

# АНТРОПОЛОГИЯ

*Чудова Т. И.*

## ЛОКАЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ ПИТАНИЯ ВЫМСКИХ КОМИ

Представлено этнографическое описание народной пищи вымских коми, отражающее особенности субэтнического и религиозного характера. Экологическая среда и хозяйственная деятельность предопределили зерново-мясомолочный тип питания с сохранением доли промысловой продукции. Основу питания составляли крупяные похлебки и каши, что отразилось в собирательном названии еды «суп-каша». Богатством и разнообразием отличались хлебобулочные изделия. Мясомолочные и рыбные блюда не часто появлялись на столе, что было связано с практикой соблюдения христианских постов, число которых насчитывалось свыше 200 дней в году. Дикоросы обеспечивали витаминами, вносили разнообразие в рацион питания.

**Ключевые слова:** коми (зыряне), вымские коми, продуктивное сырье, традиционные блюда.

В ходе исторического развития у каждого этноса складывалась определенная модель питания, отражающая способ адаптации к среде обитания, и формировался адаптивный тип людей, обладающих специфическими морфологическими и физиологическими особенностями организма. Локальная традиция культуры питания, экологически обусловленная и культурно адаптированная, представляет собой закреплённые в коллективной памяти стереотипы кулинарных практик, вектор традиций которых направлен из прошлого в будущее.

Этнографы выделяют восемь этнографических групп коми (зырян), которые характеризуются региональными отличиями отдельных элементов традиционной культуры и языка. Причиной формирования отличий была известная обособленность, вызванная как замкнутостью территориальных общин, так и бездорожьем (Конаков, 2004: 57). Вымская этнографическая группа коми (зырян) сложилась в течение XV–XVI вв., а ее специфика складывалась в результате взаимодействия двух факторов: наличия устойчивого постоянного ядра и прилива смешанных (русско-пермских, вепско-пермских) и мононациональных (русских) мигрантов (Жеребцов, 1982: 89–90).

Актуальность темы обусловлена проблемой сохранения здоровья нации, которое в немалой степени зависит и от знаний о локальной пищевой модели, так как массовое потребление несовместимых с местной диетальной традицией продуктов нарушает законы гигиены питания, в том числе и закона ферментативной адекватности, что приводит к ослаблению иммунитета человека (Колчина, Куликова, 2010).

Специальная литература, посвященная изучению локальной традиции питания вымских коми, отсутствует. В фундаментальной работе, посвященной народной культуре коми, В. Н. Белицер посвятила отдельный очерк характеристике продуктового сырья, традиционных блюд, технологии их приготовления и потребления двух народов коми (зырян и пермяков) (Белицер, 1958: 224–240). Культура питания коми (зырян) в целом дана в монографии автора данной статьи (Чудова, 2009). Сбор полевого материала среди вымских коми и его последующий анализ позволили студентам-историкам расширить библиографический список литературы по теме питания вымских коми (Колегов, 2009; Селькова, 2003). Обращение к теме традиционной системы питания зырян в целом и характеристика отдельных сюжетов о пище вымских коми в частности не позволяют представить целостную картину особенностей питания субэтнического и религиозного характера.

Цель работы – охарактеризовать продуктовый набор и традиционные блюда вымской кухни.

Хронологические рамки исследования определены первой половиной XX в. как время устойчивого сохранения традиционной системы питания. Изучение этого хронологического периода надежно обеспечено источниками. Основу источниковой базы составляют полевые материалы, собранные в 2003 г. студентами-историками в ходе этнографической практики в Княжпогостском районе Республики Коми, территории компактного проживания вымских коми, под руководством автора статьи. Этнографические материалы вошли составной частью в фонд «Традиционная система питания коми (зырян)» научного архива музея археологии и этнографии Сыктывкарского государственного университета имени Питирима Сорокина (Научный архив...).

Для вымичей, как и для других этнографических групп коми, характерно трехразовое питание. Первый прием пищи происходил рано утром, в 5–6 часов утра, назывался «обед». Обед (паужин) был в 12–13 часов дня, третий прием пищи (ужин) приурочивался к 16–17 часам. Подача горячей пищи была обя-

зательной при каждом приеме. Пища готовилась в русской печи рано утром и оставалась там до вечера, что позволяло подавать пищу горячей при каждом приеме. Наличие русской печи предопределило технологические приемы приготовления пищи: выпекание, варка, тушение, пряжение. Жарение трудно выполнимо в русской духовой печи, хотя в лексическом составе языка коми имеются два слова, определяющие этот технологический тип – «пражитны» и «жаритны». Первое наиболее адекватно передает технологический процесс. Слово «пражитны» заимствовано из русского языка, где «пряжение» означало древний вид жарения в русской кухне, возникший в XV – начале XVI в., а жарение в современном виде стало применяться на столетие позже (Похлебкин, 2003: 57).

Для вымичей были характерны общие правила застольного этикета: «кӧзяиныс ен пельӧс улын пукалис, челядьыс круӧм, кӧзьяйкаыс пач дорӧ матӧджык, мамыс вӧли вайӧ [сӕян], кӧзьяиныс шӧралӧ [нянь]» (хозяин в красном углу сидит, дети кругом, хозяйка ближе к печи, мама приносила [еду], хозяин нарезал [хлеб]) (Научный архив..., Д. 213 (а)); «гӧстясӧд кӧ вӧлины, челядьыд эз пуквны, найӧ асьныс сӕйӧны бӧрас» (когда приходят гости, то дети не садятся за стол, они отдельно едят); «шыдсӧ первойӧн вайӧны» (суп первым подавали); «яйсӧ шырӧ кӧзьяин кык пуртӧн» (мясо нарезал хозяин двумя ножами) (Научный архив..., Д. 215 (а)); «бать ли дед ли первойӧ лӧжкӧс паньыштас, мӧдасны сӕйны» (отец ли, дед ли первую ложку брал, после кушать станут) (Научный архив..., Д. 208 (а)). Ежедневное меню составляли супы, каши, выпечка и напитки: «шыд ваясны, а бӧрти рок да чериньянь да кисель» (суп принесут, потом кашу да рыбник да кисель) (Научный архив..., Д. 215 (а)). Вымские коми долго сохраняли практику соблюдения христианских постов, когда в меню не включали мясомолочные и рыбные блюда, среда и пятница рассматривались как постные дни: «важӧн пост дырйи йӧлтӧ эз сӕйны, но дзӧлястӧ вердӧсны, яйтӧ эз жӧ сӕйны» (раньше в пост молочное не ели, но маленьких кормили, мясо тоже не ели) (Научный архив..., Д. 212 (а)); «кос лун соблюдайтӧны» (пост соблюдали) (Научный архив..., Д. 215 (а)); «серед, пекнич – эн готовит мясной блюдо» (среда, пятница – не готовь мясные блюда) (Научный архив..., Д. 200 (а)).

Основу питания вымских коми составляли зерновые культуры, что отразилось в собирательном названии еды «шыд-рок» (букв. суп-каша). Готовили различные каши, разнообразие вносилось за счет разных способов приготовления и использования дополнительных ингредиентов. По мнению известного знатока истории кулинарного искусства В. В. Похлебкина, потребление каш на севере Европы у всех народов вызвано своеобразием климатических условий и естественно (Похлебкин, 2002: 129–130). Для кухни коми в целом характерны два способа приготовления каш – заварно-распаренный и распаренный. Заварно-распаренные каши готовят из муки. Вначале заваривают ячменную муку, интенсивно помешивая, затем ставят в печь, чтобы каша распарилась. Фактически здесь наблюдается смешение двух способов приготовления каши, первый из которых (заваривание) первоначально был связан с открытым огнем, а второй (распаривание) – с русской духовой печью. К такой жидкой кашнице, называемой «ляти», подают сусло (чужва), квас (ырош), молоко (йӧл), сметану (нӧк), масло сливочное (вый). К заварно-распаренным кашам относится и каша из толокна (тӕська ляти, мутш), ее готовят преимущественно в дни поста. Для вымской кухни была характерна кашница из поджаренной муки (дзижка рок), которую готовили в полевых условиях на сенокосе. Для ее приготовления ячменную муку обжаривали в большом количестве сливочного масла до красноватого цвета, затем добавляли воду. По составным ингредиентам и месту приготовления эта каша аналогична русскому саламату. В меню входили и сладкие каши (ляз), которые готовили из соложенного теста (юм, букв. сладкое) с добавлением ягод: «юмас пувсӧ гудраланы, ляз лоо» (бруснику смешают с соложенным тестом, ляз получается) (Научный архив..., Д. 200 (а)), «кос льӧм изасны да юмнас гудраласны да зӕв чӧскид лоо» (сушеную черемуху размелют, смешают с соложенным тестом да очень вкусно получается) (Научный архив..., Д. 214 (а)). Каши из крупы готовили распаренным способом в русской печи, технологически это оптимальный способ приготовления крупяных каш (рок), так как в глиняном горшке в духовой печи крупа хорошо распаривается и получается рассыпчатой. К каше в скоромные дни подают молоко (йӧла рок), добавляют масло (выя рок), сметану (нӧкья рок) или сало (тшӧга рок). К распаренным кашам относится и кутья (куття), каша ритуально-поминального стола. Из покупных круп особой популярностью пользовалось пшено: «пшена панол век вӧли вузалӧны» (пшено всегда продавали) (Научный архив..., Д. 215 (а)). В полевых условиях готовили кашу (кӧдӕя рок) из сдобных лепешек (нӧкья кӧдӕй), которые крошили и заваривали в котелке, получая сытную кашницу.

Известны также крупяные (шыдӧса шыд) и мучные (нурья шыд) похлебки. По технологии приготовления они аналогичны распаренным кашам, отличие наблюдается лишь в консистенции блюда, они не очень густые. В данном контексте интерес представляет то, что слово «шыд» в общепермской основе означает 'кашица, каша, мучной суп' (Лыткин, Гуляев, 1999: 325). Очень часто в крупяную похлебку добавляли рассол борщевика сибирского, что придавало блюду приятную кислинку. Это нашло отражение

в ее названиях «шома шыд» (букв. кислый суп) или «азя шыд» (азь – борщевик сибирский). В скоромные дни этот суп заправляли сметаной.

Для вымичей характерны мучные кисели, которые готовили из зерен ячменя с добавлением овса: «сэтчõ пуктõны ид и зõр, сзсь вõчõны шома кисель» (туда кладут ячмень и овес, из этого кислый кисель делают) (Научный архив..., Д. 200 (а)). Мучной кисель густой, его ели ложками, к нему подавали молоко, конопляное масло или сусло.

Выпекали ржаной хлеб круглой формы (рудзõг нянь) из опарного теста, которое сбраживалось на основе закваски (рокõс, шоммõччан): «кор нянтõ пõжалан, кольõ тестосõ, лõжка-мõд, мõд луннас сэтчõ и тестосõ вõчан» (когда хлеб выпекаешь, остается тесто, ложка-другая, на следующий день туда и тесто замесишь) (Научный архив..., Д. 210 (а)). Закваску время от времени обновляли, для этого «картупельсõ пуасны да нырасны, сэтчõ пызь пуктõны, шоммõ, сйõн и пõжасьõны» (картофель сварят да помнут, туда муку положат, сквасится, на этом и выпекают) (Научный архив..., Д. 208 (а)). Хлеб выпекали на два-три дня на поду печи: «тупõся нянтõ 2–3 лун вылõ тырмõ» (хлеб на 2–3 дня хватало) (Научный архив..., Д. 210 (а)), «куш кирпич вылан пõжалан» (на кирпичах выпекаешь) (Научный архив..., Д. 211 (а)). Ковригу хлеба определяли как «нянь кõрыш», а хлеб небольших размеров – «тупõсь». Из ржаной муки выпекали хлебец с картофельной начинкой или смазанной сверху сметаной (рудзõга налзвухка). Из ячневой муки выпекали пресный (игнянь) или сдобный (нõкья кõдэй) хлебцы. Иногда их выпекали на капустном листе, что придавало особый привкус и отразилось в названии «корвыы» (букв. на листе). Основу двухслойного пирога овально-удлиненной формы составлял сочень из ржаного теста, а сверху клали тесто из ячменной муки: «ку вõли каран да ку вылõ лõдан, ид пызьысь лõдан» (корку сделаешь да на корку кладешь, из ячменной муки [тесто] кладешь) (Научный архив..., Д. 211 (а)). Интерес представляет способ потребления хлебобулочных изделий: «рудзõг нянь чинталасны, пирогсõ чеглялõмõн сеян» (ржаной хлеб разрезали, пирог ели, отламывая) (Научный архив..., Д. 210 (а)). Такая практика диктуется технологическими особенностями приготовления теста, хлеб из дрожжевого теста при разламывании крошится, а из безопарного нет. Сочни для шанег готовили из ржаного безопарного теста: «шаньга вылад оз ков шома теста» (на шанги не нужно кислое тесто) (Научный архив..., Д. 214 (а)); «рудзõг пызьысь вõсьнõдалан, дорсõ лэптыштан, сэтчõ и лõдалан, шаньга шусьõ» (из ржаной муки тонкий сочень сделаешь, край чуть приподнимешь, туда и положишь [начинку], шангами называются) (Научный архив..., Д. 210 (а)). Использовали различную начинку, что отразилось в названии шанег: крупа мелкого помола (панола шаньга), мука (лятия шаньга), картофельное пюре (картопэля шаньга), творог (рыся шаньга), конопляное семе (контуся шаньга), брусника (пувья шаньга), черники (чõдья шаньга), сложеное тесто (юмья шаньга). Любимыми шангами были шанги с крупяной: «поналсõ гудралан выльлõ да лõдан» (крупку замешаешь на простокваше и сверху положишь) (Научный архив..., Д. 212 (а)) или мучной начинкой. Иногда в качестве начинки для шанег использовали мелкую рыбку: «ес кõ шедõ и сысь вõчõны еска шаньга» (если мелкую рыбку поймают, из нее шанги делают) (Научный архив..., Д. 214 (а)). Сочни отдельно выпекали из остатков теста, приготовленного для шанег, когда заканчивалась начинка: «куыс кольõ, шаньга-тõ ли мыйли пõжалан» (корка остается, когда шанги или другое выпекаешь) (Научный архив..., Д. 213 (а)). Их быстро выпекали у устья печи, они были хрустящими. В дни поста выпекали картофельные сочни (картопеля кõдэй) из картофельного пюре, смешанного с ячменной мукой: «картупель нырасны, пызьõн гударасны, сзсья и пõдалõны, зэв чõскыд» (картофель разомнут, смешают с мукой, потом и выпекают на поду, очень вкусно) (Научный архив..., Д. 218 (а)). Из ячменной муки, позднее из пшеничной, в жестяных формочках (рач) выпекали колобки (рачвыв), а блины выпекались по особым случаям или праздникам: «водзынсõ ид пызьысь блин вõчõны праздник дырйи» (Научный архив..., Д. 200 (а)). Отсутствие постоянной практики приготовления блинов объясняется тем, что в русской печи технологический тип жарения трудно выполним. Для рыбников готовили безопарное тесто из ржаной муки с добавлением масла или простокваши, чтобы корочка мягкой была. Рыбу брали крупных размеров: хариус, щука, семга, нельма, свежую или соленую, предварительно вымочив в воде. У рыбы убирали жабры и чешую, хотя раньше ее не убирали, а голову оставляли (Научный архив..., Д. 200 (а)). Интересна практика подачи рыбника на стол: «чериняньсõ пызан шõрас пуктылим, юрыс мед Ен пельõс мунõ» (рыбник в центре стола клали, голова обращена в сторону красного угла) (Научный архив..., Д. 198 (а)). В дальнюю дорогу готовили из ячменной муки пироги с солью (сола пирог, згибник), так как соль не давала промерзнуть хлебцу. Всю выпечку, за исключением ржаного хлеба, смазывали сливочным маслом, а в пост, как правило, ничего, кроме хлеба, не пекли. Параллельное использование зерновых культур (рожь и ячмень), точно так же как сосуществование безопарного и дрожжевого теста, в хлебопечении фактически является показателем сбалансированного культурного полиморфизма, т. е. способности социума использовать ряд заложенных в общем фонде традиций существующих средств адаптации (Арутюнов, 1989: 227).

В обрядовой практике использовалось домашнее пиво (сур). В общих чертах процесс приготовления домашнего пива состоял из трех стадий: приготовление солода и сусла, получение готового продукта. Для солода (чуж) зерна ржи вымачивали, а затем проращивали, что повышало содержание ферментов, необходимых для сбраживания пива. Приготовление сусли (чужва) имело четыре этапа: помол солода, его затирование в воде, варка сусли и его фильтрация. Варка сусли имела две цели. С одной стороны, при варке сусли сгущалось, что придавало большую крепость, с другой стороны, кипячением удалялось значительное количество азотистых веществ, ухудшающих качество продукта. При фильтрации использовали солому, которая дополнительно снабжала сусли бродильными ферментами. Процесс получения готового пива проходил два этапа: брожение сусли (в традиционном пивоварении использовалось верховое брожение) и доводка пива до готовности. Когда процесс главного брожения успокаивался, тогда кадки с пивом плотно закрывали и ставили в прохладное место, чтобы сообщить пиву игру через накопление углекислого газа. Пиво без углекислого газа не имеет игры и быстро портится. Молодое пиво доходило в бочонках, спускаемых в погреб. Пиво использовалось как ритуальный напиток: «праздник дырйи юоны, сур зэв чёскыд, сйён он коддзы» (во время праздника пили, сур очень вкусный, с него не опьянеешь), а квас (ырош) готовили из остатков сусли: «мый кольё, сэсь бара ырош вёчоны» (Научный архив..., Д. 200 (а)). Он хорошо утоляет жажду, его используют для приготовления холодных похлебок.

Овощная составляющая рациона питания представлена капустой, брюквой (галанка), репой (сёркни), редькой (родка). Капусту солили, предварительно разрезав и отварив, для вкуса и аромата добавляли ветки черной смородины: «сёд сэтёр пукталан да нинём» ([ветки] черной смородины положишь и ничего больше) (Научный архив..., Д. 215 (а)). Подавали капусту в начале трапезы, из нее готовили салаты с отварным картофелем. Репу и брюкву ели в сыром виде, запекали в печи, получая сладкое блюдо (пареньча, галанка рок, пэчэнь), которое ели с молоком, маслом или сметаной, из них готовили начинку для пирогов. Пареную репу и брюкву сушили, а затем готовили прохладительный напиток (пареньча ва) или квас (пареньча ырош). Редьку ели с супом, натертую подавали с молоком.

Блюда из картофеля (картопель) долгое время не могли соперничать с блюдами из зерновых культур, но все же постепенно картофель стал занимать свою нишу: начинку для шанег стали готовить из картофельного пюре, крупяную и мучную заправку супов заменил картофель. Из картофеля делали крахмал (трахмал). Из технических культур в рацион питания включали толченое конопляное семя с сахаром (выйдём), похожее на халву: «гырйён тойоны, зэв чёскыд лоё» (в ступе толкут [конопляное семя], очень вкусно будет) (Научный архив..., Д. 202 (а)).

В рационе питания представлена мясная продукция. В мясном рационе зырян преобладала баранина, которая по химическому составу существенно не отличается от говядины, но менее жирная по сравнению со свиной. Основным мясным блюдом был бульон (шыд). Густой бульон заправляли ячневой крупой или мукой, заправка супов овощами и картофелем – явление позднего происхождения. Народное объяснение практики замены заправки бульона связывается с отсутствием в достаточном количестве мяса для приготовления насыщенного бульона. Мясо из бульона, нарезая, подавали как отдельное блюдо, а бульон ели с хлебом, репой, редькой. Реже фиксируется практика тушения мяса, что характерно для праздничных дней. Субпродукты тушили (пёжоны) в печи. Зимой мясо замораживали, а на лето его солили и сушили.

В рационе питания из молочных продуктов широко представлены творог (рысь), сметана (нёк), масло (вый), простокваша (выльлё), общее название молочной еды определяется как «йёла сёйёд» (букв. молочная еда). Молоко (ульлё, йё) использовали в пищу свежим или топленным (пёжём йё), пили чай с молоком. Творог имел разную номинацию: только что вынутый из печи назывался «пым рысь» (букв. горячий творог), свежий – «рыся йё», хранимый в леднике – «шома рысь» (букв. кислый творог). В скоромные дни творог ели, добавляя свежее молоко (ульлё рысь) или сметану (нёкья рысь). На Пасху готовили творожные шарики, похожие на яйца «кос рысь»: «рысьсё чукёртасны уна, сэтчэ пуктёны уна нёк..., вёчоны колькысь ыджыдджык, гёррөс..., пачас суйёны и пёжасьё» (творог соберут много, туда кладут много сметаны..., делают [шарики] больше яйца, круглые..., в печь кладут и выпекают) (Научный архив..., Д. 200 (а)). Сыроватку из-под творога (йёова) использовали при замесе теста, пили как прохладительный напиток. «Молоко закваситься – простокваша будет, с нее сметану соберешь» (Научный архив..., Д. 215 (а)). Из молозива (выль мёска йё) готовили творожную запеканку (выль мёска рысь). В пищу главным образом использовали топленное масло (сёдз вай), оно дольше хранится. Вытопки масла (вай нир) использовали при замесе теста.

В меню представлен богатый рыбный ассортимент: семга (лель, вай чери), сиг (кэбёс), хариус (ком), щука (сир), окунь (ёкыш), елец (мык), карась (гыч), плотва (кельчи), лещ (ёди) и др. Из рыбы готовили уху (черива), ее тушили, солили и сушили. Уху (черива, букв. рыба вода) готовили из свежей рыбы, зна-

чительно реже фиксируется варка ухи из соленой рыбы. Особый привкус ухе придавали головы, плавники, хвосты, кости и кожа, поэтому их не убирала. Рыбную икру, если ее было немного, варили вместе с рыбой. Сваренную рыбу подавали как самостоятельное блюдо, а рыбный бульон заправляли мукой или крупой, и то в небольшом количестве. Кроме соли в уху ничего не добавляли, полагая, что приправы только ухудшают вкус и рыбы, и рыбного бульона. Рыбу тушили в печи в глиняных лотках, залив сметаной или молоком: «йёлон жаритлім» (Научный архив..., Д. 209 (а)). Такой способ приготовления позволял любую рыбу сделать нежной на вкус. При засолке рыбы жабры убирала, а чешую нет, поскольку рыба так лучше сохранялась. Красную и белую рыбу солили отдельно, а серую – всю вместе. На промысле рыбу запекали на костре (пёжас чери).

В рацион питания входила и дичь. Особь дичи различалась по полу и возрасту и имела разную номинацию. Так, молодого глухаря называют «вийёр», старого – «чукчи», самку глухаря – «дозмёр», молодого тетерева – «тар», а старого – «сьод тар», тетерку – «контар» и др. Фиксируемый у других этнографических групп коми запрет на потребление зайчатины у вымских коми не отмечается. Отношение к медвежатине двойственное: одни не включали ее в рацион питания: «ошяйтё оз кыйны» (медведей не ловили) (Научный архив..., Д. 215 (а)), другие рассматривали мясо медведя деликатесом: «оштё вёлі тушитёны пачас» (медвежатину тушили в печи) (Научный архив..., Д. 200 (а)). Из лосятины (лола яй) готовили супы, а филе пряжили/тушили в печи. Из лесной птицы готовили суп, раньше большую птицу варили целиком: «пёткасё вёлі дзоньнас ваясны, сёйигас шырё кёзяин» (птицу целиком подавали, когда ели, хозяин резал на части) (Научный архив..., Д. 194 (а)), сейчас разделяют на части. При варке боровую птицу клали целиком с когтистыми лапами, которые с удовольствием обглаживали, так как они имеют специфический вкус. В бульон раньше можно было класть только крупу, картофель не клали, иначе бульон и дичь потеряют вкус, а при варке супа из баранины или телятины можно было класть капусту и картошку (Научный архив..., Д. 214 (а)). При опаливании лесной птицы говорили следующую фразу: «Чишки-парышки, пёльтчы да ыджыд ло» (Опались-парышки (непереводимое), раздуйся да большой стань). Дичь не засаливали, а хранили в перьях на леднике.

Дикоросы охотно включали в рацион питания. Собирали в большом количестве ягоды: черника (чёд), брусника (пув), морошка (мырпом), клюква (турипув) и др. Чернику и бруснику подавали с молоком, сметаной. На длительное хранение клюкву замораживали, морошку и бруснику заливали холодной кипяченой водой, бруснику дополнительно пряжили в печи, так она могла долго храниться без сахара. Для детей готовили кашицы с брусникой, когда ягоды смешивали с толокном, реже ржаной мукой, подавали такое блюдо без термической обработки. Из клюквы с добавлением крахмала готовили кисель, он был густым, ели его ложкой. Из дикорастущих трав собирали щавель, его клали в суп, на зиму его не заготавливали. Борщевик сибирский (азь гум) на зиму засаливали как капусту (Научный архив..., Д. 215 (а)). Дикую морковь (гёнюш) дети весной ели как лакомство, из нее готовили начинку для пирогов (гёнюша пирёг).

Грибы: белый (гоб), красноголик (ёшка), сыроежка (урка), груздь (ельдёг), масленок (масьта), путник (ньыыка), волнушки (гёнадор) солили и сушили. Грибной суп (тшак шыд) готовили из сухих грибов, добавляли картофель или крупу, готовый суп в скоромные дни обильно сдабривали сметаной. Соленые грибы подавали с отварным картофелем, сдабривали сметаной: «нёк кисьган вылысас» (сметану сверху нальешь), редко маслом: «тёкётё контусь выйён, выяс колё вёлі деньга» (немножко конопляным маслом, на масло нужны были деньги) (Научный архив..., Д. 200 (а)). Сухие грибы шли на начинку пирогов, их, предварительно вымочив в молоке, тушили со сметаной в печи, но это поздняя практика.

Таким образом, комплексная хозяйственная стратегия вымских коми, сочетающая производящие и присваивающие формы, позволяла подавать на стол блюда из зерна, мяса, дичи, рыбы, овощей и дикоросов. Значительный сегмент рациона питания занимали зерновые культуры, из которых готовили различные хлебобулочные изделия, каши, похлебки, кисели и напитки. Православные каноны предписывали соблюдение постов, которых в году насчитывалось более 200 дней, поэтому ассортимент мясомолочных и рыбных блюд не отличался разнообразием, однако собирательное название еды, означающее сытую жизнь, определялось как «чериён-йён овны» (букв. с рыбой-мясом жить). Дикоросы обеспечивали витаминную составляющую питания и вносили разнообразие в ежедневное меню. В целом для вымских коми характерно горячее питание, а меню было сбалансированным.

### Список литературы

- Арутюнов С. А. Народы и культуры. Развитие и взаимодействие. М.: Наука, 1989. 243 с.
- Белицер В. Н. Очерки по этнографии народов коми. М.: Изд-во АН СССР, 1958. 392 с.
- Жеребцов Л. Н. Историко-культурные взаимоотношения коми с соседними народами. X – начало XX в. М.: Наука, 1982. 223 с.
- Колегов А. А. Технология приготовления домашнего пива (сур) у вымчей // Геолого-археологические исследования в Тимано-Североуральском регионе. Т. VI. Сыктывкар: Геопринт, 2003. С. 157–158.
- Колчина Е. В., Куликова Е. А. Традиционная пищевая модель и современные предпочтения // Традиционное хозяйство в системе культуры этноса: материалы IX Санкт-Петербургских этнограф. чтений. СПб.: ИПЦ СПГУТД, 2010. С. 93–97.
- Конаков Н. Д. Этнографические группы народа // Зырянский мир. Очерки о традиционной культуре народа / под ред. Н. Д. Конакова. Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 2004. С. 57–64.
- Лыткин В. И., Гуляев Е. С. Краткий этимологический словарь коми языка. Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1999. 430 с.
- Научный архив музея археологии и этнографии Сыктывкарского университета имени Питирима Сорокина. Ф. 14 (Э). «Традиционная система питания коми (зырян)».
- Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры: классики кулинарного искусства. М.: Центрполиграф, 2002. 540 с.
- Похлебкин В. В. Большая энциклопедия кулинарного искусства. Все рецепты В. В. Похлебкина. М.: Центрполиграф, 2003. 975 с.
- Селькова М. М. К теще на блины // Геолого-археологические исследования в Тимано-Североуральском регионе. Т. VI. Сыктывкар: Геопринт, 2003. С. 161–162.
- Чудова Т. И. Культура питания коми (зырян). Сыктывкар: Изд-во Сыктывк. ун-та, 2009. 204 с.

Чудова Т. И., кандидат исторических наук, доцент.

**Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина.**

Пр. Октябрьский, 55, Сыктывкар, Россия, 167001.

E-mail: ChudovX@mail.ru

*Материал поступил в редакцию 19 октября 2015.*

*Chudova T. I.*

### LOCAL TRADITION OF FOOD VYMSKIKH KOMI

The ethnographic description of national food the Komi's vymskikh reflecting features of subethnic and religious character is presented in article. Ecological habit and economic activity predetermined grain and meat and dairy type of food with preservation of a share of trade production. In a grocery set three layers determined by time of inclusion in a food allowance are emitted. The main layer is presented by grain and vegetable crops, meat and a game, dairy and fish products. The basis of food was made by groat soups and porridges that were reflected in the collective name of food "soup porridge". Bakery products differed in wealth and a variety. The everyday menu, except grain crops, included meat and dairy, fish dishes and a game, with small inclusions of vegetables and wild plants that testifies to the balanced food. Though meat and dairy and fish dishes not often appeared on a table that was connected with practice of observance of Christian posts which number reached over 200 days in a year. However the collective name of food meaning full life was defined how "with fish meat to live". Substratny layer reflects earlier existing system of economy and is presented by wild plants which provided a vitamin component of a food allowance and brought a variety the menu. Last in time layer is connected with trade development, purchased products compensated for the deficiency of grocery raw materials. For the vymskikh of the Komi the thrice hot meals that were provided with existence by the Russian wind furnace were characteristic. The food was cooked in the Russian furnace early in the morning and remained there till the evening that allowed giving food hot at each reception. The balanced menu, is hotter than food and observance of the mode of meal acted as pledge of preservation of health.

**Key words:** *Komi (Zyrians), vymsky Komi, grocery raw materials, traditional dishes.*

### Reference

- Konakov N. D. Etnograficheskie gruppy naroda [The Ethnographic Groups of the People]. *Zyryanskij mir. Oчерки o tradicionnoj kulture naroda*. Pod red. N. D. Konakova. Syktyvkar, Komi knizhnoe izd-vo Publ., 2004. Pp. 57–64.
- Zherebcov L. N. *Istoriko-kulturnye vzaimootnosheniya komi s sosednimi narodami. X – nachalo XX v.* [The Historical and Cultural Connections of Komi with the Neighboring Peoples. 10th century – the beginning of the 20th century] Moscow, Nauka Publ., 1982. 223 p.
- Kolchina E. V., Kulikova E. A. Tradicionnaya pishhevaya model i sovremennye predpochteniya [The Traditional Eating Model and Modern Eating Habits]. *Tradicionnoe hozyajstvo v sisteme kultury etnosa: materialy devyatyx Sankt-peterburgskix etnograficheskix chtenij*. St. Petersburg, IPC SPGUTD, 2010. s. 93–97.

- Belicer V. N. *Ocherki po etnografii narodov komi* [The Ethnographical Sketches of Komi]. Moscow, Izd-vo AN SSSR Publ., 1958. 392 p.
- Chudova T. I. *Kultura pitaniya komi (zyryan)* [The Komi Culture of Earing (Zyryan)]. Syktyvkar, Izd-vo Syktyvkarского университета Publ., 2009. 204 p.
- Kolegov A. A. *Texnologiya prigotovleniya domashnego piva (sur) u vymychej. Geologo-arxeologicheskie issledovaniya v timano-severouralskom regione* [The Technology of Making Home-made Beer (Sur) of Vymychi]. T. VI. Syktyvkar, Geoprint Publ., 2003. Pp. 157–158.
- Selkova M. M. *K teshhe na bliny* [Visiting the Mother-in-law to eat pancakes]. *Geologo-arxeologicheskie issledovaniya v timano-severouralskom regione*. T. VI. Syktyvkar, Geoprint Publ, 2003. Pp. 161–162.
- Nauchnyj arxiv muzeya arxeologii i etnografii Syktyvkarского университета imeni Pitirima Sorokina* [The Archive of the Museum of Archeology and Ethnography of the Syktyvkar University of Sorokin]. F. 14 (e). «*Tradicionnaya sistema pitaniya komi (zyryan)*».
- Poxlebkina V. V. *Bolshaya enciklopediya kulinarnogo iskusstva. Vse recepty V. V. Poxlebkina* [A Large Encyclopedia of Culinary Art. All Recipes by Poxlebkina]. Moscow, Centropoligraf Publ., 2003. 975 p.
- Poxlebkina V. V. *Iz istorii russkoj kulinarnoj kultury: Klassiki kulinarnogo iskusstva* [On the History of the Russian Culinary Culture: Masters of Culinary Art]. Moscow, Centropoligraf Publ., 2002. 540 p.
- Lytkin V. I., Gulyaev E. S. *Kratkij etimologicheskij slovar komi yazyka* [A Brief Etymological Dictionary of Komi]. Syktyvkar, Komi knizhnoe izd-vo Publ., 1999. 430 p.
- Arutyunov S. A. *Narody i kultury. Razvitie i vzaimodejstvie* [Peoples and Cultures. Development and Interaction]. Moscow, Nauka Publ., 1989. 243 p.

Chudova T. I.

**Syktyvkar State University of Pitirim Sorokin.**

Pr. Oktyabrskiy, 55, Syktyvkar, Russia, 167001.

E-mail: ChudovX@mail.ru