

# Йогурт

## ПО-ЯКУТСКИ

А. А. САВВИН

Мы предлагаем читателям публикацию на основе фрагментов из монографии якутского этнографа Андрея Андреевича Саввина (1896—1951) «Пища якутов до развития земледелия (опыт историко-этнографической монографии)» (Якутск, 2005). История этого труда, как и история жизни самого автора, заслуживают особого внимания: книга вышла спустя полвека после смерти исследователя! Более того: из огромного научного наследия (более 300 п. л.) при жизни Саввина была опубликована лишь одна небольшая статья. Саввин был ученым-самоучкой. Будучи рожденным в семье якутов-средняков, впоследствии разорившихся, он смог закончить лишь два класса реального училища. Работал письмоводителем в управе, помощником судьи, счетоводом, сельским учителем... Но такой труд не приносил удовлетворения. К этому добавилась семейная трагедия: умерли жена и все шестеро детей. Официальным началом научной деятельности Саввина можно считать его поступление на работу в якутский Институт языка, литературы и истории



в возрасте 41 года. Однако, по словам самого Андрея Андреевича, он «еще в 1928 году стал выписывать из центра книги по теоретической этнографии и немедленно приступил к ее изучению. «...К изучению и собиранию материалов по этнографии и фольклору своего народа я приступил с 1934 г. С этой целью в качестве учителя я забирался иногда в очень глухие районы, разъезжал на свои средства и по линии научных учреждений по наследам и районам Якутии. Чтение и проработка научных книг дали мне возможность не только восполнить крупные пробелы в моем образовании, но и встать на путь более углубленной работы по этнографии якутов, которой... бесспорно решил [посвятить себя]». Научную карьеру Саввину сделать не пришлось. Поначалу его даже отчислили из института за «недостаточностью образования». Более половины его научного стажа пришлось на работу внештатным сотрудником. Но звание «ученый» Саввин заслужил как никто другой: итогом его деятельности стал огромный полевой материал по самым разным аспектам якутской культуры. Работы Саввина, пусть и оставшиеся за рамками большой науки, свидетельствуют о широте его научных интересов и многообразии методологических подходов. Он был настоящим «универсальным бойцом»: в каждой области — будь

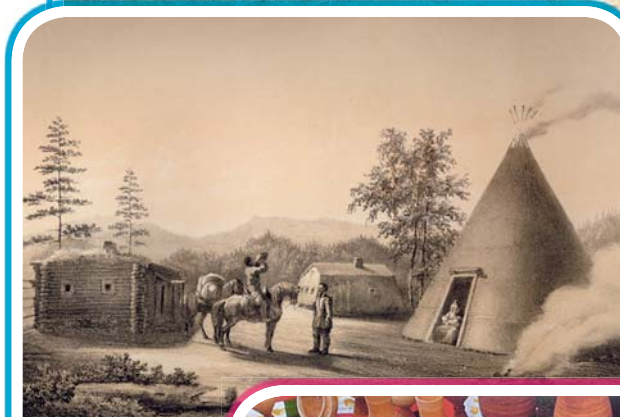
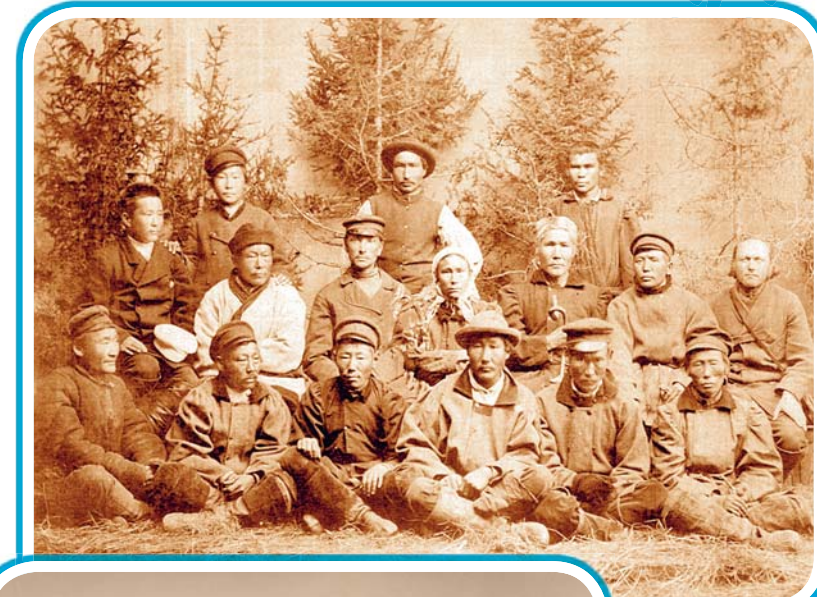
то археология, этнография, фольклор, верования, язык, народная медицина, метеорология — он улавливал самое существенное и важное. Монография, посвященная традиционной системе питания якутов, содержит уникальные сведения, собранные ученым на протяжении многолетних полевых исследований. Сам он не смог при жизни завершить начатый большой труд, который, как и все остальные его работы, попал в архив Якутского научного центра. И вот спустя десятилетия монография Саввина увидела свет благодаря сотрудникам Института гуманитарных исследований АН РС (Я) (редактор д. и. н. Е. Н. Романова), проведшим огромную подготовительную работу. Главный теоретический посыл работы заключается в следующем: якуты на протяжении длительного исторического времени выработали свою оригинальную систему сбалансированного питания с рациональным соотношением всех элементов, необходимых для правильного обмена веществ в организме. Нужно отметить, что многие рассуждения и выводы ученого кажутся сегодня на удивление современными. В наше время, когда в мире исчезают традиционные хозяйства, «уходят» самобытные оригинальные культуры, обращение к уникальному опыту традиционной системы питания северных скотоводов представляется весьма актуальным.

*Знаковой пищей цивилизованного общества, забота о пропитании в котором заместилась заботой о здоровье, стал йогурт. Вкусный, легкий и прекрасно сбалансированный кисломолочный продукт. А реклама и прилавки магазинов заманивают очередными новинками пищевых технологий — «нео»-продуктами с добавлением чудо-бактерий, злаков, «биоволокон»... Но новое, как всем известно, это лишь хорошо забытое старое. Чтобы убедиться в этом, достаточно сделать небольшой исторический экскурс в традиционные системы питания*

На северо-востоке Азии якуты представляли единственную тюрко-монгольскую этническую группу, расположенную в виде острова среди большого мира маньчжурских и палеоазиатских племен и народов, которых они значительно превосходили своей численностью.

Среди окружающих народов пища якутов, как и другие виды их материальной культуры, по составу и технологии приготовления занимала особое, более чем самостоятельное место. Еще в начале XVII в. якуты были известны в основном как скотоводы, разводившие конный и рогатый скот. До 50-х гг. прошлого столетия якуты вели натуральное хозяйство, представленное тремя отраслями: скотоводством, охотничьим промыслом и рыболовством.

Середина XIX в. ознаменовалась быстрым ростом товарного потребления и денежного обращения, возникновением золотопромышленности и появлением новой отрасли хозяйства — земледелия. В связи с этим начался усиленный сбыт продуктов животноводства



Из молока домашних животных в начале прошлого века якуты делали более 20 видов различных продуктов, названия которых в большинстве имеют тюркское происхождение. Первоначальное приготовление многих из них, как и само становление скотоводческой культуры у кочевников Азии, имеет многовековую историческую давность



на прииски, что стало главным стимулом для развития товарного скотоводства и сокращения коневодства. Такая пертурбация в веками складывавшемся хозяйственном укладе не могла не вызвать крупные изменения и в составе пищи.

Возбудители молочнокислого и спиртового брожения попадали в кобылье молоко с закваской. Главными спутниками кумысного брожения считаются молочнокислые бактерии *Bact. bulgaricum*, *Bact. lactis acidii* и *Torula kumyss* (кумысные дрожжи). Последние являются возбудителями спиртового брожения

По сведениям, собранным в 1769 г. Якутской воеводской канцелярией, якуты «...пищею довольствуются от конного и рогатого скота молоком и соснового дерева корою ...битьем конским и рогатого скота говядиною, и промышленяют из озер, истоков, також и рек всяких родов рыбу ... и промышленяют зверем, то есть лосями, оленями и медведем, зайцами и кротами».

До развития земледелия количество углеводов в пище якутов было незначительным. Недостаток углеводов, несомненно, пополнялся за счет их поступления из животного крахмала – гликогена. В данное

время почти доказано образование гликогена из животных белков, в особенности мяса. Таким образом, у народов, питающихся продуктами животного происхождения, в основном мясом и рыбой, недостаток углеводов в пище компенсировался их усвоением из животных белков, которые потреблялись обычно в избыточном количестве. Кроме того, значительное количество углеводов, очевидно, содержала также и древесная заболонь, потреблявшаяся в некоторых местах Якутии в весьма больших размерах. Древесная заболонь, или вернее луб, при квашении или варке в крепком растворе жира, содержащем большое количество молочной кислоты, становилась более удобоваримой и питательной.

Древесный луб главным образом состоит из клетчатки или целлюлозы, конечным продуктом разложения которой является сахар.

Академик А. Ф. Миддендорф, посетивший Якутию больше ста лет назад, пишет следующее: «От кобыл якуты постоянным доением добывают, смотря по обстоятельствам, столько же молока, сколько от коров. Якуты уверяли меня даже, что можно дело довести до ведра в день. Но это достигается только частым доением»

**Из путевых описаний Г. Ф. Миллера:**

...Молоко у народов Сибири употребляется только в кипяченом виде. Они не переносят сырого молока – от него у людей начинается рвота и расстройство желудка.

...Опьяняющий напиток у татар, монголов, калмыков, нерчинских тунгусов, брацких и якутов делается из конского молока

и называется по-татарски *Kumiss*, по-якутски *Kūmyss*. Конское молоко в свежем виде, сразу как подоили кобылу, наливается в специально для этого изготовленный кожаный сосуд, имеющий пузатое тулово и узкую горловину, к нему доливаются немного теплой воды и закваски от старого кумыса, и все это часто помешивается деревянной лопаткой, пока не приходит в брожение. То, что при таком усердном помешивании всплывает поверх молока, снимается и употребляется вместо масла. Само же молоко, после того, как оно побродит один или два дня, называется кумысом и готово для питья. Иногда кумыс оставляют бродить до 8 или 14 дней и все время доливают в него свежее молоко после каждой дойки, а когда сосуд оказывается полным, то отливают в другой сосуд от готового кумыса столько, сколько его нужно для будущего употребления\*

\*Здесь и далее по: Г. Ф. Миллер, «Описание сибирских народов» (РГАДА, ф. 181, д. 1386, ч. 1).  
Перевод и публикация д.и.н. А. Х. Элерта (ИИ СО РАН, Новосибирск).

Кишечные бактерии человека способны расщепить клетчатку молодых растений на 40%, способствуя усвоению организмом питательных веществ, содержащихся в них. Не поддающиеся обработке пищеварительного сока твердые частицы клетчатки, раздражая стенки кишечника, активизируют работу его пищеварительных желез и мышц и усиливают перистальтику кишечника.

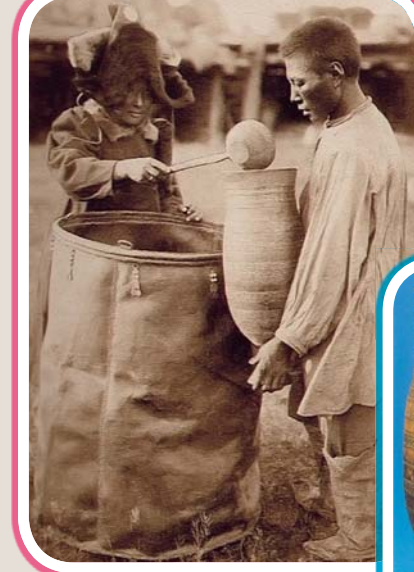
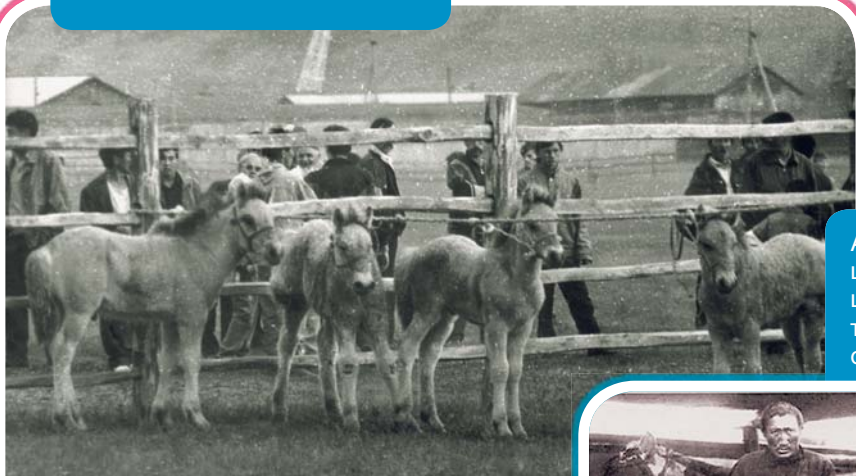
Большое место в пище якутов занимали молочные жиры, которые являются наиболее важными источниками витамина А. По нашим сведениям, душевое потребление сливочного масла в средних хозяйствах достигало 17,6 кг в год, что можно считать рекордной цифрой, т. к. его потребление в 1914 г. не превышало 10 кг даже в Канаде, которая в этом

отношении шла в то время впереди всех американских и европейских стран.

Молочная и растительная пища при обильном потреблении позволяет возместить недостаток

Техника приготовления **кумыса**, за исключением отдельных мелких деталей, повсеместно была одинаковой, и для этого необходимо было соблюдать следующие моменты:

- 1) постоянное и сильное взбалтывание заквашенного кобыльего молока, разбавленного водой, специальной мутовкой;
- 2) брожение молока после заквашивания и взбивания должно происходить, как правило, в наглухо закрытом сосуде;
- 3) систематическое оставление гущи, играющей при очередном приготовлении кумыса роль закваски



...У богатых и знатных людей, имеющих много скота, кумыс готовится круглый год. У бедных же только весной, когда кобылы жеребятся, и тогда закваску они выпрашивают у богатых. Для этой цели не позволяют жеребяткам сосать маток, а привязывают их близ юрт к натянутому длинному аркану, или веревке, из конского волоса. Кобылы же ходят на пастбище, и когда молоко начинает их тяготить, они сами приходят к жеребяткам возле юрт, и их доят. Поэтому якуты, как было сказано выше, называют месяц апрель *Kulun-tutar-ua*, то есть месяц, в котором молодые жеребята привязываются, чтобы собирать молоко на кумыс. Кумыс иногда делают и из коровьего молока, но такой напиток не так крепок и не имеет у этих народов такого приятного вкуса, как тот, который делается из конского молока. Языческие татары, калмыки, монголы, нерчинские тунгусы и брацкие и по ту, и по эту сторону Байкала употребляют кумыс не только для питья, но и выгоняют из него водку, которую они называют *Arak*. Якуты не выгоняют водки\*

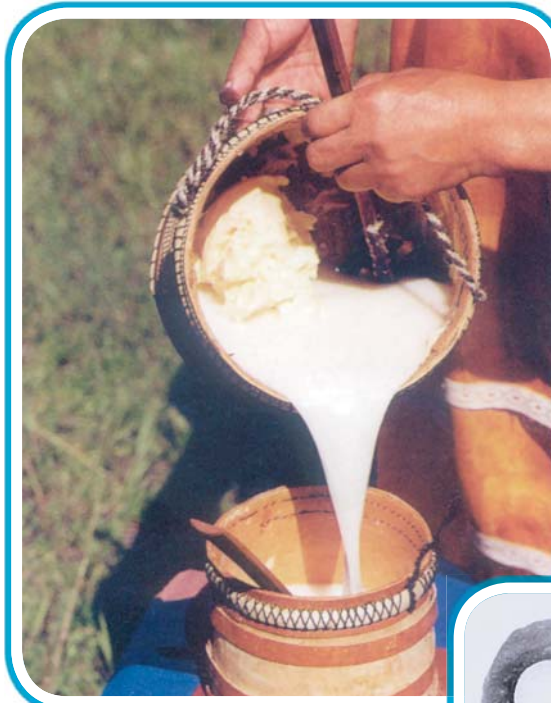
Чороны — сосуды для кумыса

таких продуктов, как зерно, мясо, и не только обладает прекрасными лечебно-диетическими свойствами, но и предохраняет от многих болезней. Именно поэтому молочные и зеленые растительные продукты в последнее время стали называть «защитной пищей».

Автор известного труда «Химия пищи и питания» Г. Шерман пишет, что под «защитной» пищей подразумевается обогащение пищи четырьмя факторами — кальцием и витаминами А, С и В, что приносит обычно большую пользу организму. Польза эта выражается не только в защите от недостатка этих факторов, но также и в укреплении жизнеспособности, в достижении «положительного» здоровья, выше среднего уровня».

в чрезвычайно большом количестве, безусловно, играли роль необходимой защитной пищи, имевшей очень важное значение в условиях периодических засух и неблагоприятного климата.

Одним из молочных продуктов, занимавших большое место в пище якутов, был *кумыс* — легкоусвояемый и чрезвычайно питательный пищевой продукт, усиливающий обмен веществ и повышающий секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта. В настоящее время кумысолечение получило широкое распространение при санаторно-курортном лечении туберкулеза легких и поджелудочной железы, при упадке питания, вторичном малокровии и пониженной кислотности.



В начальной стадии оседлости, развития товарного скотоводства и земледелия, пришедших на смену натуральному мясо-молочному и охотничье-промысловому хозяйству с сильными элементами собирательства, в условиях роста товарного потребления население в известной степени было ограничено в молочных, мясных, дикорастущих и растительных продуктах, богатых витаминами, органическими и минеральными веществами, недостаток которых в составе пищи многих малочисленных племен и народов имел весьма тяжелые последствия.

Разнообразные молочно-растительные продукты, потреблявшиеся якутами до середины прошлого века

Наличие в кумысе большого количества различных молочнокислых бактерий ведет к быстрому уничтожению в кишечнике микроорганизмов, вызывающих гниение и брожение. При употреблении кумыса человек быстро прибавлял в весе, возрастала его физическая сила. В хороших питательных свойствах кумыса,

который имеет многовековую технику приготовления, в настоящее время не приходится сомневаться.

В. Л. Серошевскому в 1886 г. баягантайцы говорили: «Давно, но не особенно давно, на памяти людей, главная пища наша была кумыс». Про молодое поколение они отзывались так: «Разве они силой и выносливостью могут равняться с прежними? Прежде давали козцу мешок кумыса и ничего больше. По месяцам другой пищи не знавали, а косили с утра до поздней ночи. И еще как косили! Теперь так косить не умеют. И все были здоровы и крепки». О прекрасных качествах якутского кумыса свидетельствуют не только сами местные жители, но и многие исследователи Якутского края.

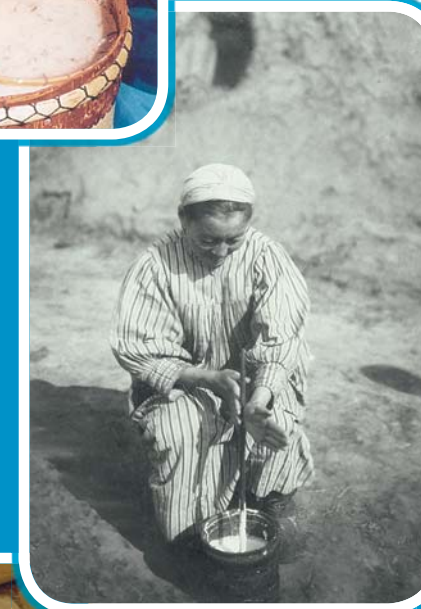
Одно из главных мест в составе молочной пищи занимал варенец — *суорат* (тюрк. *йогурт, йугурт, чоорт*) и *тар*, который по существу является разновидностью йогурта, готовящегося при помощи чистых культур молочнокислых бактерий *Bact. bulgaricum* и *Bact. lactis acidi*.

Не подлежит сомнению, что и в суорате и таре, которые готовились путем заквашивания молока различными молочнокислыми продуктами (например, тар — сметаной и сывороткой сметаны), так же, как и в йогурте, брожение происходит главным образом при активном участии бактерий *Bact. bulgaricum*, развивающих очень большую кислотность. Этот вид молочнокислой бактерии, играющей большую роль и в кумысном брожении, впервые был выделен из квашеного молока «ягурт», распространенного в Болгарии.

Исходя из наблюдений по воздействию на организм человека суо-

рата и тара, характеризующихся высокими питательными и некоторыми лечебными свойствами, а также с учетом того, что они как по способу приготовления, так и по составу закваски стоят очень близко к йогурту (приготовленному при помощи тех же молочнокислых бактерий, но выращенных в лабораторных условиях), следует, что якутские суорат и тар практически обладали аналогичным химическим составом и теми же лечебно-диетическими свойствами, что и йогурт.

Согласно теории проф. И. Мечникова, квашеное молоко, в котором брожение вызвано молочнокислыми бактериями, а особенно болгарской палочкой, повышающей кислотность



В зимних запасах населения довольно значительное место занимало **пахтанье** с заквашенными в нем дикорастущими растениями и ягодами. Квасили главным образом щавель, лук, бруснику, черную и красную смородину. Запасы пахтанья с квашеными растениями и ягодами до наступления первых зимних холодов хранили в наглухо закрытом погребе. В первой половине ноября его переливали и замораживали в ящике из снега, вылепленном во дворе. Зимой эти запасы шли на приготовление молочно-растительных и ягодных супов



Фото С. Зеленинского



В официальных документах **хайах** обычно называли «якутским маслом». Еще до распространения земледелия Р. К. Маак писал следующее: «Из молочных скопов важную роль в пище туземного населения играет масло, приготовляемое особенным образом в смеси со сметаной и имеющее вследствие сего кисловатый вкус». В приложении к отчету исполняющего должность якутского губернатора за 1885 г. говорится, что из молока «...якуты готовят так называемое якутское масло хайах, род сыра или творога, на вкус кисловатое, не очень жирное и составляющее даже без хлеба довольно вкусную пищу».

В южных округах хайах запасали на зиму почти в каждом хозяйстве. Как пережиток этого, на севере, за Полярным кругом, в некоторых наслегах его производили вплоть до 1940 г.

Масло «хайах»



*масло является любимой пищей якутов. Если у них нет ничего больше, то они разводят масло с водой и этим насыщаются. Такое блюдо они называют **utdap**. Они также варят его с мукой и водой в виде каши. Толченая сосновая кора, сарана и другие коренья также смешиваются и съедаются с этим маслом. Кипяченое коровье молоко после того, как с него снято масло, они заквашивают и часто его перемешивают, чтобы оно не густело: это они называют **Sor** [суорат]. Это их самый любимый ежедневный напиток, и они заготавливают летом такой его запас, что его хватает и на всю зиму. Когда они его пьют, то обычно добавляют туда воды, чтобы напитка было больше.\**



и задерживающей тем самым развитие в кишечнике различных нежелательных микроорганизмов, при систематическом потреблении в нормальных условиях может продлить человеческую жизнь на 20–25%.

Квашенные молочнокислые продукты, занимавшие не менее 80% в общем составе молочной пищи, несомненно, играли чрезвычайно большую роль в сохранении нормального уровня физического состояния якутов. Как известно, из кобыльего и коровьего молока изготавливалось много видов квашеных продуктов. В том числе кумыс, суорат, тар, кислосливочное масло

хайах, умдаан, сметана, пахтанье со щавелем и ягодами и т. д. Многие из них характеризуются прекрасными питательными свойствами и высокой кислотностью, парализующей развитие в желудочно-кишечном тракте различных паразитов, гнилостных и патогенных бактерий.

Рассматривая вопрос о влиянии молочной пищи на физическое состояние населения, ученые, занимающиеся в течение многих лет изучением вопросов питания, сообщают, что в местах, где имеется достаточное количество скота и молочные продукты являются основной пищей, население отличается всегда превосходным физическим развитием.

Влияние молочной пищи вообще, и квашеного молока в частности, на развитие организма и рост человека подчеркивается и в якутском героическом эпосе *олонхо*. Так, впервые встретившись на поле брани с богатырем Айыы Хаан, его противник, пораженный громадным ростом и геркулесовским сложением первого, с изумлением восклицает:

**Г. Ф. Миллер:**

*...Якуты делают свое масло следующим образом. Сначала они кипятят коровье молоко на слабом огне, затем его остужают и снимают верхнюю пенку, которая образовалась при кипячении, в особый сосуд. Эту пенку, или сливки, часто перемешивают, и так как они смешаны с большим количеством молока, то скоро начинают закисать. От этого они густеют — это и есть якутское масло. Оно похоже на густые сливки, но довольно противное, так как смешано со всяческой грязью. Когда его растапливают, то оно хотя и сходно по виду с русским маслом, но сохраняет сильный якутский запах, происходящий от нечистоты сосудов. Это*

В сильные морозы, при длинных переездах, перед самым выходом в путь якуты предпочитали есть хайах, который, по их мнению, так же как и жирное мясо, предохраняет человека от холода. Из этого следует, что он отличается значительной калорийностью и что благодаря длительному молочнокислому брожению в нем, несомненно, накапливается ряд питательных веществ, в том числе витаминов

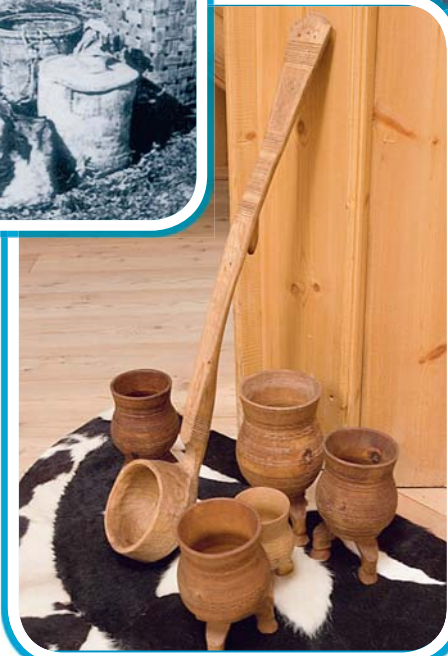
Якутский нищий, 96 лет



«Какой страны суорат сделал тебя таким широкоплечим, могучим, простокваша — полным, представительным, молочная пища — пухлым и пышным...?»

В «олонхо» якуты, израненные и обессиленные долгой и неравной борьбой, когда их начинает одолевать враг, обращаются с мольбой к обитающему в Верхнем мире покровителю и вождю своего племени о даровании сил и спасении от угрожающей гибели. Тогда люди Тойона, т. е. белого престарелого господина, давали им проглотить *илгэ*, представляющий собой белый сгусток божественной молочной пищи, являющейся целительным средством, возвращающим и дарующим человеку силу и здоровье. В нем сконцентрированы чудесная питательная сила молочных продуктов и целебные соки растений. Приняв *илгэ*, герой вновь обретает утраченные силы и из израненного, обессиленного человека превращается в могучего богатыря, готового отразить любой натиск противника.

Так, исходя из вековых практических наблюдений, народ отразил в эпосе огромное благотворное влияние молочной пищи на физическое развитие и здоровье человека. Обильное потребление молочных продуктов с раннего детства не могло не отразиться в положительном смысле на физическом состоянии якутов, которые в прошлом в основной своей массе были хорошо сложенным, физически крепким и чрезвычайно выносливым народом.



Начиная с первой четверти прошлого века у якутов стало наблюдаться резкое падение кривой роста. Это осталось в памяти 80–90-летних стариков. Так, если сохранившийся 90-летний дед был высокого роста, то его 60-летний сын — среднего, а приблизительно 30-летний внук — ниже среднего роста. Или дед — среднего роста, сын — ниже среднего, а внук — маленького роста. Врач Н. А. Попов, долго работавший среди якутов, по этому поводу пишет следующее: «Мне довелось проследить некоторые якутские семьи до четвертого колена, и всегда констатировалось одно и то же: большой рост, крепость мышц и выносливость всего организма — у стариков, и малый рост, худоба, дряхлость мышечной системы, легкая утомляемость и склонность ко всякого рода болезням — у молодых, и чем индивид был ближе к нашему времени, тем он был слабее».

Зубы у них были замечательно крепкими и здоровыми. У большинства стариков, несмотря на 90–100-летний возраст, они не выпадали и только в конце жизни сильно стирались. Даже участники

Благодаря своей доступности и несложности техники приготовления **варенец** [суорат, сор или тар] в составе молочной пищи населения скотоводческих районов по объему потребления занимал почти первое место. Он служил повседневной пищей не только бедняков и середняков, но и наиболее зажиточной части населения. Помимо употребления в натуральном виде, он шел на приготовление различных напитков и молочнокислых растительных супов. Количество потребляемого за год тара и суората было огромным

Для приготовления **суората** теплое кипяченое молоко наливали в берестяную посуду и клали в него необходимое количество закваски. Когда молоко скисало в достаточной степени, его выносили и ставили в прохладное место, отстоявшийся суорат сливали в сито. Через 8–10 часов, когда сыворотка стекала, его вынимали из сита и перекладывали в другую посуду. Перед употреблением заправляли маслом, сливками и сусаком, а затем взбивали венчиком.

**Тар** – суорат из снятого молока, заготовленный летом для зимних запасов, отличающийся вследствие длительного хранения в погребе исключительно высокой кислотностью. Запасали тар в больших берестяных бочках вместимостью 160–240 л. С наступлением первых зимних морозов во дворе около погреба лепили из снега большие посудины, напоминающие продолговатые ящики без крышки. Запасы тара вытаскивали из погреба ведрами. После наполнения посуду закрывали досками. Через 3–4 суток, когда тар замерзал, стенки снежной посуды разгребали лопаткой. Целые куски или глыбы замороженного в снежной посудине тара весят приблизительно 160 кг

Замороженный тар



*В статье использованы иллюстрации из кн. А. А. Саввина «Пища якутов до развития земледелия (опыт историко-этнографической монографии)» (Якутск: ИГИ АН РС(Я), 2005), а также фотографии экспонатов из Ленского историко-архитектурного музея-заповедника «Дружба»*

экспедиции Академии наук констатировали, что «сплошь и рядом старики в возрасте 60 лет и более сохранили если не все зубы, то большую их часть». Необходимо отметить, что в составе пищи якутов углеводы занимали незначительное место и что частое употребление кумыса мешало развитию во рту бактериальной флоры, вызывающей порчу и заболевание зубов.

В связи с этим следует указать, что якуты употребляли листовничный и сосновый луб (заболонь) как в вареном, так и в свежем сыром виде, что было сопряжено с работой жевательного аппарата. Кроме того, женщины и подростки, а иногда и мужчины, часто жевали березовый вар и листовничную живицу ыас, что, по некоторым сведениям, делалось для очистки зубов.

Известно, что якуты очень часто достигали весьма преклонного возраста. Об этом говорят устные сообщения стариков, статистические данные, взятые из метрических книг, а также исторические предания. В улусах с наиболее развитым скотоводством как для мужчин, так и для женщин 90–100-летний возраст был обычным явлением. По рассказам, вплоть до середины

прошлого века нередко женщины доживали до 120–130 лет. Сплошь и рядом наблюдались случаи, когда старики умирали так называемой естественной смертью, наступающей вследствие естественного старческого увядания организма.

По единогласному свидетельству 80–90-летних якутов в улусах южных округов туберкулез легких появился впервые приблизительно в 70–80-х гг. XIX в. О туберкулезе легких среди улусного населения не упоминают в своих трудах и известные исследователи Якутского края, подробно описавшие быт якутов в XIX в.

Замечено, что большинство якутских стариков, обильно питавшихся с детства молочнокислыми продуктами, особенно кумысом, несмотря на крайне неблагоприятные условия жизни и близкое общение с членами своей семьи, страдающими активной формой туберкулеза легких, сохраняли в отношении его стойкий иммунитет и оставались совершенно здоровыми, умирая от других болезней или вследствие старости.

Понижение уровня физического состояния и степени сопротивляемости организма туберкулезу тесно связано с резким изменением состава пищи якутов, в особенности с прекращением потребления молочнокислых продуктов, произошедшим приблизительно с 1860 по 1910 г.

За этот 50-летний период в хозяйственной жизни якутов произошли очень крупные перемены. Земледелие стало одной из ведущих отраслей хозяйства, сократились

коневодство, рыболовство и промысел диких животных и птиц, стало преобладать товарное скотоводство. Неизмеримо выросло товарное потребление, что привело к усиленному сбыту продуктов питания — мяса и масла — на только что открывшиеся Ленские прииски. Наряду с этим полностью прекратилось производство кумыса, кисломолочного масла, тара и других квашеных молочных продуктов, а также использование в пищу дикорас-

тущих растений, ягод и корней. Если ранее пища населения главным образом состояла из молочно-растительных и мясных продуктов, то теперь основное место в питании заняли хлебные и мясные продукты, а вместо масла преимущественно стал употребляться его суррогат. В очень большом количестве начали потребляться кирпичный чай, хлебное вино и табак. Все это не могло не оказывать пагубного влияния на состояние здоровья населения.

**Б**ольшое количество белков, жиров, витаминов и минеральных веществ, входивших в состав потребляемых продуктов, было источником той жизненной силы, которая, несмотря на тяжелые климатические условия и неблагоприятную бытовую обстановку, еще в прошлом веке выделяла якутов среди других народов Северной Азии как наиболее жизнестойкую нацию, имеющую полную возможность к дальнейшему развитию.

В целом же состав пищи как фактор физического развития и долголетия всякого народа имел и будет иметь в будущем исключительно важное значение.

Во второй половине прошлого века некоторые представители высшего духовенства в своем рвении к распространению среди якутов христианства и хлебопашества стали вести борьбу с употреблением в пищу тара. Так, например, архиепископ Яков в своих проповедях призвал якутов отказаться от употребления в пищу «тара — разложившегося, заплесневелого и совершенно непригодного к употреблению продукта». Действительно, к концу лета он нередко сверху покрывался зеленоватой плесенью, которая, однако, вместе с сывороткой перед замораживанием вычерпывалась и выливалась. Архиепископу Якову, очевидно, это было неизвестно, как была неизвестна тогда всем роль молочнокислых продуктов как одного из видов защитной пищи (в частности, питательные и профилактические свойства йогурта)



Призывы авторитетного среди улусного населения представителя высшей духовной власти не остались без внимания. В конце XIX в. якуты наиболее населенных южных округов почти полностью прекратили производство суората и тара и заготовку последнего на зиму. Употребление их в пищу стало считаться даже зазорным. Потребление как тара, так и суората к началу XX в., за исключением отдельных мест области, сократилось приблизительно на 90%

