

Ю. И. БОЙКО,  
Т. И. ЧУДОВА  
(Сыктывкар)

## ЛОКАЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ ПИТАНИЯ ЛЕТСКИХ КОМИ

*Аннотация.* Экологическая среда предопределила зерново-мясомолочный тип питания летских коми, в котором основной объем занимает растительная пища, включая дикоросы. Проживая в контактной зоне с русскими, они обогатили свою кухню, позаимствовав отдельные блюда.

*Ключевые слова:* Традиционная система питания, локальная традиция, летские коми.

В центре внимания отечественной этнографии находятся вопросы формирования этнокультурных особенностей этнографических групп, исследование которых позволяет проследить процесс адаптации населения к природно-географической среде обитания. Экологическая среда обуславливает локальные варианты культуры, в том числе и культуру питания. Знание локальной пищевой модели также необходимо для сохранения здоровья нации, поскольку массовое потребление несовместимых с местной диетальной традицией продуктов нарушает законы гигиены питания, в том числе закон ферментативной адекватности, что приводит к ослаблению иммунитета человека [Колчина, Куликова 2010, 95].

В данной статье дается характеристика продуктового набора и традиционного меню ежедневных трапез летских коми. Хронологические рамки исследования — первая половина XX в., время устойчивого сохранения традиционной системы питания. Источником послужили полевые материалы, собранные в 2006 г. по специально разработанному опроснику. Дополнительно привлекались этнографические материалы, собранные во второй половине XX в., что позволило проследить динамику пищевых предпочтений населения.

Этнографы выделяют восемь этнографических групп коми (зырян), которые характеризуются региональными

отличиями в отдельных элементах традиционной культуры и языке. Причиной формирования специфики территориальных общин была известная замкнутость, обусловленная различными факторами, в частности бездорожьем [Конаков 2004, 57]. Летский этнографический микрорайон находится на юге Республики Коми, граничит с Кировской областью. Населенные пункты, расположенные в бассейне р. Летка, входят в состав Прилузского района Республики Коми, а летские и лузские коми объединены в одну этнографическую группу прилузских коми (луздорса). Этот термин весьма условен, поскольку четко выделяются два этнографических микрорайона, привязанные к бассейнам двух рек: Лузы и Летки. Еще в 1986 г. Л. Н. Жеребцов впервые обозначил специфику летского микрорайона: «при всей близости к прилузскому <он> обладает определенными отличиями и заслуживает специального рассмотрения» [Жеребцов 1986, 107]. Географически эти две локальные подгруппы отделены друг от друга практически не заселенной территорией почти в 100 км. Исторически они также были разделены: селения от Прокопьевки до Черемуховки по р. Летка входили в состав Слудской волости Хлыновского, позднее Орловского уезда Вятской губернии. В 1929 г. Слудская волость была включена в состав Прилузского района Коми автономной области [История Коми 2011, 269]. Позже постановлением Президиума ЦИК СССР от 27 марта 1935 г. из состава Прилузского района был выделен Летский район, а 1 февраля 1963 г. оба района (Летский и Прилузский) были вновь объединены в единый Прилузский район [Там же, 270; 470]. Летские коми до второй половины XX в. сохраняли в качестве самоназвания термин «пермяки», а термин «зыряне» использовался ими по отношению к представителям других групп коми. Русские, отмечая языковое и культурное сходство летских коми с коми-пермяками, также называли их пермяками.

В хозяйственной стратегии летских коми преобладает зерновой характер

сельского хозяйства, мясомолочное направление менее представительно. Вырубка лесных массивов под пашни привела к снижению роли охотничьих промыслов, а рыболовство было слабо развито, поскольку в районе отсутствуют полноводные реки.

Основу питания составляли зерновые культуры. Хлеб выпекали из ржаной (сюа нянь), ячменной (ярушник), реже из овсяной (зёръя тупось) муки. Параллельное использование ряда зерновых культур (рожь, ячмень, овес), точно так же как сосуществование пресного 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]. Ржаной хлеб круглой формы (тупось, чёлпан) выпекали на поду печи из кислого теста, которое сбраживалось на основе закваски (рокцс), представляющей собой остатки «вчерашнего» теста. При выпечке булочных изделий предпочтение отдавали пресному тесту. Кухня в целом, и выпечка в том числе, рассматривалась как женская сфера деятельности, но «*кор няньыс кӧзяйкалӧн дугдас артмыны, сэки заставляйтлісны тестосӧ гудравны мужичӧяслы* (когда у хозяйки не получается тесто, тогда заставляют мужчину замешивать тесто)» (Зап. от Ольги Ивановны Мороковой, 1940 г. р., с. Летка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 356 а].

В ассортимент выпечных изделий входит сочень (сӧчон) из пресного теста, который представляет собой хрустящую продолговатую или круглую по форме лепешку. На Летке выпекали сочни с конопляным семенем (кӧнтуся сӧчон), а также картофельные сочни: «*картошка пуа, ныръяла, сэтчӧ позтыр пукта, вый кусок пукта и нӧйта, быгъяла* (картошку отварю, сделаю поре, туда положу яйцо, кусок масла и формирую

<сочни>)» (Зап. от Василисы Павловны Поповой, 1929 г. р., д. Гостиногорка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 379 а]. Пирог (пирӧг, кузь пирӧг, ярушник) представляют собой подовую двухслойную открытую выпечку продолговатой формы. Основа пирога — сочень, начинка (крупа, солод, горох и др.) выкладывалась на сочень, края которого загибались вверх и зашипывались. Летом их выпекали на капустном листе, который придавал особый привкус выпечке; называют такие пироги «лисъвеник» (листовуха). Более позднее происхождение имеют закрытые пирожки из ржаного пресного теста с начинкой (капуста, лук, ягоды, грибы, хвощ полевой, овощи, горох). Готовили рыбники (черганьян), в качестве начинки использовалась речная или морская рыба, свежая или соленая, предварительно вымоченная в воде. Наиболее вкусными считались рыбники из щуки, но такая выпечка никогда не подавалась на поминальный стол. Разнообразием отличаются шаньги, которые представляют собой открытую подовую выпечку круглой формы с разной начинкой. Шаньги готовили из пресного (вӧснид шаньга — букв. тонкие шаньги) или кислого теста (кыз шаньга — букв. толстые шаньги). Шаньги из кислого теста с картофельной начинкой называли «расстегай» (Зап. от Галины Алексеевны Ичеткиной, 1939 г. р., с. Прокопьевка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 355 а], хотя в русской традиции расстегай — это открытый пирог, обычно с рыбной начинкой [Даль 2002, Т. 3, 485]. Летские коми выпекали небольшие шаньги (диаметр 5–6 см), называя их «роч шаньга» (букв. русские шаньги). Объясняют такое название тем, что маленькие шаньги выпекали русские, живущие чересполосно с летскими коми. Лузские коми, составляющие с летскими единую этнографическую группу коми (зырян), выпекают шаньги больших размеров: «*Шаньга налӧн татшӧм, только ичелик <...>, миянлӧн вед ыджыд. <...> Колобки, олады ми тоже ручуг пӧжалам, а сэн тоже ичелик. Налӧн*

<sup>1</sup> Здесь и далее материалы из архива СыктГУ были собраны Ю. И. Бойко и Т. И. Чудовой совместно со студентами в ходе студенческих практик.

*сэтийм мыйкӧ модаыс* (Шаньги у них такие, только маленькие <...>, у нас ведь большие <...>. Колобки, оладьи мы тоже большие печем, а там тоже маленькие. У них такая почему-то мода.)» (Зап. от Анны Максимовны Худяевой, 1935 г. р., д. Беляевская, Объячевский с/с, Прилузский р-н, Республика Коми. Соб. Ю. И. Бойко. 2011 г.) [ПМ Бойко]. Колобки (ясник) выпекались в специальной форме из безопасного теста из ячменной муки, что и отражено в названии выпечки. Из такого же теста выпекались оладьи на противне. В тесто для блинов и оладий добавляли иногда молотый солод (чуж), конопляные семена (кӧнтусь). И, соответственно, выпечку называли «чужья блин», «чужья оладья», «кӧнтуся блин» или «кӧнтуся идья блин» (букв. конопляный ячменный блин) [Жеребцов 2005, 123]. Готовились и гороховые оладьи из смеси гороховой и ячменной муки на простокваше. Для Летки характерна практика выпекания слобных калачей, тесто для которых замешивалось из ржаной (сюа калач), ячменной (идья калач) или овсяной (зӧрья калач) муки, что нашло отражение в их названиях. Сформованные калачи из дрожжевого теста заваривали в горячей воде, что делало эту выпечку мягкой.

Из зерновых культур готовили различные каши. Для кухни коми характерны два способа приготовления каш — заварно-распаренный и распаренный. К первым относятся каши из ячменной муки (рок) и толокна (тепняк), а толокно на молоке называли «гежень». Вначале заваривают муку/толокно, интенсивно помешивая и добавляя масло. 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 духовой печью. К такой каше подают сусло (чужва), молоко (йӧл), квас (сюкось). Каша из соложенного теста (юм — букв. сладкая) получалась сладкой, что и нашло отражение в ее названии. Иногда вместо солода используют ржаную муку, т. к. она лучше всего подвергается соложению. Подавали бруснику с толокном (тепняк), готовили сладкую кашу из замороженной брусники (юм). Распаренные каши готовились исключительно в глиняных горшках, где, по мнению информантов, крупа лучше всего распаривалась. Разнообразие в ежедневное меню, обаятельной составляющей которого выступала каша, вносило использование дополнительных ингредиентов. Так, использование молочных продуктов нашло отражение в их номинации «йӧла рок» (молочная каша), «вья рок» (каша с маслом). К распаренным кашам относится куття (кутя, ма), ритуально-поминальная каша, сваренная на воде с добавлением ягод. Позднее ягоды были заменены покупным изюмом. В Летке куття варится из смеси овса и гороха (анькытша куття). Из цельного гороха готовили и распаренную кашу (бобц анькытш или анькытша рок), ее подавали с конопляным маслом или молоком. Очень часто такую кашу подавали на поминальный стол.



Колобки. С. Летка, Прилузский р-н, Республика Коми. Фото О. А. Мусановой. 2011 г.

Известны также крупяные супы (шыд). По технологии приготовления они аналогичны распаренным кашам, отличие наблюдается в консистенции блюда (не очень густые) и дополнительных ингредиентах (картофель). Крупяной суп, сваренный из толченого ячменя, заправляли молоком/сметаной (йёла шыд — молочный суп). Позднее такие супы стали заправлять макаронами или вермишелью. Очень часто в крупяной суп добавляли заправку, приготовленную из опары, рассола квашеной капусты или боршевика сибирского, что придавало блюду приятную кислотку. Это нашло отражение в его названии «шома шыд» (букв. кислый суп). В скоромные дни этот суп заправляли сметаной. Значительно позднее в крупяные супы стали добавлять картофель и горох. При готовке крупяного супа использовали также конопляный сок, получая «контуса шыд» (букв. конопляный суп).

Для кухни коми характерны мучные кисели, которые готовились из зерен ячменя, ржи или овса, хотя предпочтение отдавали последним. К мучному киселю подавали молоко, конопляное масло или сусло. Гороховый кисель (анькытша кисель) по технологии приготовления аналогичен приготовлению заварно-распаренной каши. Его подавали холодным с конопляным маслом, молоком.

У коми отсутствовали развитые традиции потребления алкогольных напитков, но на праздничном и обрядовом столе обязательным напитком являлось пиво. В общих чертах процесс приготовления домашнего пива состоит из трех стадий: приготовление солода; приготовление сусла; получение готового продукта. Первая технологическая стадия приготовления пива имеет два последовательных этапа: первый связан с выбором зерен, а второй — с их проращиванием. Процесс приготовления сусла имеет четыре этапа. Первый — помол солода; второй — затираание солода; третий — варка сусла; четвертый — фильтрация сваренного сусла. Получение готового продукта связано с броже-

нием сусла и доводкой пива до готовности. В традиционном пивоварении используется верховое брожение, которое является наиболее древним способом [Кунце, Мит 2001, 708]. Но такое пиво менее прочно, чем пиво, полученное низовым брожением. В будничной трапезе подавали сусло, т. е. останавливали процесс приготовления, не доводя его до стадии пива.

Из зерновых культур готовили квас (сюкось). Сладкий квас использовали как прохладительный напиток, а кислый предназначался для заправки холодных блюд. Квас готовили из сусла, приготовленного из смеси солода и ржаной муки. Для ускорения процесса созревания кваса добавляли закваску, но это не обязательно, т. к. сусло содержит всё необходимое для брожения. Для улучшения вкусовых характеристик домашнего кваса иногда добавляли листья смородины, малины и другие ингредиенты. Но различные добавки определялись вкусами членов семьи и не были обязательны.

Таким образом, зерновое направление сельского хозяйства позволяло готовить широкий ассортимент блюд, выпечных изделий и напитков. Основу рациона питания составляли суп и каша, что нашло отражение в поговорке «Шыд да рок — медбур вок» (букв. Суп да каша — лучший брат) [Коми шусьёгыас 1983, 90], что соответствует русской поговорке «Щи да каша — пища наша».

Огородничество имело подсобный характер. Белокочанная капуста в рационе питания занимала ведущее место, ее подавали в виде закуски, ею заправляли супы, использовали как начинку для пирогов. Квашеную капусту готовили двумя способами. При использовании первого способа крупные кочаны капусты разрезали на две-четыре части в зависимости от размера, мелкие оставляли цельными, затем опускали в кипящий котел. Вынимали, давали стечь воде и укладывали в бочки слоями, пересыпая солью. Вторым способом не предусматривал предварительной варки. Кочаны капусты шинковали ножом или сечкой,

последовательно укладывали в бочки, пересыпая солью. Для улучшения вкусовых качеств добавляли размятые ветки смородины, аниса. Иногда, чтобы ускорить процесс квашения, в бочку к капусте добавляли куски ржаного хлеба. Бочки с капустой два-три дня выдерживали в тепле, а затем выносили на холод. Репу (сёркни), брюкву (галанка), морковь (морков) использовали для приготовления сладкого блюда. Для этого нарезанные кусками овощи плотно укладывали в чугунок, закрывали крышкой и ставили в остывающую печь до утра. В результате получалось сладкое лакомство (пареньча, печеньча), которое сразу подавали на стол, добавляя сливочное масло, сметану или молоко. На длительное хранение распаренные овощи сушили в русской печи, раскладывая на противне или прямо на поду печи. В результате получали сушеные овощи (кос пареньча), из которых готовили сладкое блюдо (кётёдём кос пареньча). Подавали его как третье блюдо, ели ложками. Иногда готовили репной квас. Редьку (кушман), мелко нарезанную или натертую на крупной терке, использовали для приготовления холодной закуски или похлебки. Закуску готовили с добавлением нарезанного картофеля, заправляя сметаной или растительным маслом. Холодная похлебка из редьки заправлялась квасом или сывороткой. Мелко нарезанную репу или редьку, предварительно потушив, использовали в качестве начинки для пирожков. Лук на приусадебных огородах выращивали в небольших количествах, чеснок культивировали только в отдельных хозяйствах. Крупно порезанный лук клали в капусту или добавляли в суп без предварительной обжарки.

Картофель, сваренный в кожуре, подавали как самостоятельное блюдо, часто к нему подавали квашеную капусту или соленые грибы. Картофелем заправляли супы, из него готовили крахмал. Картофель постепенно вытесняет зерновую составляющую продуктового набора. Так, крупяная заправка супов в современной кухне практически све-

дена к нулю, а крупяная начинка шанег вытеснена картофельным пюре. В современной практике картофель имеет высокий удельный вес в рационе питания, его рассматривают как «половину хлеба».

Технические культуры — коноплю и лен — можно отнести к продуктам питания растительного происхождения. Из семян льна и конопли методом холодного отжима, используя специальную давяльную, готовили масло, которое употребляли для заправки холодных закусок и горячих блюд. *«Водзён уна пыш волёма. Миян маслобойня уджалис* (Раньше много конопли было. У нас маслобойня работала.)» (Зап. от Анны Ивановны Рубцовой (Косолаповой), 1932 г. р., с. Мутница, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 383 в]. Конопляный жмых (контуся выйдом), остающийся в процессе отжима масла, употреблялся как лакомство. Из конопли готовили сок (контуся сёк) для заправки блюд. Конопляное семя грызли как семечки на посиделках.

Мясомолочное направление хозяйства позволяло крестьянину включать в свой рацион мясные и молочные продукты. В пищу употребляли мясо домашнего скота: говядину, баранину, свинину. В Летке добыча охотничьего промысла не играла существенной роли в питании населения [Жеребцов, Лашук 1959, 104—109]. *«Кодлён вёли кыйсьысьяс — дозмёр, тар, сёлла кыйисны* (У кого был охотник — глухаря, тетерева, рябчика ловили.)» (Зап. от Ольги Ивановны Мороковой, 1940 г. р., с. Летка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 356 а.]. Самым распространенным мясным блюдом был суп из мяса (яя шыд) и дичи (пётка шыд). «В основном мясо использовали на суп» (Зап. от Екатерины Михайловны Поповой, 1925 г. р., д. Выставка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 378 а.]. В качестве заправки использовалась крупа-сечка из ячменя или мука, т. е. делали небольшую подболтку в бульон. Позднее ста-

ли добавлять картошку, крупы, овощи и томили в печи до полной готовности. Мясо из бульона, нарезая, подавали как отдельное блюдо. Летские коми свинину жарили с картофелем [Жеребцов, Лашук 1959, 105]. Для них не характерна практика снятия сала и последующая его засолка. На праздничный стол подавали тушеное мясо и дичь: «*пачӧ сюан, пӧжан* (в печь поставишь, тушишь)» (Зап. от Ольги Ивановны Мороковой, 1940 г. р., с. Летка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 356 а], «*нытшикас пуктан кутшӧмкӧ круна и тушитӧны* (внутри кладешь какую-нибудь крупу и тушишь)» (Зап. от Галины Михайловны Ортяковой, 1940 г. р., с. Слудка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 373 а]. Основными способами закладки мяса на длительное хранение были заморозка, засолка и сушение. Весной, в марте, когда устанавливается теплая погода, но еще не жарко, оставшееся заготовленное на зиму мясо сушат. Для этого мясо нарезают на небольшие кусочки, выдерживают в соленом рассоле несколько дней. Дают стечь воде, куски мяса нанизывают на тонкий деревянный шест и развешивают на чердаке дома. Из сушеного мяса готовят супы, его берут с собой в дорогу. Дети грызли сушеное мясо как лакомство. Предварительно вымочив в воде, соленое мясо использовали для приготовления бульонов.

Подача на стол субпродуктов и приготовление студня напрямую связаны с забоем скота. И, соответственно, мы не можем говорить о постоянной практике приготовления блюд из этих продуктов, они эпизодически появлялись на столе. Предварительно вымоченные в воде почки нарезали кусочками и тушили в глиняной латке, добавляя крупу или картофель. Печень готовили без добавок. Вымя, отварив, разрезали и тушили с добавлением крупы или картофеля. Язык рассматривался как деликатес, его готовили на праздничный стол. Внутренний жир, в том числе и печеночный, растапливали. Его использовали при приготовлении каш,

тушении продуктов или в качестве лечебного средства при простудных заболеваниях. Из головы и ног готовили студень: «*юртӧ, коктӧ сюан пуны пачад жӧ, сӧйӧ пӧжасяс лунтырӧн* (голова, ноги ставишь в печь вариться, это варишь целый день)» (Зап. от Аксины Семеновны Перминовой, 1936 г. р., с. Черемуховка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 380 а].

Широко представлена и молочная продукция. Молоко употребляли в свежем виде, пили чай с молоком, но чаще его подвергали переработке. В русских печах получали топленое молоко («роч йӧл» – букв. русское молоко). Можно предположить, что практика приготовления топленого молока была заимствована и не была широко представлена в кулинарии, подтверждением чего может служить одно и то же наименование для обозначения как парного, так и топленого молока «пӧсь йӧл» (букв. горячее молоко). Готовят простоквашу (киша) простым способом, оставляя молоко в тепле до образования сгустка. Полученную густую простоквашу подавали на стол в тарелках как завершающее трапезу блюдо, ели ее ложками. Слово «киша» у русских тоже могло означать простоквашу [Даль 2002, Т. 2, 96]. Простоквашу из топленого молока называли «роч киша» (русская простокваша) (Зап. от Валентины Спиридоновны Лобановой, 1937 г. р., с. Черемуховка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 366 а]. Популярна была и сметана (вылі). Сметаной забеливали супы, добавляли в творог, тесто. Из сметаны сбивали кислomолочное масло (вый). Стойкость к длительному хранению кислomолочного масла выше, чем сладкосливочного, полученного из сливок со свежего молока. Топленое масло можно было хранить намного дольше, поэтому масло перетапливали в глиняной латке возле устья печи. Затем жидкое масло переливали через носик-слив латки в глиняный горшок, а остатки топленого масла (пӧдӧнь) использовали в каче-

стве сдобы при замешивании теста. Из молока готовили творог (рысь). Белый с кремовым оттенком рассыпчатый продукт получали методом отваривания простокваши. Очень часто на стол подавали горячий творог (пӧсь рысь), только вынутый из печи. В постные дни, когда нельзя было употреблять скоромную пищу, творог собирали в деревянные бочки. Зимой творог, освобожденный от сыворотки, выкладывали в плоские глиняные латки, выносили на холод и замораживали. По мере необходимости творог размораживали возле устья печи или же заливали горячим молоком. Сыворотку (рысьта йӧлва) использовали при замесе теста, для приготовления крупяного супа, ею заправляли холодные блюда из редьки. Из молока готовили молочные кисели (йӧла кисель), используя муку или картофельный крахмал в качестве загустителя. Молозиво, получаемое в течение семи дней после отела коровы, не пригодно для переработки, но очень ценное сырье для приготовления омлета (дрӧчӧн). Слегка подсоленное молозиво, иногда смешав со свежим молоком, заливали в глиняные латки и ставили в нежаркую печь для запекания.

Весь рыбный ассортимент летские коми делят на две неравные по количественным показателям группы. В первую группу входит щука (сир), во вторую — вся остальная рыба, включая и приобретаемую через торговую сеть, хотя лексикон содержит номинации рыб по видам. В конце XIX в. южные коми стали потреблять морскую рыбу (треску, сельдь, камбалу, палтус и др.), приобретаемую через торговые точки. Рыбный рацион питания не так разнообразен: *«водзын эз гӧтӧвитлыны ена черисыд, кроме ӧд черганянь, ука да* (раньше много не готовили из рыбы, кроме рыбника и ухи)» (Зап. от Ольги Ивановны Мороковой, 1940 г. р., с. Летка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 356 а]. На длительное хранение рыбу сушили, соленье мало представлено: *«черисӧ косьтывлісны, а солалӧм вылад эз кыйлыны. Чуть-чуть, если гожӧмнад*

*унджык кыян, солалыштан да бара сійӧс сеян, но дырыд оз видзны* (рыбу сушили, а для засолки не ловили. Чуть-чуть, если летом больше наловят, посялят да съедят, но долго не хранят)» (Зап. от Аксинии Семеновны Перминовой, 1936 г. р., с. Черемуховка, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.) [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 380 а]. Уха (ука, юква) готовилась из свежей рыбы, значительно реже фиксируется варка ухи из соленой рыбы. Для ухи самой лучшей рыбой считалась щука. Особый привкус ухе придавали головы, плавники, хвосты, кости и кожа, поэтому их не убрали. Рыбную икру варили вместе с рыбой. Сваренную рыбу вынимали и подавали как самостоятельное блюдо, а рыбный бульон заправляли мукой, позднее крупой, и то в небольшом количестве. Практика заправки ухи картофелем появляется значительно позднее. Из сушеной мелкой рыбки варили уху, т. е. солено-сушеная мелкая рыбка заваривалась кипятком из самовара и настаивалась несколько минут. Рыбу подавали отдельно, в бульоне иногда замешивали немного муки. Значительно реже из сушеной рыбки готовили муку, которую тоже заваривали кипятком. Солено-вяленую треску, приобретаемую через торговые точки, заваривали кипятком и настаивали несколько минут. В этом случае в пищу употребляли только рыбу. В рацион питания входила и тушеная рыба в яично-молочном соусе (йӧла чери). Такой способ приготовления делал любую рыбу нежной на вкус.

Дары леса охотно включали в рацион питания. Для засолки пригодны все грибы, но предпочтение отдавали пластинчатым. Засол грибов производили в бочке, укладывая их слоями и пересыпая солью. При засолке редко использовали лавровый лист и черный перец. Соленые грибы подавали в качестве закуски, использовали как начинку для пирогов. Из них редко готовили грибной суп (сола тшака шыд), для которого специально выпекали шаньги с картофельной начинкой. Трубочатые грибы сушили на лежанке русской печи



*Борщевик сибирский. Д. Гостинодворка, Прилузский р-н, Республика Коми. Фото Т. И. Чудовой. 2006 г.*

или на поду печи на противнях или на соломе. Из сухих грибов готовили грибной суп (тшака шыд), заправляли его крупой или картофелем. Иногда в такой суп добавляли конопляный сок, получая «контуся тшака шыд» (букв. конопляный грибной суп). Свежие грибы тушили с картофелем в русской печи (картупеля тшак). Сухие грибы, предварительно отварив, использовали в качестве начинки для закрытых пирожков. Летские коми раньше готовили студень из грибов [Жеребцов, Лашук 1959, 105]. В настоящее время это блюдо исчезло из меню.

Собирали бруснику (пув), морошку (мырпом), чернику (чёд), черемуху (льём), голубику (чёдлач), малину (ёмидз), землянику (оз), смородину (сэтёр). На длительное хранение чернику и черемуху сушили, морошку и бруснику заливали холодной кипяченой водой. В количественном отношении брусника в рационе питания превалировала. Свежие ягоды ели с молоком, с толокном или сметаной. Летом ягоды подавали на стол по мере сбора, а зимой — в зависимости от желания членов семьи. Из ягод делали кисели, для приготовления которых использовали крахмал. Коми кисель можно отнести к категории напитков условно, т. к. он был густым, его ели ложками. Значительно позднее отмечается практика приготовления ягодных киселей как напитка.

Борщевик сибирский (гум пёк) в рационе питания представлен достаточно широко. Молодые побеги борщевика сибирского весной ели в сыром виде. Из него готовили рагу, заправляя сметаной. Стебли борщевика сибирского заготавливали впрок. В пищу употребляли как стебли, так и рассол. Мелко нарезанный борщевик сибирский использовали в качестве заправки супов. Такая практика сохраняется и в настоящее время, особенно когда заканчивается картофель. Дикую морковь (гёньё гум) употребляли в пищу как в свежем, так и в тушеном виде. Ранней весной ее едят в свежем виде. Позднее ее запекают в печи, залив яйцом. Полевой хвощ (куз) ранней весной используют в качестве начинки для пирогов. Крапиву и шавель добавляли ранней весной в супы, особенно мясные. Их заготавливали впрок, что позволяло разнообразить ежедневное меню. Пихтовая кора, рябиновые листья, сосновая мезга или заболонь использовались как биологически активные добавки при замесе теста. Брусничный, смородиновый, малиновый лист, цветы и плоды шиповника, кипрей, мяту, зверобой заваривали и пили как чай. Информанты часто подчеркивают, что эти составляющие добавлялись к черному чаю, придавая ему особый аромат. Весной собирали березовый сок (здоровя). Иногда сок сбраживали, получая квас. Дикорастущий анис использовали в качестве приправы при засолке капусты.

Блюда и выпечные изделия, характерные для летских коми, встречаются в рационе питания русских и финно-угорских народов. Так, например, в северных говорах русского языка слово «шаньга» использовалось для обозначения разнообразной выпечки [Даль 2002, Т. 4, 415]. Для карельской кухни характерны шаньги с начинкой из картофельного пюре [Никольская 2001, 110—111], а для мордовской кухни — шаньги с крупяной начинкой [Динес 1963, 114]. Шаньги с начинкой из зерен конопли встречаются у марийцев [Петров, Сепеев 2005, 109] и коми-пермяков, для последних характерны также пирожки



с начинкой из пистиков (полевой хвощ) [Долдина 1989, 24—28]. Заварно-распаренные каши из муки и распаренные из крупы входят в рацион питания марийцев [Петров, Сепеев 2005, 110], мордвы [Динес 1963, 116], карел и финнов [Никольская 2001, 94, 247—251], коми-пермяков [Долдина 1989, 80—82]. Кислые щи, мучной и гороховый кисели включены в рацион питания мордвы [Динес 1963, 116] и коми-пермяков [Долдина 1989, 83—84]. В меню карел



*Рагу из борщевика сибирского. С. Слудка, Прилузский р-н, Республика Коми. Фото О. А. Мусановой. 2011 г.*

[Никольская 2001, 144] и коми-пермяков [Долдина 1989, 86—87] включали пареную репу и репный квас. Рыба в молочном соусе характерна для мари [Петров, Сепеев 2005, 112—113], коми-пермяков [Долдина 1989, 61], уха из сушика (сушеная мелкая рыбка) — для карел [Никольская 2001, 44]. Широкие географические рамки распространения однотипных блюд и выпечных изделий свидетельствует не только о близких природно-географических условиях проживания и одинаковых направлениях хозяйственной деятельности, но и о единстве вкусовых привычек, выработанных на протяжении многих веков.

Экологическая среда и хозяйственная деятельность предопределили зерново-мясомолочный тип питания с сохранением незначительной доли промышленной продукции у летских коми. В репертуаре питания значительное место занимают зерновые культуры. Для кулинарии летских коми характерен монокультурный тип питания, разнообразие достигается за счет включения дополнительных ингредиентов, но в небольшом количестве. Ассортимент мясомолочных и рыбных блюд не столь разнообразен, что отражает и религиозную традицию, православные каноны которой предписывают соблюдение постов. В рацион питания в большом количестве включены дикоросы, что позволяло обеспечить витаминную со-

ставляющую. Живя в контактной зоне с русским населением, летские коми обогатили свою кухню и лексику, позаимствовав у них как отдельные блюда, так и их названия. В целом меню летских коми можно охарактеризовать как полноценное, сбалансированное, натуральное, а главное, адаптированное к природно-географическим условиям проживания.

### Литература

Арутюнов 1989 — Арутюнов С. А. Народы и культуры. Развитие и взаимодействие. М., 1989.

Даль 2002 — Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. М., 2002. Т. 2, 3, 4.

Динес 1963 — Динес Е. И. Пища и домашняя утварь // Исследования по материальной культуре мордовского народа: Труды Мордовской этнографической экспедиции. М., 1963. Вып. II. С. 104—126.

Долдина 1989 — Долдина А. Г. Коми-пермяцкая кухня. Пермь, 1989.

Жеребцов 1986 — Жеребцов Л. Н. Этнокультурная специфика прилузских коми // Крестьянство Коми края (досоветский период). Сыктывкар, 1986 (Труды Института языка, литературы и истории Коми филиала АН СССР. Вып. 38). С. 97—107.

Жеребцов 2005 — Жеребцов Л. Н. Традиционная пища и утварь // Дороги этнографа. Научное наследие / ИЯЛИ КНЦ УрО РАН. Сыктывкар, 2005. Вып. 2. С. 116—123.

Жеребцов, Гагарин и др. 1966 — Жеребцов Л. Н., Гагарин Ю. В., Куратов П. А.,

Дукарт Н. И. Научный отчет об этнографической экспедиции 1966 г. в Прилузский район Коми АССР, Кировскую область и Коми-пермяцкий национальный округ Пермской области // НА КНЦ УрО РАН. Ф. 1. Оп. 13. Д. 140.

Жеребцов, Лашук 1959 — Жеребцов Л. Н., Лашук Л. П. Отчет Прилузской этнографической экспедиции 1959 г. // НА КНЦ УрО РАН. Ф.1. Оп.13. Д.48.

История Коми 2011 — История Коми с древнейших времен до современности. Т. 2. Сыктывкар, 2011.

Колчина, Куликова 2010 — Колчина Е. В., Куликова Е. А. Традиционная пищевая модель и современные предпочтения // Традиционное хозяйство в системе культуры этноса: Материалы девярых Санкт-Петербургских этнографических чтений. СПб., 2010. С. 93—97.

Коми шусьогъяс 1983 — Коми шусьогъяс да квийӧзъяс (Коми пословицы и поговорки) / сост. Ф. В. Плесовский. Сыктывкар, 1983.

Конаков 2004 — Конаков Н. Д. Этнографические группы народа // Зырянский мир. Очерки о традиционной культуре народа / под ред. Н. Д. Конакова. Сыктывкар, 2004. С. 57—64.

Кунце, Мит 2001 — Кунце В., Мит Г. Технология солода и пива: Пер. с нем. СПб., 2001.

Никольская 2001 — Никольская Р. Ф. Карельская и финская кухня. Петрозаводск, 2001.

Петров, Сепеев 2005 — Петров В. Н., Сепеев Г. А. Пища и утварь // Марийцы: Историко-этнографические очерки. Йошкар-Ола, 2005. С. 108—117.

#### Список сокращений

НА КНЦ УрО РАН — Научный архив Коми научного центра Уральского отделения РАН

НА МАЭ СыктГУ — Научный архив музея археологии и этнографии Сыктывкарского государственного университета

ПМ Бойко — Полевые материалы Ю. И. Бойко

*Summary.* The ecological environment has predetermined grain and meat-and-milk as the main Letic Komi food while its major part is occupied by vegetative food including wild-growing plants. Living in a contact zone with Russians, they have enriched their cuisine having borrowed certain dishes.

**Key words:** traditional power supply system, local tradition.

Т. И. ЧУДОВА  
(Сыктывкар)

## ТРАДИЦИОННЫЕ ПОВЕРЬЯ И ЗАПРЕТЫ КОМИ, СВЯЗАННЫЕ С ПИЩЕЙ

**Аннотация.** Пищевые предписания и запреты регулировали хозяйственную и обрядовую жизнь социума. Они имеют различную социокультурную основу: мифопоэтическая картина мира, христианские нормы, неприятие пищевых новин.

**Ключевые слова:** пища, коми (зыряне), запрет, предписание.

В процессе адаптации к жизни на Севере у коми (зырян) сложились рациональные нормы и правила питания, в которых прослеживаются тенденции приспособления к среде обитания и смягчения ее негативного воздействия на человека. Но с пищей связывались также и многочисленные правила, запреты, поверья, включенные в систему традиционных верований, связанные с обрядовой жизнью общины.

Главным источником для данной статьи послужили полевые материалы, собранные на рубеже XX—XXI вв. в сельских районах компактного проживания коми (зырян) Республики Коми, а также архивные материалы, отразившие этнографическую ситуацию в этих районах в середине XX в.

Человек усваивал традиционные представления в первую очередь в семье. Совместная трапеза рассматривалась как важный объединяющий фактор, а трапеза в разное время могла означать разрыв семейных уз. Стол для будничной трапезы накрывали скатертью из пестряди: «за голым столом не кушали» (Зап. от Зои Афанасьевны Мелеховой, 1930 г. р., с. Гуляшор, Прилузский р-н, Республика Коми. 2006 г.)<sup>1</sup> [НА МАЭ СыктГУ. Ф. 14 (Э). Д. 377 а]. Ее стелили только во время приема пищи, а в остальное время она в скатанном виде лежала в залавке. Ели обычно чинно,

<sup>1</sup> Здесь и далее полевые материалы были собраны Т. И. Чудовой совместно со студентами в ходе студенческих практик.