

УДК 613.2(571.56)

**ОСОБЕННОСТИ СЕЗОННОСТИ ПИТАНИЯ В ЯКУТИИ****Петрова М.Н.***ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова», Якутск,  
e-mail: mnpetrova@gmail.com*

Статья посвящена сравнительному анализу современных тенденций в питании жителей Якутии. Автор указывает на преобладание в рационе тех или иных продуктов питания северян, в зависимости от времени года. Традиционная культура питания якутов была основана на молочной и мясной еде. Со временем она трансформировалась и обогатилась за счет включения продуктов рыболовства и ягод, популярных у северных народов. По калорийности и вкусовым качествам даже несложные блюда якутской кухни были незаменимы в суровом, резко континентальном климате. Исторически сложившееся использование конины, жеребятины и молока кобылиц для изготовления разных видов кумыса сохранилось до сегодняшнего дня. Якутская кухня богата национальными традициями, неповторимыми вкусовыми качествами блюд и изделий, особенно из свежемороженой рыбы и мясopодуков. Продукция земледелия у якутов массово стала применяться только с XIX века. До этого роль хлеба выполняли рыба, мясо, молочная продукция, древесная заболонь, травы и корни. Многие исследователи Якутии, этнографы писали, что прежде у якутов первое место в питании занимала молочная, а затем – растительная пища. Мяса употребляли мало, в основном зимой, в зависимости от достатка. Изучение современных тенденций питания на Севере представляет научный интерес с точки зрения сохранения национальных традиций и использования опыта мировой кухни.

**Ключевые слова:** культурное наследие, валоризация, пропаганда, национальная идентичность, этническая принадлежность, коренные народы, экологическая пища, еда, культура продуктов питания

**FEATURES OF SEASONAL FEEDING IN YAKUTIA****Petrova M.N.***Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education  
«M.K. Ammosov North-Eastern Federal University», Yakutsk, e-mail: mnpetrova@gmail.com*

The article is devoted to a comparative analysis of the current trends in the diet of the inhabitants of Yakutia. The author points out the predominance of northerners in the diet, depending on the season. The traditional culture of eating the Yakuts was based on dairy and meat meals. Over time, it was transformed and enriched due to the inclusion of fishery products and berries, popular with northern peoples. By caloric content and taste, even simple dishes of Yakut cuisine were indispensable in a harsh, sharply continental climate. Historically, the use of horse meat, foals and milk of mares for the manufacture of various types of koumiss has survived to this day. Yakut cuisine is rich in national traditions, unique taste qualities of dishes and products, especially from fresh-frozen fish and meat products. The Yakuts' agricultural products began to be widely used only since the nineteenth century. Before that, the role of bread was fulfilled by fish, meat, dairy products, wood sapwood, grass and roots. Many researchers of Yakutia, ethnographers wrote that before the Yakuts first of all in the diet was occupied by milk, and then – vegetable food. Meat was consumed little, mostly in winter, depending on the income. The study of modern nutrition trends in the North is of scientific interest from the point of view of preserving national traditions and using the experience of world cuisine.

**Keywords:** cultural heritage, valorization, promotion, national identity, ethnicity, indigenous peoples, ecological food, food, food culture

Среди факторов, оказывающих наибольшее влияние на показатели здоровья населения, чрезвычайно важную роль играет характер питания: несоблюдение режима приёма пищи обуславливает заболевания желудочно-кишечного тракта, жирная пища способствует нарушению липидного обмена, избыток быстрых углеводов приводит к манифестации сахарного диабета. Помимо снижения качества жизни, эти заболевания относятся к факторам, являющимся причиной смертности населения республики. Так, среди улусов, включённых в исследование, наибольший коэффициент смертности населения отмечается в Оймяконском улусе (рис. 1). При анализе коэффициентов смертности населения в изучаемых улусах по классам заболеваний и отдельным причинам смерти, связанным с питанием, преоблада-

ют болезни органов пищеварения. С 2015 г. в целом по республике отмечается некоторая тенденция роста смертности населения от болезней эндокринной системы, в том числе от сахарного диабета [1] (рис. 2).

Учитывая такую ситуацию, крайне важно уделять внимание лечебным диетам, ограничениям употребления отдельные продукты питания и способам кулинарной обработки.

Традиционная кухня якутов имеет некоторые общие черты с кухней бурятов, монголов, эвенков, эвенов, чукчей, а также русских. Способы приготовления блюд в якутской кухне немногочисленны: это либо отваривание (мясо, рыба), либо сбрызгивание (кумыс, суорат), либо заморозка (мясо, рыба). Из мяса в пищу традиционно употребляются конина, говядина, оленина,

пернатая дичь, а также потроха и кровь. Широко распространены блюда из сибирской рыбы (осётр, чир, омуль, муксун, пелядь, нельма, таймень, хариус). Очевидно, такое бережливое отношение к продуктам – результат народного опыта выживания в суровых полярных условиях. Умение народа выживать в тяжелых условиях, когда зимой –50, летом +40, и при этом умело организовывать свое питание, безусловно, явление особенное в материальной культуре якутского народа. Отличительной чертой якутской кухни является максимально полное использование всех компонентов исходного продукта. Активно используются практически все субпродукты. В частности, большой популярностью пользуются супы из потрохов, кровяные деликатесы и т.д. Из замороженных мяса и рыбы делается строганина, из говяжьей или лошадиной крови получается хаан – якутская кровяная колбаса. Овощи, фрукты и грибы в блюдах традиционной якутской кухни не используются; употребляются лишь некоторые ягоды в сыром или вареном виде (брусника, голубика, толокнянка, черная смородина, кислица, княженика, земляника, шиповник, шикша, морошка). Вместо чая используют морс. Национальным напитком является популярный у многих восточных народов кумыс (перебродившее сырое кобылье молоко), а также более крепкий коонньоруу кымыс (или койуурган). Из коровьего молока готовят суорат (простокваша), кюэрчэх (взбитые сливки), кобер (масло, сбитое с молоком до образования густого крема), чохоон (или чехон – масло, сбитое с молоком и ягодами), издьэгей (творог), суумэх (сыр). Из муки, молочных продуктов с добавлением масла якуты варят саламат – густую массу [2].

Якутская кухня основана на национальных устоях. Она впитала в себя лучшие элементы северной кухонной традиции, включает необычное многообразие блюд [3–5]. Благодаря таким энтузиастам, как известный мастер-повар, шеф-повар ресторана «Тыгын Дархан» Иннокентий Иннокентьевич Тарбахов, сохраняется и обогащается традиционная кухня якутов [6]. С 1963 г. И.И. Тарбахов по крупицам собирает, изучает, осмысливает и осваивает на практике забытые рецепты якутской кухни. Он принимает активное участие в международных кулинарных конкурсах, популяризируя якутскую национальную кухню. Его перу принадлежат такие книги, как: «Эн остуолун сахалыы астара» (Якутская еда на вашем столе), «Блюда земли Олонхо», буклет «60 рецептов от Тарбахова», «Традиционные якутские молочные блюда», «БЫсыах: Я – Душа – Мир», «Сандалы народов Якутии», «Саха алгыстаах аһа» (Якутская еда), сборник «Готовим с Тарбаховым» [7].

Цель исследования: выявить особенности сезонных предпочтений в питании жителей Якутии.

**Материалы и методы исследования**

В июле – августе 2017 г. в рамках проекта «Проблема валоризации и популяризации культуры питания народов Севера в современных условиях (на примере Якутии)» (Поддержан РГНФ, заявка № 17-21-08001) доцентами ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет» И.З. Борисовой, А.А. Винокуровой, Д.М. Винокуровой было проведено анкетирование с использованием выборочного метода по квотной выборке (n = 870), на основе учета структуры генеральной совокупности по сферам занятости респондентов. Было роздано 745 анкет в 26 населённых пунктах Оймяконского, Томпонского, Сунтарского, Намского, Усть-Алданского, Верхне-Вилуйского улусов и Мирнинского районов, с общей численностью населения 55188.

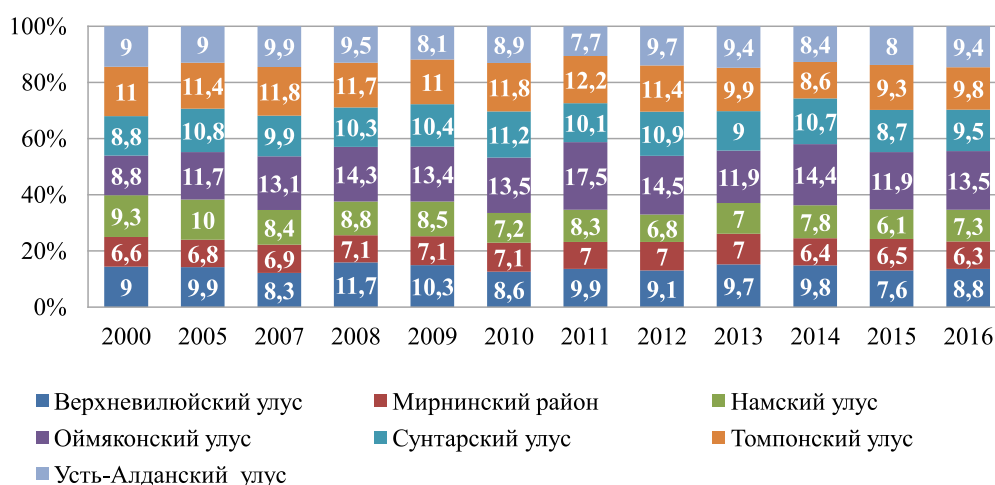


Рис. 1. Коэффициент смертности населения (на 1000 человек населения)

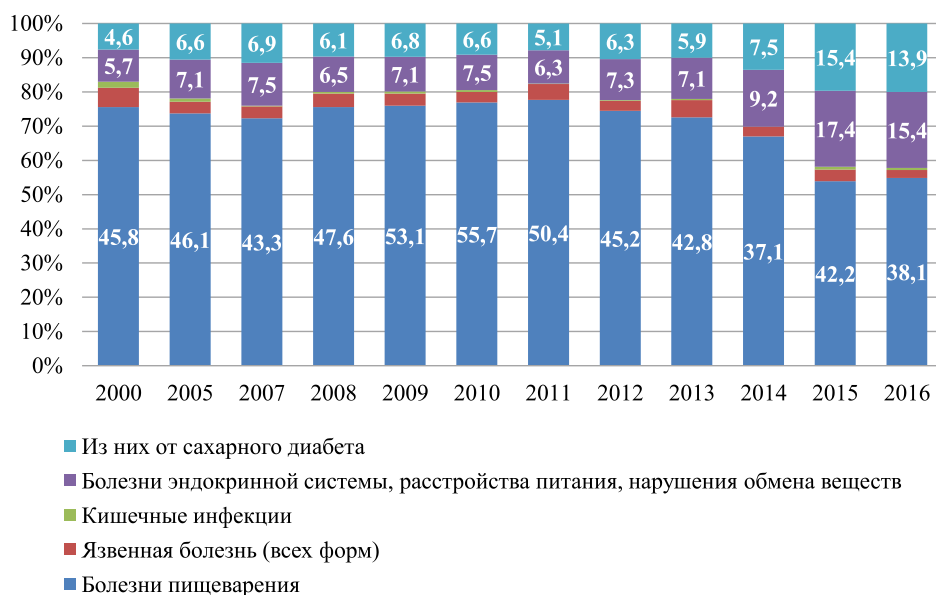


Рис. 2. Коэффициенты смертности по классам и отдельным причинам смерти (число умерших на 100000 человек населения)

### Результаты исследования и их обсуждение

Среди опрошенных преобладали жители Сунтарского улуса; женщины (65,4%) (табл. 1); молодежь 18–19 лет (17,1%) (табл. 2); Саха (82,5%). Выяснилось, что весной, летом и осенью жители Якутии отдавали предпочтение хлебобулочным и кондитерским изделиям (хлеб, пирожки, булочки, оладьи, лепешки, вафли и т.п.) (61,6; 63,7; 62,2% соответственно), зимой – мясным блюдам (суп, жаркое, котлеты, пельмени, манты и т.п. (77,1%). Такая полезная, легкоусвояемая пища, как блюда из рыб (озерной, речной, морской), находится на 5–6 месте в ежедневном рационе респондентов. В большинстве улусов, где был проведён опрос, водится озёрная или речная рыба (табл. 3–6).

Польский писатель и этнограф В.Л. Серошевский (1858–1945), отбывавший в 1880–1892 гг. якутскую ссылку, в своей знаменитой монографии «Якуты», изданной в Петербурге еще в 1896 г., рассматривал происхождение якутов, их расселение, физические особенности, экологические основы быта, пищу, одежду, постройки, ремесла, семью и брак, фольклор и верования. И сейчас нам, современным исследователям, чрезвычайно интересно сравнить организацию питания в старину и в настоящее время. Как и прежде, соотношение между потребляемым количеством мяса и молочных продуктов зависит от сезона. Пища у якутов имеет сезонное назначение: самое благоприятное время – июнь, июль, август,

сентябрь, октябрь. В июне-июле пища исключительно молочная (белая), с использованием небольшого количества рыбы, дичи. В августе уже чувствуется нехватка молока, в сентябре заканчивается сенокос, начинается осенний рыболовный и лесной промысел, в октябре-ноябре забивают скот [2].

Раньше хлеб был роскошью, не каждая семья могла себе позволить ежедневно употреблять в пищу мучные изделия, что было обусловлено местностью проживания, техническими и финансовыми возможностями, хотя уже в XVII веке в Якутии предпринимались успешные попытки хлебопашества. Под Якутском впервые засеяли хлеб в 1643 г. Очагами земледелия были также Амгинская слобода и Олёкминский округ. С 1853 г. намские якуты сами стали сеять хлеб, научились применять железный серп, косу, сажать овощи. В настоящее время в силу развития мукомольного производства, широкого распространения хлебобулочных и кондитерских изделий в розничной торговой сети, лидирующие позиции в ежедневном рационе якутянина занимает различная выпечка [8]. Ранее же в летний сезон преобладала молочная пища. Готовили питательный и целебный напиток кумыс. Он кисло-сладкого вкуса, со своеобразным сырным запахом. Молодой кумыс бьет в нос от избытка углекислоты и слегка опьяняет, но ненадолго. Он бодрит, быстро восстанавливает силы, прекрасно утоляет жажду. Он легко усваивается организмом, усиливает кровообращение и активизирует все жизненные отправления [2].

**Таблица 1**

Пол респондентов

№	Варианты ответов	Общее	по районам (улусам)					
			Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	У/Алданский
		870 чел.	216 чел.	200 чел.	98 чел.	258 чел.	54 чел.	44 чел.
1	мужской	33,3	63,4	14,5	40,8	17,1	50,0	29,5
2	женский	65,4	34,7	84,5	57,1	81,8	50,0	70,5
3	не указали/нет ответа	1,3	1,9	1,0	2,0	1,2		
	Всего:	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

**Таблица 2**

Возраст респондентов

№	Варианты ответов	Общее	по районам (улусам)					
			Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	У/Алданский
		870 чел.	216 чел.	200 чел.	98 чел.	258 чел.	54 чел.	44 чел.
1	18–19 лет	17,1	58,3	1,5	12,2	0,4	13,0	
2	20–24 лет	14,3	34,7	8,5	8,2	7,8	5,6	2,3
3	25–29 лет	9,4	2,8	7,5	18,4	11,6	13,0	13,6
4	30–34 лет	10,9	0,9	19,0	8,2	14,7	9,3	9,1
5	35–39 лет	11,3	0,5	15,5	13,3	15,5	13,0	13,6
6	40–44 лет	9,8	0,5	15,5	10,2	13,6	9,3	6,8
7	45–49 лет	7,5	0,9	15,0	6,1	6,2	9,3	13,6
8	50–55 лет	8,3	0,5	10,5	7,1	12,0	7,4	18,2
9	56–59 лет	5,1		2,5	6,1	8,5	9,3	13,6
10	60–64 лет	3,3	0,9	2,5	5,1	4,7	7,4	2,3
11	65–70 лет	1,4		1,5	2,0	1,9		4,5
12	70 и более	1,1		0,5	2,0	1,6	3,7	2,3
	не указали/нет ответа	0,6			1,0	1,6		
	Всего:	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

**Таблица 3**

Предпочтения в повседневном питании, в зависимости от времени года. Зима (больше 100%, так как респонденты выбирали несколько вариантов ответа)

№	Варианты ответов	Общее	по районам (улусам)					
			Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	У/Алданский
		870 чел.	216 чел.	200 чел.	98 чел.	258 чел.	54 чел.	44 чел.
1	мясные блюда (суп, жаркое, котлеты, пельмени, манты и т.п.)	77,1	68,5	88,5	62,2	79,5	94,4	65,9
2	блюда из мелкой и крупной дичи (утки, зайчатина, сохатина и т.п.)	14,3	15,7	15,5	7,1	16,3	11,1	9,1
3	блюда из рыб (озерная, речная, морская)	30,9	20,4	49,0	16,3	33,3	20,4	31,8

**Окончание табл. 3**

№	Варианты ответов	Общее	по районам (улусам)					
			Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	У/Алданский
			870 чел.	216 чел.	200 чел.	98 чел.	258 чел.	54 чел.
4	молочные и кисломолочные продукты (молоко, кефир, суorat, быыппах, кёорчэх (дагда), сливки, издьэгэй, творог и т.п.)	43,7	36,6	62,5	31,6	48,8	18,5	20,5
5	хлебобулочные и кондитерские изделия (хлеб, пирожки, булочки, оладьи, лепешки, баахыла (вафли) и т.п.)	66,4	52,3	78,5	55,1	72,1	83,3	52,3
6	продукты получаемые из дикоросов (варенье, морс, напитки и т.п.)	56,2	45,4	69,5	34,7	68,6	38,9	45,5
7	другое	0,2			1,0	0,4		
	не указали/нет ответа	17,2	21,3	8,0	35,7	14,3	5,6	29,5

Примечание. Другое: яйца, замороженные овощи.

**Таблица 4**

Предпочтения в повседневном питании, в зависимости от времени года. Весна (больше 100%, так как респонденты выбирали несколько вариантов ответа)

№	Варианты ответов	Общее	по районам (улусам)					
			Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	У/Алданский
			870 чел.	216 чел.	200 чел.	98 чел.	258 чел.	54 чел.
1	мясные блюда (суп, жаркое, котлеты, пельмени, манты и т.п.)	52,5	39,8	66,5	37,8	53,9	87,0	34,1
2	блюда из мелкой и крупной дичи (утки, зайчатина, сохатина и т.п.)	42,3	38,0	40,5	35,7	50,8	42,6	36,4
3	блюда из рыб (озерная, речная, морская)	33,9	17,6	42,5	42,9	36,4	48,1	22,7
4	молочные и кисломолочные продукты (молоко, кефир, суorat, быыппах, кёорчэх (дагда), сливки, издьэгэй, творог и т.п.)	41,6	34,3	61,0	20,4	48,1	14,8	31,8
5	хлебобулочные и кондитерские изделия (хлеб, пирожки, булочки, оладьи, лепешки, баахыла (вафли) и т.п.)	61,6	45,8	77,0	55,1	63,6	77,8	52,3
6	продукты получаемые из дикоросов (варенье, морс, напитки и т.п.)	42,1	28,2	59,0	19,4	52,3	27,8	40,9
7	другое	0,2			1,0	0,4		
	не указали/нет ответа	21,4	26,4	10,0	39,8	19,0	7,4	38,6

Примечание. Другое: яйца, замороженные овощи

**Таблица 5**

Предпочтения в повседневном питании в зависимости от времени года. Лето (больше 100%, так как респонденты выбирали несколько вариантов ответа)

№	Варианты ответов	Общее	по районам (улусам)					
			Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	У/Алданский
			870 чел.	216 чел.	200 чел.	98 чел.	258 чел.	54 чел.
1	мясные блюда (суп, жаркое, котлеты, пельмени, манты и т.п.)	47,4	36,1	62,0	27,6	49,2	83,3	25,0
2	блюда из мелкой и крупной дичи (утки, зайчатина, сохатина и т.п.)	17,7	19,9	17,0	21,4	17,1	11,1	13,6
3	блюда из рыб (озерная, речная, морская)	45,2	43,1	54,5	19,4	51,2	38,9	43,2
4	молочные и кисломолочные продукты (молоко, кефир, суorat, быппах, кёорчэх (дагда), сливки, издьэгэй, творог и т.п.)	60,0	54,2	78,5	46,9	66,7	20,4	43,2
5	хлебобулочные и кондитерские изделия (хлеб, пирожки, булочки, оладьи, лепешки, баахыла (вафли) и т.п.)	63,7	54,2	77,5	55,1	62,4	79,6	54,5
6	продукты, получаемые из дикоросов (варенье, морс, напитки и т.п.)	48,4	43,5	58,5	35,7	52,7	35,2	45,5
7	другое	0,2			1,0	0,4		
	не указали/нет ответа	17,9	19,0	9,0	38,8	15,1	5,6	38,6

Примечание. Другое: яйца, замороженные овощи.

**Таблица 6**

Предпочтения в повседневном питании, в зависимости от времени года. Осень (больше 100%, так как респонденты выбирали несколько вариантов ответа)

№	Варианты ответов	Общее	по районам (улусам)					
			Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	У/Алданский
			870 чел.	216 чел.	200 чел.	98 чел.	258 чел.	54 чел.
1	мясные блюда (суп, жаркое, котлеты, пельмени, манты и т.п.)	55,2	44,9	70,0	40,8	54,7	88,9	31,8
2	блюда из мелкой и крупной дичи (утки, зайчатина, сохатина и т.п.)	38,6	33,3	43,0	19,4	48,4	33,3	36,4
3	блюда из рыб (озерная, речная, морская)	36,4	25,0	41,5	32,7	39,1	72,2	18,2
4	молочные и кисломолочные продукты (молоко, кефир, суorat, быппах, кёорчэх (дагда), сливки, издьэгэй, творог и т.п.)	42,8	35,6	62,5	20,4	51,6	11,1	25,0
5	хлебобулочные и кондитерские изделия (хлеб, пирожки, булочки, оладьи, лепешки, баахыла (вафли) и т.п.)	62,2	52,3	72,5	55,1	63,2	79,6	52,3

Окончание табл. 6

№	Варианты ответов	Общее	по районам (улусам)					
			Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	У/Алданский
		870 чел.	216 чел.	200 чел.	98 чел.	258 чел.	54 чел.	44 чел.
6	продукты, получаемые из дикоросов (варенье, морс, напитки и т.п.)	53,9	40,3	69,0	41,8	58,9	57,4	45,5
7	другое	0,2			1,0	0,4		
	не указали/нет ответа	19,5	20,4	12,0	38,8	17,4	5,6	36,4

Примечание. Другое: яйца, замороженные овощи.

Серошевский в своём труде указывал на то, что мясной рацион преобладал зимой, когда забивали домашний скот. Жеребятину отваривали до полуготовности, чтобы сохранить вкус и питательные свойства мяса. В настоящее время эти тенденции сохраняются. В настоящее время при анализе потребления мяса и мясопродуктов в разных регионах России, согласно данным Федеральной службы государственной статистики, отмечается некоторая биполярность. Максимумы потребления этих продуктов приходится на столичные центры (Москву и Санкт-Петербург) и на северные регионы России, где значительную часть составляет промыслово-скотоводческое население. Физиологическая потребность в мясных продуктах у взрослых мужчин выше средней на 10%, а у молодых – на 38%. Отчасти это относится и к северным регионам. Важным фактором здесь является высокий процент оленеводов, охотников, промысловиков и зверобоев. Именно за счет этих групп наиболее существенно средний показатель потребления мяса возрастает в малонаселенных районах Якутии, Чукотки, Корякского округа, Эвенкии [9]. В свое время одним из аргументов за «углеводную» корзину являлась более низкая стоимость входящих в нее продуктов. В настоящее время этот постулат может быть оспорен.

### Выводы

1. Зимой в рационе респондентов преобладают мясные блюда (77,1%); хлебобулочные и кондитерские изделия (66%); продукты, получаемые из дикоросов (56,2%).

2. Весной жители Якутии отдают предпочтение хлебобулочным и кондитерским изделиям (61,6%), мясным блюдам (52,5%), блюдам из мелкой и крупной дичи (42,3%).

3. Летом население республики потребляет хлебобулочные и кондитерские изделия (63,7%), молочные и кисломолочные продукты (60,0%), продукты, получаемые из дикоросов (48,4%).

4. Осенью предпочтение отдается хлебобулочным и кондитерским изделиям (62,2%), мясным блюдам (55,2%), продуктам, получаемым из дикоросов (53,9%).

5. Исторически сложившиеся тенденции в ежедневном рационе в зимний период года сохраняются.

6. В целом происходит трансформация в сторону преобладания мучных изделий в рационе.

*Статья издана при финансовой поддержке РФФИ, проект «Проблема валоризации и популяризации культуры питания народов Севера в современных условиях (на примере Якутии)» № 17-21-08001.*

### Список литературы

1. Статистический сборник № 167/318 Смертность населения Республики Саха (Якутия) в 2016 году. Якутск, 2017. 215 с.
2. Серошевский В.Л. Якуты. Год издания: 1896. URL: <http://avidreaders.ru/book/yakuty1.html> (дата обращения: 17.08.2018).
3. Борисова А.А., Протопопова Т.А. Институциональные формы этнокультурного туризма в республике Саха // Культура и цивилизация. 2016. № 4. С. 383–392.
4. Борисова И.З. Истоки и развитие якутской национальной кухни, культурного наследия народа Саха // История еды и традиции питания народов мира: материалы II Международного симпозиума. МГУ имени М.В. Ломоносова; Центр по изучению взаимодействия культур; Академия гастрономической науки и культуры. 2016. С. 256–270.
5. Борисова И.З., Борисова А.А., Бианки И. Этнические особенности питания народа Саха // Глобализация и интеграция традиционной и инновационной науки в современном мире. Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. 2016. С. 35–39.
6. Vinokurova D.M., Vinokurova A.A., Borisova I.Z. Transformation of the traditional food culture of rural residents in Yakutia: reduction in natural food consumption // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. Т. 11. № 4. С. 670–678.
7. Официальный информационный портал Республики Саха (Якутия). URL: <https://www.sakha.gov.ru/laureat-gosudarstvennoy-premii-respubliki-saha-kutiya-imeni-aekulakovskogo-tarbahov-innokentiy-innokentyevich> (дата обращения: 17.08.2018).
8. Дохунаева А.М., Лебедева У.М., Платонова Р.И. Характер питания арктической семьи в современных условиях // Вопросы питания. 2016. Т. 85. № S2. С. 92.
9. Федеральная служба государственной статистики. URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/level/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/level/#) (дата обращения: 17.08.2018).