
З.А. Медведева, О.Э. Васькина

**РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ПИТАНИЯ В СРЕДЕ
РОССИЙСКОГО КРЕСТЬЯНСТВА
В КОНЦЕ XIV – НАЧАЛЕ XX ВЕКА***

Z.A. Medvedeva, O.E. Vaskina

**Food regulations among Russian peasantry in the
late XIX – early XX centuries**

Обыденная жизнь русского крестьянина подвергалась тотальной регламентации, что было связано с приверженностью традициям. В основе этой регламентации лежала умеренность, которая соблюдалась во всех сферах жизни, в том числе и в питании. Обжорство, чревоугодие осуждалось религией, исключение делалось только в период большого праздника. Регламентация осуществлялась с помощью множества запретов. Нельзя было есть в полночь, поскольку в это время господствует нечисть. Существовала определенная последовательность приема пищи: завтрак, полдник, обед, ужин, в неустановленное время есть запрещалось. Трапезничать было положено всей семьей, но вместе завтракать не всегда получалось, так как члены семьи вставали в разное время. Всей семьей собирались за обедом. Первым садился за стол глава семьи – отец, который делил на всех хлеб, символизирувавший богатство и гостеприимство хозяев. В славянской традиции стол рассматривался как ладонь Бога, а каравай на нем являлся оберегом и символом божественного покровительства.

* *Медведева З.А., Васькина О.Э.* Регламентация питания в среде российского крестьянства в конце XIV – начале XX века. – Режим доступа: http://domhorsk.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/fik/2017/6/culture/medvedeva-vaskina.pdf

В народном сознании хлеб ассоциировался с «долей», «счастьем» и «судьбой», поэтому хлеб было принято ломать руками, а не резать ножом (это относится только к пресному хлебу, кислый можно было резать ножом). Запрещалось оставлять после трапезы надкусанный ломоть, также нельзя было доедать чужие куски. По народным верованиям считалось, что съевший хлеб посторонней женщины мужчина начнет по ней «сохнуть», и наоборот. Упавший на пол хлеб требовалось поднять, поцеловать, съесть или же, в крайнем случае, попросив прощения, сжечь в печи.

Еду подавала хозяйка дома. Спешка за столом не допускалась, соблюдалась очередность, нельзя было обгонять других, каждый глоток жидкой пищи полагалось заедать хлебом. За едой не полагалось громко разговаривать, смеяться, стучать ложкой, вставать, не закончив еды. «Кусочничать» разрешалось только маленьким детям. Не позволялось ругать еду.

Принятие пищи строго регламентировалось и в пост, и в праздник. Постных дней в году было более 200, постились также по средам и пятницам. Кроме того, многие давали коллективные или индивидуальные обеты воздержания от скоромного в случае неурожая, мора, эпидемии, пожара, а также болезни или несчастного случая в семье. Девушки, желавшие выйти замуж, перед тем как помолиться о счастливом браке, тоже ограничивали себя в питании.

Характер еды позволял узнать, в какой именно период она готовилась: овсяные блины, затворенные с вечера, указывают на обычное течение семейной жизни; те же блины, приготовленные на овсяной цеже, указывают на неожиданность – болезнь одного из членов семьи, отлучку; ржаные блины пекутся в ожидании приема близких родственников; ячменные – тогда, когда накануне или за день пеклись другие; гречневые – исключительно на Масленице, а пшеничные – в поминальные дни.

В пост использовали растительное (постное) масло: льняное, конопляное, ореховое, маковое, рапсовое, горчичное, тыквенное, а с середины XIX в. – подсолнечное.

Рыба считалась пищей полупостной, поэтому ее употребляли чаще, чем мясо. Однако рыбу без чешуи, т.е., «голую», а именно: осетра, сома и угря – не ели.

Распространенной едой в русской кухне были пироги, вариантов которых было великое множество. Слово «пирог» употреблялось в значении лучшего хлеба, предназначенного к праздничному столу. В пи-

роге соединилась символика хлеба и другой пищи – каши, мяса, птицы, рыбы, яиц, что позволяло использовать их в различных ритуальных ситуациях.

Блины также соотносились с хлебом и пирогами и являлись распространенной ритуальной едой в дни свадеб, похорон и во все следующие поминальные дни.

К ритуальным блюдам также относят кисели. Их подавали на всех семейных праздниках (родинах, свадьбах, поминках), как правило, в конце трапезы. Чаще всего кисели варили из овсяной, ржаной и гороховой муки. Кстати, первоначально кисель был густым и твердым, его можно было резать ножом. Кисели сдабривали маслом, медом или молоком, ели с ржаным хлебом.

Каша также являлась ритуальной едой. Иногда молодые за свадебным столом ели только кашу, которая, как считалось, наделяла их плодоносящей силой. Каша (кутья) была обязательным блюдом на поминках. Наряду с яйцом зерно было символом победы жизни над смертью.

В праздничные или в скоромные дни верующим разрешалось употреблять мясо, субпродукты, молоко, яйца. Мясо крестьяне использовали для приготовления как первых блюд (щи, борщи, похлебки и пр.), так и вторых (подавали разварное мясо крупными кусками, жаркое, жареных молочных поросят, домашнюю птицу, студень, холодец и пр.). На Рождество готовили жареного гуся (он так и назывался – рождественский). Дичь являлась исключительно парадным блюдом.

Мясо старались заготовить впрок, для чего его солили (складывали в бочки и заливали рассолом), коптили и вялили, зимой морозили.

Употребление той или иной пищи регламентировала не только религия, но также и календарь. Традиционно многие дни календаря были отмечены запретами или разрешениями.

В наши дни регламентация еды уже не носит повсеместный характер и является рекомендательной. Однако эта традиция сохранилась в среде верующих людей и тех, кто следит за правильным питанием.

Фетисова Т.А.