹ URL: <https://panlasangpinoy.com/chicken-sotanghon-soup-recipe/>; URL: <https://www.philstar.com/lifestyle/food-and-leisure/2022/08/18/2203294/chowking-celebrates-national-siopao-day-august-22-buy-1-take-1-promo>

⁴⁰ URL: <https://panlasangpinoy.com/pork-siomai-recipe/>; URL: <https://panlasangpinoy.com/papaitan-recipe/>

⁴¹ URL: <https://panlasangpinoy.com/beef-kaldereta/>; <https://panlasangpinoy.com/pakbet/>