

## **КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ В РОСІЙСЬКІЙ ПЕРІОДИЦІ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ СТ.**

*У статті розглядається проблема висвітлення у російській публіцистичній періодиці другої половини ХІХ – початку ХХ ст. одного з аспектів структур повсякденності – культури харчування. Увага акцентується на особливостях розуміння тогочасною наукою та суспільством природи процесу засвоєння поживних речовин людським організмом, шкідливості та корисності окремих продуктів, здорового харчування, збалансованого раціону.*

*Ключові слова: російська періодика, культура харчування, їжа, раціон.*

На середину ХІХ ст. в Російській імперії виходила велика кількість найменувань періодичних видань різноманітної тематики, орієнтованих на широке коло письменної громадськості, метою яких, окрім інформування з тих чи інших питань політики, економіки та культури, поширення нових знань для їхньої реалізації у професійній діяльності читачів, підвищення рівня загальної освіченості та ерудованості населення, було також виховання громадян у контексті інтересів і нагальних потреб країни, залучення їх до конче важливої дискусії, спрямованої врешті-решт на вирішення державних проблем і поліпшення життя народу. В цей період друковане слово проникає в усі соціальні верстви, здійснює надзвичайний вплив на розвиток суспільної думки та стає дієвою зброєю у боротьбі за розум і серця людей. З огляду на це, найбільш цікавими для дослідження взаємодії держави і суспільства, суспільства й окремої особистості, на нашу думку, є видання публіцистичного характеру, спрямовані на формування і певну корекцію світоглядних засад кожного читача та здатні значною мірою змінити його розуміння оточуючого світу та своєї ролі в ньому.

У другій половині XIX ст. Російська імперія переживала суттєві трансформації, пов'язані з результатами глобальної модернізації, яка охопила всі сфери суспільного життя. З огляду на так звану вторинну, наздогоняючу модель модернізації Російська імперія змушена була засвоїти досвід інших європейських країн. Для того, щоб унеможливити в майбутньому революційний вибух, подібний до «весни народів», яка прокотилася Європою у 1848–1849 рр. і призвела до суттєвих потрясінь і втрат, довелося здійснити низку буржуазних реформ, адаптуючи до тогочасних реалій політичну систему, економіку, соціальну доктрину та духовно-культурну сферу.

Навколо питань про доцільність, правомірність, послідовність, якість реалізації та результати і наслідки проведених державою перетворень, про неспинну еволюцію системи міжнародних відносин і місця й ролі в ній Російської імперії розгорнувся жвавий суспільний дискурс. Однак, слід зазначити, що окрім проблем першочергового значення, винесених на суд російської громадськості на сторінках численних газет, журналів, альманахів тощо, особливого значення набуває тематика повсякденного життя пересічних громадян (у сучасній інтерпретації – структур повсякденності або культури побуту). Це було обумовлено цілим комплексом причин і передумов.

Друга половина XIX ст. в Європі позначилась успіхами робітничого та соціалістичного рухів, результативністю діяльності профспілок, певною демократизацією виборчого права, що призвело до значних зрушень у соціальній політиці урядів. Болючі питання соціального захисту населення ставали приводом для бурхливих парламентських дебатів, прийняття спеціальних законів, створення нових державних інституцій. Це позитивно позначилось на матеріальному становищі різних соціальних верств. Якщо врахувати вражаючі досягнення у розвитку науки та техніки, які стрімко підвищили продуктивність праці, збагачення європейських країн за рахунок активної колонізаторської політики, інтенсифікації виробництва, торгівлі та фінансової сфери, можна дійти висновку, що в цілому рівень життя

пересічного європейця, а відповідно й купівельна спроможність, значно зросли.

Слід зазначити, що одночасно посилювались людські бажання, амбіції, прагнення довго і якісно жити, отримуючи насолоду від кожної хвилини свого земного існування. Цьому також сприяло невпинне і послідовне затвердження буржуазних прав і свобод, певна демократизація життя. Продовжуючи тему формування психологічної атмосфери в Європі, не можна обійти увагою і той факт, що ХІХ ст. було перенасичене масштабними війнами та нищівними епідеміями, що спонукало людину ще більше цінувати дароване Богом коротке життя, дбати про себе і своїх близьких, користуватись досягненнями сучасної цивілізації і вчитись в інших народів.

У цьому відношенні особливо складним психологічно був початок ХХ ст., коли Європа усвідомила неминучість безпрецедентного за кількістю людських втрат кривавого фіналу у розв'язанні вузлу протиріч між імперіалістичними державами. Передчуття небезпеки, очікування біди, загальне напруження і страх породжували у суспільстві цілий комплекс суперечливих реакцій, серед яких помітними були перебільшене захоплення зовнішніми проявами життя, розкішшю, надмірне прагнення задовольняти фізіологічні людські потреби. Все зазначене вище є абсолютно справедливим по відношенню до жителів Російської імперії, яка у багатьох питаннях комфортності життя значно поступалась таким західноєвропейським державам, як Франція, Англія, Німеччина, Бельгія, Голландія та ін. Проте зростаюча із кожним роком кількість спокус у справі облаштування побуту й організації дозвілля, безумовне збільшення можливостей для їхньої реалізації, заманливий досвід сусідніх країн, помітне посилення відповідної мотивації та специфіка національного менталітету визначили очевидну зацікавленість російського населення у питаннях якості повсякденного життя.

У запропонованій науковій розвідці здійснена спроба проаналізувати інтерес російської читаючої аудиторії до одного з аспектів багатогранної

проблеми структур повсякденності – культури харчування, з'ясувати, наскільки вона була поінформована про наукові дослідження тогочасних вітчизняних та зарубіжних вчених щодо розуміння хімічної та фізіологічної природи самого процесу харчування, обсягів харчових ресурсів Землі, шкідливості та корисності певних продуктів, основних засад здорового харчування і його впливу на працездатність, якість і тривалість життя, визначити, яку роль відігравала держава і суспільство у формуванні культури харчування окремої російської сім'ї та російського народу в цілому.

Аналізуючи публікації у російській періодиці другої половини ХІХ – початку ХХ ст., необхідно зазначити, що для обговорення питань культури харчування на сторінках масових видань, найбільш поширених на теренах Російської імперії і популярних особливо у родинях середнього класу, запрошувались не тільки професійні журналісти, які збирали і коментували необхідний матеріал, але й провідні вчені та лікарі. Усі тексти подавались публіцистичним стилем, тобто мовою, доступною не тільки для фахівців. Хотілося б окремо відзначити огляди нової літератури та рецензії виданих російських та іншомовних книг, які були повністю присвячені проблемам харчування або принаймні торкалися їх. Вони давали можливість тим читачам, які зацікавились зазначеною тематикою, поглибити свої знання, детально ознайомившись із рекомендованою літературою. Часто подібні коментарі супроводжувались корисною інформацією про те, скільки коштує примірник і де його можна придбати, відвідавши книгарню або скориставшись поштовими послугами.

Перш за все, потрібно з'ясувати, яке наукове пояснення процесу харчування отримував російський читач на сторінках улюблених журналів в окреслений період. Необхідно зазначити, що у другій половині ХІХ ст. наука досить ґрунтовно вивчила харчування і як хімічний процес, і як одну з фізіологічних складових функціонування людського організму, тому широкому загалу пропонувалась усталена концепція без суттєвих таємниць та суперечок, в основу якої були покладені дослідження відомих вчених –

Лавуазьє, Мажанді, Лібіха, Петтенкофера, Кьоніга, Форстера, Біддера, Бішофа, Ранке та Фойта. Якщо стисло підсумувати поширені наукові висновки, запропоновані російською періодикою, то людське тіло уявлялось як «справжнє окислювальне вогнище» для всіх речовин, які потрапляють до організму людини і залучені до процесу травлення. Пояснювалось, що в результаті життєдіяльності організм регулярно втрачає вуглецеву кислоту та азотовмісні сполуки. Тому для компенсації цих втрат елементарно для збереження тканин людського тіла необхідно вживати поживні речовини, які, потрапляючи до шлунку, починають перетравлюватись, окислюватись, розщеплюватись, даючи необхідний «будівельний матеріал» та теплоту, енергію для забезпечення нормальної роботи тіла. Якщо нові надходження не менші за втрати, організм досягає «так званого фізіологічного стану рівноваги обміну речовин» [1, с. 455–459; 2]. Отже, «харчування, у вузькому сенсі цього слова, зводиться до підвезення до різноманітних тканин та органів матеріалу, здатного замінити собою вже відмерлі частки, а також речовини, котрі шляхом окислення дають тепло, необхідне для життєвої діяльності клітин» [1, с. 457].

Виходячи з наведених формулювань, харчування визначалось однією з основних умов існування кожного окремого людського індивіду та людського виду в цілому. Таким чином, від наявності продуктів харчування залежали перспективи виживання людства. Перед російським читачем ставилась низка хвилюючих питань: які ж за обсягами харчові ресурси Землі, чи є вони невичерпними, якщо ні, то наскільки їх вистачить, чи загрожує людству вимирання від голоду, і що треба робити? На ці та інші подібні питання можна було знайти відповіді, які викликали одночасно і тривогу, і надію. Проте вони змушували замислитись над результатами своєї щоденної діяльності, зважити на необхідність берегти оточуюче середовище і заощаджувати, підтримувати науку, впливати на діяльність урядів з метою контролю за розумним господарюванням та користуванням природними багатствами.

Так, наводились розрахунки Мальтуса, Крукса, Лібіха, дослідження Тимирязєва, Каутського, які вивчали питання перенаселення планети, а отже, і можливої нестачі у майбутньому продуктів харчування та, як наслідок, загибелі людської цивілізації. Для ознайомлення з усім розмаїтим спектром думок і гіпотез наводились пророцтва «голодного кінця світу» від «виснаженості ґрунтів» внаслідок пануючої «руйнівної системи землеробства», невпинного «вимивання калійних солей проточними водами», неконтрольованого зростання людства у геометричній прогресії на тлі повільнішого зростання харчових ресурсів в арифметичній прогресії й т. ін. [3, с. 64–69]. Згадувались навіть популярні художні твори, як от французьких авторів Буажібера та Ланужа, де замальовувались жахливі картини: «страшне і криваве майбутнє – неминучий наслідок користолюбства та самовпевненості цивілізації» [3, с. 66]. Цікаво, що іноді вказувались конкретні терміни настання суцільного харчового краху, наприклад, 1930 рік, вирахований Круксом [3, с. 69].

Однак, незважаючи на всі песимістичні міркування, домінуючим було судження про спроможність людства забезпечити себе зараз і у майбутньому необхідною кількістю їжі. Ґрунтувалось воно на аналізі економічних успіхів і перспектив окремих країн, таких як Сполучені Штати Америки, названі «всесвітньою житницею та бійнею для худоби» за масштабами виробництва та експорту зернової та м'ясо-молочної продукції [4], на ретельних підрахунках співвідношення виробленої у найгірший за економічними показниками рік харчової продукції та нормою її споживання на середньостатистичного жителя Землі [5, с. 302–307] і досягненнях науки, яка мала знайти спосіб відновити родючість ґрунтів або навчитись виготовляти штучну їжу в лабораторіях: «І хімія знайде шлях для вирішення великої проблеми. Штучний хліб остаточно розвіє туман, навіяний Мальтусом та його прихильниками. Він віджене геть привид голодування та крах світу. Проблема харчування втратить свою гостроту, і людство бадьоро покрокує

до очікуваного щастя» [3, с. 71]. Отже, остаточний вирок людству виглядав на сторінках журналів доволі оптимістично.

Ще один важливий і цікавий аспект проблеми харчування, який висвітлювався у російській періодиці зазначеного періоду, був пов'язаний із розумінням «функціонального значення окремих поживних речовин, їхньої ролі в якості відновлювачів витрачених елементів тканин, в якості теплоутворювачів і взагалі в якості фактору, що доставляє організму потрібну йому живу силу» [1, с. 455]. Іншими словами, йдеться про властивості окремих продуктів харчування, їхню здатність поповнювати втрати організму і заряджати його необхідною енергією. Багато уваги приділялось характеристиці корисності тих найпоширеніших різновидів їжі, яка складала типовий раціон російської родини. Маємо наголосити, що навколо саме цих питань іноді розгорялась дискусія і висувались доволі суперечливі твердження.

Взяти хоча б хліб. Переважна більшість тих, хто висловлювався на сторінках журналів на користь цього продукту як основи раціону харчування усіх без винятку росіян, називали його «головним харчовим продуктом» [5, с. 302], «єдиною з усіх можливих харчових речовин, якою можна підтримувати найдовше життя при харчуванні виключно тільки нею» [1, с. 458]. Таку саме визначну роль для організму людини відводили хлібу практичні посібники для тих, хто безпосередньо займався організацією громадського та сімейного харчування: «Хліб справедливо відіграє провідну роль у раціоні харчування в усіх народів Європи, його хімічний склад показує, що в ньому є всі необхідні для харчування речовини» [6, с. 38]. Інший підхід до визначення цінності поживних характеристик хліба викликав гостру критику.

Так, після виходу в світ книги лікарки-гігієністки М. Волкової та кандидата природничих наук В. Вольфсона «Бесіди про здоров'я. Для народу» [7], майже половина якої була присвячена питанням організації здорового харчування і містила доволі незвичні рекомендації, здійснювся шквал критики, метою якої було застерегти довірливих читачів від хибних

псевдонаукових висновків та шкідливих порад. Видання «Мир Божий» свій коментар про резонансну працю розмістило у розділі «Публіцистика» відділу рецензій, тому що, на думку редакції, «жодного відношення до гігієни, як до науки, ця книга не має, проте вона переповнена публіцистичним жаром, з яким автори відкидають усталені наукою положення та тужаться поставити на їхнє місце власні відкриття зовсім іншого роду», «фальсифікують науку ... у розрахунок на невігластво своїх читачів» [8, с. 83, 85]. Однією з бурхливо сприйнятих тез було твердження М. Волкової про роль хліба у харчуванні російського народу: «Харчування хлібом пояснюється його дешевизною, а ще більше – століттями встановленою звичкою, а не його поживністю» [7, с. 57]. У зазначеній рецензії редакція обурювалась, що висловлені авторкою висновки суперечили тогочасним історичним знанням, медичним дослідженням та усякому здоровому глузду, декларуючи, що «хліб погана їжа і по суті, і по тому, як її виготовляють», і доводячи «непридатність хліба взагалі» [8, с. 84].

Заслуговують на увагу результати досліджень поживних властивостей і практичної користі для людини цукру. Читачів знайомили з висновками Герікура, Бернара, Спенсера, Іотейко, Штейнгера та ін., які характеризували цукор як дуже важливий для життєдіяльності людини продукт, що сприяє накопиченню енергії на 26–33 %. Після ознайомлення з журнальними статтями початку ХХ ст. складається враження, що цукор є справжньою панацеєю й однією з основних складових денного раціону людей будь-якого віку, здатною стимулювати м'язову та мозкову діяльність: «5 шматочків цукру розвиває втричі більше енергії, ніж одна велика яловича котлета». І, що головне, на жаль, деякі припущення явно суперечать сучасній концепції про здорове харчування, закликаючи вживати «хоча б і по одному кілограму цукру на день» та не обмежувати дітей у їхньому захопленні таким цінним і смачним продуктом [9].

Велика увага на сторінках російських журналів приділялась також корисним якостям молока. Це обумовлювалось, по-перше, тим важливим



значенням, яке м'ясо-молочне тваринництво мало для розвитку сільського господарства Російської імперії; по-друге, популярністю цього доступного продукту серед населення країни, яке з покоління в покоління передавало рецепти величезної кількості традиційних національних страв з молочної сировини; по-третє, виключною роллю замітника грудного материнського молока для вигодовування немовлят. Також молоко містило такий необхідний для нормального функціонування організму білок і в той же час не вважалось «убійною їжею», що здавалося дуже важливим із розвитком ідей вегетаріанства. Переглядаючи матеріали, надруковані у популярній періодиці, російський читач дізнавався про хімічний склад молока, його вплив на формування організму немовляти, його корисну дію при вживанні дорослими, про переваги молока тієї чи іншої тварини [10].

До найпоширеніших продуктів харчування, які любила і регулярно вживала переважна більшість населення Російської імперії, можна віднести такий відносно недорогий, смачний і поживний продукт, як оселедець. Публіцистичні друковані видання містили цікаву й пізнавальну інформацію про дослідження вченими оселедця як біологічного виду, класифікацію, ареал поширення, умови, в яких мешкає риба, кулінарні традиції різних країн та цікаві легенди деяких народів тощо. У XIX ст. цьому морському продукту давали надзвичайно високу оцінку: «Як на землі бджола, так у морі оселедець має бути зарахованим до найбільш корисних для людини творинь природи» [11, с. 246].

Не можна обійти увагою й такий продукт харчування як м'ясо. Здавна не тільки у Російській імперії, але й в усіх європейських країнах м'ясо вважалось одним з найпоживніших і найсмачніших різновидів їжі, яку далеко не всі могли собі дозволити. У XIX ст. переважна більшість м'ясної продукції вироблялась завдяки розвитку тваринництва як галузі сільського господарства. Хоча полювання залишалось поширеним заняттям європейців, а дичина продовжувала високо цінуватись гурманами, буде справедливо зазначити, що тепер полювання називали скоріше даниною історичній

традиції, елітним видом спорту, приємним способом проводити дозвілля, можливістю продемонструвати свій суспільний статус, похизуватись мисливським спорядженням, конями, собаками. Уяву читачів досить часто вражали розповіді про пишні королівські полювання, мисливські пригоди в екзотичних колоніальних країнах [12].

Однак, у другій половині XIX ст. з нечуваною силою постає принципове протистояння прибічників вживання людиною м'яса тварин та їхніх опонентів, які закликали обмежити раціон виключно рослинною їжею. Перші спирались на тривалий харчовий досвід переважної більшості людства, наголошуючи, що відмова від м'ясних страв була у деяких народів пов'язана з убогістю природних ресурсів, неможливістю забезпечити себе тваринною їжею, в результаті чого формувались національні харчові раціони і розроблялись відповідні релігійні доктрини та етичні комплекси. На підтвердження своєї позиції представники цієї харчової концепції наводили висновки вчених різних наукових галузей. Вони нагадували теорію Дарвіна, пропонували звернути увагу на будову людських щелеп, мовляв, сама природа наділила людину іклами і зробила її хижою. Вони переконували, що без тваринного білку неможливе нормальне формування кістяка та м'яких тканин людини, її фізична та розумова діяльність, підкреслювали надмірну худорлявість і маленький зріст представників тих народів, які не вживали м'яса, тощо.

Європейські вчені проводили численні експерименти, доводячи вирішальний вплив м'ясної їжі на фізичні можливості людини. Так, журнал «Вестник Европы» розповідав про досліди Беклара, який дійшов висновку, що «ковалі у Тарне, перебуваючи виключно на рослинній дієті, не могли виходити на роботу в середньому по 13 днів на рік внаслідок втоми та хвороб», а після введення до раціону м'яса цей показник зменшився до 3 днів. Згадувався і д-р Песков, який наводив приклад фабричних та артільних робітників Москви, Харкова, Привіслянського краю, розрахувавши, що від

кількості яловичини у їхньому раціоні напряду залежить продуктивність праці, а отже і заробітна платня [1, с. 465–466].

Опоненти «м'ясоїдів» отримували прямо протилежні результати подібних експериментів, стверджуючи, що люди, які добровільно перейшли на рослинну їжу, набагато сильніші і витриваліші. Журнал «Новое слово» прокоментував експеримент Фішера над двома групами атлетів, одна з яких вживала тільки рослинну їжу, інша – м'ясну. Він з'ясував, що «найкращі результати, якими могли похвалитися м'ясоїдні атлети, досягли ледве половини результатів атлетів, які вживали рослинну їжу». Тому наприкінці статті пропонувався підсумок: «Висновок той, що слід їсти рослинну їжу, тому що вона дає більше енергії людям...» [13].

У другій половині ХІХ ст. в Європі набуває нечуваного розмаху рух вегетаріанства, гаслом якого була теза: «Ми нікого не їмо». До нього пристала ціла армія добровольців, які свідомо відмовились від їжі тваринного походження. Серед найбільш відомих російських ідеологів був Лев Толстой. Необхідно акцентувати увагу на тому факті, що вегетаріанство вже тоді висувало набагато глибші ідеї, ніж визнання фізіологічної переваги рослинної їжі. Це була справжня життєва філософія, поєднання поваги до себе і усього живого, любові до ближнього, співчуття і поваги до іншого життя.

Багатогранна проблема вегетаріанства була популярною темою журнальних публікацій практично усіх без винятку видань другої половини ХІХ – початку ХХ ст., які так чи інакше зачіпали питання культури повсякденності, способу життя, етичних цінностей. Тому маємо зазначити, що у форматі запропонованої наукової розвідки немає можливості вичерпно висвітлити вегетаріанство як об'єкт суспільного дискурсу. Натомість, обмежимося переліком головних, стрижневих сюжетів про вегетаріанство в Європі та Росії, які найчастіше розкривались як у періодиці універсального характеру, так і у спеціальних вегетаріанських журналах та альманахах.

Окрім вже згаданої дискусії навколо питань про шкоду і користь тваринної їжі для людського організму, найбільш змістовними і цікавими для читачів були статті про історію розгортання вегетаріанського руху в Європі та Російській імперії, створення вегетаріанських товариств і проведення ними публічних акцій, вплив вегетаріанської дієти на попередження і лікування цукрового діабету, анемії, стоматологічних та психоневрологічних захворювань та інших хвороб, використання вегетаріанства для полегшення пологів та боротьби із суїцидами та алкоголізмом. Також регулярно друкувались біографічні нариси та некрологи видатних вегетаріанців, їхні наукових праці, художні твори та епістолярна спадщина. Дуже корисними для прибічників вегетаріанського способу життя були новинки вегетаріанської кулінарії з оригінальними рецептами, приблизними меню, таблицями калорійності рослинних продуктів, переліки адрес вегетаріанських трудових таборів, лікарень, санаторіїв, курортів, ресторанів, їдалень, кафе по всій Європі. Заслужують на увагу і відділи оголошень для вегетаріанців, які містили цінну інформацію з різних практичних питань, допомагали читачам знайти однодумців, долучитись до діяльності численних вегетаріанських товариств [14; 15].

Продовжуючи аналіз публікацій, присвячених окремим продуктам харчування, додамо, що розуміння необхідності наявності в раціоні людини широкого переліку добре знаних злакових, бобових, овочевих культур, фруктів, ягід, яєць та інших продуктів давало можливість читачам замислитись над необхідністю самостійно вирішувати, якій їжі надавати перевагу і як урізноманітнити свій щоденний раціон. Якщо поширені в Російській імперії продукти харчування викликали здебільшого практичний інтерес, так звані екзотичні, рідкісні на столі пересічного «їдока пшениці» делікатеси або взагалі ніколи не бачені різновиди їжі підігрівали природну людську цікавість та фантазію. Завдяки зарубіжним новинам російський ерудит мав уявлення про особливості китового м'яса, жиру, молока та масла [16], продукції тропічного хлібного дерева [17], черепахових м'яса, жиру та

яєць, страви з яких були в цей період неодмінним атрибутом «обідніх карт» усіх модних ресторацій [18; 19].

Гурмани із задоволенням читали статті про солодкі банани, які привертали увагу лікарів-гігієністів, дієтологів і навіть державних людей у контексті тривоги за харчові ресурси. Цьому продукту пророкували велике майбутнє за його врожайність, поживність та мізерні витрати на виробництво: «...все людство могло б прогодуватись лише самими бананами тропічного поясу» [5, с. 304]. На початку ХХ ст. завдяки вдосконаленню морських комунікацій перевезення стали швидшими, безпечнішими та дешевшими, що дозволяло брати на борт торговельних кораблів значні вантажі фруктів, які досить швидко псувались і раніше часто «не доживали» до кінцевого пункту призначення [20, с. 79]. До престижних кулінарних розваг західних сусідів намагались долучитись російські сноби, які купували для званих банкетів кокоси, проте не завжди вміли їх подавати, пекли, варили, і, намучившись із «міцним горішком», залишали його дорогою прикрасою столу. Саме для них найкориснішими були поради і оповідання про «благодіяння Боже» тропічних лісів [20, с. 80].

Згаданий вже німецький вчений К. Фойт окрім поживних або харчових речовин називав також смакові речовини, «роль яких ... зводиться до збудження різноманітних відділів нервової системи, до посилення окремих функцій інтелектуального життя» [1, с. 457–458]. До них він відносив каву, чай, какао, вино, м'ясний екстракт, тютюн, запашні речовини, гірчицю, сою та ін. Із названих смакових речовин особливим значенням для оптимізації людського організму наділялись на сторінках російської періодики чай та кава. Вони характеризувались не тільки як складові харчового раціону, корисні для стимулювання процесу травлення, підняття загального тону, поліпшення мозкової активності. Їх вважали збудниками творчості та фантазії, частиною важливого і майже містичного щоденного ритуалу, під час якого відбувалось спілкування рідних, друзів, колег і ділових партнерів, закоханих і просто нових знайомих. Запрошення на каву чи чай відкривало

можливості для бізнесу та особистого життя, дарувало добрий настрій та раптове натхнення. Про шкоду цих продуктів писали лише в контексті засудження зловживання та «передозування». З журнальних статей російські поціновувачі кави та чаю дізнавались про історію походження й поширення в Європі та Росії улюблених напоїв, вчилися розбиратись у сортах, критеріях якості, тонкощах приготування та правилах частування, розпізнавати підробку («іван» – для чаю, цикорій – для кави) і правильно купувати чайний продукт та кавові зерна.

Для чаю автори статей знаходили яскраві епітети «земляк Атили, Чингис-Хана, Батия», «славний східний завойовник, слава і завоювання якого маже такі значні, як і Наполеона», «завойовник мирний, добрий, смачний і здоровий». Автори були переконані, що у Європі краще за жителів Росії ніхто не вмів приготувати справжній чай, навіть англійці, які «так заганяли нас своїм криком, наговорили про себе так багато – чаю напитись не вміють». Рецепти заварювання чаю XIX ст. і сьогодні не втратили актуальності: «Кращі знавці у нас п'ють його по-Китайськи, тобто, коли завгодно, багато, майже без цукру, і з жахом дивляться, коли до чаю подають вершки, сухарі, ром, вино. Прокип'ятіть воду ключем, всипте чаю до чайника, налейте окропу – на самовар не ставте: він перепріє, і ви будете варваром – дайте просто постояти хвилин п'ять, наливайте в чашку, поклавши трішки кращого цукру, і потім несіть до рота, нюхайте, сьорбайте... О великі Китайці! О мудрий народ! О смак чарівний! О запах райський!» [21, с. 383–384].

Каву із захопленням називали «першою з примх, подарованих Азією Європі», «дорогоцінним творінням Аравії», «блаженством Німців», «насолодою Турків», «втіхою стареньких», «необхідністю для поетів». Для кави також існували певні правила вживання, або краще назвати це європейською культурою вживання кави, яка відрізнялась від східної. Ось деякі поради для читачів: «Європейці роблять з кави свого роду ранковий сніданок; але особливо п'ють її одразу після обіду, переконуючи, ніби вона

особливо допомагає травленню. Хто вигадав це, Бог знає, але тільки не лікарі: всі вони самі п'ють каву, і багато хто з них великі її прихильники, проте всі вони одноставно стверджують, що у світі немає нічого більш шкідливого за каву... Не сперечаємось про смаки, але думаємо, що помірне вживання кави не шкідливо ані для здоров'я, ані для кишені...» [22, с. 315–317].

Значення харчування людство усвідомлювало здавна, проте на середину ХІХ ст. завдяки величезному емпіричному досвіду та накопиченим теоретичним знанням виникло бажання навчитись за допомогою їжі жити довго та без страждань від хвороб та зношеності організму. Споконвічний пошук «еліксиру молодості» та «ліків від смерті» привів людину до ідеї про цілющі та вбивчі властивості продуктів харчування, їхнього сполучання, методів приготування та процедури вживання. Здоров'я забезпечувало можливість подовжити вік працездатності, що було актуальним в умовах формування індустріального суспільства з його жорстокими законами виживання, коли квола та стара людина, інвалід, каліка за умов недосконалості соціального законодавства залишалися без засобів існування. Так, наводився приклад Лондона – «найбагатшого міста у світі», де 20 зі 100 жителів «закінчували життя у шпиталях або робітному домі» [23]. Рівень тогочасної медицини часто не дозволяв ефективно лікувати хвороби, які позбавляли людину нормального сну, харчування, пересування, тобто радощів життя.

Страх перед хворобами, а головне перед неміччю спонукав людей до вивчення впливу численних факторів, що прискорювали або гальмували процеси старіння. Ця тема досить часто висвітлювалась у російській періодиці. Знаходимо обнадійливі висновки: «Дійсно, старості неможна уникнути в жодному випадку, але можна відстрочити її появу на дуже довгий час, в усякому разі, можна уникнути дряхлості» [24, с. 155]. Особливий інтерес у читачів мав викликати досвід відомих людей, особливо вчених і лікарів, які власним прикладом демонстрували здатність людини

контролювати своє тіло та охоче розкривали секрети свого довголіття і життєвої активності. Подив викликав М. фон Петтенкофер, який у дуже поважному віці зберіг міцність тіла та ясність розуму [25], Г. Вебер, який у віці 83 років був сповнений сил, плавав, їздив верхи, подорожував та продовжував наукову діяльність і, серед іншого, радив правильно харчуватись, враховуючи останні досягнення дієтології та науки про гігієну [26]. Дж. Сауер у своїй лекції, прочитаній у Бірмінгемі у 1905 р., розумне харчування пояснював таким чином: «Снідати якомога раніше. М'ясо вживати у невеликій кількості і тільки просмажене. Не пити молока (дорослим, звісно). Вживати багато жиру (жир живить клітини, а останні знищують зародки хвороб)» [27].

Багато з чим ми сьогодні категорично не погоджуємось, проте мислячій аудиторії і не намагались нав'язати абсолютну віру у всесильність медицини, про що свідчить публікація на сторінках одного з популярних періодичних видань «Записок лікаря» В. Вересаєва, в яких відверто писалось: «Нехай наукою завойована величезна область, але що з того, якщо навкруги розгортаються такі обрії, де все ще темне і нез'ясоване» [28, с. 103].

Значна увага російської публіцистики другої половини XIX – початку XX ст. була прикута до питання про взаємозв'язок харчування та виникнення і лікування хвороб. Оприлюднені результати досліджень тогочасних вітчизняних та зарубіжних вчених підводили до висновку, що неправильне харчування може спровокувати стоматологічні захворювання, які, в свою чергу, призводили до важких випадків нервозності та погіршення роботи мозку [29]. Однією з причин загальної хронічної втомлюваності, на яку страждало багато людей, називали порушення балансу у харчуванні [30]. Таке саме пояснення давали і для визначення шкідливих факторів, які викликали головний біль, що також став проблемою покоління і «багатьох позбавляє сну та спокою» [31].

На другу половину XIX ст. припадає значний прорив у дослідженні бактеріальних та вірусних хвороб, у тому числі тих, які, перш за все, вражали



органи травлення та могли потрапити до організму людини із їжею. До таких хвороб відносяться туберкульоз, дизентерія, черевний тиф, холера та ін. [32]. Навіть захворювання на алкоголізм, який був бідою для багатьох країн світу і «від якого гинуть не тільки російські таланти» [33], на журнальних сторінках пояснювали бідним на поживні речовини раціоном народу, недостатньою кількістю м'ясних продуктів (рослинна їжа швидко перетравлюється і дозволяє алкоголю без перешкод здійснювати свій ганебний вплив на організм, швидко викликаючи залежність). Висловлювалась думка, що визначальний вплив на успішність боротьби з пияцтвом та алкоголізмом народу має здійснювати держава шляхом цілого комплексу масштабних заходів [34]. Оригінальний спосіб боротьби з алкоголізмом шляхом зниження цін на чай та цукор пропонував професор І. Озеров. Він припускав, що доступність цих популярних продуктів відволіче народ від алкоголю, поступово привчаючи його до корисних напоїв [35, с. 8]. Поряд із використанням методів наукової медицини широко застосовувалася так звана народна та християнська медицина, яка лікувала молитвами [36, с. 155].

Ключовими у дискусії про правильне харчування стали питання про дотримання необхідних умов виробництва, зберігання та вживання їжі, тобто про гігієну харчування. Російська періодика розтлумачувала такі поняття, як гігієна старості та гігієна дитинства. Для людей похилого віку передбачалось зменшити кількість їжі та виключити з раціону свіже молоко [24, с. 155; 27, с. 177], дітей пропонувалось годувати м'ясом та рибою тільки після їхньої термічної обробки, а молоко знезаражувати шляхом кип'ятіння, стерилізації, пастеризації та іншими відомими науці методами [37]. Іноді траплялися цікаві медичні міркування, наприклад, про негативний вплив нерухомих занять дітей, зокрема гри на фортепіано, яка було обов'язковою складовою типового гарного виховання, на роботу шлунково-кишкового тракту: «Нераціональне навчання викладачами музиці, часто необізнаними в анатомії, фізіології та гігієні, порушує правильність травлення та кровообігу, призводить до нездужання» [38, с. 190].

Прагнення уникнути псування продуктів та їхнього зараження хворобливими мікроорганізмами стимулювало інтерес пересічних людей до нових наукових зрушень та технічних винаходів. Поряд із вимогами дотримуватись елементарних санітарних норм на підприємствах по виробництву харчових продуктів та у закладах громадського харчування, державні установи мали у своєму розпорядженні механізми залучення до вирішення проблеми талановитої і небайдужої частини суспільства, наприклад, фінансування конкурсів винахідників. Про подібний досвід сповіщали через засоби масової інформації. Завдяки цьому російський читач дізнався про розроблений у Франції машинний спосіб виготовлення хліба, який дозволяв боротись із поширенням туберкульозу шляхом відсторонення від процесу вимішування тіста людини, яка могла на руках переносити збудника цієї невиліковної в той час хвороби [39].

До складових гігієни харчування відносили також умови, за яких їжу приймали. Для родин нормального достатку необхідним було окреме приміщення-їдальня, існували чіткі правила сервірування столу, які передбачали наявність необхідного посуду та столових приборів, їхнє правильне розташування, порядок подання страв. Важливого значення надавали етикету за столом, що допомагало створити необхідний для оптимального травлення настрій, атмосферу. Не викликало сумнівів твердження, що результативність харчування залежала від того, де, як, з ким та за яких обставин протікав прийом їжі [40; 1, с. 483–485]. Критикувався поспіх, відволікання, хвилювання: «Ледь почавши обід, зайнята людина, яка дорожить своїм часом, одразу ж береться за перервану роботу і відволікає таким чином кров до мозку – робота ж органів травлення здійснюється вельми в'яло та недостатньо» [31, с. 149].

Роль носія та берегині національної культури харчування в основному відводилась жінці, яка отримувала відповідні знання і досвід від старших жінок у родині з дитинства та мала передати їх своїм донькам [40]. Відповідальність за виховання підростаючого покоління господинь брала на

себе і держава, забезпечуючи викладання спеціальних дисциплін у навчальних закладах для дівчат [41, с. 156] та підтримуючи видання спеціальних рекомендацій у вигляді книг, брошур, журнальних статей, інструкцій, календарів тощо [42]. А це означає, що важливість здорового, повноцінного, збалансованого і раціонального харчування усвідомлювали на державному рівні політики, економісти, військові.

У другій половині ХІХ – на початку ХХ ст. кожна європейська держава була зацікавлена у зростанні населення, яке забезпечувало її працівниками, платниками податків і солдатами. Окреслений період історії країн Західної Європи та Російської імперії позначився величезними людськими втратами в результаті війн, епідемій, страт за карні злочини, самогубств, еміграції, штучного обмеження народжуваності, які, хоча й перекривалися високим рівнем народжуваності, проте вимагали уваги і цілеспрямованої політики урядів. Саме така позиція проглядається під час аналізу переважної більшості матеріалів, вміщених у російській періодиці зазначеного періоду. Висловлюється занепокоєння демографічними процесами, встановлюється залежність показників смертності і народжуваності від загального рівня економічного розвитку, соціальної політики, міжнародної ситуації, розвитку науки і техніки, які виступають в ролі важливих чинників «гігієнічної ситуації в країні», рівня добробуту населення, його фізичного та психічного здоров'я, працездатності [43, с. 158; 44; 45; 46; 47]. Не важко помітити загострення особливого інтересу суспільства до даної проблематики у контексті підготовки держави до Великої війни, у розв'язанні якої на початку ХХ ст. вже ніхто не сумнівався. Не випадково журналісти та вчені регулярно звертались до досвіду Німеччини, для якої на першому місці були військові потреби. Так, зазначалась надзвичайна турбота кайзера Вільгельма II про армійський побут [48, с. 516], аналізувалися міркування офіцера Генерального штабу Шліффена про чинники витривалості солдатів під час маневрів та бойових дій [49, с. 17–18], коментувались дослідження німецьких

лікарів про здатність деяких продуктів збільшувати енергію людського організму для потреб армії та підвищення її боєздатності [9].

Таким чином, проблема харчування з усіма її різноманітними аспектами вже у другій половині XIX ст. остаточно перестала вважатись суто приватною справою окремих людей і родин, а її вирішення лягло на плечі урядів, про що красномовно свідчить російська періодика як один із носіїв і генераторів суспільної думки та дієвий важіль впливу суспільства на державу.

### Джерела та література

1. Святловский В. Вопросы питания / В. Святловский // Вестник Европы. – 1893. – Т. V. – С. 455–485.
2. Бекетов А. Питание человека в настоящем и будущем / А. Бекетов // Вестник Европы. – 1878. – Август.
3. Надеждин В. Гибель мира и искусственный хлеб / В. Надеждин // Новое слово. – 1909. – № 8. – С. 64–71.
4. Всемирная скотобойня // Ежедневное Новое время. – 1880. – Т. VIII. – С. 702–703.
5. Реклю Э. Человек и Земля : в 6 т. / Э. Реклю. – СПб. : Издание Брокгауз-Эфрон, 1909. – Т. 6. Современная история. – Пер. с фр. В.Д.Зеленского.
6. Полный подарок молодым хозяйкам. Новейшая школа поварского и кондитерского искусства: в 6 ч. / Сост. К. К. Мороховцев. – М. : Б. и., 1903. – 730+LIX с.
7. Волкова М. Беседы о здоровьи. Для народа / М. Волкова, В. Вольфсон. – СПб. : Издание Губинского, 1899. – 174 с.
8. Публицистика // Мир Божий. – 1901. – № 3. – С. 83–85.
9. Сахар, как пищевой продукт // Новое слово. – 1909. – № 8. – С. 147–148.

10. Рейнгардт Л. Питательное значение молока / Л. Рейнгардт // Литературное и популярно-научное приложение Нивы. – 1904. – № 10. – С. 274–298.
11. Сельди // Живописное Обозрение. – Т. 1 (1835–1836). – С. 246–248.
12. Смитс Д. Королевские охоты в Индии / Д. Смитс // Новое слово. – 1914. – № 4. – С. 103–107.
13. Источники жизненной силы // Новое слово. – 1909. – № 6. – С. 146–147.
14. Естественная жизнь и вегетарианство. I Альманах Московского Вегетарианского общества / Под ред. П. И. Бирюкова и Н. Н. Гусева. – М. : Типография «Крестного календаря», 1913. – 195 с.
15. Вегетарианское обозрение. – 1909. – №№ 1–10; 1910. – №№ 1–10; 1911. – №№ 1–10; 1912. – №№ 1–10; 1913. – №№ 1–10.
16. Южно-африканские киты // Новое слово. – 1909. – № 12. – С. 147–148.
17. Хлебное дерево // Живописное Обозрение. – Т. 1 (1835–1836). – С. 159–160.
18. Черепаший остров // Литературное и популярно-научное приложение Нивы. – 1905. – № 9. – С. 138–142.
19. Ловля черепах // Живописное Обозрение. – Т. 1 (1835–1836). – С. 143–144.
20. Банан и кокос // Живописное Обозрение. – Т. 1 (1835–1836). – С. 79–80.
21. Чай // Живописное Обозрение. – Т. 1 (1835–1836). – С. 382–384.
22. Кофе // Живописное Обозрение. – Т. 1 (1835–1836). – С. 315–317.
23. Лондон // Новое слово. – 1909. – № 8. – С. 147.
24. Пестрядь // Новое слово. – 1906. – № 6. – С. 155–159.
25. Макс фон Петтенкофер // Мир Божий. – 1901. – № 3. – С. 38–40.
26. Вебер Г. Пути к продлению жизни / Г. Вебер // Новое слово. – 1909. – № 10. – С. 150–154.
27. Как дожить до 100 лет? // Ежедневное Новое время. – 1905. – № 1. – С. 176–177.

- 28.Вересаев В. Записки врача / В. Вересаев // Мир Божий. – 1901. – № 3. Март. – С. 103–133.
- 29.Из области гигиены // Новое слово. – 1909. – № 11. – С. 148.
- 30.Усталость // Литературное и популярно-научное приложение Нивы. – 1905. – № 5. – С. 149–150.
- 31.Причины головной боли // Литературное и популярно-научное приложение Нивы. – 1904. – № 9. – С. 148–150.
- 32.Лядов Е. О холере / Е. Лядов // Литературное и популярно-научное приложение Нивы. – 1905. – № 6. – С. 281–294.
- 33.Пестрядь // Новое слово. – 1909. – № 11. – С. 155–159.
- 34.Борьба с пьянством в Норвегии // Литературное приложение Нивы. – 1894. – № 10. – С. 380–381.
- 35.Озеров И. О борьбе с алкоголизмом // Новое слово. – 1909. – № 5. – С. 6–9.
- 36.Пестрядь // Новое слово. – 1909. – № 7. – С. 155–159.
- 37.Предохранение молока // Литературное и популярно-научное приложение Нивы. – 1909. – № 11. – С. 496–499.
- 38.Об игре на фортепиано и пении с гигиенической точки зрения // Нива. – 1894. – № 1. – С. 189–190.
- 39.Машинный хлеб // Новое слово. – 1909. – № 11. – С. 145.
- 40.Правила светской жизни и этикета. Хороший тон / Сост. Юрьев и Владимирский. – СПб. : Типография В. А. Тиханова, 1889.
- 41.Пестрядь // Новое слово. – 1909. – № 5. – С. 155–159.
- 42.Справочные издания // Мир Божий. – 1901. – № 3. – С. 100 – 101.
- 43.Пестрядь // Новое слово. – 1909. – № 5. – С. 155–159.
- 44.Число умирающих на всем земном шаре // Еженедельное Новое время. – 1880. – Т. VIII. – С. 831.
- 45.Во что обходятся человечеству войны? // Литературное и популярно-научное приложение Нивы. – 1904. – № 12. – С. 723–725.
- 46.Статистика крови // Новое слово. – 1914. – № 4. – С. 150–153.

47. Розенбах П. Я. О причинах современной нервозности и самоубийстве / П. Я. Розенбах // Новое слово. – 1909. – № 11. – С. 41–47.
48. Вильгельм П. (По поводу 25-летия со дня вступления на престол) // Нива. – 1913. – № 26. – С. 515–517.
49. Шлиффен, ген. Современная война / Ген. Шлиффен // Новое слово. – 1909. – № 5. – С. 15–21.

*Pavlenko Ludmila*

***THE MAIN FEATURES OF INTERPRETATION OF BASIC ASPECTS OF  
THE PROBLEM OF DIET IN THE RUSSIAN PUBLICISTIC  
PERIODICALS OF THE SECOND HALF OF THE XIXTH – THE  
BEGINNING OF THE XXTH CENTURY.***

*The article deals with the problem of interpretation in Russian periodicals of the second half of the XIXth – the beginning of the XXth century of one of aspects of structures of everydayness – the culture of feed. Attention is accented on the features of understanding by that time science and society the nature of process of digestion of nutritives by human organism, harmfulness and benefit of some products, healthy feed, balanceration.*

*Keywords: Russian periodicals, culture of feed, meal, ration.*

*Павленко Людмила*

***ОСОБЕННОСТИ ОСВЕЩЕНИЯ ОСНОВНЫХ АСПЕКТОВ ПРОБЛЕМЫ  
ПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ПУБЛИЦИСТИЧЕСКОЙ ПЕРИОДИКЕ  
ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XIX – НАЧАЛЕ XX В.***

*В статье рассматривается проблема освещения в российской публицистической периодике второй половины XIX – начала XX в. одного из аспектов структур повседневности – культуры питания. Внимание акцентируется на особенностях понимания наукою того времени и обществом природы процесса усвоения питательных веществ организмом*

*человека, вредности и полезности отдельных продуктов, здорового питания, сбалансированного рациона.*

*Ключевые слова: российская периодика, культура питания, еда, рацион.*