

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС НА ЛУЧШУЮ НАУЧНУЮ РАБОТУ СТУДЕНТОВ И
ШКОЛЬНИКОВ ПО ГУМАНИТАРНЫМ НАУКАМ
«ВЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ»**

Направление: ЭТНОГРАФИЯ

**Тема: СУОРАТ: ОТ САКРАЛЬНОГО НАПИТКА ПРЕДКОВ
К НАУЧНО ОБОСНОВАННОЙ ПИЩЕ ДОЛГОЛЕТИЯ» в XXI веке**

Соискатель: Борисова Виктория Васильевна

Научный руководитель: Саввина Лидия Петровна, учитель истории

Место выполнения работы: Республика Саха Чурапчинский улус с. Туора Кюель

АННОТАЦИЯ

Нами выбранная тема актуальна в мире, где исчезают традиционные культуры, обращение к уникальному опыту питания наших предков - северных скотоводов жизненно важно для сохранения здоровья и культурного наследия. Самое ценное у человека - это жизнь, а самое ценное в его жизни - здоровье, за которое бороться актуально и экономически необходимо.

Цель: проследить связь между традиционными кисломолочными продуктами тюркских народов и саха, показать актуальность обращения к традиционным системам питания в наше время.

Задачи: изучение исторического наследия предков; проследить связь между традиционными кисломолочными продуктами тюркских народов и саха, и с современным йогуртом; выявить полезные компоненты и биологическую ценность суората; выяснить высокую адаптивность суората в условиях сурового климата Якутии.

Методы исследования: Изучение и обобщения, эксперимент, опросы, интервьюирование, анализ данных.

В ходе исследования нами изучены правильное и здоровое питание как рациональное питание, которое является физиологически полноценным, разнообразным и сбалансированным рационом. Влияет на развитие и жизнедеятельность здорового человека, а также является как частью здорового образа жизни, способствующей долголетию.

В рамках данного исследования охвачен период с древности до современности. В процессе исследования мы получили пошаговое понимание, как йогурт(суорат) прошел путь от «пищи кочевников» до «божественной пищи» цивилизованного общества, озабоченного здоровьем. Йогурт и родственные ему кисломолочные продукты - основа рациона тюркских народов с древности, зародившаяся как способ сохранения молока. Саха на протяжении длительного исторического времени выработали свою оригинальную систему сбалансированного питания с рациональным соотношением всех элементов, необходимых для правильного обмена веществ в организме.

Ключевые слова. Тюркские народы, кисломолочные продукты, йогурт, суорат.

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	2
Содержание.....	3
Введение.....	4
I. История происхождения йогурта	
1.1. Древние упоминания о йогурте и роль в питании тюркских народов.....	5
II. Суорат»: от сакрального напитка предков к научно обоснованной «пище долголетия» в XXI веке.	
2.1. Якутский аналог йогурта: суорат место в традиционной системе питания саха.....	6
2.2. Состав, способ приготовления и сходство с йогуртом	7
2.3. Сохранение традиций питания в современном мире.....	10
Заключение.....	12
Список литературы.....	13
Приложение.....	14

ВВЕДЕНИЕ

Каждому человеку задается вопрос, существует ли пища долголетия? Мы знаем, что в жизни не существует описываемой в сказках и народном эпосе «олонхо» волшебной чаши. Но существует наподобие этого напитка пища наших предков дошедших и в наши дни, и мы называем ее суорат. Его история уходит корнями в глубокую древность.

Актуальность темы: В мире, где исчезают традиционные культуры, обращение к уникальному опыту питания наших предков - северных скотоводов жизненно важно для сохранения здоровья и культурного наследия. Самое ценное у человека - это жизнь, а самое ценное в его жизни - здоровье, за которое бороться актуально и экономически необходимо.

Цель исследования: проследить связь между традиционными кисломолочными продуктами тюркских народов и саха, показать актуальность обращения к традиционным системам питания в наше время.

Задачи:

1. Изучение исторического наследия предков.
2. Проследить связь между традиционными кисломолочными продуктами тюркских народов и саха, и с современным йогуртом.
3. Выявить полезные компоненты и биологическую ценность суората.
4. Выяснить высокую адаптивность суората в условиях сурового климата Якутии.

Объект: кисломолочный продукт-суорат

Предмет: Питательное и полезное свойство суората к укреплению иммунитета.

Методы исследования. Изучение и обобщения, эксперимент, опросы, интервьюирование, анализ данных.

Изученность: научные работы известных ранних исследователей Якутии Р.К. Маака, В.Л. Серошевского, И.А. Худякова, якутских краеведов С.И. Боло, А.А. Саввина "Культура питания якутов", К.Д.Уткина, мастера национальной кухни И.И. Тарбахова.

Гипотеза: если изучить историю, состав и свойства суората, то станет ясно - это тот же йогурт, созданный мудростью предков.

Новизна: Суорат(йогурт) сегодня – это не просто продукт, а символ здорового питания.

Теоретическая значимость: Несмотря на тяжелые климатические условия, та жизненная сила народа саха, которую они черпали из пищи, богатой питательными веществами и витаминами, выделяла их от других народов как жизнестойкую нацию, имеющую полную возможность к дальнейшему развитию.

Практическая ценность полученных результатов: В ходе исследования был успешно проведён кулинарный эксперимент по приготовлению суората в домашних условиях, что подтвердило простоту, доступность и актуальность традиционного рецепта. Это доказывает, что мудрость традиционного питания может быть легко интегрирована в современную жизнь. Полезную пищу суорат можно приготовить в домашних условиях и кушать сколько угодно. Такая возможность доступна каждой семье.

I. История происхождения йогурта

1.1. Древние упоминания о йогурте и роль в питании тюркских народов

История этого продукта началась 7000 лет назад, когда заселявшие территорию современной Индии народы процеживали молоко через грубое домотканое полотно и делали из него необычайно вкусный и полезный продукт. Назывался он по-другому, но вкусовые качества и полезность были практически такими же. У этнографов есть сведения о том, что тюркские народы приносили в жертву своим идолам "белый кислород" - скорее всего, этот молочный продукт и был предшественником йогурта. Указывает на сакральный статус кисломолочных продуктов в ритуальной практике. Это не просто еда, а элемент культа, связующий человека с природой и божествами. Йогурт появился на свет благодаря народам-кочевникам, перевозившим молоко в бурдюках из козьих шкур. Из воздуха в молоко попадали бактерии, от движения животных молоко в бурдюках на их спинах постоянно перемешивалось и, сквашиваясь на жаре, превращалось в особый продукт, который и был предшественником современного йогурта.

Йогурт был «изобретён» кочевниками Азии случайно: молоко, перевозимое в кожаных флягах, скисало под воздействием солнца, тряски и естественных бактерий.

Для кочевых тюркских народов молочные продукты были основой рациона. «Йогурт(суорат)» - тюркское слово. У тюркских народов - йогурт, йоурт, йоурт, йорут, йуурт, йувурт, жувурт, жуурат. Как пища имеет древнюю историю. В древности йогурт употребляли уйгуры, османы, сагайцы, гагаузы, крымские татары. Без изменения технологии изготовления туркмены, турки, азербайджанцы, киргизы (жуурат) употребляют и в наши дни.

Йогурт и родственные ему продукты (катык, айран, сузьма, курут) – это прежде всего способ консервации молока. Тюркский йогурт (сузьма) – густой, часто сцеженный продукт, который употребляли как самостоятельное блюдо, основу для напитков (например, айрана) или сушили (курут).

В Европе он появился, впервые в XVI веке и это было связано с болезнью французского короля Франциска I, которую считали неизлечимой. Когда придворные врачи совсем уже опустили руки, послы Сулеймана Великолепного предложили привезти из Константинополя лекаря, который, по их словам, творил настоящие чудеса благодаря снадобью собственного изготовления. Прибывший лекарь дал королю несколько порций снадобья, и спустя короткое время монарх был уже на ногах. Выздороветь королю удалось лишь после того, как он стал регулярно употреблять в пищу йогурт. При королевском дворе даже держали специальное стадо коз, чтобы под рукой всегда было свежее молоко. Слух о «молоке вечной жизни» быстро распространился среди королевской знати, и это был йогурт». Однако массовое промышленное производство началось только в XX веке.

Слово «йогурт» – тюркского происхождения (от тур. yogurt – простокваша). В Европу оно пришло через болгарский язык. Русский ученый, обладатель Нобелевской премии, И. Мечников писал, что крестьяне, живущие в деревеньках Болгарии, чуть ли не каждый день употребляют в пищу различные молочно-кислые продукты, что и помогает им продлить жизнь до ста с лишним лет.

Упоминание в работе А.А. Саввина о том, что тюркские народы приносили в жертву идолам «белый кислород» (предшественник йогурта), указывает на сакральный статус кисломолочных продуктов в ритуальной практике. Это не просто еда, а элемент культа, связующий человека с природой и божествами.

Таким образом, история йогурта уходит корнями в глубокую древность.

II. Суорат»: от сакрального напитка предков к научно обоснованной «пище долголетия» в XXI веке.

2.1. Якутский аналог йогурта: суорат место в традиционной системе питания саха

Якуты на протяжении длительного исторического времени выработали свою оригинальную систему сбалансированного питания с рациональным соотношением всех элементов, необходимых для правильного обмена веществ в организме.

Научно-обоснованные причины:

- Уникальный симбиоз микроорганизмов. Суорат является продуктом ферментации с участием специфических молочнокислых бактерий (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus* и др.). Эти микроорганизмы превращают лактозу в легкоусвояемые компоненты, синтезируют витамины группы В и создают пробиотическую среду, которая благотворно влияет на микробиом кишечника человека.

- Высокая биологическая ценность и адаптивность. В условиях сурового климата Якутии суорат служил концентрированным источником: Белка с высокой степенью усвоения. Кальция, фосфора, магния.

- Жиров в легкоэмульгированной форме. Такой продукт позволял выживать в экстремальных условиях, что могло ассоциироваться с «божественным провидением».

- В современной нутрициологии продукты, сочетающие в себе: Высокую питательность, пробиотические свойства называют «functional food» (функциональное питание). В традиционном обществе такая пища, обеспечивающая здоровье и выживание считается «божественной».

Суорат - это особый вид национальной кухни - разновидность кисло-молочных продуктов. В старину якуты употребляли суорат со сметаной, суорат с керчехом, с различными съедобными травами и ягодами.

В ходе исследования, изучив научных работ известных ранних исследователей Якутии Р.К. Маака, В.Л. Серошевского, И.А. Худякова, якутских краеведов С.И. Боло, А.А. Саввина, ученого К.Д. Уткина, мастера национальной кухни И.И. Тарбахова и книгу "Культура питания якутов" я пришла к выводу о том, что наши предки следили за правильным питанием и считали, что пища дается богами. Наша пища взаимосвязана с верой и исходит от нее. Не зря существует фраза "Божественная пища". Также я заметила из слов бабушек, дедушек, что суорат употребляли перед сном, так она более питательна.

Исследователь жизни якутов Э.К. Пекарский наметил, что в начале XX века молочная пища является основой рациона. Одним из маркеров этнической пищи выступает всем доступный по приготовлению полезный - суорат.

В работе Худякова И.А. "Краткое описание Верхоянского округа" написано о том, что основной пищей саха являются разновидности кисломолочного продукта "тумалаах суорат", "сүүмэх суорат". [4, с. 85].

В 17 веке на момент прихода в Якутский край русских основной едой якутов служили продукты животноводства: мясо, масло, кумыс, сора (кислое молоко), отмечает якутский этнограф Андрей Саввин в своем труде «Пища якутов да развития земледелия».

По его сведениям, некоторые исследователи считают, что якуты стали готовить и употреблять молочную пищу после прихода в Якутский край русских, что объясняется отсутствием сведений о питании населения в архивных документах 17-18 веков.

Из молока домашних животных в начале прошлого века якуты готовили более 20-ти видов различных продуктов, отмечает Андрей Саввин. Основными из них были: напитки кумыс, умдаан и быырпах; заквашенное молоко аарык, кипяченое снятое молоко сингэ, кисломолочные

продукты сливочное и топленое масла, масло хайах, творог иэдьэгэй, молочнокислые квашеные варенец, суорат, тар, простокваша, пахтанье; молоко, сливки и сметана, молочно-растительный суп уёрэ и другие. Наиболее любимым национальным блюдом являлся кёбуёр, чохоон, куёрчэх, впрочем, как и сейчас. Обожаемым напитком был кумыс. Лучшей едой для детей считался суп, приготовленный из цельного молока с заправкой из сметаны и сусака. Обычно им кормили детей, начиная с 5-6 месячного возраста до 4-5 лет. В этнографической литературе этот суп иногда ошибочно называют стущеным молоком, отмечает этнограф.

Исследования (в т. ч. А.А. Саввина) показывают, что суорат, тар и современный йогурт, приготовленные с использованием одинаковых молочнокислых бактерий, имеют схожий химический состав и лечебно-диетические свойства. Главные полезные компоненты – пробиотики (живые лакто- и бифидобактерии). Они: Могут снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа. Недаром молочные продукты называют «защитной пищей». Суорат можно называть «божественной пищей» благодаря сочетанию трёх факторов:

- Биотехнологического - уникальная ферментация с участием полезных бактерий, повышающая питательную и лечебную ценность молока.

- Адаптационного - способность продукта поддерживать жизнь и здоровье в экстремальных условиях Севера.

- Культурно-исторического - сакральный статус кисломолочных продуктов в традиционных верованиях тюркских народов, где они выступали как дар природы и духов.

Польза молочной пищи. По его сведениям, многие из вышеперечисленных молочных продуктов характеризуются прекрасными питательными свойствами и высокой кислотностью, парализующей развитие в желудочно-кишечном тракте различных паразитов, гнилостных и патогенных бактерий.

«В местах, где имеется достаточное количество скота и основной пищей служит молочная пища, население всегда отличается превосходным физическим развитием. Обильное потребление молочных продуктов с раннего детства не могло не отразиться в положительном смысле на физическом состоянии якутов, которые в прошлом в основной своей массе были хорошо сложенным, физически крепким и чрезвычайно выносливым народом», - отмечает этнограф.

2.2. Состав, способ приготовления суората и сходство с йогуртом

Современный йогурт, каким мы привыкли его видеть сейчас, родился в странах Балканского полуострова, где были выделены уникальные культуры болгарской палочки и термофильного стрептококка, именно они и являются производителями йогурта в природе. Настоящий йогурт состоит из натурального молока и закваски, содержащей культуры болгарской палочки и термофильного стрептококка, но в разных странах мира к составу йогурта относятся более или менее строго.

Йогурт - кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока, произведённый с использованием смеси заквасочных микроорганизмов - термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской молочнокислой палочки. Обязательным условием, определяющим понятие «йогурт», считается число колониеобразующих единиц (10⁷ на 1 г продукта), то есть живых молочнокислых микроорганизмов на конец срока годности, а также рекомендации по хранению (4 ± 2°С).

Российский йогурт содержит другие ингредиенты, включая сухое молоко, но должен содержать закваску в строго определённых количествах двух культур. В Болгарии, считающейся родиной йогурта, продукты, содержащие любые другие ингредиенты, не являются йогуртами.

Краевед А.А. Саввин писал, что суорат, тар и современный йогурт, приготовленные с использованием одинаковых молочнокислых бактерий, имеют схожий химический состав и лечебно-диетические свойства. Главные полезные компоненты – пробиотики (живые лакто- и бифидобактерии).

Они: Могут снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Недаром молочные продукты называют «защитной пищей».

Суорат (варенец) и тар – это традиционные якутские продукты, по сути, местные разновидности йогурта. Их готовили путём заквашивания молока с использованием сметаны, сыворотки или предыдущей закваски. Ключевые бактерии в их сквашивании – *Bact. bulgaricum* (болгарская палочка) и *Bact. lactis acidii*, те же, что используются и в современном производстве йогурта.

Йогурт как связующее звено между традицией и современностью. Знаковой пищей цивилизованного общества, забота о пропитании в котором заместилась заботой о здоровье, стал йогурт. Вкусный, легкий и прекрасно сбалансированный кисломолочный продукт. А реклама и прилавки магазинов заманивают очередными новинками пищевых технологий – «нео» - продуктами с добавлением чудо-бактерий, злаков, «биоволокон»... Но новое, как всем известно, это лишь хорошо забытое старое. Чтобы убедиться в этом, достаточно сделать небольшой исторический экскурс в традиционные системы питания...

Сравнительный анализ

таблица 1

	Йогурт	Суорат
Состав	Молоко + закваска + добавки	Молоко + естественная закваска
Вкус и консистенция	Стандартизированный, часто сладкий	Натуральный кисломолочный вкус
Технология	Часто термизация (убивает бактерии для долгого хранения).	Естественная ферментация
Польза	Пробиотики могут быть менее активны	Максимум живых организмов
Смысл	Удобство, доступность, постоянный вкус. Продукт-товар.	Связь с традицией и экологичность. Продукт-символ.

Монография, посвященная традиционной системе питания якутов, содержит уникальные сведения, собранные ученым на протяжении многолетних полевых исследований. Сам он не смог при жизни завершить начатый большой труд, который, как и все остальные его работы, попал в архив Якутского научного центра. И вот спустя десятилетия монография Саввина увидела свет благодаря сотрудникам Института гуманитарных исследований АН РС (Я) (редактор д. и. н. Е. Н. Романова), проведшим огромную подготовительную работу.

Главный теоретический посыл работы заключается в следующем: якуты на протяжении длительного исторического времени выработали свою оригинальную систему сбалансированного питания с рациональным соотношением всех элементов, необходимых для правильного обмена веществ в организме.

Нужно отметить, что многие рассуждения и выводы ученого кажутся сегодня на удивление современными. В наше время, когда в мире исчезают традиционные хозяйства, «уходят» самобытные оригинальные культуры, обращение к уникальному опыту традиционной системы питания северных скотоводов представляется весьма актуальным. Одно из главных мест в составе молочной пищи занимал варенец – суорат (тюрк. йогурт, йугурт, чоорт) и тар, который по

существу является разновидностью йогурта, готовящегося при помощи чистых культур молочнокислых бактерий *Bact. bulgaricum* и *Bact. lactis acidii*.

Не подлежит сомнению, что и в суорате и таре, которые готовились путем заквашивания молока различными молочнокислыми продуктами, так же, как и в йогурте, брожение происходит главным образом при активном участии бактерий *Bact. bulgaricum*, развивающих очень большую кислотность.

Исходя из наблюдений по воздействию на организм человека суората и тара, характеризующихся высокими питательными и некоторыми лечебными свойствами, а также с учетом того, что они как по способу приготовления, так и по составу закваски стоят очень близко к йогурту (приготовленному при помощи тех же молочнокислых бактерий, но выращенных в лабораторных условиях), следует, что якутские суорат и тар практически обладали аналогичным химическим составом и теми же лечебно-диетическими свойствами, что и йогурт.

Технология производства йогурта.

Йогурты изготавливаются из коровьего молока 1 сорта, но может использоваться восстановленное молоко. Далее происходит нормализация молока по жиру, пастеризация молока и его гомогенизация. Сырье (молоко) для производства йогурта должно быть очень высокого качества. В нем должно быть минимальное количество бактерий и посторонних примесей, которые могут помешать развиваться йогуртовым бактериям. Молоко перед использованием проходит несколько технологических этапов обработки:

- производится нормализация содержания сухих веществ;
- контролируется содержание воздуха в молоке – оно должно быть минимальным;
- следующая стадия – гомогенизация - предупреждение отстаивания сливок во время сквашивания, обеспечение равномерного распределения жира в молоке;
- тепловая обработка до добавления закваски;
- выбор и приготовление закваски для йогурта.

После охлаждения в полученную массу добавляют закваску. Далее этапы производства йогуртов различные. В одном случае после добавления загустителей и пребиотиков йогурт созревает и упаковывается в стерильных условиях, а в другом случае после сквашивания в йогурт добавляются загуститель и фруктово - ягодные наполнители, затем он проходит повторную обработку, за счет чего значительно увеличивается. Чтобы представить себе реальную пользу от употребления йогуртов или йогуртной продукции, при покупке в магазине нужно обращать внимание на то, что живые йогурты хранятся не более 30 дней, при температуре от +4 до +6°C, на упаковке написано «йогурт», то в их состав входит йогуртовая закваска и обычно указывается концентрация полезных микроорганизмов (бифидобактерий). Йогуртные продукты, которые могут храниться при комнатной температуре в течение 3 - 5 месяцев, то на упаковке должно быть написано – продукт йогуртный термизированный. В их составе нет живой йогуртной закваски.

Полезные свойства йогурта. Если говорить о настоящем, изготовленном по всем правилам, йогурте, то он действительно очень полезен для организма:

- Избавляет нас от патогенных микроорганизмов;
- Нормализует процесс пищеварения;
- Микрофлора в йогурте стимулирует действие иммунной системы;
- Йогурт богат фосфором и кальцием.
- В йогурте содержится много белка, витамина В.

Благодаря живым био-бактериям, которые содержатся в некоторых видах йогуртов:

- a) Укрепляется иммунная система, система кроветворения
- b) Создается неблагоприятная среда для появления рака толстой кишки и рака груди
- c) Предотвращаются диарея, метеоризм, воспалительные заболевания кишечника

Также йогурт помогает:

- Предотвратить появления остеопороза
- Уменьшить риск повышенного кровяного давления
- Улучшить качество волос, кожи и ногтей

Такой йогурт может храниться не больше недели. Если вы увидите срок годности больше 7 дней, лучше воздержаться от покупки, - в таком йогурте находится «ударная» доза консервантов. Настоящий йогурт, без всяких химических добавок (вроде красителей или ароматизаторов) переваривается почти без остатка: примерно через час после его приема, наш организм усваивает девяносто процентов йогурта. К сожалению, как говорится в рекламе, не все йогурты одинаковы полезны. По-настоящему полезны лишь йогурты с живой культурой бактерий. Бактерии могут быть только двух видов - *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*. Другие микроорганизмы, конечно, превращают молоко в йогуртообразную массу, но после этого они сами погибают. А пастеризованный йогурт вообще бесполезен.

Йогурт (настоящий) - прежде всего прекрасный источник кальция, что особенно важно для тех людей, которые не любят молоко. Регулярное употребление этого продукта в пищу помогает улучшить пищеварение и обмен веществ. Содержащиеся в йогурте компоненты и ферменты выводят из организма вредные вещества и шлаки, повышают сопротивляемость инфекциям. Йогурт используют при лечении желудочно-кишечных заболеваний, колита, фурункулеза, детской грудной астмы.

Экологический риск. Чтобы придать йогурту столь привлекательный и любимый вкус, производители используют усилители вкуса E951, или аспартам. Проникая в организм человека, аспартам образует муравьиную кислоту, а также формальдегид и прочие опасные для здоровья канцерогены. Особенно опасно употреблять в пищу йогурты из вздувшегося стаканчика. Брожение продукта вызвано либо истекшим сроком хранения, либо наличием дрожжевых или плесневых грибов и гнилостными бактериями. Все эти «жители», размножающиеся в йогурте, выделяют углекислый газ, которые и «надувает» стаканчик.

Таким образом, в традиционном обществе такая пища, обеспечивающая здоровье и выживание, легко могла получить эпитет «божественной».

2.3. Сохранение традиций питания в современном мире

2026 год в Чурапчинском улусе провозглашен Годом местного производства в рамках общереспубликанского Года культуры в Якутии это совпадает с общероссийским Годом единства народов России. Основное внимание уделяется развитию местных предприятий, внедрению новых технологий в сельском хозяйстве, строительству комплексов и поддержке креативной экономики, чтобы подчеркнуть культурное наследие и духовный рост.

Основное занятие жителей Чурапчинского улуса - животноводство (мясо-молочное скотоводство, табунное коневодство), дополняемое растениеводством (зерновые, картофель, овощи). Это традиционно сельская экономика, где сельское хозяйство является фундаментом жизни населения.

В 2013 году республике объявили на пять лет - Годом развития села. В то время Ил Дарханом работал Борисов Егор Афанасьевич. В связи с этим в нашем улусе поставили перед собой задачу реализовать программу "Школьное молоко". Глава улуса Андрей Тимофеевич Ноговицын сказал: "Мы должны обеспечить нашим детям здоровое питание. Каждый ребенок в нашем улусе должен есть каждый день кефир, сорат, творог. Для реализации этой программы поможет ТХПК "Чурапча" и эта программа продолжается до сих пор.

Суорат сегодня – это не просто продукт, а символ здорового питания. Суорат(йогурт) как связующее звено между традицией и современностью, где важно сохранения пищевых традиций.

Традиционный якутский кисломолочный продукт суорат (варенец) является не только уникальным элементом культурного наследия народа саха, но и его историческим, технологическим и функциональным аналогом современного йогурта. Его лечебно-диетические свойства, осмысленные сегодня через призму науки о питании (нутрициологии), подтверждают статус «божественной пищи» - эффективного и доступного компонента здорового образа жизни. Главная особенность традиционной кухни якутов - это ее максимальная адаптированность к экстремальным климатическим условиям региона. Именно климат стал определяющим фактором, который сформировал три ключевых аспекта:

- Ярко выраженная сезонность: исторически сложилось четкое разделение в употреблении молочной пищи летом и мясной - зимой.
- Особые способы хранения: методы заготовки продуктов (заморозка, ферментация) позволяли сохранять пищу в течение долгой зимы.
- Специфическая обработка: технологии приготовления были направлены на получение максимально энергоемкой и питательной еды.

Рецепт домашнего суората. Если использовать деревенское молоко, то его нужно сначала прокипятить в течение нескольких минут, если использовать промышленное молоко, то тогда лучше всего отдать предпочтение пастеризованному или ультрапастеризованному. Пастеризованное также следует нагреть до 90 градусов, а ультрапастеризованное уже готово к употреблению. Затем молоко нужно охладить до температуры 38-40 градусов. В качестве закваски можно использовать промышленную сухую закваску, ее можно найти в аптеках или купить в магазине. В состав такой закваски как раз и входят классические йогуртовые бактерии, болгарская палочка и термофильный стрептококк. А можно использовать натуральный йогурт промышленного производства. Один стандартный стаканчик на один литр молока.

Главная задача - как можно лучше перемешать закваску и молоко. Теплое молоко, которое в течение 6-11 часов должно находиться при температуре 42-45 градусов, является идеальным местом для размножения не только полезных, но и вредных микроорганизмов, поэтому чистоте посуде следует уделить особое внимание. Все необходимую посуду перед использованием нужно обдать кипятком, а если есть возможность, то и простерилизовать в пароварке. После того, как мы смешали теплое молоко и закваску, нам нужно можно использовать термос, можно укрыть тару с йогуртом теплым одеялом и оставить рядом с батареей. Во время процесса сквашивания не нужно перемешивать йогурт, не открывать и не встряхивать его. Чем дольше заквашивается йогурт, тем он кислее. Для того, чтобы грамотно завершить процесс ферментации, йогурт нужно охладить, нужно поставить его в холодильник на 4 часа. В холодильнике йогурт может храниться до 7-8 дней. Если вы хотите добавить в йогурт мюсли или фрукты, то лучше это сделать уже в конце, когда йогурт приготовится, и вы будете его разливать уже по формам.

Рецепт прабабушки. По рассказам матери узнала, что прабабушка сорат изготавливала из нежирного молока, потому и полезно к здоровью. С детства прабабушка сорат кушает на ночь и своих детей и внуков научила, утверждает что, такой прием суората более полезнее, чем днем. В ходе исследования я написала рецепт изготовления сората и научилась готовить этот простой по изготовлению, но уникальный продукт питания. Изготовление суората - это процесс приготовления кисломолочного напитка путем сквашивания молока суумэх или сметаной, требующий кипячения молока, охлаждения до нужной температуры (около 35°C), добавления закваски и взбивания до пены, после чего смесь настаивают в тепле для загустения, а затем охлаждают.

Пошаговое приготовление. Подготовка молока: Возьмите обезжиренное коровье молоко, доведите до кипения в кастрюле с толстым дном и дайте остыть до 35–36°C. Важно не перегреть, чтобы не убить бактерии.

Добавление закваски: Влейте в теплое молоко кислую сметану (примерно 100 г на 1 литр молока).

Взбивание: Энергично взбейте смесь деревянной мутовкой (муос ытык) или венчиком до образования обильной и пышной пены - это ключевой момент.

Сквашивание (ферментация): Плотно накройте кастрюлю крышкой, укутайте теплым одеялом или полотенцем и оставьте в теплом месте на 2–3 часа (или до 6-8 часов, в зависимости от желаемой кислотности), пока смесь не загустеет до состояния кефира.

Охлаждение: Переставьте в прохладное место, лучше в холодильник, чтобы остановить процесс брожения. Перед употреблением можно добавить варенье или ягоды для вкуса.

- Строго следить температуру: Строго следите за температурой при охлаждении, 30–40°C - оптимально для закваски.

- Чистота: Используйте чистую посуду, чтобы не навредить молочнокислым бактериям.

- Закваска: Можно использовать суумэх или предыдущую порцию суората (суумэх).

- Хранение: Готовый суорат хранится в холодильнике не более 3 дней.

Регулярное употребление суората и традиционных кисломолочных продуктов способствует укреплению здоровья и является примером мудрости традиционного питания.

Таким образом, древние способы приготовления суората практически идентичны современной технологии производства йогурта. Культура питания народа саха изначально является системой жизнеобеспечения, отточенной многими поколениями.

Заключение

В ходе исследования пришли к следующим выводам:

1. Йогурт прошел путь от «пищи кочевников» до «божественной пищи» цивилизованного общества, озабоченного здоровьем. Народ саха, являясь частью тюркского мира, создали свою уникальную систему питания, где центральное место занимали кисломолочные продукты.

2. Традиционный якутский продукт суорат является прямым историческим и технологическим аналогом современного йогурта. Изучая и сохраняя традиции нашего народа, мы не только отдаём дань уважения предкам, но и находим проверенные временем рецепты здоровья.

3. Наши предки следили за правильным питанием и считали, что пища дается богами. Из рассказов старожилов узнала, что сорат употребляли перед сном, так она более питательна и полезна. Древние способы приготовления суората практически идентичны современной технологии производства йогурта.

4. Регулярное употребление йогурта и традиционных кисломолочных продуктов способствует укреплению здоровья и является примером мудрости традиционного питания. Такая «живая» пища, дарующая здоровье, могла восприниматься как дар высших сил.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Боло С.И. Прошлое якутов до прихода русских на Лену. – Якутск: Бичик, 1994.с. 85
2. Саввин А.А. Пища якутов до развития земледелия (опыт историко - этнографической монографии). – Якутск: ИГИ АН РС(Я), 2005. – С. 10–12.
3. Серошевской В.Л. Якуты. Опыт этнографического исследования. – 2-е изд.– М., 1993. – С. 132.
4. Степаненко П.П. Микробиология молока и молочных продуктов: учеб. для вузов – Сергиев Посад: ООО "Все для вас - Подмосковье", 2009. - 145 с.
5. Тарбахов И.И. Эн остуолун сахалыы астара. Якутск: изв-во «Сахаполиграфиздат», 1986.
6. Тарбахов И.И. Золотые рецепты якутской кухни. Якутск: Айар. 2016.
7. Культура питания якутов: научно-популярное издание /составители: М. Н. Габышева, А. Н. Зверева]. - Санкт-Петербург: Русская коллекция, 2013. - 229
8. Уткин К.Д. Культура народа саха. – Якутск: Бичик, 1998
8. Худяков И.А. Краткое описание Верхоянского округа. Якутск: Бичик, 2002
9. Якуты (Саха) /от ред.Н.А.Алексеев, Е.Н.Романова,З.П.Соколова;Ин-т этнологии и антропологии им.Н.Н.Миклухо-Маклая РАН;Ин-т гуманитарных исследований и проблем малочисленных народов Севера СО РАН.-М.: Наука,2013.с.206.



Кисломолочный продукт – суorat



Йогурт