

При подготовке публикации использованы материалы, предоставленные племзаводом «Семёновский» (Республика Марий Эл), а также фрагменты статьи Дмитрия Крюкова (журнал «AviaReview», № 2, 2010 г.).

Кобылье молоко

Как свидетельствуют находки британских археологов, одомашнивание лошадей произошло около 5,5 тыс. лет назад на территории нынешнего Северного Казахстана. Лошади стали незаменимы не только для передвижения по степным просторам, но и как источник пропитания. Кобылье молоко не только пили взрослые, но и **давали его детям**.

Кобылье молоко представляет собой белую с голубым оттенком жидкость сладковатого, немного терпкого вкуса. По своему составу оно значительно отличается от молока коров и других животных. В нем в 2 раза меньше белков, жира, минеральных веществ, почти в 1,5 раза больше лактозы, чем в коровьем.

Кобылье молоко относится к молоку **альбуминовой группы** – на долю казеина приходится 50–60 % белков, поэтому при свертывании образуется неплотный сгусток, белок выпадает в осадок в виде нежных мелких хлопьев.

Кобылье молоко обладает **высокой биологической ценностью**, поскольку содержащиеся в нем белки и жир хорошо усваиваются. Жир имеет низкую температуру плавления (21–23 °С), по сравнению с коровьим молоком в нем полиненасыщенных, полезных, жирных кислот почти в 10 раз больше. Белки хорошо сбалансированы по аминокислотному составу. Кобылье молоко значительно превосходит коровье по содержанию аскорбиновой кислоты, однако содержит меньше рибофлавина. В нем много водо- и жирорастворимых **витаминов**: А, Е, В1, В2 и В12, биотина, пантотеновой кислоты.

Натуральное **кобылье молоко по своему составу близко к женскому**. Казеин женского и кобыльего молока легко растворяется в воде, что обеспечивает его хорошую усвояемость. В наши дни проблема производства продуктов детского питания, особенно полноценных заменителей женского молока, имеет исключительную остроту, так как почти треть грудных детей с первых дней жизни нуждаются в дополнительном питании, а некоторые даже в полном переводе на искусственное вскармливание. Решение вопросов производства детского питания на базе кобыльего молока находится на стадии изучения и исследований.

Кобылье молоко с древности используют для приготовления кумыса. **Кумыс** (от тюрк., башк. кымыз, тат. qımtız, каз. қымыз, киргкымыз, якут кымыс, тур. kimiz, узб. qimiz, монг. айраг) – кисломолочный напиток из кобыльего молока, полученный в результате брожения. В зависимости от закваски, длительности и условий сбраживания кумыс получается с разным вкусом и содержанием спирта. Кумыс получают путем сквашивания молока молочнокислыми бактериями и дрожжами, которые синтезируют витамины группы С и В, образуют алкоголь, обильно выделяют углекислоту, – получается шипучий освежающий напиток.

При **кумысном брожении** белок превращается в легкопереваримые вещества, а молочный сахар – в молочную кислоту, этиловый спирт, углекислоту и ряд ароматических веществ. Обычно кумыс содержит от 0,2 до 2,5 % этилового спирта. Крепкий натуральный кумыс может содержать до 4,5 % спирта. Существует казахский способ приготовления особо крепкого кумыса с содержанием спирта более 40 % – это асау кумыс («необузданный, буйный»).

Готовить кумыс начали древние кочевники казахских и монгольских степей. Первое упоминание о кумысе содержится в трудах Геродота (484–424 до н.э.): описывая быт скифов, он рассказывал, что скифы готовили особый напиток путем сбивания кобыльего молока в глубоких деревянных кадках. Описание кумыса можно встретить и в древнерусской летописи – Ипатьевском списке. Подробное описание кумыса оставил французский монах и миссионер Гийом де Рубрук. Рассказывая о своем путешествии в Татарию в 1253 г., он впервые подробно описал приготовление, вкус и действие кумыса. **VinumLactis – «млечное вино»** – так в те времена называли кумыс. Кумыс хранили в кожаных емкостях – больших (саба) и маленьких (торсык). Преимуществом кожаных емкостей заключалось в их удобстве при кочевой жизни. О ценности кумыса для степных народов, к примеру, свидетельствует следующий факт. Штаб-лекарь А.Ягмин, участвовавший в 1841 г. в экспедиции по казахским степям писал, что 600 казахов, конвоировавших бухарскую миссию Перовского, гнали с собой табун дойных кобыл, не взяв в дорогу никакого другого съестного.

Кобылье молоко обладает высокой бактерицидной активностью. Его рекомендуют пить для устранения многих отклонений и укрепления здоровья.

Благодаря наличию алкоголя, углекислоты и молочной кислоты **кумыс возбуждает деятельность желудочных желез и улучшает пищеварение**. Антибиотические вещества кумыса, которые образуют

микроорганизмы закваски, **повышают иммунитет**, а молочнокислые бактерии создают благоприятную для организма микрофлору кишечника и **подавляют гнилостные процессы в организме**.

Кумыс способен до некоторой степени замещать соляную кислоту при ее недостатке в желудочном соке, широко используется при лечении некоторых форм туберкулеза. **Быстрый эффект** дает употребление кумыса при нарушениях витаминного, минерального, белкового и углеводного обмена, колитах, панкреатитах, гепатитах, холециститах, дизентерии, брюшном тифе, паратифе. **Хорошие результаты** кумысолечения дает при гипер- и гипоацидных гастритах, язвах желудка.

Кумыс благотворно влияет на **нервную систему**, состав крови, относительно быстро снимает похмельный синдром за счет высокого содержания витаминов группы В, молочной кислоты и углекислоты, но прежде всего этилового спирта, применяется при лечении гнойных ран. Также кумыс помогает при слабом тургоре кожи, сыпи, псориазе, солнечных ожогах, при недомогании и слабости в пожилом возрасте, при занятиях спортом.

Все большее применение **кобылье молоко находит в косметической и парфюмерной промышленности** для приготовления кремов, шампуней и других средств по уходу за кожей головы. Кумыс применяется и при лечении животных – диспепсии, для заживления ран.

Естественно, все эти полезные свойства древнего напитка не могли не взять на вооружение медики. На основе лечебных свойств кумыса разработана **целая система оздоровления – кумысолечение** (кумысотерапия). Смысл лечения сводится к дозированному употреблению кумыса по индивидуальному расписанию в сочетании с климатотерапией на специально оборудованных курортах. Первый кумысолечебный санаторий (Аннаевское кумысолечебное заведение) был организован в начале 1860-х годов. Он располагался на высоком берегу Волги с видом на Жигулевские, или Самарские, ворота и был отлично обустроено. Здесь работали известный врач Н.В. Постников и консультант Клинического института великой княгини Елены Павловны В.А. Штанге, которые были авторами нескольких трудов по анализу и описанию метода лечения кумысом. На кумысолечение приезжали *Лев Толстой и Антон Чехов*.

Позднее такие лечебницы появились в Поволжье, Бурятии, Киргизии, Башкирии. Кумысолечение проводилось и в обычных лечебных учреждениях. Организованная сеть здравниц, практикующих кумысолечение, сохранялась и в СССР, но сейчас остались лишь отдельные санатории. Некоторые до сих пор процветают, к примеру санаторий «Юматово» под Уфой.

Пить кумыс надо по строго индивидуальному графику определенными объемами. Начинают с **шести приемов в день** по 100, иногда по 50 мл, постепенно доводя общий дневной объем до 2,5 л. Кумыс рекомендуется пить комнатной температуры, небольшими глотками, натощак. Последующие приемы не ранее чем через 5 ч после завтрака и обеда. Закончить прием кумыса необходимо за 2–2,5 ч до ужина. После ужина пить кумыс не рекомендуется. **Детям** лучше пить кумыс с добавлением фруктовых соков.

При кумысолечении следует значительно снизить питательную ценность основного пищевого рациона для предупреждения избыточного питания. Противопоказано потребление кумыса при обострении болезней желудочно-кишечного тракта, непереносимости лактозы и индивидуальной непереносимости кумыса.

Прошло уже 200 лет со времени применения кумыса и кобыльего молока как лечебных средств и более 100 лет с момента начала организованного санаторного кумысолечения. Результаты исследований в этом направлении работников медицины довольно впечатлительны. Однако в настоящее время использование кумыса и кобыльего молока в медицинской практике ограничено, в частности, в центральных промышленных районах России. Дело в том, что кобылье молоко доступно далеко не круглый год, а, как правило, с середины лета до начала зимы. Это затрудняет заключение договоров на поставки. Во-вторых, срок хранения натурального кумыса ограничен, что осложняет транспортировку и сбыт. Взбалтывать готовый и разлитый в бутылки кумыс не рекомендуется – напиток если не взорвется, то загазируется и потеряет нежный и тонкий вкус.

Истинные ценители кумыса считают, что **настоящий кумыс** – только на конюшне или фермерском хозяйстве. Тем не менее в последние годы производство кобыльего молока и практически круглогодичное приготовление из него кумыса по современным технологиям, с соблюдением необходимых санитарных требований, в разных регионах России развивается. Можно выделить несколько основных регионов производства и потребления кумыса.

Центральная Россия и Поволжье. Производители кумыса здесь довольно разрознены, но более развитые логистические сети дают возможность при желании опробовать продукцию всех основных марок: кумыс из Марий Эл, кумыс марки «Снайп» из Тверской обл., Перевозского конезавода Нижегородской обл., калужские кумысы. На вкус они разные, но более мягкие, чем соседние, уральские. Пожалуй, наиболее вкусный в этой группе кумыс, который производит НИИ коневодства, расположенный под Рязанью. По 1–2 производителя кумыса есть в Удмуртии, Самарской, Саратовской областях. На западе современного Саратова находится лесопарк – Кумысная поляна, получившая это название в XIX в.: когда-то местные татары арендовали эту

территорию для выпаса лошадей и продавали популярный среди саратовцев кумыс. На карте Татарстана тоже можно увидеть ряд характерных топонимов: в Ютазинском районе – село Кумысолечебница, в черте Набережных Челнов – поселок Кумыс. Однако в Татарстане кумыса стали производить меньше. Стабильно качественный кумыс делает Казанский конезавод в Пестречинском районе; поставляется кумыс и в Набережные Челны.

Башкирия и Южный Урал. Это один из главных исторических центров распространения кумыса. Только в Башкирии порядка 50 различных сортов. Любят кумыс в Челябинской и Оренбургской областях. Особенности уральского кумыса – более терпкий вкус с хлебным привкусом и несколько повышенная по сравнению с кумысами из центральных регионов газированность. Впрочем, все кумысы очень разные, и даже в Башкирии можно найти мягчайшие напитки, например в санатории «Юматово». Якутия. Это достаточно обособленная зона потребления кумыса интересна тем, что в Якутии очень много сопутствующих кумысу калоритных народных ритуалов и аксессуаров – праздники, специальная посуда (чороны) и т.д. По вкусу якутские кумысы очень разные, но больше они похожи на казахские – со сливочным привкусом. Якуты возят свою продукцию в Москву самолетами на продуктовые выставки, и у якутского стенда часто стоит очередь желающих попробовать и купить напиток.

Алтай и Восточная Сибирь. Регион, мало доступный для глобализации и обычного исследователя. В нем почти нет бутилированной продукции, но достаточно много кумысных ферм и частных производителей (в Тыве, Бурятии и Алтайском крае). В этом регионе сильно монгольское влияние. Монголия. Собственно, это единственная страна, где кумыс до сих пор остается основным напитком. Вряд ли монгольский кумыс возят в Россию, а русскоязычного исследования монгольской кумысной культуры не проводилось.

Казахстан и Киргизия. Здесь совершенно отдельная культура потребления кумыса, которая пока известна в России лишь частично. Казахские и киргизские кумысы есть с прекрасным, нежным, сливочным вкусом и, наоборот, очень крепкие.

Украина. На Украине объем производства кумыса в последние годы достаточно резко увеличился. В Крыму его производили давно крымские татары, но за десять лет на рынок вышли еще несколько марок конезавода в Ганновке (Донецкая обл.), Дибривке (Полтавская обл.) и других. Украинские производители пока набирают опыт приготовления действительно вкусного кумыса, но темпы их роста должны увенчаться успехом. Начал появляться кумыс и в Европе: уже около 10 лет в Германии, в местечке Мюльбен, земля Баден-Вюртемберг, действует конная ферма семьи Цольманна, которая делает не только кумыс, но и косметику на его основе.

Для развития кумысной отрасли в нашей стране в качестве основных задач можно назвать следующие. Во-первых, очень важно закрепить на рынках крупных городов, прежде всего в Московском и Петербургском регионах, чтобы создать гарантированный спрос, а значит, условия для развития производящих кумыс компаний. Пока это удалось немногим, только кумыс из Республики Марий Эл достаточно стабильно представлен в сети «Перекресток», а кумыс марки «Снайп» – в халяльных магазинах, на ярмарках выходного дня и в магазинах менее распространенных сетей.

К сожалению, в регионах, где традиция пить кумыс восходит к древним временам, этому напитку приходится заново конкурировать – с колой, пивом, квасом. Немного «подвело» и государство, внеся кумыс с его несколькими процентами алкоголя в список запрещенных для употребления за рулем жидкостей.