

РАЦИОН ПИТАНИЯ РУССКИХ КРЕСТЬЯН ВО ВРЕМЯ ПОСТА (XIX в.)

© 2010 Т.А. Воронина

Институт этнологии и антропологии РАН, г. Москва

Поступила в редакцию 23.03.2010

Статья посвящена традиционному питанию русских крестьян, включавшему посты – ограничения в повседневном пищевом рационе, частичное или полное голодание в течение календарного года. Важность постов заключалась не только в отказе от определенного набора блюд, они способствовали укреплению нравственности, воспитанию многих положительных качеств и т.п. Привлекая значительное число архивных, полевых материалов и опубликованных источников, автор показывает большую роль постов в народной жизни.

Ключевые слова: пост, русский народ, традиционное питание, материальная культура.

Со времен принятия христианства питание русских в течение года четко разделялось на постные дни, когда запрещалось есть “скоромное” – мясные, молочные и другие продукты животного происхождения (а в отдельные дни и рыбу), и “мясоед” – дни, когда употребление пищи по составу не ограничивалось. Чтобы нагляднее представить, какое место занимали многодневные и однодневные посты в жизни русского народа, достаточно сказать, что из 365/6 календарных дней года на посты приходилось около двухсот дней, т.е. большая часть года, а в рационе питания преобладали постные блюда. Посты были приурочены к определенным христианским праздникам.

Изучение практики воздержания от определенного рода пищи всегда находилось в кругу проблем этнографической науки, связанных с изучением проявлений религиозности¹. Особый интерес представляет исследование практики поста в различных социальных группах, поэтому цель статьи – краткий обзор особенностей соблюдения постов в крестьянской среде в XIX в.: “все своеобразие четырех длительных постов, еженедельных и особых постных дней со всей их местной, сезонной, половозрастной и, особенно, духовной спецификой – обширное поле этнографического изучения”². Основными источниками стали архивные материалы Русского Географического общества и Этнографического бюро князя В.Н. Тенишева (Тенишевское бюро), включающие ответы на пункты программ, разосланных по всей России.

В XIX в. слова “пост”, “пощенье”, “постованье”, “постничанье” и их производные составляли часть повседневного лексикона русских. Но в разных местах существовали свои слова и вы-

ражения: в Сибири говорили “постовать”, в Новгородской, Курской, Новороссийской и других южных губерниях – “постить”. Слово “говение” означало благочестивый обычай быть умеренным в пище, не есть скоромное и даже сладкое (обычно не меньше трех дней), посещать храм³. В Сарапульском уезде Вятской губ. пожилые люди говели три-четыре раза в год: в Великий пост дважды – на первой и последней неделе, в Успенский и Рождественский пост. В Медынском уезде Калужской губ., готовясь к принятию Святых Тайн, особенно в Великий пост, говельщики ничего не ели в понедельник, среду и пятницу. В Скопинском уезде Рязанской губ. неговящие несколько лет были редкостью, и народ смотрел на таких людей не без некоторого страха. В Лапшевском уезде Казанской губ. говели все: мужчины, женщины, девушки, подростки и дети, но пожилые люди соблюдали очень строгий пост: одни ели хлеб или сухари с водой один раз в сутки, а другие всю неделю не употребляли ничего, кроме воды. Особенно строго соблюдали однодневные посты в среду и пятницу в течение всего года, за исключением сплошных седмиц, обозначенных церковным календарем. В Сарапульском уезде Вятской губ. поститься по пятницам считалось душеспасительным подвигом⁴.

Питание русских носило в целом ярко выраженный земледельческий характер, что обусловило в традиционном пищевом рационе преобладание мучных, крупяных и растительных продуктов, но особенно много хлеба: “Был бы только хлеб ржаной – крестьянин больше ни о чем не заботится”⁵. Вместе с тем природные и климатические условия существенно влияли на характер питания, поэтому пища крестьян порой различалась в пределах среднерусской, северной и южной зон, а также в Сибири⁶. Соответственно различался и постный стол, сохранивший как

Воронина Татьяна Андреевна, кандидат исторических наук, ведущий научный сотрудник. E-mail: russkie2@iea.ras.ru

общие черты, присущие русской кухне в целом, так и местные особенности питания. Наличие собственного хозяйства значительно облегчало соблюдение постов в крестьянской среде.

Основной пищей жителей центральных губерний (к северу и югу от Москвы) в дни поста были капустные щи с мучной заправкой, похлебки, блюда из картофеля, капусты, гороха, фасоли, чечевицы, грибов с добавлением небольшого количества подсолнечного, льняного или конопляного масла, овсяный и конопляный кисели, пареная репа, тыква, брусника, клюква, мед. Постный стол включал обычные блюда (ботвинья, окрошка, но без скоромных продуктов), а когда разрешалось есть рыбу, то ее варили, жарили, запекали. В Меленковском и Шуйском уездах Владимирской губ. в повседневный рацион входили похлебки, капустные щи, картофель, свекла, горох в отварном виде, редька, овсяное толокно с квасом, рыба. На зиму солили огурцы, грибы, капусту, замачивали яблоки. В Юрьевском уезде, где преобладали семьи средней зажиточности, любимые ватрушки из ржаной муки с творогом (“туболки”) в пост заменяли блинами из гречневой или ячневой муки. В качестве приправ к блюдам использовали толченый хрен (его ели с квасом), репе – чеснок, стали добавлять в пищу зелень⁷. В Тверском и Зубцовском уездах Тверской губ., если пост приходился на праздники, то вместо хлеба пекли пироги из ржаной муки, больше готовили блюд из грибов. Даже на семейные праздники, например, крестины, во время поста повитуха по традиции варила “бабину” кашу, но на воде и без масла⁸.

Жители Моложского уезда Ярославской губ. в период постов ели ржаные пироги – “преснушки”, или “кулябыши”, редьку, блюда из сушеных грибов, щи с луком и маслом “в накрошку”, иногда со “снятками” (мелкой вяленой рыбешкой); овсяную похлебку; блюда из гороха; пшеничную или житную кашу; картофель с растительным маслом. Если пост приходился на праздники, то непременно готовили блюда из свежей рыбы, а если ее не было, то ели соленую, а также пекли пшеничные “пряженцы” на постном масле: “Иначе и нет праздника”. В отличие от соседних губерний огородничество здесь было незначительным и едва удовлетворяло небольшие потребности крестьян, хотя редьку, морковь, свеклу выращивали в достаточном количестве, капусту чаще покупали в г. Мологе. Весной варили щи из дикого щавеля – “кислицы”. Ежедневная пища крестьян Станисловского уезда той же губернии в дни постов включала щи из серой капусты, капусту белую с квасом, вареный картофель, иногда жареный на льняном масле, кашу из овсяной крупы и овсяные блины. Праздничная постная еда была разнообразнее: щи

из белой капусты, пирог из ржаной муки с овсяной крупой, овсяные блины, картофель, жареный на льняном масле, соленая и вяленая рыба (чаще судак и севрюжина), соковая каша из конопляного семени”. В Галичском уезде Костромской губ. ежедневной едой крестьян в посты были щи или картофельная похлебка, картофель, ячменная, гречневая или пшенная каша, но чаще блюда из гороха, холодный гороховый кисель с льняным маслом, грибы⁹.

Для северных губерний было характерно употребление в пищу мучных блюд, например, жидкой похлебки из ячменной крупы, приправленной овсяной крупой или толокном, каш из ячменной и ржаной муки. Значительное место занимали репа и редька¹⁰, как, например, в рационе жителей Каргопольского уезда Архангельской губ. Насельникам побережья Белого моря – “поморам” овощей не хватало, они выращивали только лук, чеснок и хрен, потому “хлебом насущным” была рыба¹¹. В Вологодской губ. овсяное толокно добавляли практически во все блюда – щи, кисели, запаривали с ягодами. Обычными были ягоды и грибы, восполнявшие нехватку витаминов¹². По сообщению корреспондента Географического общества А.А. Шустикова, в Троицких волостях Кадниковского уезда весной и летом к обеду подавали щи из овсяной крупы, суп из сушеных грибов – “обабков” (без добавления крупы), тертую редьку, смешанную с квасом и зеленым луком, если он к тому времени вырос, и пироги без начинки – “коровашки”. Богатые крестьяне ели пшеничную кашу с льняным или конопляным маслом. К полднику (“павжне”) подавали только коровашки, к ужину – обабки, редьку, “тяпушку” – блюдо из кваса, смешанного с толокном, или толокно с брусникой. Зимой, если праздник совпадал с постом, за обедом ели овсяные щи или рыбный суп, горох, редьку с квасом и луком, к ним добавляли “для скуса” одну-две ложки постного масла; рыжики или обабки, капусту с квасом, пироги с рыбой, бруснику с овсяным толокном, чтобы сбить кислоту; на ужин подавали те же блюда, только вместо пирогов ели тяпушку¹³.

В южных губерниях Европейской части страны в постные дни готовили в основном те же блюда, но больше борщ со свеклой (свежей и квашеной), пшеничную и гречневую кашу, пироги и блины из ржаной муки, ели много овощей, ягод и фруктов, бахчевых культур в свежем виде. Впрок заготавливали варенье, пастилу, компоты. Помимо ржаного ели много пшеничного хлеба, а на Кубани пекли заварной хлеб. В Зарайском уезде Рязанской губ., с осени заготавливали впрок соленые огурцы и кислую капусту, которую ели с квасом¹⁴. Жители Нижневицкого уез-

да Воронежской губ. иногда ели сырое (“солуженое”) тесто или пареное с ягодами калины (“кулага”), “соломату” из овсяного толокна с конопляным маслом или квасом¹⁵. В Черниговской губ. в посты чаще ели капусту, огурцы, картофель, гречневую кашу¹⁶.

Русские, переселяясь из различных губерний на обширные земли Сибири, приспособлялись к новым условиям жизни, но сохраняли традиции родных мест. Неудивительно, что здесь строго соблюдались и посты. Крестьяне Восточной Сибири, как писал Н.С. Щукин, “посты соблюдают строго в смысле неядения скоромного”. Летом, когда пища была более скудной, по лесистым склонам собирали черемшу – растение из семейства луковых со съедобными, пахнущими чесноком листьями, которые толкли и ели с квасом, немного посолив. Стол дополнялся прошлогодними запасами картофеля и редьки, соленых и сушеных грибов и ягод. В праздники, если они приходились на пост и можно было есть рыбу, пекли пироги с рыбой, варили “щербу” (уху), жарили на масле “тельное” из рыбного фарша, делали пельмени с рыбой. Варили также пшеничный, гороховый и ягодный (в основном из обленихи) кисели, пекли блины, оладьи, “пряженники” – пирожки с фаршем, жаренные на конопляном или кедровом масле¹⁷.

М.М. Громько приводит интересные сведения относительно того, как соблюдали посты жители степного района Восточной Сибири. Крестьяне Каинского уезда ели просяную или ячную кашу с конопляным или рыжиковым маслом (из семян маслянистого растения “рыжик”), а также с рыбьим жиром; щи (“шти”) из рубленой капусты с ячменной крупой. Готовили также разнообразные овощные блюда: “картофельницу” (картофельную похлебку); вареный горох, “репницу” с маком (похлебку из репы), репные или морковные пареники с суслом (“сусло” – сладковатый навар на муке и солоде, использовался в качестве подливы); “морковницу” (похлебку из моркови); редьку, капусту, квашеную свеклу, пили густой квас. В числе повседневных блюд встречалась “кулага” – смесь ржаной муки и солода, заваренная кипятком, пропаренная и выдержанная на холоде; среди постных блюд она считалась лакомством. Постный праздничный стол, как правило, отличался разнообразием рыбных и мучных блюд. В том же уезде пекли пироги со щукой, чебаком, язем, окунем, карасем, налимом, линею; готовили жаркое из этих же рыб. На уху (по-местному “щарба”) шли ерши и пескари либо та же рыба, что и в пироги. Оладьи и блины из пшеничной муки ели с конопляным и рыжиковым маслом. Каша тоже входила в праздничное угощение. Завершался постный

вариант праздничного стола блюдами из клюквы, черной смородины и “глубники” в сусле. В основе рациона крестьян Тарского уезда, Минусинского и Ишимского округа был тот же набор блюд с некоторыми дополнениями¹⁸.

В.А. Липинская, исследовав питание жителей Алтайского края в прошлом, сообщает, что в посты они ели дикий или огородный зеленый лук с квасом, затирки из муки, каши, отварной картофель, крупяные щи, болтушки, блюда из гороха, тюрю из хлебного крошева с квасом и водой, засаливали впрок грибы, огурцы и капусту. Местной особенностью была отварная лапша из ржаного теста. В праздники жарили рыбу, пекли пироги, варили “щербу” из свежей рыбы, похлебки с сушеной рыбой, пищу сдабривали льняным, конопляным, рыжиковым и кедровым маслом¹⁹.

Известно, что крестьяне в течение постов копили молочные продукты, которые чаще всего продавали или обменивали на другие продукты питания, что давало немалую экономическую выгоду.

Воздерживаясь в дни постов от определенной пищи, крестьяне переносили понятие “скоромное” как запретное и на предметы быта. Почти каждая деревенская хозяйка считала своим долгом иметь “постную” посуду – горшки, миски, ложки. В Галичском уезде Костромской губ. не всякая хозяйка соглашалась в постный день продать кринку молока даже проезжим людям из боязни согрешить²⁰.

В Макарьевском уезде Костромской губ. крестьяне никогда не позволяли себе съесть, например, хотя бы яйцо. Про несоблюдающих пост говорили как о богоотступниках: “Вон он какой – и в посты-то жрет говядину”. В Орловском уезде Вятской губ. на людей, нарушающих посты, смотрели неодобрительно, хотя такие нарушения случались преимущественно со стороны молодого поколения²¹.

Пост не нарушали даже в случае болезни. В этом отношении показателен случай в Вологодской губ., когда в 1896 г. во время поста многие жители Тотемского уезда страдали кишечными заболеваниями, однако воздерживались от скоромного. Этому способствовало и то обстоятельство, что между крестьянами на Тиксне был распространен рассказ о том, как известный проповедник – священник Иоанн Кронштадтский, будучи больным, не ел скоромного, как это советовали ему делать доктора. Вообще “легкое” отношению к постам было свойственно – как считали крестьяне – только “избалованным господам”. “Нынче, – говорили они, – только нам, мужикам, и попоститься-то, а ученые и благородные постов соблюдать не будут – им без чаю да без говядины и дня не прожить!” К интеллигенции крестьяне относились настороженно: “Наш

мужичок косо, подозрительно посматривает на этих умняков-нехристей”. О протестантах крестьяне Вологодской губ. говорили со свойственной им прямоотой: “Немцы никогда не постятся, даже в Великий пост молодое жрут”. Также неодобрительно относились к католикам – “латынам”²².

Житель с. Усть-Ницы Тюменского округа Ф. Зобнин вспоминал, как накануне Пасхи родители каждому из детей раздавали яйца – “по паям” – и никому из них не приходило в голову съесть их, не дожидаясь праздника. Тем более непонятным для детей казался рассказ отца о том, что он в городе видел “господ”, которые и в Великий пост “кушали мяско”²³.

К соблюдению постов приучали сызмальства. Чаще всего дети четырех лет и старше начинали поститься по примеру старших. В Зубцовском уезде Тверской губ. скоромная пища не употреблялась малыми ребятами наравне со взрослыми. В Галичском уезде Костромской губ. постились дети в возрасте двух-трех лет. В Зарайском уезде Рязанской губ. детей кормили материнским молоком, рассчитывая не по месяцам или неделям, а по постам. Обычно младенцев кормили три поста: два Великих и один Успенский или два Успенских и один Великий – в зависимости от даты рождения. В Егорьевском уезде той же губернии ребенок тоже получал молоко от матери в продолжение трех постов. После трех лет детей ограничивали черным хлебом с постными щами, кашей с постным маслом и картофелем, иногда им давали баранок. С этого возраста пища детей была почти тождественна пище взрослых²⁴. У крестьянок, проживавших на Дальнем Востоке (Приамурье, Приморье), как и у многих русских женщин, промежуток между родами был связан с обычаем кормить ребенка грудью “два Великих поста”, а иногда и весь период лактации²⁵.

Таким образом, пост, начиная с детских лет, способствовал воспитанию таких качеств, как воздержание, умение владеть своими чувствами и желаниями, поступать в соответствии с нормами поведения, принятыми в крестьянской среде и основанными на широком комплексе нравственных, религиозных и социальных представлений²⁶.

Многие крестьяне соблюдали пост по понедельникам – “понеделничали”, подобно тому, как постятся в монастырях: в этот день они ничего не ели, пили только воду. Так, в Медынском уезде Калужской губ. в тех семьях, где часто умирали дети, матери давали обет поститься по понедельникам, чтобы не умирали рождающиеся дети. Очень часто понеделничали повивальные бабки, “чтобы при родах рука была легче”. Корреспондент Тенишевского бюро Н. Аврамов приводит такой случай, когда одна повитуха, забыв-

шись, съела при людях скоромное в понедельник, и после этого она вскоре лишилась практики. Пост по понедельникам соблюдали девушки, которые сознательно отказывались от замужества и в миру вели монашеский образ жизни – “келейницы”, или “чернички”. В Скопинском уезде Рязанской губ. чернички, проживая в семье, усердно молились и соблюдали все посты²⁷.

К личным постам был близок пост по обету, или “обещанный пост”, но, как справедливо отмечает И.А. Кремлева, трудно установить между ними границу. Некоторые крестьяне давали обет никогда не есть яблок, картофеля, не пить кваса, ограничивали употребление скоромного. Так, в Сарапульском и Орловском уездах Вятской губ. те люди, которые были соборованы, не ели мяса. Иные пожилые люди отказывались от мясной пищи “для спасения души”. В Скопинском уезде Рязанской губ. многие умирающие отказывались постом принимать скоромную пищу, что было связано с принятием таинства елеосвящения. В Медынском уезде Калужской губ. крестьяне давали обет понеделничать начиная с пятидесяти лет²⁸.

В целом источники показали, что в XIX в. посты вносили большие изменения в обычную жизнь крестьян – это касалось характера употребляемой ими пищи. И хотя в соблюдении поста было много общего, некоторые блюда составляли локальные особенности, т.е. вариативность в кулинарии определялась природной зональностью. Постный стол составлял существенную часть традиционного пищевого рациона, и без преувеличения можно сказать, что на чередовании поста и мясоеда зиждилась русская национальная кухня. Изучение практики поста имеет большое значение для определения национальных черт народа, связанных с его традиционным питанием, что позволяет в свою очередь рассматривать пост как важный компонент материальной культуры этноса.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Воронина Т.А. Проблемы этнографического изучения русского православного поста // Этнографическое обозрение. №4. 1997. С.85-95.

² Громыко М.М. Православие у русских: проблемы этнологического исследования // Православие и русская народная культура. М., 1996. Кн.6. С.176-177.

³ Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. СПб.-М., 1880. Т.1. С.364; Т.3. СПб., 1882. С.45.

⁴ Архив Российского этнографического музея (далее – АРЭМ). Ф. 7. Оп. 1. Д. 345. Л. 2; Д.441. Л.36-37; Д.457. Л. 17-19; Д.540. Л.4 об.; Д.595. Л.28; Д.1467. Л.17.

⁵ Потехин А.А. Крестьянские дети // Крестьянские судьбы: Рассказы русских писателей второй половины XIX века. М., 1986. С.271-272.

⁶ Литинская В.А. Пища (XI-XX века) // Русские. М., 1997.

- С.354-397.
- ⁷ АРЭМ. Ф.7. Оп.1. Д.40. Л.1; Д.33. Л.10-12; Д.54. Л.3.
- ⁸ *Лебедев Н.* Быт крестьян Тверской губернии Тверского уезда // Этнографический сборник. СПб., 1853. Вып. 1. С.183-184; АРЭМ. Ф.7. Оп.1. Д.1725. Л.4, 10.
- ⁹ *Преображенский А.* Волость Покровско-Сицкая Ярославской губернии Моложского уезда // Этнографический сборник. Вып.1. СПб., 1853. С.78, 87-88; Он же. Приход Станисловский на Сити Ярославской губернии Моложского уезда // Там же. С.237.
- ¹⁰ *Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка. М., 1882. Т.3. С.345-346.
- ¹¹ *Дурасов Г.П.* Народная пища Каргополя (по материалам XIX-XX вв.) // Советская этнография. 1986. №6. С.85; *Бернштам Т.А.* Русская народная культура Поморья в XIX – начале XX в. Л., 1983. С.69-70.
- ¹² *Воронина Т.А.* Традиционная и современная пища русского населения Вологодской области // Русский Север: Ареалы и культурные традиции. СПб., 1992. С.82-83.
- ¹³ Архив Русского Географического общества (далее – АРГО). Р. 7. Оп.1. Д.31. Л.25-27, 29.
- ¹⁴ АРЭМ. Ф.7. Оп.1. Д.1440. Л.11; Д.1452. Л.33; Д.1456. Л.14-15; *Селиванов В.В.* Год русского земледельца (Зарайский уезд, Рязанской губернии) // Письма из деревни: Очерки о крестьянстве в России второй половины XIX века. М., 1987. С.107-108, 127.
- ¹⁵ *Малыхин П.* Быт крестьян Воронежской губернии Нижневицкого уезда // Этнографический сборник. СПб., 1853. Вып.1. С.211.
- ¹⁶ АРГО. Р.46. Д.10. Л.10; Д.14. Л.4-6.
- ¹⁷ *Авдеева Е.А.* Записки и замечания о Сибири. М., 1837. С.55; *Щукин Н.С.* Быт крестьянина Восточной Сибири // Журнал министерства внутренних дел. 1859. Кн.2. Отд.3. Материалы для статистики России. С.36, 44, 47.
- ¹⁸ *Громыко М.М.* Новые данные по материальной культуре русских крестьян Каинского уезда в 40-х годах XIX в. // Известия Новосибирского отдела Географического общества СССР. Новосибирск, 1973. Вып.6. С.155-158.
- ¹⁹ *Литинская В.А.* Русское население Алтайского края: Народные традиции в материальной культуре. М., 1987. С.180, 188.
- ²⁰ АРЭМ. Ф.7. Оп.1. Д.376. Л.9–10, 16–18; Д.339. Л.47; Д.211. Л.145; Д.220. Л.23-24; Д.583. Л.4 об.
- ²¹ АРЭМ. Ф.7. Оп.1. Д.603. Л.32; *Шестаков В.* Глазовский уезд // Вестник Императорского Русского Географического общества. Ч.26. СПб., 1859. С.92, 99.
- ²² АРЭМ. Ф.7. Оп.1. Д.339. Л.47; Д.376. Л.9-10, 16-18.
- ²³ *Зобнин Ф.* Из года в год (Описание круговорота крестьянской жизни в с. Усть-Ницынском Тюменского округа) // Живая старина. Вып.1. СПб., 1894. С.42-43.
- ²⁴ *Селиванов В.В.* Указ. соч. С.138-139; АРЭМ. Ф.7. Оп.1. Д.583. Л.4 об.; Д.1425. Л.4; Д.1725. Л.4; Д.1440. Л.24.
- ²⁵ *Аргудяева Ю.В.* Этническая и этнокультурная история русских на юге Дальнего Востока. Владивосток, 2005. Кн.1. Крестьяне. С.196.
- ²⁶ *Громыко М.М.* Традиционные нормы поведения и формы общения русских крестьян XIX в. М., 1986. С.270.
- ²⁷ *Тулъцева Л.А.* Чернички // Наука и религия. 1970. №11. С.64; АРЭМ. Ф.7. Оп.1. Д.342. Л.44; Д.345. Л.10; Д.441. Л.5; Д.540. Л.4а; Д.540. Л.4а–5; Д.1465. Л.10-11.
- ²⁸ *Кремлева И.А.* Обеты в религиозной жизни русского народа // Православие и русская народная культура. М., 1993. Кн.2. С.129; *Иваницкий Н.А.* Материалы по этнографии Вологодской губернии // Известия Общества любителей естествознания, археологии и этнографии. Т.19. М., 1890. С.28, 113; АРЭМ. Ф.7. Оп.1. Д.1789. Л.45.

FOOD RATION OF RUSSIAN PEASANTS DURING FAST DAYS IN THE XIX CENTURY

© 2010 T.A. Voronina

Institute of Ethnology and Anthropology, Russian Academy of Sciences, Moscow

The article is devoted to the traditional dietary of Russian peasants which included fast days set apart for partial or complete abstinence from food during a calendar year. The importance of fast days was not only in their restricting the diet to certain sets of food products, they also served to consolidate the norms of morality, to foster positive qualities and the like. On the basis of the significant mass of archival and field materials as well as published sources the author demonstrates the great role of fast days in the folk life.

Keywords: fasting, Russian people, traditional nutrition, material culture.