

О. Н. Яхно

**НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В РУССКОЙ ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РУБЕЖА XIX–XX ВВ.**

doi: 10.30759/1728-9718-2022-1(74)-155-163

УДК 94(470)“18/19”

ББК 63.3(2)531

Статья посвящена анализу предпосылок, путей и способов утверждения научного подхода к организации питания в русской массовой гастрономической культуре. Отмечается, что этот процесс берет свое начало на рубеже XIX–XX вв. Он опирался на стремительное развитие фундаментальных исследований в области биологии, биохимии, физиологии человека, клинической медицины, микробиологии. Благодаря их достижениям удалось обосновать основные положения рационального питания, сохраняющие свое значение до сегодняшнего дня. Оно должно, во-первых, по калорийности соответствовать энергозатратам организма. Во-вторых, быть сбалансированным по составу и качеству белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. В-третьих, учитывать состояние здоровья, пол, возраст, профессиональные занятия и климатические условия проживания человека. Эти идеи активно пропагандировались в печати и в кулинарных книгах, издаваемых массовыми тиражами. Их распространению способствовало увеличение численности так называемого среднего класса, представители которого были достаточно образованы и располагали средствами, чтобы использовать научный подход в организации питания. Отмечается, что имеющиеся документальные источники не позволяют оценить масштабы внедрения такого подхода в повседневную практику. Но даже сама постановка вопроса о необходимости научного отношения к процессу питания свидетельствовала о наметившемся векторе изменений в массовой гастрономической культуре. В заключение делается вывод, что обозначенные подходы легли в основу эталонной модели организации питания советской эпохи.

Ключевые слова: *гигиена питания, гастрономическая культура, кулинарное искусство, организация питания, здоровая пища, вегетарианство*

Сегодня естественным считается, что пища должна обладать по крайней мере двумя качествами. Во-первых, быть вкусной, доставлять удовольствие и, во-вторых, быть здоровой, максимально удовлетворять все физиологические потребности человека. Неслучайно на упаковках продуктов указываются их состав, калорийность, содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Даже блюда в ресторанных меню все чаще характеризуют такими же показателями. Очевидно, что это проявление «научного подхода» к организации питания. Как правило, под ним понимают использование знаний, наработанных в области биологии, физиологии, медицины, генетики, для определения оптимального набора пищевых продуктов, призванного обеспечить нормальное развитие и функционирование человеческого организма с учетом его индивидуальных особенностей.

В традиционном обществе ничего подобного не наблюдалось. Привилегированные

классы ориентировались на обильное, порой расточительное потребление сытной и вкусной пищи. А для основной части населения проблема заключалась в обеспечении себя минимумом продуктов, достаточным для поддержания жизненных сил. Такое отношение к пище хорошо иллюстрирует высказывание французского крестьянина, зафиксированное в одном тексте XVII в.: «Был бы я королем, я бы жир ложками хлебал».¹

И только с началом перехода к буржуазному обществу и становления современной науки ситуация стала меняться. Наметилось понимание, что питание должно быть организовано с учетом гигиенических и медицинских знаний. Впервые подобные рекомендации появились в конце XVI в., например, в вышедшей в Англии книге с удивительно современным названием — «Сборник правил по диетическому питанию и здоровью».² Распространение «научно-медицинского взгляда» на питание во Франции связывают с публикацией книги Ж. А. Брилье-Саварена «Физиология

Яхно Ольга Николаевна — к.и.н., с.н.с. центра социальной истории, Институт истории и археологии УрО РАН (г. Екатеринбург)
E-mail: mrsyakhno@mail.ru

¹ Монтанари М. Голод и изобилие. История питания в Европе. СПб., 2009. С. 202.

² См.: Похлебкин В. В. Кухня века. М., 2000. С. 17.

вкуса»³ в первой четверти XIX в. Есть мнение, что в русской массовой гастрономической культуре научный подход к питанию оформился только в советское время. А его зримым воплощением стала «Книга о вкусной и здоровой пище», вышедшая в 1939 г. выдержавшая ряд переизданий.⁴ Однако понимание необходимости использовать научные знания при определении оптимального с точки зрения функционирования организма набора пищевых продуктов сформировалось в России гораздо раньше. И это сразу же оказало заметное влияние на кулинарное искусство и гастрономическую культуру в целом.

Внедрение научного подхода в практику организации питания обеспечил стремительный прогресс в изучении жизненных процессов, происходящих в организме человека. Он опирался на фундаментальные достижения второй половины XIX в. в области биологии, биохимии, физиологии, клинической медицины, микробиологии. Они заложили основы экспериментальной гигиены как отдельной отрасли медицинской науки, изучающей воздействие внешних факторов на здоровье человека и разрабатывающей мероприятия по профилактике заболеваний. Весомый вклад в ее становление и развитие внесли российские ученые. Важную роль в этом сыграла организация кафедр гигиены в Петербургской Военно-медицинской академии и Московском университете. Их деятельность дополняли исследования, проводившиеся в Казанском, Варшавском и Киевском университетах. Практическим применением результатов гигиенической науки занимались лаборатории по исследованию пищевых продуктов, созданные в Одессе и Петербурге, а также специализированные учреждения санитарно-гигиенического и эпидемиологического надзора. В 1879 г. Министерство внутренних дел издало циркуляр «О принятии мер к охранению народного здравия». Во многих городах были образованы санитарные комиссии и была введена должность санитарного врача. Они следили за соблюдением санитарно-гигиенических предписаний, призванных предотвратить распространение повальных болезней. В сфере их компетенции

также входил контроль за качеством реализуемых в торговле продуктов питания.⁵

Накопление практического опыта и логика исследовательского поиска вели к дифференциации единой гигиенической науки. В результате в последней четверти XIX в. выдвинулось специальное направление, получившее название гигиены питания. Тогда же определилась цель ее исследования — создание научных основ рационального (оптимального, сбалансированного) питания и санитарной охраны пищевых продуктов на всех этапах их производства, оборота, потребления. В теоретическом плане гигиена питания занимается изучением физиологических и биохимических процессов переваривания и усвоения пищи, механизма обмена веществ в организме. В практической части — регламентацией мероприятий по санитарно-эпидемиологической (гигиенической) экспертизе качества и безопасности пищевых продуктов, определением нормы физиологических потребностей в питательных веществах и энергии.⁶

Уже на стадии становления полученные гигиеной питания результаты широко использовались в лечебной практике, санитарном деле, высшем и среднем медицинском образовании, при разработке нормативных документов. В числе последних особое место принадлежало закону «Об обеспечении доброкачественности пищевых и вкусовых продуктов и напитков», принятому в 1912 г. В полном объеме его тогда не удалось реализовать. Но заложенные в законе подходы сыграли ключевую роль при определении основ советской политики в сфере государственного контроля за производством и оборотом пищевых продуктов.⁷

В другом направлении — в разработке принципов оптимального питания — имелись свои достижения. Благодаря фундаментальным исследованиям удалось обосновать его основные положения, сохраняющие свое значение вплоть до сегодняшнего дня. Питание должно, во-первых, по калорийности соответствовать энергозатратам организма. Во-вторых, быть сбалансированным по составу и качеству белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. В-третьих, учитывать

³ См.: Павловская А. В. Гастрософия: наука о еде. К постановке проблемы. Ч. 1 // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 19: Лингвистика и международные коммуникации. 2015. № 4. С. 28.

⁴ См.: Сохань И. В. Особенности русской гастрономической культуры // Вестн. Томск. гос. ун-та. 2011. № 347. С. 65.

⁵ См.: Миненко Н. А., Апкаримова Е. Ю., Голикова С. В. Повседневная жизнь уральского города в XVIII — начале XX века. М., 2006. С. 109, 110.

⁶ См.: Королев А. А. Гигиена питания. М., 2014. С. 6.

⁷ См.: Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека. М., 2004. С. 15–17.

состояние здоровья, пол, возраст, профессиональные занятия и климатические условия проживания человека.

Эти положения широко использовались для разработки стандартов, регламентирующих потребление пищи, для категорий населения, ограниченных условиями проживания и деятельности, требующих специального ухода. К ним относились солдаты, арестанты, пансионеры лечебных и учебных заведений, призреваемые благотворительных учреждений и т. д. Разработка стандартов питания для этих категорий населения сопровождалась дискуссиями, иногда принимавшими острый характер. В качестве примера можно привести обсуждение вопроса о «кормлении учащихся народных школ». К нему была масса претензий по качеству и организации приема пищи. Отмечалось, что это негативно сказывается на здоровье и умственном развитии подрастающего поколения. Одни настаивали, что все дело в недостатке финансирования, которое невозможно увеличить в силу ограниченности средств. Другие считали, что проблема решаема, нужно только подойти к ней системно и с учетом новейших научных данных об обмене веществ в организме, о калорийности и полезности различных продуктов, разработать обязывающие нормы пищевого довольствия. Утверждалось, что такой подход без особого увеличения затрат позволяет заметно повысить качество питания учащихся. Так, собственно, и происходило на практике.⁸

Разумеется, обязательные предписания и стандарты питания касались достаточно узкого круга лиц. На массовую гастрономическую культуру они почти не оказывали влияния. В повседневной жизни даже в городах большинство населения продолжало руководствоваться традиционным подходом к выбору продуктов питания, их хранению, рецептам приготовления и организации приема пищи, обустройству кухни и т. д.⁹ Однако и здесь в конце XIX в. наметились заметные подвижки. Бурное развитие капиталистического уклада вело к появлению так называемого среднего класса, разделяющего ценности и идеалы буржуазного общества. С одной стороны, уровень

образования позволял их представителям оценить практическую полезность научных знаний и необходимость их использования для организации качественного питания. С другой — они располагали определенным достатком, чтобы пойти ради этого на дополнительные расходы. В результате в обществе, прежде всего в городах, оказалось достаточное количество людей, заинтересованных и способных обеспечить себя вкусной, питательной и здоровой пищей. Даже самое общее сопоставление цен на продовольственные товары¹⁰ с доходами предпринимателей, лиц свободных профессий, специалистов и служащих, чиновников, отдельных категорий высококвалифицированных рабочих говорит о том, что они располагали средствами для приобретения научно сбалансированного набора продуктов.¹¹

В этом отношении показательна хозяйственная записная книжка Е. Я. Корольковой, представительницы известного екатеринбургского купеческого семейства, хранящаяся в фондах Свердловского областного краеведческого музея. В нее заносились все денежные траты. Сами братья Корольковы владели продуктами магазинами. А вот жена одного из них практически ежедневно покупала различные виды хлеба, как минимум раз в неделю приобретались молочные продукты, яйца, рыба, мясо, масло (сливочное и растительное). Довольно часто приобреталось пиво. Употреблялись сезонные овощи и фрукты, делались заготовки.¹² Разумеется, семьи, способные приобретать такой набор продуктов, составляли заметно меньшую часть городского населения. Но именно они определяли образцы потребительского поведения, которым стремились следовать менее обеспеченные и менее образованные горожане.

Появление массового субъекта, способного воспринимать новации научно обоснованного подхода, сразу же было зафиксировано средствами массовой информации. В первую очередь это относилось к журналам по домоводству и для семейного чтения, выходившим тысячными тиражами. Они предназначались для широкого круга читателей, как говорилось, для тех «небогатых, но образованных

⁸ См.: Супрунов М. Н. Научные основы питания. Опыт применения их: согласованный с требованиями физиологии и диететики. Обед на три-четыре копейки из одного или двух блюд. СПб., 1909. С. 6, 7.

⁹ См.: Микитюк В. П., Яхно О. Н. Повседневная жизнь Екатеринбург. Городское застолье. Екатеринбург, 2021. С. 5–11.

¹⁰ См.: Молоховец Е. И. Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве. М., 2002. (Репр. 1907). С. 11, 12.

¹¹ См.: Россия накануне великих потрясений: Социально-экономический атлас. 1906–1914. М., 2017. С. 73–75, 437.

¹² См.: Записная книжка Корольковой Е. Я. с записями хозяйственных расходов. 1909–1911. С/м 24940/10. Ф. 56. Оп. 1.

людей», которые способны оценить «практичность» предлагаемых советов.¹³ В таких журналах, как «Семьянин», «Женщина», «Хозяйка», «Женское дело», «Хозяйство и домоводство», периодически печатались материалы, дающие представление о рациональном питании, роли витаминов и питательных веществ в жизненных процессах. Одновременно со ссылками на достижения современных врачей, физиологов, гигиенистов давались советы по правильному подбору пищевых продуктов для детей и взрослых, режиму питания, выбору различных диет. Подобные сюжеты все чаще появлялись на страницах столичных и провинциальных газет, располагавших массовой читательской аудиторией. Даже в рекламе тех или иных пищевых продуктов начинает использоваться «научно-медицинская» аргументация: «Молочная мука Нестле пользуется свыше 40 лет на всем земном шаре громадным успехом и рекомендуется медицинскими авторитетами как лучшее питательное средство».¹⁴ Или другой пример: «Боржом предохраняет от упорных заболеваний желудочно-кишечных и печени, отложений песка и камней в желчных и мочевых путях, проявлений расстройства обмена веществ, подагры, ожирения и диабета».¹⁵ Настойчивая реклама «правильных» с научной точки зрения продуктов вызывала неоднозначное отношение. Поэтому она, как и следование новомодным диетам, становилась предметом многочисленных насмешек: «... вместо пасхального окорока можно бы ввести во всеобщее употребление угощать гостей овсянкой “Геркулес”. А вместо рождественского гуся предлагать питательные шоколадные галеты. А поросенка заменить пиллюлями от инфлюэнции».¹⁶

Более системно к изложению новой парадигмы питания подходила научно-популярная литература. Как правило, ее авторами были или профессиональные медики-гигиенисты, или общественники-просветители, искренне считавшие, что будущее за рациональной организацией питания. Это добавляло убедительности их аргументам. Как часто это бывает при пропаганде новых базовых принципов, многие просветители придерживались радикальных взглядов.

Типичным примером такого подхода являлась просветительская деятельность Д. В. Кан-

шина — сына сделавшего огромное состояние рязанского помещика, крупного чиновника по финансово-экономической части, мецената. В 1885 г. он подготовил и издал «Энциклопедию питания».¹⁷ В ней обосновывалась необходимость создания новой, основанной на научных знаниях гастрономической культуры. Этим, по его мнению, должна была заниматься специальная наука — «пищеведение». Для практического продвижения разработанных ею идей вслед за Ж. А. Брилье-Савареном строились планы организации Академии питания. В ней предлагались следующие отделы и комитеты: «1) Пищевой календарь, 2) Механика питания, 3) Статистика питания, 4) Религиозные понятия о питании, 5) Философия питания, 6) История питания, 7) Изящные искусства и питание, 8) Военное, тюремное и общественное питание, 9) Литература, терминология и библиография, 10) География питания». Предполагалось, что она будет включать не «гастрономов», а «ученых... людей науки», может быть, слабых в «гастрономических познаниях», но «сильных своими знаниями в своих специальностях, которые бы они приложили к нашему питанию и через это вывели бы весь род человеческий из того невежества, в котором он находится по самому важному своему органическому и экономическому отправлению».¹⁸ Стоит заметить, что похожий подход был реализован в советское время при организации Института питания АМН СССР.

Аналогичные идеи содержались в журнале «Наша пища», издаваемом Д. В. Каншиным в 1891–1896 гг. В программной редакционной статье, опубликованной в первом номере, обосновывалась необходимость развития науки о питании как основы разработки оптимального пищевого рациона. Особо подчеркивался просветительский характер журнала. В связи с этим заявлялось, что наши физиологи и гигиенисты Ф. Эрисман, Б. Якоби, И. Сеченов и др. открыли многие законы питания, выработали нормы пищевого довольствия. И цель издания — на основе их изысканий «дать читателю возможность сознательно отнестись к таким важным вопросам, как выбор пищи».¹⁹ В структуре журнала выделялись разделы, посвященные нормативно-правовому регулированию, организации общественного питания, научным достижениям в области медицины

¹³ См.: Семьянин. 1894. Янв. Т. 1. С. 175.

¹⁴ Слово Урала. 1908. 27 марта.

¹⁵ Аполлон. 1909. № 1. С. 22.

¹⁶ Шуг. 1896. № 4. С. 3.

¹⁷ Каншин Д. В. Энциклопедия питания. СПб., 1885.

¹⁸ Там же. С. 386.

¹⁹ Наша пища. 1891. № 1. С. 3.

и физиологии человека, вопросам заготовок и хранения продуктов, ведению домашнего хозяйства, а также широкая библиография. Материалы каждого номера иллюстрировались изящными рисунками. Собственно кулинарному искусству журнал уделял заметно меньшее внимание. Тем не менее пропаганда последних открытий в области гигиены и физиологии человека, представлений о важности учета научных данных о питательных свойствах различных продуктов, а также зависимость качества питания от уровня материального достатка играли важную просветительскую роль.

Последняя тема также широко обсуждалась в изданиях, популяризовавших здоровый образ жизни. Отмечалось, что неравенство в доходах порождает две проблемы. Состоятельный класс потребляет избыточное, несбалансированное по составу питательных веществ количество пищи. В результате многие его представители склонны к тучности, подвержены заболеваниям, которых можно избежать при рациональном питании. С другой стороны, низкодоходные слои населения вынуждены довольствоваться «грубыми и дешевыми сортами» плохо приготовленной пищи, что в конечном счете негативно сказывается на их физическом и умственном состоянии.

Отсюда следовали рекомендации. Состоятельному классу предлагалось проявлять умеренность в пище, ограничивать ее потребление, руководствуясь научными данными о «качественном и количественном составе отдельных питательных веществ», необходимых и достаточных для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. С рекомендациями лицам, имеющим низкие доходы, дело обстояло сложнее. Было понятно, что качественно улучшить питание они могут лишь в случае повышения своего благосостояния. Поэтому все сводилось к надеждам на «благоприятную экономическую обстановку» и пожеланию относиться «научно» к подбору и приготовлению пищевых продуктов исходя из имеющихся возможностей.²⁰

Высказываемые взгляды складывались в своеобразную дискуссию о том, что такое здоровое питание и какие количественные параметры его характеризуют. Вместе с тем все соглашались, что какого-то единого стандарта здесь быть не может. Отсюда следовал важный

вывод: потребность в пище должна определяться в зависимости от возраста, рода занятий, уровня физической нагрузки, состояния здоровья.²¹ В многочисленных публикациях разъяснялись «главнейшие методы определения количества пищи для лиц различных категорий», рассчитывались нормы, которые позволяют поддерживать высокую работоспособность и сохранять здоровье.²²

Конечно, активная пропаганда в прессе и в научно-популярной литературе новой парадигмы питания еще не означала ее широкого распространения в повседневной практике. Дело в том, что печатная информация (как и любая другая) далеко не всегда становится знанием, а знание — убеждением, побуждающим к практическим действиям. Поэтому есть основания утверждать, что материалы прессы, популяризовавшие научный подход к организации питания, скорее отражали представления авторов, редакторов и издателей о должном, чем реальную картину. Но, с другой стороны, газеты и журналы не могли игнорировать запросы своих читателей. В первую очередь они публиковали то, что вызывало общественный интерес или было оплачено, как в случае с рекламными объявлениями. Учет данного обстоятельства позволяет сделать вывод о растущей востребованности сведений, как «правильно», «научно обоснованно» организовать питание. И это, судя по всему, был не только абстрактный интерес. Многие публикации на тему питания представляли собой конкретные рекомендации. Можно предположить, что они так и воспринимались читателями и по крайней мере выборочно использовались в повседневной жизни.

Вывод о востребованности советов и рекомендаций, как организовать питание семьи вкусной, но в то же время здоровой пищей, подтверждает наблюдавшееся увеличение спроса на кулинарные книги, универсальные и специальные (посвященные детскому, диетическому, лечебному питанию и пр.). Они издавались огромными для своего времени тиражами. В качестве примера можно назвать сборник кулинарных рецептов и советов Е. И. Молоховец «Подарок молодым хозяйкам». Эту книгу часто называют кулинарной энциклопедией конца XIX — начала XX в., она выдержала 29 изданий общим тиражом

²⁰ Гигиена питания // Будьте здоровы. 1895. № 11. С. 161; Скучная пища // Здравие семьи. 1905. № 1. С. 2.

²¹ См.: Биллоус А. Философия и гигиена еды. СПб., 1899.

²² Мунк И. Питание масс: в общедоступном изложении. Библиотека «Народного здравия». СПб., 1902. С. 4, 5.

300 тыс. экземпляров. Большими тиражами издавались и переиздавались другие универсальные кулинарные книги. Такая востребованность объяснялась тем, что, наряду с рецептами блюд и вариантами меню, они включали советы по выбору и хранению продуктов, обустройству кухни, организации приемов гостей и т. д. Все эти книги были рассчитаны на массового пользователя. По словам той же Е. Молоховец, в своей книге она стремилась объяснить хозяйкам, как «суметь при небольшом состоянии и умеренном расходе иметь постоянный хороший, вкусный, здоровый и разнообразный обед благодаря разумной экономии».²³

Подобные пассажи встречались практически во всех кулинарных книгах. Это только добавляло им популярности, поскольку приобретались они не для семейного чтения, а с практическими целями, как пособие по ведению домашнего хозяйства. Почти все кулинарные книги декларировали, что содержащиеся в них «указания, рецепты и советы» основаны на «строго научной основе». Особо подчеркивалась научная обоснованность рекомендуемых меню обедов. Утверждалось, что они «рассчитаны и составлены таким образом», чтобы обеспечить «в совершенно достаточном количестве» необходимые для человеческого организма питательные вещества.²⁴ Для большей убедительности своих рекомендаций многие авторы кулинарных книг ссылались на последние достижения в области физиологии человека и гигиены питания. Конечно, это делалось с разной степенью детализации. В отдельных случаях в кулинарные книги даже включались специальные разделы, содержащие сведения о биохимических процессах, происходящих в живых организмах, потребностях человека в питательных веществах, врачебной помощи при пищевых отравлениях, предпочтительном составе продуктов питания при различных заболеваниях и т. д.²⁵

Практиковались и другие подходы к обоснованию взаимосвязи здоровья и питания. Так, свою книгу кулинарных рецептов Е. И. Молоховец дополнила специальным изданием, содержащим сведения о различных врачебных средствах. В предисловии к ней отмечалось, что «по причине громадного пространства на-

шей империи нет никакой возможности иметь в каждой местности врача. К тому же наше государство так обширно, что в одной местности можно достать все лекарства, в другой — ровно ничего, что случается и в дороге».²⁶ И первоначальная цель Е. Молоховец помочь молодым хозяйкам постепенно переросла для нее в миссию, так как хозяйка должна «заботиться не только о своей семье, прислуге, крестьянах, но и о благосостоянии всех ближних вообще, как семьянинка своего дома и гражданинка великой семьи человечества».

Рецепты и меню, предлагаемые кулинарными книгами, учитывали традиционное разделение русского стола в соответствии с религиозным циклом на постный (растительно-рыбно-грибной) и скоромный (молочно-яично-мясной).²⁷ Но в сравнении с поваренными книгами предшествующего периода в них появляется одно важное дополнение: в текст включались специальные разделы, посвященные вегетарианскому питанию. Это было сделано в ответ на запросы наиболее «продвинутых» пользователей кулинарных книг. Разумеется, развитие вегетарианского движения, его морально-этические и философские основания — тема отдельного исследования.²⁸ В данном случае важно подчеркнуть, что в своих подходах к организации питания оно широко использовало научную аргументацию. Адепты вегетарианства утверждали, что отказ от мясной пищи благотворно влияет на состояние здоровья.²⁹ Подобные выводы подкреплялись рассуждениями о перспективах развития человека как биологического вида. Известный ученый-ботаник А. Бекетов настаивал, что в конце XIX в. исчезла необходимость «в развитых мышцах». Машины и механизмы вполне могут взять на себя тяжелый физический труд. Следовательно, исчезает необходимость в пище, «которая более всего способствует грубости нравов и развитию мускулов». Поэтому нужно заменить прежний смешанный (мясо-растительный) стандарт питания на новый, вегетари-

²⁶ Молоховец Е. Молодым хозяйкам собрание гигиенических и гомеопатических врачебных средств от различных болезней взрослых и детей. СПб., 1880. С. 4.

²⁷ См.: Чагин Г. Н. Народы и культуры Урала в XIX–XX вв.: историко-этнографический атлас. Екатеринбург, 2003. С. 83.

²⁸ См.: Зарубина Н. Н. Вегетарианство в России: индивидуальный выбор против традиций // Историческая психология и социология истории. 2016. Т. 9, № 2. С. 137–154; Смирнова Г. Е. Вегетарианство в России: история и современность // Материалы II межд. симпозиума. История еды и традиции питания народов мира. М., 2016. Вып. 2. С. 123–136.

²⁹ См.: Самый полный вегетарианский стол. М., 1895; Белков В. Полная вегетарианская кухня. СПб., 1914.

²³ Молоховец Е. И. Подарок молодым хозяйкам. С. 7.

²⁴ Образцовая кухня и практическая школа домашнего хозяйства. М., 1991. Репр. 1892. С. 4.

²⁵ См.: Там же. С. 545–582, 586–604.

анский.³⁰ В распространении вегетарианства он видел действенный способ создания высоко нравственного человека. Ссылаясь на особое положение России, чьи «громадные земли до тех пор не могут и не будут служить человечеству», пока борьба с «мясоедными варварами Западной Европы минует окончательно и она перестанет угрожать России, осуждая ее в запущении столь огромных плодородных земель, пока Русь не будет в состоянии мирно возделывать свои поля».³¹

Но все же для последователей вегетарианства, в основном придерживавшихся либеральных взглядов, медико-биологические аргументы играли подчиненную роль. По их мнению, отказ от животной пищи был привлекателен по своим общественным последствиям. Утверждалось, что вегетарианство позволяет сгладить социальное неравенство. Бедным оно «необходимо из-за своей дешевизны и питательности», а богатым — «чтобы промыть все яды трупов, накопившиеся в перекормленном организме».³² Во многих случаях для подтверждения своих взглядов сторонники вегетарианства ссылались на зарубежные авторитеты, чьи работы активно переводились на русский язык.³³ Современники хорошо сознавали общественно-политическую подоплеку вегетарианского движения. По словам заведующего Гигиеническим институтом Московского университета профессора Ф. Ф. Эрисмана, его участники в первую очередь выражали несогласие с российской действительностью. В результате наблюдалась следующая картина: «Одни примыкают к вегетарианизму вследствие чисто-этических соображений; у других вегетарианский образ жизни принимает известную религиозную окраску; третьи бросаются в его объятия вследствие неудовлетворенности существующими условиями жизни; четвертые надеются при “рациональном” способе питания получить исцеление от различных физических недугов. При этих условиях понятно, что проявления вегетарианизма под-

час бывают довольно странны, эксцентричны и даже уродливы и что нередко несообразная форма, в которую облекается вегетарианское учение, затемняет его внутренний смысл».³⁴ Особенности российского вегетарианства ожидаемо вызывали негативную реакцию в традиционно-консервативных кругах. Его представители являлись излюбленной мишенью в фельетонах и карикатурах. Иногда они даже обвинялись в неблагонадежности как люди, поощряющие фарисейство и разжигающие в «обществе рознь при помощи пустого вопроса о пище, из-за недружелюбного отношения к большинству человечества».³⁵

Разумеется, в кулинарных книгах ничего не говорилось о преимуществах или недостатках вегетарианского питания. Включение этих разделов в кулинарные книги носило прагматический характер: если есть платежеспособный спрос на издания, содержащие рецепты вегетарианской кухни, то его нельзя игнорировать. Поэтому они просто фиксировали, что «многие в настоящее время начали по разным причинам и с разной целью придерживаться вегетарианства».³⁶ Затем перечислялись ограничения, которое оно накладывает на употребление в пищу различных продуктов, и предлагались рецепты вегетарианских блюд. Имеющиеся в наличии документальные источники не позволяют оценить, как часто к ним обращались читатели кулинарных книг. Впрочем, то же можно сказать о масштабах сознательного использования в повседневной практике рецептов приготовления пищи и меню обедов, разработанных с учетом «новейших научных данных».

Но даже сама постановка вопроса о необходимости перехода к модели здорового, сбалансированного питания и активная пропаганда этой идеи на страницах печати и в кулинарных книгах говорят о многом. Можно с уверенностью утверждать, что на рубеже XIX–XX вв. научное отношение к процессу питания становится важным компонентом русской гастрономической культуры. Именно тогда обосновывается необходимость дифференциации питания в соответствии с физиологией человека, возрастом, состоянием здоровья, физическими нагрузками, климатическими условиями и временем года.

³⁰ См.: Бекетов А. Питание человека // Вестн. Европы. 1878. № 8. С. 568.

³¹ Там же. С. 569.

³² Северова Н. Б. Поваренная книга для голодающих. Посвящается пресыщенным. СПб., 1911. С. 1.

³³ См.: Вильямс Г. Этика пищи, или Нравственные основы безубойного питания для человека: собр. жизнеописаний и выдержек из соч. выдающихся мыслителей всех времен: пер. с англ.: со вступ. ст.: «Первая ступень» Л. Н. Толстого. М., 1893; Кингсфорд А. Научные основания вегетарианства или безубойного питания. М., 1893; Моэс-Оскрагелло К. Природная пища человека. М., 1896.

³⁴ Эрисман Ф. Ф. Вегетарианизм перед лицом современной науки // Новости и биржевая газета. 1893. № 356–357. 28–29 дек.

³⁵ Енько П. Зло вегетарианства. СПб., 1893. С. 15.

³⁶ Молоховец Е. И. Подарок молодым хозяйкам. С. 909.

Разрабатываются рекомендации по оптимальному рациону и режиму питания для различных категорий людей. Предлагаются рецепты приготовления блюд и меню обедов, рассчитанные с учетом калорийности пищи и содержания в ней питательных веществ и т. д. Правда, как «руководство к действию» подобные советы и рекомендации были актуальны все же для немногих. Но это не отменяет главного: количество приверженцев научного отношения к организации питания росло. Оно сопровождалось дискуссиями, порой перехо-

дившими в обсуждение морально-нравственных и философских оснований гастрономической культуры. Тем не менее решающую роль в распространении рационального отношения к пище играла научная аргументация. И обозначенные тогда подходы легли в основу эталонной модели питания советской эпохи. Неслучайно сталинская «кулинарная библия» — «Книга о вкусной и здоровой пище» — и по своему содержанию, и даже по структуре повторяла лучшие аналоги дореволюционного времени.³⁷

Olga N. Yakhno

Candidate of Historical Sciences, Institute of History and Archaeology, Ural branch of the RAS (Russia, Ekaterinburg)

E-mail: *mrsyakhno@mail.ru*

A SCIENTIFIC APPROACH TO NUTRITION IN THE RUSSIAN GASTRONOMIC CULTURE AT THE TURN OF THE 19TH–20TH CENTURIES

The article offers an analysis of the backgrounds, ways and means for the formation of a scientific approach to nutrition in the Russian popular gastronomic culture. The origin of this process goes back to the turn of the 19th–20th centuries. It relied on the rapid development of the fundamental research in the fields of biology, biochemistry, human physiology, clinical medicine, and microbiology. The results of these studies laid ground for the foundation of a rational nutrition theory that remains relevant to this day. First of all, rational nutrition should match energy consumption of a human body in terms of calories. Second, it should be balanced in terms of the composition and quality of proteins, fats, carbohydrates, vitamins, and minerals. Third, it is necessary to take into account the health status, sex, age, professional occupations and climatic conditions of a person's residence. These ideas were actively promoted in printed media and the broadly circulated recipe books. Their propagation was facilitated by a rapid growth of the so-called middle class, the members of which were fairly educated and sufficiently well-off to be able to adopt a scientific approach to nutrition. The author noted that the available documentary sources were insufficient for the assessment of the scale of this approach assimilation in the everyday practice. Nonetheless, even the very fact of raising an issue of the need for a scientific approach to the process of nutrition was an indication of the emerging vector of change in the popular gastronomic culture. The author concludes that these developments laid the foundation for the reference model of Soviet period nutrition.

Keywords: *food hygiene, gastronomic culture, culinary art, nutrition model, healthy food, vegetarianism*

REFERENCES

- Chagin G. N. *Narody i kul'tury Urala v XIX–XX vv.: istoriko-etnograficheskiy atlas* [Peoples and cultures of the Urals in the 19th–20th centuries: historical and ethnographic atlas]. Ekaterinburg: Sokrat Publ., 2003. (in Russ.).
- Korolev A. A. *Gigiyena pitaniya: uchebnyk dlya studencheskikh uchrezhdeniy vysshego obrazovaniya* [Food Hygiene: A Textbook for Student Institutions of Higher Education]. Moscow: ITs "Akademiya" Publ., 2014. (in Russ.).
- Mikityuk V. P., Yakhno O. N. *Povsednevnyaya zhizn' Ekaterinburga. Gorodskoye zastol'ye* [Everyday life of Ekaterinburg. City feast]. Ekaterinburg: Izd-vo OOO Universal'naya tipografiya "Al'fa print" Publ., 2021. (in Russ.).
- Minenko N. A., Apkarimova E. Yu., Golikova S. V. *Povsednevnyaya zhizn' ural'skogo goroda v XVIII — nachale XX veka* [Everyday life of the Ural city in the 18th — early 20th century]. Moscow: Nauka Publ., 2006. (in Russ.).

³⁷ См.: Яхно О. Н. Кулинарные книги как источник реконструкции гастрономической культуры // Урал. ист. вестн. 2019. № 1 (62). С. 113–120.

- Montanari M. *Golod i izobiliye. Istoriya pitaniya v Evrope* [Hunger and Abundance. History of nutrition in Europe]. Saint Petersburg: "Alexandriya" Publ., 2009. (in Russ.).
- Pavlovskaya A. V. [Gastrosophy: the science of food. Formulation of the problem. Part 1]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 19: Lingvistika i mezhdunarodnyye kommunikatsii* [Moscow State University Bulletin. Series 19. Linguistics and Intercultural Communication], 2015, no. 4, pp. 23–38. (in Russ.).
- Pivovarov Yu. P. *Gigiyena i osnovy ekologii cheloveka* [Hygiene and the basics of human ecology]. Moscow: ITs "Academiya" Publ., 2004. (in Russ.).
- Pokhlebkin V. V. *Kukhnya veka* [Cuisine of the century]. Moscow: "Polifakt: Itogi veka" Publ., 2000. (in Russ.).
- Rossiia nakanune velikikh potryaseniy: *Sotsial'no-ekonomicheskii atlas. 1906–1914* [Russia on the Eve of Great Upheavals: A Socio-Economic Atlas. 1906–1914]. Moscow: Kuchkovo pole Publ., 2017. (in Russ.).
- Smirnova G. E. [Vegetarianism in Russia: history and modernity]. *Materialy II mezhdunarodnogo simpoziuma. Istoriya yedy i traditsii pitaniya narodov mira* [Materials of the 2nd International Symposium. The history of food and nutritional traditions of the peoples of the world]. Moscow: Tsentr po izucheniyu vzaimodeystviya kul'tur Publ., 2016, iss. 2, pp. 123–136. (in Russ.).
- Sokhan I. V. [Features of Russian gastronomic culture]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Tomsk State University Journal], 2011, no. 347, pp. 61–68. (in Russ.).
- Yakhno O. N. [Cookbooks as a source of the gastronomic culture reconstruction]. *Ural'skij istoricheskij vestnik* [Ural Historical Journal], 2019, no. 1 (62), pp. 113–120. DOI: 10.30759/1728-9718-2019-1(62)-113-120 (in Russ.).
- Zarubina N. N. [Vegetarianism in Russia: individual choice versus tradition]. *Istoricheskaya psihologiya i sociologia istorii* [Historical Psychology & Sociology], 2016, vol. 9, no. 2, pp. 137–154. (in Russ.).

Для цитирования: Яхно О. Н. Научный подход к организации питания в русской гастрономической культуре рубежа XIX–XX вв. // Уральский исторический вестник. 2022. № 1 (74). С. 155–163. DOI: 10.30759/1728-9718-2022-1(74)-155-163.

For citation: Yakhno O. N. A scientific approach to nutrition in the Russian gastronomic culture at the turn of the 19th–20th centuries // Ural Historical Journal, 2022, no. 1 (74), pp. 155–163. DOI: 10.30759/1728-9718-2022-1(74)-155-163.