



Диета

Чукотки

Доктор биологических наук

А.И.Козлов

Институт возрастной физиологии РАО

В.Нувано

Чукотский филиал

Северо-Восточного комплексного НИИ ДВО РАН

Э.Здор

Ассоциация традиционной охоты Чукотки

«Жизнь не стоит на месте», «все течет, все изменяется» – эти банальные истины как нельзя лучше иллюстрируют происходящее в нашей стране. Конечно, изменения происходят во всем мире – в экономике, науке, социальной жизни, политике, да почти во всем. Однако то, как изменилась наша страна буквально за 20 лет, после развала СССР, заслуживает отдельной беседы. То, о чем пойдет речь в настоящей статье, безусловно, нельзя безоговорочно применить к общей картине утраченных и вновь обретенных (обретенных ли?) традиций, несмотря на то что разговор идет о традициях национальной кухни. В годы советской власти не приветствовалась национальная самоидентификация, этничность – все мы, русские, армяне, евреи, чукчи, украинцы, грузины, – в первую очередь были советскими людьми. Наверное, с точки зрения мудрого руководства, это было не так уж неправильно – всем было хорошо, шел обмен опытом, в том числе и традициями. Национальные блюда перестали быть национальными и превратились в приманку для западных туристов.

Заднюю часть туши несут в «мясную яму»

Все ели одинаковые макароны и пили одинаковый компот. И только произошедшее разделение бывших братских народов всех заставило вспомнить о корнях. Однако в том, что касается северных народов, все не так однозначно. Как именно? Попробуем разобраться.

Традиционная пища чукчей и эскимосов

Столетиями потребности в пище коренного населения Чукотки, чукчей и сибирских эскимосов определялись экологическими условиями Арктики. Легко усваиваемая углеводная пища в высоких широтах малодоступна, зато животный белок и жиры (липиды) добыть сравнительно легко. В результате у северных народов сложился уникальный вариант «полярного» питания и метаболизма. От характерного для жителей умеренных широт он отличается чрезвычайно высокой ролью липидов и белков, при сниженном потреблении углеводов.

Типичным вариантом «арктического» питания многие считают диету морских охотников – эскимосов. Однако их численность на Чукотке значительно ниже, чем оленеводов тундры. Между тем традиционное питание представителей этих групп существенно различается.

Обитатели побережья очень полно использовали ресурсы небольших, но высокопродуктивных территорий и акваторий. При этом, хотя пищевая база эскимосов и была самой разнообразной среди арктических народов (до сотни видов местных животных и растений), даже она выглядела скудной по сравнению с питанием обитателей умеренной климатической зоны. Питание оленеводов было еще однообразнее. Его основу составляли оленина, речная и проходная рыба – всего несколько десятков продуктов. Количество потребляемых жиров было меньше, чем у морских зверобоев, поскольку мясо наземных животных Арктики жиром не богато. Но в любом варианте «арктического» рациона каждый из компонентов традиционной пищи был чрезвычайно важен, а изъятие даже небольшой части потребляемых продуктов могло нанести серьезный ущерб здоровью – ведь замены им не нашлось бы.

Изменения под влиянием советской кухни

Начавшиеся в 1930-х годах и ставшие особенно интенсивными в 1950–1970-х изменения уклада жизни чукчей и эскимосов отразились и на их питании. Причин тому было несколько.

Огромное влияние оказало приучение к новой, «русской», пище детей, по семь-восемь месяцев в году остававшихся в школах-интернатах. Здесь они получали только еду, приготовленную в традициях европейской (а точнее, советской) кухни. Школьникам постоянно внушали, что лишь такие способы приготовления продуктов – признак культурности человека. Оленина, мясо тюленей и кита противопоставлялись макаронам, сгущенке и колбасе, как обыденный продукт «престижному». Дети привыкали к



Байдара выходит в море

пище с чрезвычайно высоким (по «северным» меркам) содержанием соли, специй, сахара. Углеводная пища, дающая быстрое чувство сытости, становилась обычной и желанной, но она не восполняла потребности организма северянина в животных белках и жирах. К 1989 году отличия в потреблении сахара и сладостей между коренным жителем Чукотки и «среднестатистическим россиянином» практически исчезли.

Конечно, не одни интернаты стали причиной изменения питания чукчей и эскимосов. Огромное влияние оказало насильственное переселение коренного населения из многочисленных мелких селений в «укрупненные» поселки (только на юго-востоке Чукотки количество эскимосских селений сократилось с шестнадцати до трех). Целью подобного «укрупнения» было облегчение администрирования, снабжения, медицинского обеспечения. Однако сконцентрированные в слишком больших поселках охотники уже не могли добраться до традиционных родовых угодий. Нагрузка на ограниченное число промысловых территорий становилась слишком высокой, их продуктивность падала. При удачной же охоте обмен добычей с жителями других населенных пунктов был практически невозможен из-за больших расстояний и отсутствия дорог. При исконном типе расселения северян существенную прибавку к рациону обеспечивала индивидуальная рыбалка, собирательство и «вспомогательная» охота на птицу и мелкого зверя. Перемещение населения в поселки ограничивало добычу этих видов местной пищи, в диете аборигенов снижалась доля птичьих яиц, водорослей, морепродуктов, съедобных растений. Таким образом, казалось бы чисто административная мера — укрупнение поселков — заставила людей изменить рацион.

В то же время власти старались вовлекать коренное население в сельскохозяйственное производство. В поселках создавались птицеводческие и животноводческие фермы. Мясо, производимое на них, стало теснить продукцию оленьих стад и особенно добычу морских зверобоев. К 1985 году покупные говядина, свинина и консервы составляли уже 45% мяса, которое потребляли морские зверобои Чукотки.

Изменения образа жизни и хозяйствования, затрагивавшие ту или иную группу северян, отражались и на питании соседних популяций. Когда решили использовать мясо китов в качестве корма для звероферм, это привело к сокращению традиционного для Чукотки обмена продуктами между оленеводами и морскими зверобоями. В результате доля «жиров морского типа» снизилась не только в диете охотников, но и оленеводов: жители тундры

стали восполнять дефицит продуктов морского промысла сладостями, мукой и мясными консервами.

К концу 1980-х годов традиционная диета чукчей и эскимосов оказалась в значительной мере разрушенной. А потом советского строя не стало.

Постсоветский период: возврат к чему и почему?

Изменения экономической и социальной систем после развала советской структуры управления отразились на питании северян. Все более популярна стала пища местного происхождения — рыба, оленина, тюленина. Это даже дало повод говорить о «возврате к забытому наследию» — вот, дескать, возрождается национальная кухня.

Но так ли это на самом деле?

Наиболее очевидный фактор, заставляющий северян обратиться к самостоятельной добыче продуктов, — экономический. Покупательская способность коренного населения Чукотки в отношении продуктов питания за пять лет (с 1985-го по 2000-й) снизилась в 12–13 раз. Ликвидация почти всех животноводческих и птицеводческих ферм и резкое сокращение централизованного завоза продуктов из других регионов сильно осложнили обеспечение питания. Нарушилось и снабжение продуктами китобойного промысла. С 1968 года прибрежные поселки Чукотки обслуживало современное судно, добывавшее китов вдали от побережья. Хотя формальной целью охоты было получение корма для звероферм, жителям все же перепала часть добычи. Эта практика сохранялась до 1991 года, когда совхозы оказались не в состоянии оплачивать аренду китобойного судна. Централизованная добыча прекратилась, и поселки остались без китового мяса.

Из-за отсутствия средств более дорогие покупные продукты стали вытесняться дешевыми: хлеб заменила мука, конфеты и варенье — простой сахар. Кроме того, абorigены переориентировались на местные продукты, которые можно добыть самостоятельно. Место покупных жиров и масла занял жир морского зверя. Потребление покупных мяса и консервов в 2000 году уменьшилось по сравнению с 1985 годом на 193 г/чел в день, частично восполняясь (+115 г) мясом морских млекопитающих.

За этот же период в десять раз (с 40 до 4,4 кг/чел в год) сократилась централизованная добыча рыбы. Это, в свою очередь, заставило северян перейти к самостоятельному лову. Доля коренных жителей, постоянно занимающихся рыбалкой для собственных нужд, выросла вдвое — с 15,7 до 30,3%, что дополнительно принесло по 23,6 кг рыбы на человека. И хотя такой улов не всегда мог обеспечить северян

рыбой в необходимом количестве, все же он был важным пополнением семейной «продовольственной корзины».

Непростой оказалась и ситуация с продуктами оленеводства. Приватизация государственных стад на Чукотке на первых порах привела к резкому сокращению их численности. К 2000 году поголовье кооперативных стад уменьшилось по сравнению с 1985-м примерно в 6 раз, а частных – в 1,6 раза. Правда, потом положение стало меняться к лучшему. В 2003 году продукты местного происхождения, прежде всего оленину, включали в свой рацион 4–7 раз в неделю примерно 80% опрошенных нами коренных жителей Центральной Чукотки. Таким образом, оленеводство оказалось существенным подспорьем для выхода из продовольственного кризиса.

Начал возрождаться и китобойный промысел. Уже через год после прекращения централизованной добычи эскимосы и чукчи возобновили традиционный промысел, используя деревянные вельботы и кожаные лодки-байдары. Количество добытых животных быстро росло, но, поскольку охотились на молодых и некрупных серых китов, объем добытого мяса оказался сравнительно небольшим: в 2000 году всего 45% от полученного в 1985-м. В целом потребление китового мяса в береговых районах Чукотки снизилось с 83,6 кг/год на человека в 1985-м до 52 кг в 2000 году.

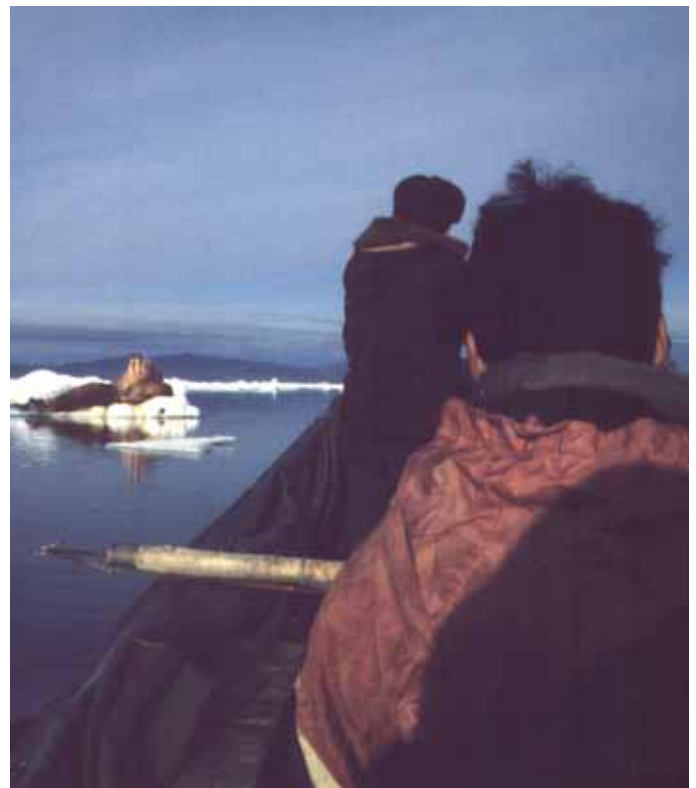
Недостаток продукции китобойного промысла компенсировали добычей других видов, преимущественно тюленей. После резкого спада в конце 1980-х он стал расти, и к 2000 году уже 89% всего мяса, потреблявшегося жителями прибрежных районов Чукотки, обеспечивали морские млекопитающие.

Итак, основными последствиями экономического кризиса стали переход северян к самым дешевым покупным продуктам и ориентация на местные источники пищи. Но когда речь идет о традиционном питании, нельзя забывать и о факторе этничности. Пристрастное обращение к тем или иным аспектам этнической принадлежности, в том числе традиционной кухне, особенно проявляется, когда элемент культуры, ранее находившийся под давлением, внезапно становится «разрешенным». Это отчетливо видно при сравнении декларируемого и реального пищевого поведения оленеводов и морских зверобоев Чукотки.

Практически одинаковое количество коренных северян, проживающих в тундровых и прибрежных поселках, утверждает, что национальная кухня нравится им больше, чем «русская». Но если среди людей старше 40 лет различия между оленеводами и морскими зверобоями не так уж велики (предпочитают «национальную» еду соответственно 80% и 66%), то среди молодых северян мнения резко расходятся. В оленеводческих районах предпочтение национальной кухне отдает примерно 40% респондентов до 40 лет, тогда как в поселках, где в последние годы начал возрождаться морской зверобойный промысел, – вдвое больше (76%).

Одна из возможных причин расхождений – в «традиционалистских» устремлениях. В советское время власти не придавали значения морскому зверобойному промыслу как источнику пищи для населения. Более того, блюда из мяса и жира морских млекопитающих считались признаком «отсталости» аборигенов. В больших поселках и городах эскимосы часто ели их тайком, стесняясь своих русских соседей. Сейчас, после возрождения зверобойного промысла для нужд коренного населения, блюда из мяса и жира кита, моржа, тюленя становятся для многих эскимосов и береговых чукчей одним из важных символов этнической принадлежности.

С олениной дело обстоит иначе. Она и в советское время была доступна, ее продавали в магазинах и покупали не только коренные, но и приезжие жители округа. В условиях постоянной и неконкурентной доступности оленина



Начало охоты

сохраняла символическое значение прежде всего в глазах чукчей старших возрастов: молодое поколение воспринимало ее как повседневный продукт, мало отличающийся от покупного. Различия между поколениями сохраняются и сегодня: пожилые чукчанки почти в шесть раз чаще, чем молодые, говорят, что употребляют в основном национальную, а не «русскую» пищу. На самом деле реальных различий в частоте употребления местных продуктов практически нет: 4–7 раз в неделю оленина присутствует в рационе 88% пожилых женщин и 72% молодых.

Искусственное ограничение аборигенов прибрежной Чукотки в традиционной пище в советское время привело к тому, что сегодня, по крайней мере на словах, они проявляют негативное отношение к «русскому» типу питания и продуктам. Все опрошенные нами молодые представители коренного населения внутренних районов Чукотки хотели бы в той или иной степени сочетать традиционные блюда и продукты с характерными для «советской» кухни. Однако среди жителей береговых поселков такой вариант питания предпочли бы лишь 12% мужчин и четверть женщин: остальные голосуют за «традиционную» кухню.

Назад в прошлое или вперед в неизвестное?

По сути, на российском Севере сейчас происходит возврат не к традиционной пище, и тем более не к традиционной культуре питания, а к местным продуктам. Способы их приготовления – не столько «традиционные», сколько просто доступные, которые в тайге или тундре и вправду часто близки к традиционным. Как еще можно приготовить пищу оленеводу или охотнику в тундре, если не в очаге в чуме?

Подмена традиционной кухни как культурного феномена использованием продуктов местного происхождения хорошо видна на примере морских зверобоев Чукотки. Хотя место покупного масла занял жир морских млекопитающих, а консервов и колбас – мясо китов, моржей и



Вытаскивают добычу

тюленей, не все виды местных продуктов одинаково доступны для аборигенов.

Охота на китов требует специального дорогостоящего снаряжения, которым должны быть обеспечены команды двух-трех вельботов. Моржей можно добывать бригадой, вооруженной обычными винтовками и составляющей экипаж всего одного вельбота. А добыть тюленя охотник способен и в одиночку.

Упомянутый рост потребления мяса морских млекопитающих на 115 г/сут в 2000 году по сравнению с 1985-м ничего не говорит о том, какие именно виды морского зверя и в каких количествах промышляются. На самом деле увеличилась только добыча тюленей (+192 г/сут). Доступность мяса моржей не изменилась (+9 г), а китового мяса – значительно снизилась (-86 г). Но и калорийность «одних и тех же» частей туши серого кита, моржа и нерпы, и содержание в них белков и жиров может различаться в полтора – два раза, а то и больше. При этом съедобные части морских млекопитающих различаются и по содержанию микроэлементов, витаминов, насыщенных и ненасыщенных жиров. Одна лишь замена мяса серого кита тюленийой может на 10% изменить суточный энергетический баланс.

Согласно имеющимся оценкам, поступление энергии с пищей у эскимосов и береговых чукчей к 2000 году (с 1985-го) снизилось примерно на 16%. Изменился и баланс основных нутриентов: доля углеводов в рационе осталась практически прежней, вклад белков возрос с 19 до 26%, а жиров – несколько снизился. В результате у жителей прибрежной Чукотки сложилась своеобразная диета, далекая как от «европейской», так и от традиционной.

Обращение коренных жителей прибрежной Чукотки к местным источникам пищи еще не означает возрождения традиционного питания. Выходят из употребления специфические, но отвечающие требованиям среды обитания способы кулинарной обработки, обедняется сам состав продуктов местного происхождения. А сужение разнообразия потребляемых видов местной фауны и флоры ведет и к обеднению микроэлементного состава пищи, и к дисбалансу в поступлении макроэлементов и витаминов.

Яркий пример – смена объектов аборигенного китобойного промысла. На серого кита охотятся летом, но хранить его мясо можно только в замороженном виде, а в теплое время это не всегда удается. Поэтому мясо серого кита традиционно считалось «летней» пищей. А вот мясо гренландского кита может храниться долго. Однако охота на крупного «гренландца» практически прекратилась: в 2001 году на 112 серых китов был добыт только один гренландский. В результате доступность китового мяса в течение года очень неравномерна.

В постсоветское время заметно изменилось и питание оленеводов. Между 1990 и 2001 годом соотношение белков, жиров и углеводов в их рационе фактически сравнялось с характерным для населения Европейской России советского периода. Причина этих изменений в основном экономическая, как и у морских зверобоев. Однако в общинах оленеводов жили по-другому.

Денежные доходы у аборигенов тундровой Чукотки уменьшились не так сильно, как у жителей прибрежных поселков. Их среднедушевой доход остался в полтора раза выше, чем у морских зверобоев. Жители внутренних районов округа еще располагали минимальными средствами для покупки продуктов. Но поскольку доступность местной пищи сократилась (потребление оленьего мяса у коренных жителей села Канчалан в 2000 году составило 43,7 г/сут – в 7,5 раз меньше, чем в 1985-м), выбор стал в первую очередь определяться ценой, а не возможностью замены на самостоятельно добываемые продукты. Способность что-то купить (к концу 1990-х, по сути, только муку и сахар) создавала иллюзию, что прожить, ориентируясь на «советский» тип питания, еще реально. Иллюзорная возможность жить по-прежнему замедлила переход с покупных продуктов на местные. К 2001 году количество потребляемых оленеводами жиров и особенно белков снизилось, а доля углеводов составила 58% рациона, что даже превысило показатели «советской» кухни (52%). Но и сказать, что питание оленеводов стало «суперсоветским», конечно, нельзя: практически все потребляемые ими белки и значительная часть жиров – животного происхождения, итог эксплуатации оленьих стад, охоты и рыболовства.

При этом, хотя возникший в советские времена крен в сторону дешевых углеводных продуктов в общинах оленеводов продолжает усиливаться, и у них пища местного происхождения все больше вытесняет покупные мясо и рыбу, особенно приготовленные по «европейским» технологиям. Так что о возврате жителей Центральной Чукотки к «советской кухне» речь не идет.

Вариант питания, складывающийся у современных морских зверобоев Чукотки, так же нов для медиков и специалистов, как и для аборигенов. Хотя он и базируется на продуктах морского промысла, но значительно обеднен и не сбалансирован. Аналогов такой диеты в циркумполярной зоне вне территории России, пожалуй, не существует.

Получается, что тип питания, формирующийся сегодня и у охотников на морского зверя, и у оленеводов чукотской тундры, никак нельзя считать «возвратом к прошлому». Он одинаково далек и от традиционного, и от «советского», и от «Coca-Cola Diet» коренного населения Аляски.

