

**Н. Л. Жуковская**

## **ПИЩА КОЧЕВНИКОВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ**

(К ВОПРОСУ ОБ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ФОРМИРОВАНИЯ  
МОДЕЛИ ПИТАНИЯ)

Центральная Азия как географическое понятие включает в себя Тибетское и Монгольское нагорья и замкнутые между ними пустыню Гоби, Кашгарскую и Джунгарскую котловины, отделенные горным массивом Тянь-Шань от пустынь и степей Средней Азии. В настоящее время эти районы входят в политические границы МНР и КНР (автономные районы Тибетский, Синьцзян-Уйгурский, Внутренняя Монголия). Основное население этих районов (монголы, уйгуры, тибетцы, казахи, киргизы) к концу XIX — началу XX в. представляло собой уже сложившиеся этносы со своей историко-культурной спецификой и хозяйственно-культурными традициями.

Занятия населения этого региона укладывались в рамки двух основных хозяйственно-культурных типов (ХКТ): кочевых скотоводов и пашенных земледельцев долин крупных рек и предгорных равнин. Скотоводством занимались монголы, проживавшие в степях и полупустынях Монгольского нагорья и Джунгарии, киргизы и казахи Синьцзяна, кочевые группы уйгуров Лобнора, Хотана и Хами и тибетцы Тибетского нагорья. Земледелие было основным занятием уйгуров Кашгарии и Илийского края, а также тибетцев бассейнов рек Брахмапутры, Меконга и Янцзы. Модели питания, сложившиеся у этих двух групп населения, были различны. Изучение их представляет интерес в ряде отношений: экологическом, историческом, биологическом, социальном, ритуальном, включая сюда классовые, половые и возрастные различия в питании, пищу будничную и праздничную, престижную и ритуальную, пищевые запреты и ограничения, режим питания, этнический стереотип поведения во время еды и т. д. В данной статье мы остановимся лишь на первом аспекте — экологическом, т. е. основном регуляторе пищевого рациона, и рассмотрим только модель питания центральноазиатских кочевников с точки зрения ее соответствия экологической среде данного региона.

При изложении материала мы будем пользоваться двумя понятиями — модель питания и система питания. Первое означает в значительной степени абстрактную схему, построенную на соотношении экологических факторов и ХКТ, второе понятие — это реальная система, на которую помимо экологических оказали влияние исторические, политические и социальные факторы. Короче говоря, модель — это стабильная основа более подвижной системы. Оба понятия нужны в равной степени для раскрытия соотношения основного и второстепенного в эволюции системы питания кочевников рассматриваемого региона.

Экологическая специфика Центральной Азии с ее резко континентальным и аридным климатом, значительной средней приподнятостью над уровнем моря, ее растительный и животный мир, характерный для преимущественно безлесных и полупустынных ландшафтов бореальной (палеарктической) зооботанической провинции во многом обусловили и тип хозяйства кочевников скотоводов и связанную с ним модель питания. Ее основными компонентами были в равной степени и мясо и молочные продукты, от правильного соотношения которых в системе ежедневного, а в особенности круглогодичного питания зависело нормальное функционирование человека как биосоциальной единицы.

Соотношение между потребляемым количеством мяса и молочных продуктов зависело от сезона хозяйственного года кочевников. В применении к пище год кочевников делился на два сезона: летний и зимний. Летний сезон длился с апреля до октября, охватывая полугодовой период от отела скота до окончания переработки молока и заготовки впрок на зиму молочных продуктов. Рацион этого периода состоял в основном из этих самых продуктов, лишь изредка дополнявшихся каким-нибудь мясным блюдом, как правило случайным: волк задрал овцу или коня, какое-либо животное забили по старости, случайная удача на охоте и т. д. Зимний рацион, более основательный, включал в себя мясо домашнего скота, забитого и заготовленного впрок в октябре-ноябре, приготовленные еще летом различные типы сыров, масло, печенье или вареные изделия из муки культурных злаков или просто слегка поджаренную муку из диких злаков, разводимую в воде или чае<sup>1</sup>. С небольшими локальными отклонениями можно распространить эту структуру питания на всех кочевников рассматриваемого региона.

**Мясо и мясные кушанья.** Состав стада монгольских и тюркских кочевников Центральной Азии — овцы, лошади, верблюды, козы, крупный рогатый скот (коровы, яки и их помесь — хайнаки). Мясо разных видов скота оценивалось по-разному и соответственно различной была роль, отводимая ему в пищевом рационе. Монголы делили эти пять видов скота на две группы: 1) скот с горячим дыханием (*халуун хошуу мал*) — овцы и лошади; 2) скот с холодным дыханием (*хуйтэн хошуу мал*) — верблюды, козы, крупный рогатый скот. Мясо первой группы считалось более полезным для человека, чем второй<sup>2</sup>, и действительно, ему отдавалось предпочтение (например, во время свадеб, приема гостей и в прочих торжественных случаях), хотя, конечно, в пищу шло мясо всех пяти видов, а в голодные годы, столь часто выпадавшие на долю кочевников, не брезговали и падалью.

Мясо ели преимущественно в вареном виде. Опускали его в кипящую воду, варили недолго, сохраняя тем самым по возможности те питательные вещества, которые животное вобрало в себя с подножным кормом. Распределение мяса между присутствующими и то, как его едят — это регламентированное традициями сложное искусство, которого мы здесь касаться не будем. Приправой к вареному мясу обычно служил наваристый мясной отвар, который густо солили (мясо варится несоленым), приправляли диким чесноком, а там, где был известен приправой перец, то и перцем.

<sup>1</sup> А. В. Бурдуков. Значение молочных продуктов и способы их приготовления у монголов в Джаргалантуйском и Джебхалантуйском округах Монгольской Народной Республики. — «Сов. этнография», 1936, № 1, с. 122, 123.

<sup>2</sup> Средневековые источники часто упоминают об использовании кочевниками в пищу конины, хотя сейчас ее едят гораздо реже, чем баранину. Однако традиционный гастрономический интерес монголов к конине в последние годы обрел под собой теоретическую основу: ученые Института животноводства и ветеринарии АН МНР установили, что конина не только вкусна, но и более калорийна по сравнению с другими видами мяса, а также содержит высокий процент минеральных веществ (кальция, фосфора, железа, стронция и т. д. — всего свыше 20), аминокислот в белке, очень важных для человека витаминов группы А и В и т. д. (см. Ж. Гунга. В чем ценность конины? — «Монголия», 1976, № 2, с. 31).

Жарили мясо кочевники редко. Существующие объяснения этого — вред жареного мяса для здоровья (монголы, тибетцы)<sup>3</sup>, отсутствие посуды, приспособленной для жарки (казахи)<sup>4</sup>, — верны лишь частично и распространяются на мясо домашнего скота. Жарке (в яме на горячих углях) или запеканию (в собственной шкуре, куда через горловину бросали раскаленные камни) подвергалось преимущественно мясо диких животных: горных козлов и баранов, лосей, антилоп, косуль, тарбаганов (крупных сурков степной полосы Евразии) и т. д. Приготовленное таким образом мясо считалось лакомством, развлечением знати. При этом гибла шкура животного, столь важная в хозяйстве кочевников: она шла на изготовление одежды, обуви, головных уборов, кожаной утвари, кожаных веревок для узды, для скрепления деталей юрты, использовалась как подстилка на земляной пол юрты, покрытие на постель и т. д. Известны такие же способы запекания туш домашних коз у монголов (*боодог*) и киргизов (*таш кордо*)<sup>5</sup>. В хозяйстве бедняков ценилась каждая шкура, и вполне естественно, что возник запрет на такую форму приготовления мяса, запрет, который попутно оброс и другими вероятными объяснениями.

Свежее мясо обычно ели осенью в момент массового забоя скота. Остальное время, зимой и весной, питались мясом, прошедшим предварительную обработку в целях консервации. Кочевникам известны следующие способы заготовки мяса: сушение, замораживание, копчение, соление. Туша животного расчленялась на тонкие куски, которые высушивались на солнце, а потом дополнительно коптились в юртах в дыму очагов. Замораживали мясо как кусками, так и целиком тушами уже в условиях наступления суровых центральноазиатских зим, хранили в холодных хозяйственных постройках (шалашах, небольших нежилых юртах, стационарных амбарах). Коптили мясо небольшими кусками в дыму очагов или костров, иногда предварительно подсушив на солнце. Особенно хорошо коптилась конина, баранину и говядину чаще сушили или замораживали.

Особого внимания заслуживает кровь как продукт питания. Прежде всего следует сказать об употреблении «живой крови», т. е. крови живых животных. Монголы и тибетцы употребляют ее в пищу с глубокой древности до наших дней. Марко Поло пишет о том, что каждый воин монгольской армии в XIII в. мог иметь для своих личных нужд до 18 коней. Во время быстрых походных маршей в стратегических целях и из-за отсутствия времени не жгли костры и не готовили пищу, и тогда основным питанием воинов становилась кровь<sup>6</sup>. Животное связывали, валили на землю, делали надрез вены вблизи шеи и сцеживали кровь в какую-либо посудину, а иногда просто прикипали губами к надрезу и пили прямо из него. Безболезненно для животного от него за один раз можно брать не более 300 г крови, за несколько дней оно эту потерю восстанавливало. Дозы такого размера было достаточно в качестве суточного рациона питания. Как походная пища кровь была чрезвычайно удобна тем, что не требовала ни специальной транспортировки, ни специального приготовления. «Живую кровь» можно употреблять в подогретом до свертывания виде, и этот способ был также известен монголам, но обычно они пили ее сырой<sup>7</sup>. Тибетцы пили и пьют до сих пор кровь яков и лишь изредка гибридов яков и коров, однако они

<sup>3</sup> Н. В. Кюннер. Описание Тибета. Ч. 2 этнографическая, вып. 1 («Состав и быт населения»). Владивосток, 1908, с. 61.

<sup>4</sup> Л. П. Потанов. Особенности материальной культуры казахов. — «Сб. Музея археологии и этнографии» (далее — Сб. МАЭ), т. XII. М.—Л., 1949, с. 64.

<sup>5</sup> У монголов существует и современный модернизированный вариант приготовления этого блюда тоже с помощью камней, но в плотно закрытой металлической посуде (*хорхог*).

<sup>6</sup> Marco Polo. Travels. Harmondsworth, 1968, p. 81, 82.

<sup>7</sup> R. Tannahil. Food in history. London, 1973, p. 130.

употребляют кровь в подогретом и свернувшемся виде, добавляя в образовавшееся кровяное желе соль, масло и сыр. Это вкусно и полезно с медицинской точки зрения, как отмечает Р. Эквол, врач, проживший семь лет в Тибете<sup>8</sup>. По сообщению того же Эквола, несмотря на высокие вкусовые качества и полезность крови, ее пьют нечасто: употребление ее резко возрастает в экстремальных условиях (голод, болезни, для лечения которых кровь считается полезной, и т. д.)<sup>9</sup>.

Кровь забиваемых животных сливали в особую посуду и использовали для варки колбас. Коровьей, бараньей и конской кровью начиняли разные сорта колбас: чисто кровяные, без каких-либо дополнений (часто смешивая кровь разных животных); начиненные помимо крови мелко наструганном фаршем из внутренностей (бараньих, коровьих, конских — по отдельности или смешанных); иногда добавляли дикий чеснок, лук и другие специи. Колбасы такого типа были распространены не только у монгольских и тюркских кочевников Центральной Азии, но и у их северных соседей: бурят, алтайцев, тувинцев-тоджинцев<sup>10</sup>, живших в экологически сходных условиях и имевших сходный хозяйственный уклад.

Внутренности животных (сердце, почки, печень, легкие, тестикулы) шли в пищу наряду с мясом. Монголы полагали, что каждое из них усиливает соответствующие свойства человеческой природы: съеденная печень — силу, сердце — храбрость, тестикулы — половую потенцию и т. д. Любопытное блюдо из внутренностей делали тибетцы: желудок забитого животного заполнялся его печенью, почками, сердцем и т. д., затем его зашивали и квасили «в собственном соку» в течение нескольких дней, а то и недель. Чем большее зловоние он источал, тем более высокими считались его вкусовые качества. Из него варили похлебку, заправляя ее ячменем<sup>11</sup>.

В пищу шли не только мясо, внутренности и кровь животных, в голодные годы ели также копыта и кости. Последние, после того как их тщательно обгладывали, растирали в порошок (так называемую костную муку) и разводили его в воде. У тюркских кочевников это отмечено еще в начале нашей эры<sup>12</sup>. Употребление в пищу падали, т. е. животных, сдохших от голода или болезней, отмечали у кочевников в разные исторические периоды: у скифов в V в. до н. э., у монголов в XIII в. н. э., у крымских татар в XVI—XVII вв., у калмыков даже в XIX в.<sup>13</sup>

**Молоко и молочные продукты.** Вторым, не менее важным, чем мясо, компонентом модели питания кочевого населения Центральной Азии были молочные продукты. На их изготовление шло молоко всего домашнего скота: коров, яков, овец, коз, кобыл, верблюдов. Есть определенная градация в отношении к молоку разных животных и его наиболее рациональному использованию: монголы самым жирным (до 10—12%) и потому лучшим по качеству считали молоко яков, из него удавалось получить наибольшее количество масла<sup>14</sup>. Однако тибетцы, у которых як — главное дойное животное, больше ценят масло из молока коровы,

<sup>8</sup> R. B. Ekvall. A note on «live blood» as food among the Tibetans.— «Man», 1963, v. 63, september, p. 145, 146.

<sup>9</sup> Там же, с. 145.

<sup>10</sup> И. Е. Тугутов. Пища южных бурят.— «Сов. этнография», 1957, № 3, с. 84—86; Л. П. Потанов. Пища алтайцев.— Сб. МАЭ, т. XIV. М.— Л., 1953, с. 56; С. И. Вайнштейн. Тувинцы-тоджинцы. М., 1961, с. 101.

<sup>11</sup> Al. David-Neel. Voyage d'une parisienne à Lhassa. Paris, 1953, p. 148.

<sup>12</sup> Н. Я. Бичурин. Собрание сведений о народах, обитавших в Средней Азии в древние времена, т. I. М.— Л., 1950, с. 231.

<sup>13</sup> «Путешествие в восточные страны Плато Карпини и Рубрука». М., 1957, с. 95, 96; М. Меховский. Трактат о двух Сарматиях. М.— Л., 1936, с. 59; И. А. Житецкий. Астраханские калмыки (наблюдения и заметки). Астрахань, 1892, с. 192, 195; П. Небольсин. Очерки быта калмыков Хошоутовского улуса. СПб., 1852, с. 47; А. М. Хазанов. Социальная история скифов. М., 1975, с. 149.

<sup>14</sup> А. В. Бурдуков. Указ. раб., с. 124.

менее жирного, но более, с их точки зрения, вкусно<sup>15</sup>. Коровье и козье молоко используется в основной своей массе для приготовления молочных продуктов, рассчитанных как на длительное хранение (масло, кислый сыр, сушеный творог), так и предназначенных для быстрого использования (пенки, пресный сыр, простокваша). Овечьим и верблюжьим молоком часто забеливают чай. Кобылье молоко идет только на изготовление кумыса, специфический вид кумыса делается из верблюжьего молока.

Как монголы, так и казахи при нехватке молока использовали для изготовления молочных продуктов смесь молока от разных видов животных. При этом у казахов смешивание молока крупного и мелкого рогатого скота считалось нормальным явлением (так поступали в хозяйстве богачей), а смесь коровьего молока с верблюжьим или кобыльим считалась суррогатом, молочные же изделия из них — плохими (это была вынужденная мера в хозяйстве бедняков)<sup>16</sup>.

Все молочные продукты, производившиеся в хозяйстве тюркских и монгольских кочевников, делятся на две основные группы: скоропортящиеся и долгохранящиеся. К числу первых относятся: сметана и пенки (монг. *өрөм*, тюрк. *каймак*), простокваша из квашеного молока — полужидкая масса, горьково-кислая на вкус (монг. *тараг*, тюрк. *катык*), пресный мягкий сыр (монг. *бяслаг*, тюрк. *быштак*). Сюда же следует отнести слабоалкогольные и безалкогольные кисломолочные напитки (см. о них ниже), а также часть продуктов, которые получали при перегонке молока на молочную водку, например кислотатую смесь творога и сыворотки: ее разбавляли либо холодным, либо горячим молоком (*едмек*, *хормог*) и давали детям.

К числу долгохранящихся и ежегодно заготавливаемых на зиму продуктов относятся масло и несколько разновидностей сушеного творога. Монголам известны два основных способа получения масла: перетапливание и сбивание. Топленое масло бывает двух сортов: желтое (*шар тос*) и белое (*цагаан тос*). И то и другое получали и получают до сих пор путем перетапливания пенки и их последующего ферментирования в сосудах из желудков мелкого рогатого скота (*гузээ*) или кишок крупного рогатого скота (*гэдэс*). Более качественным считался *шар тос* — верхний слой перетопленных отстоявшихся пенки, содержащий большой процент жира (отсюда его желтый цвет). В белую массу, оставшуюся после снятия верхнего слоя, добавляли муку, сахар, творог, иногда даже крупку дикорастущей гречихи — все это еще раз перетапливали и получали *цагаан тос*. Масло не подсаливали, тем не менее после подобной обработки оно могло сохраняться в течение нескольких лет. Кишки и желудки, начиненные маслом, несмотря на их небольшие размеры, весят иногда до 50 кг. Такая фасовка очень удобна для транспортировки при кочевом образе жизни и применяется в сельской Монголии до сего дня. Масло добавляли в чай и в супы (тибетцы) и в *цзамбу* (западные монголы). Его замешивали в пресное тесто, из которого пекли ритуальное новоднее печенье (*хэвийн боов*). В масле, смешав его с бараньим салом, варили *боорцог*. Сейчас *шар тос* едят, намазывая его на хлеб. Сливочное масло (*цөцгийн тос*), полученное вторым способом — сбиванием вручную отстоявшихся сливок, снятых с некипяченого молока, было популярно гораздо меньше.

Разнообразные виды сушеного творога, запасавшиеся на зиму, различались по вкусу и консистенции: полученные при кипячении простокваши имели белый цвет с синеватым оттенком, а при кипячении сыворотки — немного красноватый, и тот и другой виды творога отличались кисловатым привкусом. При процеживании смеси сыворотки и творога,

<sup>15</sup> «Описание Тибета в нынешнем его состоянии». СПб., 1828, с. 152.

<sup>16</sup> Ф. Фиельструп. Скотоводство и кочевание в части степей Западного Казакстана. — «Казаки. Антропологические очерки». Л., 1927, с. 84, 85.

остававшейся после перегонки водки, получался мелкий белый творожный порошок, почти безвкусный (монг. *аарц*). Все виды творога заготовливались летом и высушивались на солнце. Иногда это были биформенные комочки, но чаще творог спрессовывали, резали ломтиками, нанизывали на нитку и в таком виде сушили (монг. *хурууд*, тюрк. *курт*, *курут*). В хорошо подсушенном виде он был тверд как камень, его ели, размачивая и размягчая в чае, а иногда и просто растворяя в горячей и даже в холодной воде. К весне запасы сушеного творога обычно иссякали.

Наиболее лакомые из молочных блюд — это подсушенные пенки, прожаренные с мукой и сахаром сливки (монг. *хайлмаг*, бур. *саламат*, казах. *байкалмак*), а также неизвестное монголам, но очень популярное у киргизов, казахов и уйгуров легкое овцы, заполненное смесью молока с маслом и затем сваренное в кипящей воде<sup>17</sup>.

Особняком стоит вопрос об употреблении кочевниками цельного молока. Свидетельства средневековых источников и материалы исследователей XIX—XX вв. по этому вопросу противоречивы. Плано Карпини пишет, что монголы XIII в. пили как кобылье, так и овечьё, коровье и верблюжье молоко<sup>18</sup>. А вот Рубрук, подробно остановившись на изготовлении кумыса, масла, сушеного творога (зимой его распускают в воде, получается кисловатая жидкость), ни словом не обмолвился о том, что монголы пили цельное молоко<sup>19</sup>. Китайский посол Чжао Хун, автор «Мэн-да бэй лу» («Полного описания монголо-татар», сочинение XIII в.), пишет, что монголы «пьют лишь кобылье молоко»<sup>20</sup>, очевидно, имея в виду кумыс. Киракос Гандзакецц, армянский историк XIII в., тоже упоминает только кумыс<sup>21</sup>, а анонимный грузинский «Хронограф XIV века» утверждает, что монголы «мясом и молоком бессловесных питались»<sup>22</sup>. В «Сокровенном сказании» упоминаются только кислое молоко и кумыс (последний довольно часто), а у Рашид-ад-Дина — кумыс и козье молоко, последнее как пища впавшего в нищету Он-хана (Ван-хана «Сокровенного сказания») <sup>23</sup>. Русский посол Василий Тюменец, побывавший у Алтын-ханов Западной Монголии в 1615 г., в числе почетных блюд, которыми его угощали как посла, упоминает «молоко коровье» и «вино ис кумыза»<sup>24</sup>. Столь же противоречивы сведения, относящиеся к последнему столетию. И. М. Майский и К. В. Вяткина пишут, что монголы пили молоко<sup>25</sup>. С. И. Руденко, Ф. А. Фиельструп, Л. П. Потапов, говоря о казахах первой трети XX в., сообщают, что цельное молоко ими в пищу не употребляется и практически никогда не употреблялось. То же самое пишет Н. В. Кюннер о тибетцах<sup>26</sup>. Наконец, собственные полевые материалы автора этой статьи, работавшего несколько лет в Монголии, тоже говорят об очень ограниченном употреб-

<sup>17</sup> С. М. Абрамзон. Киргизы. Л., 1971, с. 145; Т. Батыркулов. Куйган опко.— «Вокруг света», 1978, № 8, с. 31.

<sup>18</sup> «Путешествие в восточные страны Плано Карпини и Рубрука», с. 36.

<sup>19</sup> Там же, с. 95—98.

<sup>20</sup> «Мэн-да бэй лу» («Полное описание монголо-татар»). Пер. и прим. Н. Ц. Мункуева. М., 1973, с. 69.

<sup>21</sup> Киракос Гандзакецц. История Армении. М., 1976, с. 172.

<sup>22</sup> Г. В. Цулая. Грузинская книжная легенда о Чингисхане.— «Сов. этнография», 1973, № 5, с. 114.

<sup>23</sup> «Сокровенное сказание». Пер. и прим. С. А. Козина. М.— Л., 1941, § 145; Рашид-ад-Дин. Сборник летописей, т. I, кн. 2. М.— Л., 1852, с. 91, 110.

<sup>24</sup> А. Г. Банников. Первые русские путешествия в Монголию и Северный Китай (Василий Тюменец, Иван Петлин, Федор Байков). М., 1949, с. 13.

<sup>25</sup> И. М. Майский. Монголия накануне революции. М., 1960, с. 137; К. В. Вяткина. Монголы Монгольской Народной Республики.— «Восточноазиатский этнографический сборник, 1», «Труды Ин-та этнографии АН СССР», т. LX, М.— Л., 1960, с. 201.

<sup>26</sup> С. И. Руденко. Очерки быта казаков бассейна рек Уила и Сагыза.— «Казаки. Антропологические очерки», с. 24; Ф. А. Фиельструп. Молочные продукты питания турков-кочевников.— В кн.: «Казаки. Сб. статей антропологического отряда казахстанской экспедиции». Л., 1930, с. 264; Л. П. Потапов. Особенности материальной культуры казахов, с. 63; Н. В. Кюннер. Указ. раб., с. 61.

лении цельного (обязательно кипяченого) молока: его дают пить детям, чаще в смеси с различными видами творога (то же отмечает С. М. Абрамзон у киргизов). Взрослые пьют его редко: либо это пробная пиала во время первой дойки скота после отела, либо это угощение почетного гостя, зашедшего в юрту; пиалой молока встречают невесту, прибывшую со свадебным поездом в юрту жениха. Одним словом, все это моменты чисто обрядового характера. Почему же потребление молока взрослым населением у кочевников ограничено? Вряд ли следует в этом случае искать объяснение в теории «лактазной дефицитности», согласно которой определенный процент всего взрослого населения земного шара страдает в той или иной степени неусвояемостью свежего молока, а может употреблять в пищу лишь кислые молочные продукты<sup>27</sup>. Кочевники, разводившие молочный скот и веками потреблявшие молоко и изделия из него, явно страдают ею в наименьшей степени. Думается, что потребление цельного молока никогда не могло быть особенно значительным. Во-первых, удоимость скота кочевников всегда была не так уже велика. Во-вторых, большая часть молока должна была идти в переработку на кисломолочные продукты, которые и усваиваются организмом лучше, чем свежее молоко, и без запаса которых зимой человек бы не продержался. В-третьих, по чисто климатическим причинам в условиях центральноазиатской жары молоко через 3—4 часа скисает<sup>28</sup>, а естественно скисшего молока ни турки, ни монголы не употребляли, признавая лишь искусственную закваску. Средневековых же авторов в ряде случаев, возможно, вводило в заблуждение то, что все виды жидких молочных продуктов (свежее молоко, кислое молоко, кумыс из кобыльего молока, кислые напитки из коровьего молока) внешне выглядят одинаково.

С появлением чая весь свободный запас свежего молока стал использоваться для приготовления чая с молоком. Для значительного большинства рядовых скотоводов чай с молоком, приправленный маслом и толченым поджаренным зерном, часто являлся единственной пищей в течение многих дней. Пили чай много раз в день, и на это уходило значительное количество молока, почти все, что семья могла позволить себе выпить в свежем виде. Отсюда все те ограничения в потреблении свежего молока, которые порою удивляют тех, кто с этим сталкивается.

**Напитки.** Все напитки кочевников в той или иной степени тоже связаны с молоком. Самый распространенный из них — чай с молоком. Без молока кочевники чай практически не пьют. Чай стал известен монголам относительно поздно — в конце XVI — начале XVII в. Именно в этот период китайские источники впервые упоминают о желании монголов иметь «чайные рынки»<sup>29</sup>. Василий Тюменец, находясь послом у Алтын-ханов Западной Монголии, впервые попробовал на пиру «питье красное с неведомо какими листьями»<sup>30</sup>. У турков Кашгарии чай стал известен еще позднее, скорее всего в начале XVIII в.<sup>31</sup> В Центральной Азии получил распространение черный плиточный чай. Плитки такого чая весили несколько килограммов. Заваривали его прямо в чугунных котлах, стоявших на огне, в уже кипящий заваренный чай добавляли молоко (коровье, ячье, овечьё, верблюжье) и кипятили еще несколько

<sup>27</sup> D. R. McCracken. Lactase deficiency: an example of dietary evolution.— «Current Anthropology», 1971, v. 12, № 4—5, p. 481, 482.

<sup>28</sup> Тем не менее кочевникам известно несколько способов сохранения свежего молока: зимой его замораживают в какой-либо посуде, летом высушивают и толкут в порошок.

<sup>29</sup> «Установления о соли и чае». Перевод, вступит. статья и комментарии Н. П. Сви-стунной. М., 1975, с. 146, 147.

<sup>30</sup> А. Г. Банников. Указ. раб., с. 15.

<sup>31</sup> Е. М. Пещерева. Гончарное производство в Средней Азии. М.—Л., 1959, с. 283—286.

минут, тщательно размешивая. Потом котел снимали с огня, чай сливали в специальный сосуд и разливали каждому в его личную посуду. Нередко в чай добавляли кроме молока масло, соль (западные монголы, тибетцы, турки), поджаренную муку, сало бараньего курдюка, пельмени, костный мозг барана, размельченное вяленое мясо. К чаю подавали разные виды сушеного творога, пресные лепешки, кусочки теста разной формы, сваренные в кипящем жиру. Чай пили часто, по нескольку пиал в один прием. Традиция требовала приготовления свежего чая для каждого вновь пришедшего в урту гостя.

Помимо привозного плиточного чая всем кочевникам были известны его дикорастущие заменители. Если же не было возможности достать их, то обычным напитком была кипяченая смесь молока с водой, в которую добавляли жареную муку, соль, масло или сало (тюрк. *куурма чай*)<sup>32</sup>.

В Тибете чай появился раньше, чем у монголов. Уже при китайской династии Мин (1368—1644) он был достаточно широко известен. Пили его с ячьим молоком и маслом. В остатках чая разводили до требуемой консистенции ячменную муку и ели цамбу, либо в жидком, либо в густом виде.

Далее идут холодные молочные напитки, приготовлявшиеся путем специального заквашивания молока разных животных и содержащие небольшой процент алкоголя. Напиток из заквашенного коровьего молока, разбавленного водой (тюрк. *айран*, монг. *айраг*, зап.-монг. *арик*), кислый на вкус, хорошо утолял жажду в жару. Тюркские и монгольские кочевники готовили этот напиток по-разному: первые заквашивали кипяченое молоко, добавляя в него воду (3—4 чашки воды на одно ведро молока), вторые же заквашивали сырое молоко<sup>33</sup>. Однако и те и другие прибегали к искусственному заквашиванию, используя в качестве закваски остатки прежних кисломолочных продуктов (чашка айрана или кумыса, кислый творог, размешанный в воде, сыворотка от пресного творога) или сычуг, а также содержимое желудка ягненка, зарезанного в период его молочного кормления. Монголам известна и такая закваска, как спитой чай, опущенный в небольшое количество молока, киргизы использовали в качестве таковой медное кольцо или монету, можжевельник, семена дыни, алтайцы — копыченое сухожилие лошади или овцы<sup>34</sup>.

Напиток из кислого кобыльего молока — это получивший всемирную известность кумыс (тюрк. *кымыз*, зап.-монг. *чиген*, халх. *цэгээн*, *айраг цэгээн*, *айраг*, *гууний айраг*). О нем писали Геродот, китайские хроники начала нашей эры, путешественники и миссионеры средневековья и нового времени, врачи и этнографы на протяжении последних 100 лет<sup>35</sup>. Поэтому мы остановимся лишь на необходимом для данной работы минимуме сведений.

Кобылье молоко и турки и монголы заквашивают в свежем, ни в коем случае не в кипяченном виде. Наилучшей закваской считается небольшое количество старого кумыса, сохранившееся с прошлогоднего сезона либо в замороженном, либо в жидком состоянии. Бродильный элемент сохраняет в себе и осевший в виде творожной массы на стенках сосудов из-под кумыса молочный белок. Если в такой сосуд влить

<sup>32</sup> С. М. Абрамзон. Указ. раб., с. 143, 144.

<sup>33</sup> Г. Н. Потанин. Очерки Северо-Западной Монголии, ч. II. СПб., 1881, с. 111.

<sup>34</sup> Ф. А. Фиельструп. Молочные продукты..., с. 277; Л. П. Поганов. Пища алтайцев, с. 43.

<sup>35</sup> Геродот. История, IV, 2; «Путешествие в восточные страны Платона Карпини и Рубрука», с. 35, 36, 96, 97; Л. П. Поганов. Пища алтайцев, с. 38, 39; Ф. А. Фиельструп. Молочные продукты..., с. 266—270; Р. Индра. Монгольские национальные молочные продукты.— «Роль кочевых народов в цивилизации Центральной Азии». Улан-Батор, 1974, с. 151, 152; Я. Цэвэл. Монгольские молочные продукты.— «Современная Монголия», 1934, № 6, с. 30—32.

свежее кобылье молоко, оно начнет бродить без всякой дополнительной закваски.

Кумыс держат в больших кожаных сосудах: монгольские бурдюки, сделанные из цельноснятых бычьих шкур, могут вмещать до 300 л. Время, необходимое для брожения (от нескольких часов до 3—5 суток), зависит от регулярности взбалтывания и не столько от количества, сколько от консистенции молока: более жирное и густое бродит дольше<sup>36</sup>. Уже готовый кумыс отливают в сосуды помельче и пьют, а в бурдюки постоянно после каждой дойки кобылиц доливают свежее молоко. Этот процесс длится непрерывно до окончания кумысного сезона осенью, хотя кое-где готовят кумыс и зимой. Этот питательный, целебный, отлично утоляющий жажду напиток, содержащий всего 1,5—3% алкоголя, нашел широкое применение в медицине и является прекрасным вкладом кочевников в общемировую культуру. Менее известен и гораздо меньше распространен кумыс из верблюжьего молока (тюрк. *шубат*, монг. *хормог*, *ундаа*).

Следующий по степени крепости напиток — молочная водка (монг. *архи*, тюрк. *арак*, зап.-монг. *арки*). Ее гонят из кислого молока, которое заквашивают уже после того, как с него снимут сливки. Исходным продуктом для перегонки могли быть также айран, кумыс, а у киргизов — еще и сырой творог. У тюркских и монгольских кочевников аппарата и технология перегонки кислого молока на водку были очень похожи<sup>37</sup>. Монголам известно пять степеней перегонки водки (*архи*, *арз*, *хорз*, *шарз*, *дун*), шкала крепости которых возрастает от 9—11 до 30°. У казахов Ф. Фиельструп называет три степени крепости, самая высшая — 45°<sup>38</sup>. Обычно останавливаются на первой — *архи*, ибо все последующие перегонки требуют очень много молока.

У тибетцев нет ни кумыса, ни архи, но есть ячменное пиво *цян* (*чан*): в слегка проваренный ячмень кладут для брожения смесь муки с имбирем и аконитом, через 2—3 дня забродившую массу разводят кипятком, процеживают и пьют в горячем виде. Для получения более крепкого напитка делают перегонку того же пива<sup>39</sup>. Киргизам также известен слабо алкогольный напиток из ячменя, проса или кукурузы (*бозо*), в который для брожения добавляли солод из проросшей пшеницы. Из бозо по мере надобности гнали более крепкую водку<sup>40</sup>.

А теперь перейдем к тому, что в системе питания кочевников составляло дополнительный элемент, хотя и незначительный по количеству, но весьма важный по качеству, — это растительная пища, восполнявшая в организме человека его потребность в основном углеводе — крахмале, отсутствующем в мясной и молочной пище.

Первоначально вся растительная пища добывалась только путем собирательства. А. А. Юнатов выделяет следующие категории дикорастущей флоры, которые использовали в пищу кочевники: крахмалоносы, ягоды, грибы, лук, пряно-ароматические виды трав, применявшиеся как приправы. Кочевники умели их собирать, заготавливать и запасать впрок. Дикие злаки — гобийская однолетняя солянка или сульхир (*Agriophyllum aeneagrimum*), верблюжатник (*Corispermum*) и др. — измельчались в ступах в муку крупного помола, которую поджаривали с маслом и добавляли в чай. Корневища горца живородящего (*Polygonum viviparum* L.), гусиной лапчатки (*Potentilla anserina* L.), ревеня гобийского

<sup>36</sup> Казахи для усиления пьянящих свойств кумыса добавляют в него корень растения *кучала*.

<sup>37</sup> А. В. Бурдуков. Указ. раб., с. 124; К. В. Вяткина. Указ. раб., с. 202—203; Л. П. Потанов. Очерки народного быта тувинцев. М., 1969, с. 161; Ф. А. Фиельструп. Молочные продукты..., с. 283, 284.

<sup>38</sup> Ф. А. Фиельструп. Молочные продукты..., с. 285.

<sup>39</sup> Н. В. Кюнер. Указ. раб., с. 61, 62. См. также: Al. David-Neel. My journey to Lhasa. London, 1927.

<sup>40</sup> С. М. Абрамзон. Киргизы, с. 144.

(*Rheum nanum sievers*), луковицы лилий (*Lilium tenuifolium* Fisch.) и др. высушивали и добавляли как приправу к мясу или замешивали в молочные продукты. Черная и красная дикая смородина, крыжовник алтайский, земляника, малина, облепиха, черемуха, плоды диких яблонь — все это собирали, ели в свежем и сушеном виде, добавляли в молочные продукты (например, любимое лакомство на севере Хэнтэйского аймака МНР и поныне — сметана и сыр с сушеной черемухой). В степях Центральной Азии растут несколько видов дикого лука: крупнолуковичный лук алтайский (*Allium altaicum* Pall.), лук монгольский (*Allium mongolicum* Rgl.), лук многокорневой (*A. polyrrhizum* Turcz.), разновидность черемши (*Allium victorialis* L.). Их запасали в больших количествах, спасаясь от зимних и весенних авитаминозов. В качестве суррогатов чая использовали кипрей, кровохлебка, шиповник иглистый, серпуху. Собирали, сушили и хранили полевые шампиньоны, употребляя их и как лекарство, и как пищевое сырье<sup>41</sup>.

Однако не только дикорастущие, но и культурные растения уже достаточно давно вошли в пищу кочевников. Данные о том, что хунну во II в. до н. э. засевали просом поля и имели кладовые с зерном, захват которых врагами грозил населению голодом, приводит Н. Я. Бичурин<sup>42</sup>. В «Полном описании монголо-татар» (XIII в.) говорится, что монголы научились есть рис и пшеницу, которые они отнимают у покоренных народов; они варят из них кашу; у самих же монголов на их собственной земле растет только черное просо<sup>43</sup>. Со второй половины XIX в. в Монголии стали появляться русские купцы и крестьяне-колонисты. Они осваивали земли в Северной и Западной Монголии, сеяли хлеб, торговали зерном и мукой. Мука постепенно все больше входила в систему питания монголов. Кочевое население Синьцзяна также приобретало муку либо у своих оседлых соседей уйгуров, либо у русских и китайских купцов. Часть кочевого населения Цайдамской котловины и Центральной Монголии сеяла ячмень и даже пшеницу на пригодных для этого землях, что не мешало им кочевать все лето со скотом и возвращаться к своим полям лишь осенью ко времени уборки урожая<sup>44</sup>.

С появлением муки в достаточном количестве в систему питания монголов сразу вошел ряд блюд, представляющих собой синтез мясных и мучных изделий: суп с мясом и лапшой (*гурилтай шөл*), варенье на пару пироги типа крупных пельменей с начинкой в виде смеси нескольких сортов мяса с луком, чесноком, перцем, иногда морковью и капустой (монг. *бууз* от кит. *бао-цзе*); те же самые пирожки, но обжаренные в кипящем бараньем жире (*хуушуур*), суп с мясом и рисом (*будаатой шөл*), суп с пельменями (*банштай шөл*), суп с китайскими, сваренными на пару, пышками (*маньтоу шөл*); появились овощные супы на мясном бульоне, мясо, тушеное с овощами. Вошли в обиход и китайские приправы: пшеничный уксус (*цуу*), паста из соевых бобов (*жан*). Все эти блюда быстро получили распространение и признание. Достаточно сказать, что *бууз* стали самым распространенным праздничным и почетным блюдом, которым встречали и сейчас встречают гостей в Монголии и Бурятии. Под влиянием русских монголы освоили технику выпечки хлеба из кислого теста, постепенно становившуюся все лучше и лучше, хотя

<sup>41</sup> А. А. Юнатов. Использование местной дикорастущей флоры кочевым населением Центральной Азии. Доклад на VII МКАЭН. М., 1964, с. 8, 9. Данные о роли продуктов собирательства в хозяйстве монголов в конце XIX в. см.: Г. Н. Потанин. Тангуты-тибетская окраина Китая и Центральная Монголия. М., 1950, с. 130; в начале XX в.: А. Н. Формозов. В Монголии. М.—Л., 1928, с. 142, 143.

<sup>42</sup> Н. Я. Бичурин. Указ. раб., с. 76.

<sup>43</sup> «Мэн-да бэйлу», с. 69, 70.

<sup>44</sup> Н. М. Пржевальский. Из Зайсана через Хами в Тибет и на верховья Желтой реки. СПб., 1883, с. 159, 160; А. Рона-Таш. По следам кочевников. Монголия глазами этнографа. М., 1964, с. 199, 200

до сих пор в их быту сохраняются и традиционные способы приготовления хлеба из пресного теста: обжаривание кусочков теста в кипящем масле (монг. *боорцог*, кирг. *боорсок*, казах. *баурсак*). Киргизы, казахи и монголы умели делать и пресные лепешки, пропекая их в чугунном котле над очагом или прямо в воде. В системе питания тюрков мука и крупы использовались издавна: это лапша или мучной соус к бешбармаку, жаренные на масле со сливками слоеные лепешки, оладьи (*куй-мак*) и т. д.<sup>45</sup>

Завершая описание системы питания кочевников, следует сказать несколько слов о роли продуктов рыболовства и охоты в их рационе. Общеизвестно мнение, что монголы рыбу не едят и никогда не ели. Объясняют это часто нормами буддийской морали, запрещающей убивать живые существа, забывая при этом, что та же самая мораль не мешала монголам забивать скот и убивать дичь на охоте. Дело не в запретах, а все в той же традиционной системе хозяйства и силе привычки скотовода только к мясу и молочным изделиям. Монголы, жившие в районе крупных озер (Хубсугул, Буир-нур, Далай-нур) и богатых рыбой рек (Онон, Керулен), в голодные годы питались рыбой. Как говорит «Сокровенное сказание», Темуджин и его братья и их мать Оэлун в те трудные для них годы, когда умер отец и остальная родня бросила их без помощи на произвол судьбы, кормились тем, что выкапывали коренья и ловили в Ононе хариусов, ленков и плотву<sup>46</sup>. И уж если не пренебрегал рыбой сам Чингисхан, то, наверное, в столь же экстремальных ситуациях не брезговали ею и остальные монголы. Били ее стрелами из лука, никаких рыболовных снастей у монголов так и не появилось вплоть до зарождения рыбных промыслов на крупных озерах уже в XX в.

Куда большую роль в жизни монголов играла охота, которая была одновременно и развлечением знати, и способом тренировки воинов, и средством добывания дополнительного питания. Первым двум целям служила облавная охота на хищных животных (волков, лисиц), а также на кабанов, антилоп. Мясо последних очень высоко ценилось, но подавалось оно к столу ханов и знати, кое-что перепадало и воинам. Для рядового кочевника это была роскошь, он охотился в основном на птицу (уток, гусей, дроф), степных сурков, барсуков; в голодные годы ели даже полевых мышей, хомяков, бурундуков и выкапывали из их нор запасы зерна и кореньев. В таежной зоне охотились на крупных таежных зверей: косуль, кабанов, медведей. Особенно ценились печень и кровь свежезабитой косули: народная медицина рекомендовала пить ее при заболеваниях легких и печени. Медведя никогда не убивали только ради охотничьего азарта — это было опасным занятием, к тому же мясо его не очень высоко ценилось, но для легочных больных считался очень ценным подкожный медвежий жир (его ели сырым, даже не присаливая). Медвежья желчь использовалась как лекарство от желудочных болезней, лапам медведя приписывалась магическая сила снимать заболевания вымени у коров. Волков и лисиц били только ради шкур, их мясо не давали даже собакам.

В строгой и суровой кухне кочевников были свои приправы и пряности: соль (в Центральной Азии было много соленых озер, и кочевники издавна освоили примитивную добычу неочищенной соли, которую использовали в небольших количествах), дикий, а затем и культурный лук и чеснок — ими приправляли мясной бульон (на его основе делали соус к несоленому отварному мясу) и сдабривали кровавые колбасы.

Такова была в общих чертах система питания центральноазиатских кочевников. Следует отметить, что они сохраняли свою приверженность

<sup>45</sup> С. М. Абрамзон. Указ. раб., с. 143.

<sup>46</sup> «Сокровенное сказание», § 74, 75.

если не к системе в целом (это не всегда удавалось), то к отдельным ее блюдам и компонентам, попадая в условия, резко отличавшиеся от привычных. Так, императоры юаньской династии, начиная с Хубилая, окружили себя не свойственной доселе правителям монголов роскошью. Китайским по обилию и основе стало и их питание. Но в составленном при императоре Тогон Тэмуре придворным врачом-диетологом компендиуме «Свойства и сущность напитков и пищи» в числе упомянутых там 99 экзотических напитков и блюд имеется до двух десятков наименований из кухни кочевников: кобылье и верблюжье молоко (очевидно, кислое), овечье мясо, тарбаган, желе из вываренных ягнячьих ножек, маленький золотоголовый гусь (возможно монгольский степной гусь-сухонос), ряд степных кореньев, идентифицировать которые не удалось, и др.<sup>47</sup>

Подведем итоги. Основу модели питания кочевников-скотоводов Центральной Азии составляло хорошо сбалансированное соотношение мяса и молочных продуктов. Оно обеспечивало человека достаточно калорийной, хотя и мало витаминизированной пищей, тем не менее содержащей в нужной пропорции белки, жиры, углеводы и минеральные элементы, необходимые для правильного обмена веществ. Эта модель была основой системы питания кочевников, дополнявшейся продуктами охоты, собирательства, рыбной ловли и, что очень важно, примитивного земледелия, а в зоне контакта с оседлым земледельческим населением — даже и весьма развитого. Продукты земледелия вносили в эту систему небольшое, но необходимое человеку количество крахмала и витаминов. Рассмотрев все основные и второстепенные компоненты этой системы, их сезонное распределение, способы заготовки, консервации, приготовления и использования, мы неизбежно приходим к выводу, что это наиболее рациональный пищевой максимум, который мог быть выработан в экологических условиях степей, полупустынь и высокогорных плато Центральной Азии.

#### THE FOOD OF THE NOMADS OF CENTRAL ASIA [TO THE PROBLEM OF THE ECOLOGICAL BASIS OF THE NUTRIMENT MODEL]

The paper deals with the development of the nutriment model of the nomads of Central Asia and its relation to the specific ecology of this region. The main components of the model are considered to comprise meat (including dishes prepared from blood) and milk (milk products and drinks). This model was supplemented by products of food gathering, hunting and fishing which became components of the actual nutrition system of the nomads (Turkis, Mongols, and Tibetans) at various periods in their history. This system, in spite of its apparent austerity and meagerness, ensured a balanced proportion of proteins, fats and carbohydrates in the human organism and represented the most effectual maximum of nourishment that could be developed under the ecological conditions prevailing in the steppes, semideserts and plateaus of Central Asia.

<sup>47</sup> *Yan-shuan Lao*. Notes on non-Chinese terms in the Yüan imperial dietary compendium *Yin-shan cheg-yao*.— «Bulletin of the Institute of History and Philosophy. Academia Sinica», v. XXXIX, part II, Taibei, 1969, p. 399—410.