

## **КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ВОЛОГОДСКОГО КРАЯ В КОНЦЕ XIX - НАЧАЛЕ XX ВЕКА\***

*А.А. Желтов*

*Вологодский институт права и экономики ФСИН России*

На наш взгляд, следует различать понятия «культура питания» и «традиционная кухня». Обычно, в исследованиях, посвященных изучению традиций народной кухни, основное внимание уделяется рецептуре блюд, а также особенностям приготовления субпродуктов и, отчасти, способам хранения продуктов питания и готовых блюд. Гораздо меньше обращают внимания на традиции приема пищи и правила ее подачи к столу (а иногда это вообще упускается при исследовании).

При изучении традиций народной кухни, как правило, наибольший акцент делается на оригинальные и сложные блюда (их рецептуру и особенности), тогда как особенности обыденной (повседневной) пищи, ее вариации в

---

\* Статья подготовлена при поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта РГНФ № 08-01-00371а.

зависимости от сезонов, экономического состояния семьи, религиозных традиций, хозяйственных занятий, на наш взгляд, рассматриваются достаточно поверхностно.

Сложные и оригинальные блюда, наличествующие в традиционной кухне, конечно, сами по себе интересны, но нередко приготавливались не чаще нескольких раз в год, поэтому не оказывали определяющего значения в системе питания. Гораздо важнее для понимания физиологического эффекта традиционного питания, что ежедневно едят (ели) люди и в каких количествах. Именно структура питания (набор пищевых продуктов и их взаимосочетание), ее адаптированность к физиологическим потребностям человеческого организма, к условиям природно-климатической среды, к нагрузкам, связанным с хозяйственной (трудовой) деятельностью, в целом определяет здоровье людей в конкретном территориальном сообществе.

Поэтому для обозначения всей системы традиций, связанных с приемом пищи, стоит употребить более общее понятие *культура питания*.

Культуру питания традиционного периода (XIX – начало XX века) населения вологодских земель приходится изучать на основе сведений, содержащихся в архивных материалах и разнообразных публикациях современников той эпохи. В частности, обширные материалы содержит фонд В.Н. Тенишева (архив Российского этнографического музея) и фонды РГО. Сведения также можно почерпнуть в этнографических публикациях и очерках конца XIX – начала XX века. Определенная информация содержится в обзорах губернии и уездов, создававшихся для разных целей во второй половине XIX и в начале XX века. Еще одним источником информации являются публикации во Врачебно-санитарном обзоре Вологодской губернии (издававшемся с 1902 г.). На основании материалов последнего можно не только собрать данные, характеризующие систему употребления пищевых продуктов, но также получить информацию, демонстрирующую эффективность культуры питания, делая вывод по последней на основании распространенности авитаминозов (болезней недостаточности).

На конец XIX – начало XX века культура питания на разных территориях и в пределах различных уездов Вологодской губернии до некоторой степени отличалась. Но эти различия были скорее вызваны новейшими изменениями в экономике и функционировании крестьянских хозяйств.

В Вологодском уезде земские медики в начале XX века так характеризовали питание населения: «Пища населения описываемого района не отличается разнообразием и питательностью. Главными питательными веществами служат продукты собственного хозяйства; только небольшая часть пищи покупается на рынке: низшие сорта сайды, треска, зубатка и т. д. Больше всего здесь потребляется хлеб из ржаной и ячменной муки»; «Собственно хлеба у многих семей хватает только до Рождества, у некоторых до Пасхи, и лишь незначительная зажиточная часть едят собственный хлеб до нового урожая. Кар-

тофель после ржаного хлеба является самым распространенным пищевым продуктом. Его едят в вареном виде или в супе; жареным картофель потребляется очень мало, потому что для этого необходимо масло, которого у населения в настоящее время почти нет. Если раньше, при обилии молока, у местных крестьян скоплялись порядочные запасы молочных продуктов и масла, то теперь – с устройством целой сети сепараторов и маслоделен, все почти молоко сдается в последние» [1]. «Пища крайне грубая: мясо едят только осенью и то не все. Молоко носят на маслодельню все богатые и бедные. Маслоделен там масса, в каждой деревне работает сепаратор. Для себя оставляют немного молока. Едят *обрат*. Потом в пищу идут – овощи, грибы, варят каши: овсяную, пшеничную, а также *завару* из ржаных отрубей, едят ее с окисшим обратом. Главная же пища – картофель, который варят с приправой, жарят и едят просто варенный» [2].

Проблема исключения ценных веществ молока из рациона крестьян была характерна для центральных (южных) уездов Вологодской губернии. Более удаленные от центра (окраинные) территории данная проблема не затронула. Так, по описаниям из удаленной от крупных трактов южной (Юркинской) волости Тотемского уезда «Маслобоен в этих деревнях не существует, почему в каждом доме можно всегда найти молоко и масло. Пища населения самая простая: Хлеб, квас, лук, картофель. Похлебка, грибы и овощи, мясо едят редко, именно осенью, когда колют скотину и зимой по праздникам» [3].

Аналогично наличие молока в питании фиксируют и некоторые описания из других уездов:

в Вельском уезде: «Пища населения в мясоед состоит из мяса, молока, картофеля, ржаного и ячменного хлеба, соленных грибов и капусты; пост питаются редькой, картофелем и другими овощами. Более состоятельные употребляют постное масло» [4];

в Велико-Устюжском уезде: «Пища жителей в мясоед состоит из мяса (едят редко, и то больше солонину), молока, картофеля, овсяной и гречневой крупы, временами ловят рыбу в речке Шилюз. Постами питаются, главным образом, овощами: репа, галанка, редька, капуста, картофель и пр. Рыбу соленую покупают редко. Хлеб печется, большей частью из ржаной муки пополам с овсяной и ячной» [5]. «Пища обычно далеко не достаточная. Даже в зажиточных семьях свежее мясо употребляют редко: обычную пищу составляют овощи, хлеб, соленая и сушеная рыба, солонина. Молоко употребляют сами. Яйца продают, но нередко едят и сами» [6].

Проблема изъятия молочных продуктов из питания обнаруживается и на территории Никольского уезда: «Молоко употребляют для питания нечасто, а больше всего скапливают из него масло не для собственных надобностей, а для продажи» [7].

Приблизительную оценку эффективности существующей культуры питания можно сделать на основе учета встречаемости болезней недостаточности.

В целом обстановка с авитаминозами у населения в вологодских землях была достаточно благополучной, хотя они все же встречались. Довольно часто возникал рахит (связанный с недостатком витамина D) у детей, но ситуация по нему в источниках практически не фиксировалась. Отмечались случаи куриной слепоты (недостаток витамина A) и цинги (скорбута) (недостаток витамина C).

Наиболее интенсивная вспышка цинги была отмечена в 1903 году, когда в апреле было зафиксировано 34, в мае – 40, в июне – 26 случаев данного заболевания [8]. Все случаи были отмечены в одном Вологодском уезде. В 1908 году отмечаются в основном единичные случаи цинги (в апреле – 7, в мае – 6, в октябре – 2 и в ноябре – 1), разбросанные по разным уездам (от 1 до 3 случаев на уезд). Причиной столь значительной вспышки цинги в 1903 году был неурожай в предыдущем 1902 году. Цинга затронула лишь немногие беднейшие (малодостаточные) семьи. По наблюдениям фельдшера И.П. Зарюгина в 1903 г. в Архангельской волости Вологодского уезда: «Больные большей частью крестьяне безземельные, совсем не ведущие сельского хозяйства; если у кого и есть наделы, то они малы и недостаточны» [9]. Мужчины в основном кормились за счет ремесла сапожников, а женщины зарабатывали кружевоплетением. Заработки эти были весьма незначительны, а возросшие цены на продукты сильно ограничили их рацион питания [10].

Цинга преимущественно встречалась в весенние месяцы и в начале лета, когда заканчивались продукты, а содержание витаминов в долго хранившихся продуктах значительно уменьшалось.

Куриная слепота, в отличие от цинги, встречалась несколько чаще и шире была представлена по территории. Много случаев куриной слепоты было зафиксировано в марте 1904 года, и все они приходились на Вологодский уезд. В 1908 году максимальное развитие данного заболевания приходилось на весну – в апреле в губернии было отмечено 59 случаев, но их география была уже значительно разнообразнее. 29 случаев отмечено в Вологодском уезде, но также ее зафиксировали в Грязовецком (6 сл.), Тотемском (3 сл.), Сольвычегодском (4 сл.), Устьсысольском (2 сл.) и Яренском (10 сл.) уездах. Аналогично в мае 1908 года Вологодский – 17 сл., Грязовецкий – 4, Никольский – 4, Устьсысольский – 4 и Яренский уезды – 13сл. [11].

В сложившейся культуре питания населения Вологодчины продукты, содержащие витамин «А», использовались весьма ограниченно. В частности, еще земские медики отмечали недостаточное потребление населением мяса (и почти полное отсутствие рыбы), а морковь в большинстве хозяйств не выращивалась. Распространение маслоделен и сыроделен в начале XX века привело к сокращению потребления населением молока и молочных продуктов. Употребление в пищу вместо молока «обрата» привело к значительному сокращению в питании жирных кислот, необходимых организму человека. В целом, земские медики дают сходную характеристику питания населения: «Мя-

со едят только осенью и то не все. Молоко носят на маслодельню все богатые и бедные».

Сходное мнение в отношении питания населения было высказано земским врачом Е.П. Поповым: «Ограниченное количество потребляемых жиров, усиленное сгорание которых обуславливается климатическими условия северного края, также является одною из главных предрасполагающих причин по заболеваниям другого рода. С развитием же маслоделия, отнимающего у населения наиболее необходимую часть молока, процент потребляемых жиров еще больше понижается, что в свою очередь должно вредно отражаться на состоянии здоровья здешнего населения» [2, с. 385-392].

Для оценки реальной обеспеченности населения в питании основными физиологически необходимыми элементами нужно проанализировать структуру питания, выяснить количество потребляемых продуктов питания, рассчитать в них содержание витаминов, минералов, жиров, белков и углеводов и сопоставить получившиеся данные с потребностями.

Данную оценку можно произвести на основе рациона питания двух семей (конца XIX века), проживавших в Наробовской волости Вологодского уезда.

#### **Первая семья, относимая к бедным**

Годовой приход и расход бедной крестьянской семьи в 6 человек (хозяин – 35 лет, его жена – 35 лет и дети: дочь – 10 лет, сын – 7 лет, другой сын – 4 и дочь – 2 года). Земли – 1 душа.

Ржи (на еду и семена) – 70 пудов (хотя с личного хозяйства собрано 40 пудов);

Овес (на еду, семена и лошади) – 25 пудов;

Горох (на еду и семена) – 2 пуда;

Льну семян (на масло и семена) – 15 фунтов;

Картофель – 10 четвериков;

Обрат;

Губина (рыжики);

Ягоды (малина, клюква);

Яица (80 шт – возможно все на продажу, в источнике не указывается).

Дополнительно покупалось:

Сахар (1р. 50 к.), чай (1 р.), вино (8 р.), хмель (3 фунта), изюм (5 фунтов), огурцы (1600 шт.), белой муки (1 пуд и 10 фунтов),

Покупки на доходы от продажи (льна семян и льна волокна (4 р. 60 к.); молока (15 р.), и главный доход от ивового корья и прочих заработков (30 р.) [1, с. 584].

#### **Вторая семья, считавшаяся зажиточной.**

«Зажиточным здесь может быть только тот, у кого дети уже большие работники и земли много. Так годовой приход и расход продуктов и денег у крестьянина (55 годов), имеющего в семействе: жену (54 годов) и детей: сына

21 года, дочь 23 лет, сына 19 лет и сына 17 лет и имеющего земли наделной на 3 души и своей собственнo 5 десятин сенокосной».

Ржи (на еду и семена) – 120 пудов (с личного хозяйства собрано 160 пудов);

Овес (на еду и семена) – 60 пудов;

Горох (на еду и семена) – 4 пуда;

Льну семян (на масло и семена) – 1 пуд;

Картофель – 50 пудов;

Яиц – 50 шт. (всего от кур 180 – 130 продано);

Губина (грибы) – 6 ведер;

Ягоды 1,5 пуда;

Капуста – 5 ведр ;

Огурцы – 500 шт.;

Хмель – 8 фунтов;

Обрат (от 6 коров).

Дополнительно покупалось: Сахар и чай (17 р.), вино (12 р.), изюм (10 фунтов), белой муки (не известно), рыба (2 р.) [1, с. 584].

При этом в общие расчеты автором (корреспондентом Тенишева) не были включены ряд продуктов, такие как зеленый лук, репчатый лук, репа (возможно и другие), которые, как известно, в обязательном порядке употреблялись в пищу крестьянами Вологодского уезда. Более того, некоторые из этих же продуктов данный автор упоминает далее при описании повседневного питания населения: «В постные дни: холодное – перья зеленого лука с волнухами и квасом; горячее – уха или варенный горох, иногда «кислица» из травы кислицы». «Сварившуюся зеленую капусту они называют штями – запасают на весь год (особенно много варят этих штей крестьяне Сиземской волости)» [12].

Как можно заметить в структуре питания крестьянских семейств, одним из основных продуктов была рожь. Поэтому первоначально следует рассчитать, потребности в каких витаминах и минералах покрывались на ее основе.

Если вычесть из общего количества ржи, потребляемой упомянутыми семьями, семенной материал, то у бедной семьи получится 62 пуда (за вычетом 8 на посадку), а у зажиточной – 88 пудов (за вычетом 32 пудов).

В качестве объективного примера возьмем расчет показателей для бедной семьи. Перевод пудов в килограммы дает нам 992 кг ржи, использовавшейся в пищу бедной семьей. Расчеты же дали следующие показатели:

Витамин В<sub>1</sub> – 10,87 мг, что полностью перекрывает минимальную потребность (6,5 мг);

Витамин В<sub>2</sub> – 5,43 мг минимальная потребность (7,2 мг) закрывается примерно на три четверти;

Витамин В<sub>6</sub> – 10,87 мг, так же полностью перекрывает минимальную потребность в витамине (7,0 мг).

Меньше в ржи присутствует витамина А, который к тому же содержится в виде каротина (0,02 мг на 100 г.). В чистом виде витамин А содержится исключительно в продуктах животного происхождения, таких как сливочное масло, яичный желток, печень. Растения содержат каротин, являющийся про-витамином А, из которого в организме образуется витамин А. Превращению каротина в витамин А подвергается не весь каротин, принятый с пищей, а только 50 % его, а из всасывающегося каротина организм усваивает около 1/3. Следовательно, усваивается около 1/6 части каротина, содержащегося в пище. Потребность взрослого человека в витамине А составляет 1000 ретиноловых эквивалентов (1 ретиноловый эквивалент равен 1 мкг ретинола или 6 мкг бета-каротина) в сутки, т.е. получается, что в среднем в сутки продуктами из ржи члены бедной семьи получали лишь 90 мкг, тогда как минимальная суточная потребность – 4600 мкг.

Рожь довольно богата витамином Е, но при перемолке в муку его содержание значительно понижается (хотя в крупах он конечно сохраняется). Его можно оценить примерно в 81,5 мг (при минимальной суточной потребности семьи - 56) [13].

По минеральным веществам (которыми рожь довольно богата) данный злак обеспечивал в среднем в сутки: калия – 11,5 грамм (при потребности членов семьи – 12 г.); кальция – 1,6 г. (при потребности – 6,8 г.); магния – 3,36 г. (при потребности – 2,28 г.); натрия – 597,9 мг (при потребности – 2600 мг.); фосфора – 8,4 г. (при потребности – 6,4 г.); железа – 146,7 мг. (при потребности – 79 мг.). Таким образом, по минералам, за исключением кальция, натрия, и отчасти магния, уже только рожь давала минимальную обеспеченность потребности.

Недостатки необходимых веществ в питании должны были компенсироваться за счет других продуктов. Это относится к витаминам А, В<sub>2</sub>, С, кальцию и натрию. Витамин В<sub>2</sub> поставлялся с пищей за счет других видов зерновых (овес) и зернобобовых (горох), а также грибов. Овес (10 пудов) давал дополнительно 0,44 мг, и горох (1,5 пуда) – 0,26 мг. Точное количество грибов для бедной семьи не указано, но можно предположить, что минимально их запасалось не меньше, чем половину от объема запасов зажиточной семьи. Если такую сумму принять для расчета, то получится, что грибы-рыжики (15 кг) обеспечивали в суточной потребности семьи 0,08 мг данного витамина. Таким образом, продуктами с наибольшим содержанием витамина потребность в нем не обеспечивалась. Другие продукты (за исключением молока), использовавшиеся в питании, или содержат его в ничтожно малых количествах, или, как например, изюм (2 кг – 0,04 мг в сутки) из-за небольшого объема не меняют общую ситуацию.

Систему традиционного питания у населения Вологодских земель в целом следует признать сбалансированной и достаточно полно обеспечивавшей физиологические потребности организма. Это достигалось сочетанием в пи-

тании разных видов продуктов, как получаемых от земледелия и животноводства, так и посредством сбора дикоросов. В то же время развитие маслоделия и существование экономической необходимости у крестьян в деньгах привели в конце XIX – начале XX века к изъятию из рациона питания молока и молочных продуктов, что начало сказываться на здоровье населения. Именно молоко компенсировало недостаток витамина А и кальция в других продуктах. И если кальций сохранялся в обрате, то витамин А практически полностью (на 97 %) уходил в масло. Следствием этого, по нашему мнению, и явилась некоторая распространенность в Вологодской губернии авитаминозов по витамину А, фиксирующаяся в начале XX века.

## Литература

1. Западная часть Сычевской волости Вологодского уезда. (Медико-санитарный очерк эпидемич. врача Е.П. Попова)// Врачебно-санитарный обзор Вологодской губернии. Июль 1907 г. Вып. 7. (Сведения за июнь 1907 года). С. 581-582, 584.
2. Об эпидемии брюшного тифа в Марьинской и Братковской волостях, Вологодского уезда. Эпидемического фельдшера П. Лукачева// Врачебно-санитарный обзор Вологодской губернии. Май 1907 г. Вып. 5. (Сведения за апрель 1907 года). С. 388, 385-392.
3. Об эпидемии scarlatini в Юркинской волости Тотемского уезда. Эпидемического фельдшера Вологодского губернского земства П.П. Лукачева // Врачебно-санитарный обзор Вологодской губернии. Октябрь 1907 г. Вып. 10. С. 863, 864.
4. Краткое санитарное описание местности, наз. «Липки», Шелотской волости Вельского уезда// Врачебно-санитарный обзор Вологодской губернии. Май 1906 г. Вып. 5. (Дополнительные сведения за январь и февраль 1906 года). С. 319.
5. Об эпидемии брюшного тифа в Лальском врачебном участке, Велико-Устюжского уезда. Санитарно-эпидемического фельдшера Алексеева// Врачебно-санитарный обзор Вологодской губернии. Май 1907 г. Вып. 5. (Сведения за апрель 1907 года). С. 411.
6. Чтецов, А. Краткий санитарный очерк Лузянской волости// Врачебно-санитарный обзор Вологодской губернии. Август 1907 г. Вып. 8. (Сведения за июль 1907 года). С. 704.
7. Scarlatina во 2-м врачебном участке Никольского уезда. Эпидемического фельдшера А. Чтецова// Врачебно-санитарный обзор Вологодской губернии. Август 1907 г. Вып. 8. (Сведения за июль 1907 года). С. 688.
8. Краткие пояснительные замечания к таблице распространения заразных заболеваний в Вологодской губ. за апрель 1903 года// Врачебно-санитарный обзор Вологодской губернии (далее ВСО ВГ). 1903. № 4-5 (ап-



рель-май) С. 2-10; Краткие пояснительные замечания ... за май 1903 года// ВСО ВГ. 1903. № 4-5 (апрель-май). С.15-19; Краткие пояснительные замечания ... за июнь 1903 года// ВСО ВГ. 1903. № 6 (июнь). С. 2-10.

9. Отчет о командировке в Архангельскую волость Вологодского уезда по поводу развития в ней цынготных. Эпидемического фельдшера Губернского земства И.П. Зарюгина// ВСО ВГ. 1903. № 6 (июнь). С. 31-33.

10. Отчет по борьбе с цынгой в Вологодском уезде с 16 июня по 28-е июля 1903 года. Студента 5 курса Московского университета медицинского факультета С.Х. Фихтнера// ВСО ВГ. 1903. № 6 (июнь). С. 27-30.

11. Обзор распространения заразных болезней за март 1904 года// ВСО ВГ. 1904. Вып. 3. (№ 3 за март 1904 года). С. 10-15; Обзор ... в июле// ВСО ВГ. 1904. Вып. 5. (№ 6 и 7 - за июнь и июль 1904 года). С. 17-19; Обзор ... за апрель 1908 года// ВСО ВГ. Март 1908 г. С. 675-680; Обзор распространения эпидемических заболеваний за июнь 1908 года// ВСО ВГ. Май 1908 г. С 759-759; Обзор распространения эпидемических заболеваний за ноябрь месяц 1908 года// ВСО ВГ. Декабрь 1908 г. С. 1074-1088.

12. Архив Российского этнографического музея. Ф. 7. Оп.1. Д. 133. Вологодский уезд. Наробовская волость. Приход Покровский Перевесьевской церкви. Н. Журавлев. Л. 5.

13. АРЭМ. Ф. 7. Оп.1. Д. 134. Л. 2 и 6.

14. Расчеты на основании данных Энциклопедии центра Эмос. Химический состав продукта «рожь» <http://www.sunduk.ru/receipts/frame.xhtml?list=queryprod.htm&info=mainprod.htm>.