

СИСТЕМА ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ ЗЕМЕЛЬ В XIV–XVI ВВ.

Громыко М.Р.

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь*

Николаева Л.В. – канд. ист. наук, доцент

Работа посвящена анализу системы питания населения белорусских земель XIV–XVI вв. В ней рассматриваются основные продукты питания, традиционные блюда и напитки того времени, а также социальные и экономические факторы, влияющие на рацион различных сословий. Работа основана на исторических источниках и этнографических данных, что позволяет глубже понять культурные и бытовые традиции средневековой Беларуси.

Система питания населения белорусских земель XIV–XVI вв. была тесно связана с социально-экономическими, природно-климатическими и культурными особенностями региона. В этот период основу хозяйственной деятельности составляло сельское хозяйство, которое обеспечивало основные продукты питания. Несмотря на наличие сословного деления: крестьяне, мещане, шляхта, духовенство, – рацион жителей белорусских земель был схожим по своей структуре, отличаясь в основном качеством и разнообразием продуктов. Еда была простой, но питательной, с упором на местные ресурсы.

Рацион крестьян, мещан, шляхты и духовенства имел общую основу, включавшую хлеб, каши, овощи, однако различия заключались в качестве и доступности продуктов. Крестьяне употребляли преимущественно продукты собственного производства, такие как хлеб из ржаной муки, каши из ячменя или проса, квашеные овощи. Мясо ели редко – в основном в праздничные дни или при забое скота. Шляхта имела более разнообразный рацион благодаря экономическим возможностям. В их меню присутствовали белый хлеб из пшеничной муки, мясо, рыба, медовые напитки и импортные специи. Представители духовенства придерживались постных правил в определенные периоды года, что значительно ограничивало их рацион. Однако в непостное время они могли позволить себе разнообразную пищу.

Овощи занимали важное место в питании всего населения. Капуста была наиболее распространенным овощем. Ее употребляли свежей, квашеной или вареной. Репа до появления картофеля была одним из главных источников углеводов. Свекла использовалась для приготовления борщей и других супов. Лук и чеснок применялись как приправы и считались полезными для здоровья. Бобовые, такие как горох и чечевица, служили важным источником растительного белка. Овощи часто заготавливали на зиму путем квашения или сушки. Это позволяло сохранять их питательные свойства в холодное время года.

Крупы составляли основу повседневного рациона как крестьян, так и шляхты. Ржаная крупа была наиболее доступной и распространенной среди крестьян. Ячмень и овес применялись для приготовления каш и супов. Пшеница была более редкой и дорогой, чаще встречалась в рационе шляхты. Так же для изготовления каш использовали и просо. Каши ели как самостоятельное блюдо или дополняли их овощами, молоком или мясом, что зависело от достатка семьи. Крупы были не только питательными, но и быстрыми для приготовления.

Мясо было важным компонентом праздничного стола. В повседневной жизни его употребление ограничивалось экономическими возможностями семьи и наличием собственного скота. Свинина была наиболее популярным видом мяса благодаря простоте содержания свиней. Говядина использовалась реже из-за трудоемкости содержания крупного рогатого скота. Баранина была распространена в южных регионах. Дичь употреблялась преимущественно шляхтой, так как охота считалась привилегией знати. Птица, курица или гусь, а позже и индейка, была доступна большинству семей. Мясо часто заготавливали впрок путем копчения или соления. Важным продуктом было также сало, которое использовали как жир для приготовления блюд.

Молочные продукты в XIV–XVI вв. не были так широко распространены, как в современное время. Это было связано с тем, что в то время предпочтение отдавалось породам крупного рогатого скота, которые не давали много молока, а использовались в основном для получения мяса. Основной формой консервации молока был творожный сыр, который часто появлялся на праздничных столах. Этот сыр не только был ценным источником белка и кальция, но также служил сладким угощением, подобно конфетам. Его питательные свойства и способность долго сохраняться делали его незаменимым продуктом в рационе населения, особенно в периоды, когда свежие молочные продукты были недоступны. Кроме того, творожный сыр часто использовался как подарок или угощение для гостей, что подчеркивало его важность в культурных и социальных традициях того времени.

Фрукты и ягоды употреблялись почти исключительно местные (яблоки, груши, сливы, вишни, смородина).

Все перечисленные выше продукты входили в состав множества традиционных блюд того времени, которые до сих пор популярны. Например, борщ готовили из свеклы, капусты и других овощей. Кулеш – жидкая каша из проса или ячменя – была основным блюдом крестьян. Мачанка – блюдо из свинины и овощей – было популярным в праздничные дни. Сырники из творога и муки жарили на сковороде и подавали с медом или сметаной. Кисель из ягод или фруктов был распространенным десертом. Данные блюда отражают простоту и питательность традиционной белорусской кухни.

Из сладких продуктов с глубокой древности был широко известен мед. Тростниковый сахар стали импортировать в XVI в. из Западной Европы («канар») и Османской империи («кадис»). Он был значительно дороже меда и недоступен абсолютному большинству населения. Крестьяне в качестве десерта употребляли солодуху, кулагу – блюда из солода, муки, ягод, иногда с добавлением меда.

Самыми древними алкогольными напитками у славян были пиво и мед. Пиво изготавливалось только верхней ферментации, обычно малой крепости (2–3 %), но употреблялось в большом количестве, заменяя шляхте и мещанам прохладительные напитки (это объяснялось и недоверием к питьевой воде, которая в условиях низкой гигиены часто служила источником заболеваний). Пиво было недолговечным, но его варили (особенно в фольварках) достаточно часто, потому естественным считалось иметь большие запасы солода. В отличие от современности значительно более распространенным было пиво полностью или частично из пшеничного солода («белое»). Пивные супы (с желтками, творогом, сметаной) до XIX в. заменяли среднему классу кофе и чай. Питьевой мед в зависимости от пропорции меда и воды и степени перегонки («полторак», «двойняк», «тройняк») имел крепость от 12 % до 50 %. Производство и употребление алкогольных напитков были достаточно децентрализованы. Хотя крестьяне должны были приобретать их только в корчмах, которые принадлежали их помещикам, они могли изготавливать определенное количество алкоголя самостоятельно на главные церковные праздники или на свадьбы. Города с магдебургским правом имели привилегии от великого князя на исключительное право производства и продажи напитков в корчмах, принадлежавших магистратам. Существовали также специальные медовые братства, члены которых имели право самостоятельно изготавливать определенное количество напитков накануне больших праздников.

Вино использовалось в литургической практике православной и католической церкви, а также было статьей роскоши. Оно импортировалось из Молдавии (церковные кагоры), Греции (мальвазия). С XVI в. наибольшую популярность среди шляхты получило венгерское вино (токай).

Водка («вино горелое») появилась в ВКЛ в конце XV в. и по мере сокращения расходов на ее производство постепенно вытесняла пиво и особенно мед.

Из неалкогольных напитков для белорусских земель были характерны березовый и кленовый соки, которые заготавливали в марте, употребляли не только в свежем, но и в забродившем виде. Другим традиционным напитком был хлебный квас, который изготавливали достаточно сладким. И квас и березовый сок летом использовали для приготовления холодников. Популярными были отвары из разных трав (липового цвета, сбитень и др.), взвары из яблок и груш.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система питания населения белорусских земель XIV–XVI вв. была тесно связана с природными условиями региона и социально-экономическими реалиями времени. Основу рациона составляли местные продукты сельского хозяйства: хлеб, крупы, овощи и напитки. Различия между сословиями касались не структуры питания, а качества продуктов и их разнообразия. Простота блюд сочеталась с высокой питательностью благодаря использованию натуральных ингредиентов. Эта система питания обеспечивала выживание населения в условиях аграрной экономики средневековой Беларуси.

Можно заметить, что картофель, который сейчас является одним из основных продуктов питания в Беларуси, в XIV–XVI вв. еще не был известен в регионе. Его отсутствие не создавало значительных трудностей в питании населения, поскольку люди имели доступ к другим питательным продуктам. В этот период основу рациона составляли местные культуры и продукты животноводства, которые обеспечивали необходимые питательные вещества для поддержания здоровья и выживания в сложных природно-климатических условиях.

Список использованных источников:

1. *Белорусская кухня.* – Минск : Ураджай, 1993. – 225 с.
2. *Зайкоўскі, Э. М. Старадаўняя беларуская кухня / Э. М. Зайкоўскі, Г. К. Тычка.* – Мінск : Ураджай, 1995. – 287 с.
3. *Літоўская гаспадыня.* – Мінск : Палымя, 1993. – 366 с.
4. *Навагродскі, Т. Традыцыі народнага харчавання беларусаў / Т. Навагродскі.* – Мінск : НІА, 2000. – 111 с.