

ЛОКАЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ ПИТАНИЯ ВИШЕРСКИХ КОМИ

Представлено этнографическое описание народной пищи вишерских коми, отличающихся своеобразием в языковом и этнографическом отношении внутри большой верхневьегодской этнографической группы коми (зырян). Локальная традиция культуры питания, отражающая особенности субэтнического характера, тесно связана с экологической нишей и хозяйственно-бытовыми традициями, которые предопределили состав и структуру пищевого сырья, способы его сохранения, технологию приготовления блюд. Стратегия в вопросах питания выступает одним из результатов и одновременно механизмом адаптации к среде обитания, а религиозная принадлежность этноса формирует систему пищевых предпочтений и запретов. Для вишерских коми характерен зерново-мясомолочный тип питания с сохранением доли промысловой продукции. Углеводная составляющая рациона представлена зерновыми культурами, из которых готовили разнообразные хлебобулочные изделия, крупяные похлебки и каши. Крупяной суп и каша являлись основой питания, что отразилось в собирательном названии еды «суп-каша». Мясомолочные и рыбные блюда — белковая компонента питания — не отличались богатством ассортимента, а включение их в меню было не так часто, что связано с практикой соблюдения христианских постов. Однако собирательное название еды, означающее сытую жизнь, определялось словосочетанием «на молоке-мясе жить». Овощное меню, также не отличающееся богатством ассортимента, вносило разнообразие в питание. В целом эти продукты составляли основной пласт, обусловленный хозяйственными занятиями. Дикоросы, обеспечивая витаминами и дополняя рацион, представляли субстратный пласт, связанный с рудиментами предшествующей системы хозяйствования. Третий пласт, суперстратный, — продуктивное сырье, приобретаемое через торговую сеть. Технологические способы приготовления пищи предопределены наличием русской печи, где жарка невозможна. Отсутствие жареной пищи и сведение специй к минимуму делают пищу полезной для здоровья. Ежедневная практика потребления горячей пищи и соблюдение режима питания выступали показателями здорового образа жизни.

Ключевые слова: вишерские коми, пищевое сырье, традиционные блюда, застольный этикет.

DOI: 10.20874/2071-0437-2016-34-3-147-153

Отечественные этнографы особое внимание уделяют вопросам формирования культурных особенностей этнографических групп, изучение которых позволяет определить способы адаптации к природно-климатической зоне проживания. Локальные особенности проявляются и в культуре питания. Стратегия в вопросах питания и формирование адаптивного типа людей, обладающих специфическими морфологическими и физиологическими особенностями организма, складывались в ходе исторического развития. Сложившаяся стратегия в вопросах питания выступает одним из результатов и одновременно механизмом адаптации к среде обитания [Козлов, 2005, с. 35]. Пища составляет основную и ежедневную витальную потребность человека, снабжает его веществами, необходимыми для нормального физиологического функционирования, дает запас энергоресурсов. Калорийность питания обеспечивается тремя основными компонентами пищи (белки, жиры и углеводы). Доля углеводов растительного происхождения, т.е. крахмала, преобладает в калорийном балансе. Белки животного происхождения необходимы человеку, они выступают строительным материалом. Жиры обеспечивают энергетический баланс, с их помощью происходит усвоение многих веществ, в том числе витаминов. Пищевая модель как родовое понятие определяется соотношением крахмалистых и белковых компонентов в питании и источниками их получения, а пищевая система как видовое понятие отражает своеобразие локальной кухни [Арутюнов, 2011, с. 8].

Актуальность темы обусловлена необходимостью знания локальной пищевой системы, что крайне необходимо для сохранения здоровья этноса, так как массовое потребление несовместимых с местной диетальной традицией продуктов нарушает законы гигиены питания и приводит к ослаблению иммунитета человека [Колчина и др., 2010, с. 95].

Цель работы — охарактеризовать пищевое сырье и традиционные блюда кухни вишерских коми, проживающих в селах и деревнях по берегам Вишеры и ее притока Нившеры в Республике Коми. Коми вишерского этнографического микрорайона отличались своеобразием в языковом и этнографическом отношении внутри большой верхневьчегодской этнографической группы коми (зырян), на что еще в 1958 г. обратили внимание корифеи коми этнографии Л.П. Лашук и Л.Н. Жеребцов [1958, с. 83].

Хронологические рамки исследования определены первой половиной XX в. как временем устойчивого сохранения традиционной системы питания, что надежно обеспечено источниками. Основу источниковой базы составляют полевые материалы, записанные на аудиокассеты в 2002 г. студентами-историками по специально разработанной программе-опроснику, насчитывающей более 100 вопросов, выделенных в разделы (выпечка, супы, каши и др.), в ходе этнографической практики под руководством автора статьи в Корткеросском районе Республики Коми. Все записи имеют данные об информанте (ФИО, дата и место рождения), районе бытования (по месту рождения или месту жительства), авторе и времени сбора информации. Носителями знаний по теме «Традиционная культура питания» выступают женщины 1915–1937 гг. рождения, хотя нужно отметить, что свои знания о народной кухне высказывали и женщины среднего возраста. Мужская часть общества более информирована в вопросах приготовления блюд из дичи и рыбы, практики их закладки на длительное хранение, хотя и они владеют знаниями по приготовлению традиционных блюд. Этнографические материалы являются составной частью фонда 14 (Э) «Традиционная система питания коми (зырян)» научного архива музея археологии и этнографии Сыктывкарского государственного университета имени Питирима Сорокина (далее — НА МАЭ СГУ им. Питирима Сорокина).

Комплексное хозяйство, сочетающее земледелие и скотоводство, охоту и рыболовство, предопределило состав пищевого сырья, представленного зерновыми и овощными культурами, мясомолочной продукцией, дичью, рыбой и дикоросами, количественные характеристики которых существенно различались.

Зерновые культуры, составляющие углеводную компоненту питания, занимали значительный сектор в структуре пищевого сырья. В рационе питания были представлены главным образом ячмень (ид) и рожь (сю), в меньшей степени овес (зёр) и пшеница (шобді), последняя приобреталась через торговую сеть. Хлеб круглой формы из ржаной муки (сю тупёсь) и ячменной муки (мушник, ид нянь) выпекали на поду русской печи из кислого теста, которое сбразивалось на основе закваски (рокёс) [НА МАЭ СГУ им. Питирима Сорокина, ф. 14 (Э), д. 148а]. В ассортимент выпечных изделий входили сочни, шаньги, рыбники, колобки, пироги. При выпечке булочных изделий предпочтение отдавали пресному тесту из ржаной муки. Начинку для шанег, как и для открытых пирогов, готовили из муки (пызь), крупы (шydос), картофельного пюре (картупеля ляти), творога (рысь) и ягод (вотёс) [Там же]. Значительно реже фиксируется практика выпекания закрытых пирожков из ржаной муки с начинкой из ягод и грибов. Рыбники (черинянь) делали из пресного ржаного или дрожжевого пшеничного теста, как закрытой, так и открытой формы, последняя была предпочтительна, так как рыба в них лучше пропекалась. Колобки (кёвдум, рача нянь) выпекались из безопарного теста из ячменной муки с добавлением масла или сметаны в специальной металлической форме (рач). На остатках топленого масла (вый сук) замешивали тесто для сдобной выпечки (сочён, рач выв, дрочён), она получалась рассыпчатой. Очень часто ее делали в металлических формах (рач), что и нашло отражение в одной из номинаций [Там же, д. 144а]. Блины готовили редко, только на праздники [Там же, д. 120а], так как в русской духовой печи довольно сложно осуществлять жарение. Параллельное использование ряда зерновых культур (рожь, ячмень, овес, пшеница), точно так же как сосуществование пресного и дрожжевого теста в хлебопечении, фактически является показателем сбалансированного культурного полиморфизма, т.е. способности социума применять ряд заложенных в общем фонде традиций средств адаптации [Арутюнов, 1989, с. 227].

Каши готовились в глиняных горшках с использованием двух технологических приемов. Заварные жидкие кашицы (повалюка рок, рунь) готовили из ячменной или пшеничной муки с добавлением масла, молока, сметаны, внутреннего жира. Для этого этнографического куста характерны жидкие кашицы (гежень) и густые каши (сорём) из толокна. Интересна практика потребления густой толокняной каши: ее ели ложкой либо формовали шарики. Фактически так восполняли отсутствие хлеба, что и подчеркивается информантом [НА МАЭ СГУ им. Питирима Сорокина, ф. 14 (Э), д. 144а]. Из соложенного теста (юм) с добавлением ягод делали сладкие

Локальная традиция питания вишерских коми

кашицы, которые в зависимости от вида ягод номинировались по-разному: с брусникой (пуля ляз), черникой (чодъя ляз), черемуховой мукой (льомъя ляз); последняя наиболее широко представлена в вишерской кухне. Крупяные каши готовили способом распаривания крупы в русской духовой печи, их название зависело от добавок: с маслом (выя рок), жиром (госа рок, сальник) и др. Наличие двух способов приготовления одного блюда обуславливалось характером огня. Первый способ (заварной) первоначально был связан с открытым огнем, распаривание крупы осуществлялось в русской печи. В рассматриваемых хронологических рамках эти два технологических приема часто совмещались при варке каши из муки: вначале заваривали муку, а затем кашу распаривали в русской печи. Из перловки готовили похлебку (азя шыд) на простокваше или сыворотке [Там же, д. 133а], в нее иногда добавляли закваску из борщевика сибирского (азь гум), что нашло отражение в названии блюда. Простокваша, сыворотка и закваска придавали приятную кислинку блюду. Крупяные похлебки и каши готовились по одинаковой технологии.

Мучные кисели (няня кисель, шома кисель, бурдук) готовили из дрожжевого теста, которое разводили в небольшом количестве теплой кипяченой водой, слегка солили. Полученную смесь тонкой струйкой наливали в кипяток, интенсивно помешивая [Там же, д. 144а]. После остывания получался густой кисель, ели его ложкой, к нему подавали молоко, квас, сусло.

Необходимо особо подчеркнуть, что у коми отсутствовали развитые традиции потребления алкогольных напитков. Но в ритуальной практике коми использовали домашнее пиво (сур) из ржаного солода. В общих чертах процесс приготовления домашнего пива состоял из трех стадий: приготовление солода и сусла, получение готового продукта. Для солода (чуж) зерна ржи вначале вымачивали, а затем проращивали, что сказывалось на содержании ферментов и их растворимости в воде. Хороший солод должен быть легким и иметь сладковатый запах. Приготовление сусла (чужва) включало четыре этапа: помол солода, его затирание в воде, варка сусла и его фильтрация. Варка сусла имела две цели. С одной стороны, при этом оно сгущалось, что придавало большую крепость, с другой — кипячением удалялось значительное количество азотистых веществ, ухудшающих качество продукта. При фильтрации использовали солому, которая дополнительно снабжала сусло бродильными ферментами. Процесс получения готового пива проходил в два этапа: брожение сусла (в традиционном пивоварении использовалось верховое брожение) и доводка пива до готовности. Когда процесс главного брожения успокаивался, кадки с пивом плотно закрывали и ставили в прохладное место, чтобы сообщить пиву игру через накопление углекислого газа. Пиво без углекислого газа не «играет» и быстро портится. Молодое пиво доходило в бочонках, спускаемых в погреб [Там же, д. 148а, 152а]. Квас готовили из смеси ржаного солода и муки, очень часто использовали сусло, остававшееся от производства домашнего пива. Квас делали сладким или кислым, последний хорошо утолял жажду, его применяли для приготовления холодных похлебок.

Пища из зерновых культур, обеспечивая витальную потребность человека, выступала определенным символом культуры. В контексте обрядов жизненного цикла она выступала знаком консолидации деревенского социума в переходные моменты жизни человека, а в календарной обрядности — как символ, усиливающий продуцирующую силу природы (весенне-летний цикл), и как знак благодарственной трапезы за урожай (осенний цикл).

Развитие картофелеводства (начало культивирования картофеля относится к последней четверти XIX в.) способствовало появлению особой выпечки (картупеля счон), для которой замешивали густое тесто из картофельного пюре с добавлением муки и топленого масла. Интересно отметить, что картофель для пюре варили в кожуре. Пюре необходимо было приготовить из горячего картофеля, так как остывший сложно качественно растереть. Поэтому в данном деле необходима была определенная сноровка. Выпекались картофельные сочни как просто на поду печи, так и на противне или сковороде. Картофелем заправляли супы, его запекали в глиняных латках в молочном-сметанном соусе, вареный картофель подавали к соленой рыбе, грибам и капусте. Из картофельного пюре, яиц, масла и молока готовили обрядовое блюдо, называемое «селянка». Картофель к середине XX в. вытеснил зерновую составляющую продуктового набора.

Огородничество имело подсобный характер, выращивали белокочанную капусту (капуста мач, кочан), репу (сёркни), редьку (кушман), реже морковь (морков) и лук. На зиму капусту, предварительно разрезав на 2–4 части и отварив, солили в бочках, добавляя для вкуса размятые ветки смородины. Очищенную и порезанную на кусочки репу, реже — редьку и морковь

распаривали в печи, получая сладкое блюдо (пареньча). Из сушеной пареньчи готовили сладкий напиток (пареньча ва) или квас (пареньча ырош). Натертую редьку с добавлением картофеля подавали в начале трапезы, заправляя сметаной, конопляным маслом или квасом. Лук выращивали мало, его добавляли в супы без предварительной обжарки. В отдельных хозяйствах отмечалась практика выращивания огурцов, которые употребляли в пищу только в свежем виде.

Из технических культур в пищу употребляли семена конопли, из которых готовили конопляный сок (контуса сѡк) и масло (контуса вый), ими заправляли пищу. Очень часто информанты отмечали, что мелкие конопляные семечки грызли на молодежных посиделках.

Животноводство предопределило наличие в рационе питания вишерских коми мясомолочных продуктов как белковой компоненты. Основу мясного рациона составляла баранина (ыж яй), телятина (кукань яй) была представлена в меньшей степени, а конину в пищу не употребляли. Для кухни вишерских коми была характерна практика варки густого насыщенного бульона (яя шьд), который ничем не заправляли. Позднее его стали заправлять мукой или ячменной крупой, объясняя такое изменение отсутствием мяса в достаточном количестве. Заправка супов картофелем и овощами — поздняя практика. На длительное хранение весной мясо, предварительно выдержав в соленом растворе, сушили либо на противнях в русской печи, либо, нанизав на тонкий шест, на чердаке дома. Хранили сушеное мясо (кос яй) в туесах или холщовых мешках, из него готовили супы, дети грызли его как лакомство. Практика приготовления блюд из субпродуктов отмечалась только в дни забоя скота, а тушеное мясо подавали редко.

В рационе была представлена и молочная продукция. Цельное молоко (йѡл) употребляли в пищу редко, чаще его подвергали переработке; скорее всего, это связано с тем, что взрослый человек плохо переваривает несброженное молоко [Боринская и др., 2009, с. 119]. В рацион входила простокваша (выль йѡл — букв. новое молоко), которую подавали в тарелках, ели ее ложками, кроша хлеб. Популярна была сметана (нѡк), иногда ее дополнительно томили в печи в глиняном горшке (нѡк кашник), она получалась густой, бежевого цвета и номинировалась как «пѡжѡм нѡк» (букв. топленая сметана). Сметаной забеливали супы, ее добавляли в творог, кашу, тесто. Готовили кисломолочное масло (вый), специфика которого связана с тем, что для этого берут сливки, снятые с кислого молока, а не со свежего. Топленое масло (сыы вый) более устойчиво к длительному хранению, поэтому именно оно представлено в вишерской кухне. Из молока готовили творог (рысь), получая его методом отваривания простокваши. В скоромные дни творог подавали вместе с сывороткой. Отмечается практика подачи горячего творога (пѡсь рысь). В постные дни сыворотку сливали, она шла на корм скоту. В скоромные дни из сыворотки (лѡз йѡлва) делали прохладительный напиток, хорошо утоляющий жажду. Для пасхальных праздников из творога готовили пасху (личком рысь — букв. отжатый творог) в специальной деревянной форме, ели ее, макая в масло или сметану [НА МАЭ СГУ им. Питирима Сорокина, ф. 14 (Э), д. 144а]. Из молозива (чѡж йѡл) готовили творожную запеканку (чѡжрысь). Молоко использовалось не только как самостоятельный продукт, но и как среда для приготовления блюд: молочной каши (йѡла рок), молочного супа (йѡла шьд), молочного киселя (йѡла кисель) и рыбы в молоке (йѡла чери). Топленое или свежее молоко подавали к чаю. По мнению В.В. Похлебкина, такое сочетание создает особый жиробелковый комплекс, облегчающий усвояемость молока и смягчающий действие кофеина [2001, с. 341–342].

О длительности существования охоты свидетельствует развитая структура названий дичи, которая в зависимости от пола и возраста номинировалась по-разному: рябчик (сьѡла), тетерев, самец (тар), тетерка (кѡнтар), молодой глухарь, самка (дозмер), старый глухарь, самец (чукчи), и др. В зависимости от половозрастных характеристик дичь предназначалась либо для варки супа, либо для тушения. Раньше боровую дичь готовили и продолжают кое-где готовить целиком, сохраняя когтистые лапы и голову: очищенную от перьев и потрошеную тушку дичи опаливали на огне, скоблили ножом лапки. Лапы боровой дичи с удовольствием обглаживали, так как они имеют специфический вкус, а голова считалась деликатесом. Позднее когтистые лапы стали отрезать, их давали детям в качестве игрушки или бросали собакам на корм, а голову оставляли. Объясняют изменение в традиции варки дичи так: «карса йѡз оз радейтны» (городские люди не любят) [ПМА 2014]. Вишерские коми считали, что бульон из молодого глухаря и рябчика самый вкусный, а из старого глухаря — менее вкусный, так как его мясо не столь жирное [НА МАЭ СГУ им. Питирима Сорокина, ф. 14 (Э), д. 144а]. Бульон ничем не заправляли, считая, что заправка только портит вкус бульона. В настоящее время сохраняется такая традиция, однако фиксируется и практика заправки бульона картофелем, крупой или мукой. Мотивировка внесе-

Локальная традиция питания вишерских коми

ния изменений в современную технологию приготовления бульона из дичи связывается с недостаточным количеством добычи. Малые размеры рябчика предопределили включение его в состав двухкомпонентного блюда, хотя для кухни коми (зырян) в целом характерны монокомпонентные блюда. Так, мясо самки или молодого глухаря варили вместе с двумя рябчиками, что придавало нежный вкус и особый аромат бульону, который только слегка солили и ничем больше не заправляли. Мясо лося (йбра яй) и оленя (кёр яй) на косточке использовали для приготовления мясных бульонов, а филе тушили в печи, что характерно главным образом для обрядового стола. Отмечаемая в промысловых районах практика раздачи дичи пожилым людям деревенского социума фиксируется и в Вишерском микрорайоне, при этом информанты подчеркивали, что отдавали неразделанную дичь с тем, чтобы не нанести порчу дарителю [ГМА 2014]. В контексте обрядов жизненного цикла (свадьба, родины) дичь выступала символом единения коллектива родственников и свойственников.

Из рыбы — щука (сир), карась (гыч), лещ (ёді), окунь (ёкыш), плотва (кельчи) и др. — варили уху (черива, юква), особый привкус которой придавали головы, плавники, хвосты, кости и кожа, поэтому их не убирали, там же варили и рыбную икру (пёк). Рыбу тушили/пряжили в глиняных латках в молочно-сметанном соусе (йёла чери), что придавало ей нежный вкус. Рыбу сушили и солили. Сушеную рыбу (кос чери) заваривали кипятком из самовара, настаивали несколько минут, воду сливали и подавали как второе блюдо с отварным картофелем. Для этого этнографического микрорайона была характерна практика приобретения через торговую сеть солено-вяленой трески, которую готовили точно так же, как и сушеную рыбу, заваривая кипятком. Значительно реже из трески готовили уху, обязательно заправляя ее сметаной, с тем чтобы нейтрализовать соль. Засол речной рыбы осуществляли в небольших деревянных кадках. К соленой рыбе подавали картофель. Ассортимент рыбных блюд, как, впрочем, и мясных, не отличался разнообразием, а подавали их на стол редко, что связано с практикой соблюдения христианских постов, продолжительность которых составляла до 200 дней в год. Рыбник, сочетающий в себе результат и промысла, и земледелия, подавался как угощение дорогим гостям, о чем писали еще в середине XIX в. [Попов, 2010, с. 171], он выступал обязательным атрибутом обрядового стола.

В рацион включали ягоды, они вносили разнообразие в пищевой репертуар, обогащая блюда витаминами. Бруснику (пул) заготавливали в большом количестве, а клюква (турипул) представлена в меньшем объеме. Свежие ягоды — бруснику (пул), чернику (чёд), голубику (чёдлач), морошку (мырпом), малину (ёмидз) и др. — ели с молоком или сметаной. Из ягод готовили прохладительные напитки (мырпом ва, пуля ва). Бруснику, заливая кипяченой водой, хранили на леднике, в течение года ее подавали с толокном (пуля ляти) [НА МАЭ СГУ им. Питирима Сорокина, ф. 14 (Э), д. 149а]. Культивирование картофеля позволяло производить крахмал, поэтому из ягод стали готовить кисели (гёрд кисель — букв. красный кисель).

В рацион питания включали не все грибы, произрастающие в лесу. Предпочтение отдавали белым грибам (еджыд гоб) и подосиновикам (гёрд гоб), которые сушили, а грузди (ельдэг), волнушки (ягсер) солили. Грибной суп (тшака шыд) готовили из свежих, сушеных или соленых грибов, заправляли крупой или картофелем. При варке супа из соленых грибов наблюдалась особенность: в него добавляли молоко или конопляный сок (контуса сёк) для нейтрализации соли. Из сухих грибов готовили начинку для закрытых пирожков. Соленые грибы с добавлением вареного картофеля, заправляя сметаной или конопляным маслом, подавали в начале трапезы.

В рационе питания были представлены дикорастущие травы. Борщевик сибирский (азь гум) заквашивали как капусту, бутень Прескотта (гонитш) ели ранней весной в свежем виде. Брусничный (пул кор) и смородиновый (сэтэр кор) лист, зверобой (бортшай) и иван-чай (воййыв) заваривали и пили как чай или добавляли к черному чаю, что придавало особый аромат. Особой популярностью пользовался чай из кипрея, который, по мнению вишерских коми, способствовал сохранению здоровья. Промысловики заваривали березовый трутовик, чагу (бакатшак), настой которого обладал тонизирующими, обезболивающими и бактерицидными свойствами. Чай пили горячим, подача холодного рассматривалась как неуважение к человеку.

По составу пищевого сырья и традиционных блюд кухня вишерских коми аналогична кухне вымских коми [Чудова, 2015], несмотря на то что они относятся к разным этнографическим группам коми (зырян). Близость их кухонь не выглядит случайностью, так как обе этнографические группы жили и продолжают жить в схожих природно-климатических условиях, вели одинаковое хозяйство и между ними были тесные связи на протяжении длительного времени [Лашук

и др., 1958, с. 86–87]. Единственное различие наблюдается в рыбном ассортименте: вишерские коми включали в рацион питания привозную треску, что не было характерно для вымичей. Объясняется это явление тем, что рыбная ловля занимала небольшой сектор в структуре хозяйственной деятельности в вишерском этнографическом микрорайоне.

В целом коми, в том числе вишерским, свойствен домашний (семейный) тип питания, хотя встречаются и полевые трапезы. Семейный совместный прием пищи рассматривался как важный объединяющий фактор, поэтому трапезничали все вместе, прием пищи членами одной семьи в разное время рассматривался как акт разрыва семейных уз, что расценивалось негативно. Для вишерских коми было характерно трехразовое питание. Первый прием пищи (обед) происходил рано утром, в 5–6 часов утра, обед (пажин) был в 12–13 часов дня, ужин (ужин) приурочивался к 16–17 часам. Трапеза состояла из нескольких блюд, подача горячей пищи была обязательна при каждом приеме, так как приготовленная с утра еда сохранялась в русской печи целый день. Сервировку стола осуществляла хозяйка дома, но распорядителем за столом выступал хозяин. За столом каждый член семьи имел свое постоянное место: хозяин дома садился в красном углу, хозяйка на табурете, дети на лавках. Существовали общие правила застольного этикета: ежедневный прием пищи происходил чинно, размеренно, за столом не разрешалось громко разговаривать, болтать ногами, класть локти на стол. Последнее правило имело исключение: подросток, принимавший участие в пахоте, мог класть локоть левой руки на стол [НА МАЭ СГУ им. Питирима Сорокина, ф. 14 (Э), д. 149а]. Так он демонстрировал переход из одной социальной группы в другую. Это исключение из общего правила застольного этикета зафиксировано только у вишерских коми. Православная вера нашла отражение в этикетных практиках застолья: соблюдались христианские посты, когда в рацион питания не включались мясомолочные и рыбные блюда, а среда и пятница еженедельно рассматривались как постные дни [Там же, д. 120а]. Однако постные дни в данный период соблюдали не все, дети и молодое поколение уже не придерживались христианских традиций разделения пищи на постную и скоромную.

Полевые трапезы имели свои особенности. И здесь необходимо различать два подтипа, связанных с организацией питания во время сельскохозяйственных работ и промысла. Приготовление и подача горячей пищи на дальних угодьях, где жили постоянно, были обязательны. В репертуар таких трапез входили мясные, рыбные супы и каши, на третье подавали травяной чай. На ближних угодьях обед мог проходить без горячей пищи, так как она подавалась дома. Питание на охотничьем промысле отличалось следующим: оно было двухразовым, утром и вечером, горячая еда была обязательной при каждом приеме пищи.

Таким образом, культура питания вишерских коми свидетельствует о сложении оптимальной системы сбалансированного питания. Пищевое сырье состояло из продукции земледелия, животноводства, охоты, рыболовства и собирательства. Основу углеводной компоненты питания составляли разнообразные блюда и выпечные изделия из зерновых культур, картофеля, а белковая составляющая рациона питания представлена мясомолочными блюдами, рыбой и дичью, которые, впрочем, не отличались богатством ассортимента. Овощная продукция и дикоросы вносили разнообразие в меню, обогащая пищу витаминами и биологически активными веществами. Наличие доброкачественных продуктов, не требующих дальнейшей транспортировки, горячее питание и соблюдение режима питания выступали важнейшими показателями здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Арутюнов С.А. Народы и культуры. Развитие и взаимодействие. М.: Наука, 1989. 247 с.
- Арутюнов С.А. Карта культуры питания народов мира // ЭО. 2011. № 1. С. 7–16.
- Боринская С.А., Козлов А.И., Янковский Н.К. Гены и традиции питания // ЭО. 2009. № 3. С. 117–137.
- Козлов А.И. Пища людей. Фрязино: Век 2, 2005. 272 с.
- 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.: ИПЦ СПГУТД, 2010. С. 93–97.
- Лашук Л.П., Жеребцов Л.Н. Старая Вишера // Историко-филол. сб. Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1958. Вып. 4. С. 83–127.
- НА МАЭ СГУ им. Питирима Сорокина. Ф. 14 (Э). Д. 120а, 133а, 144а, 148а, 149а, 152а.
- ПМА 2014. Микушева Г.И., 1935 г.р., Корткеросский район, Республика Коми. Запись 2014 г.
- Попов А.Е. Путевые заметки от Усть-Сысольска к Вишерскому селению // Зыряне и зырянский край в литературных документах XIX в. Сыктывкар: Кола, 2010. С. 158–174.

Локальная традиция питания вишерских коми

Похлебкин В.В. Чай. М.: Центрполиграф, 2001. 378 с.
Чудова Т.И. Локальная традиция питания вымских коми // Том. журн. лингвистических и антропологических исследований. 2015. № 4 (10). С. 62–68.

T.I. Chudova

Syktyvkar State University
Oktyabrsky prospect, 55, Syktyvkar, 167001, Russian Federation
E-mail: chudovx@mail.ru

LOCAL FOOD TRADITION OF VISHERA KOMI

The article is dedicated to an ethnographic description of national food of the Vishera Komi differentiating in originality of the language and ethnographic relation within a big ethnographic group of Komi (Zyrians) living in the Verkhniaia Vychegda river basin. The local tradition of culture of alimentation reflecting features of subethnic character is closely connected with an ecological niche and economic and household traditions which have predetermined contents and structure of food raw material, ways of its preservation, and technology of preparation of the dishes. The developed strategy of alimentation is one of the results and, at the same time, a mechanism of adaptation to the environmental conditions, while religious identity of the ethnos forms a system of food preferences and taboos. Grain, meat and dairy products with a share of commercial production are typical for the Vishera Komi. Carbohydrate components of the food ration are represented by grain crops which were used for preparation of various bakery products, grain soups and porridges. Grain soups and porridges formed a food basis which was reflected in the collective name of food «soup porridge». The range of meat, dairy and fish dishes as protein food components was not very rich, and their inclusion into the menu wasn't so frequent which was connected with a practice of Christian fasts observance. However the collective name of food meaning «full life» was defined by the phrase «to live by milk and meat». The range of vegetable menu was not rich but it brought some variety into the food ration. In general, it was the main layer of products connected with the major economic activities. Wild plants rich in vitamins brought some variety to the food repertoire and represented a substrate layer connected with rudiments of the previous economic order. The third, superstrate layer was represented by grocery raw materials acquired through a commercial network. Technological ways of cooking are predetermined by the use of Russian furnace which is not created for frying. Absence of fried food and minimum use of spices makes the food useful for health. Daily practice of consumption of hot food and compliance of a nutrition regime acted as indicators of a healthy lifestyle.

Key words: Vishera Komi, food raw material, traditional dishes, table etiquette.

DOI: 10.20874/2071-0437-2016-34-3-147-153

REFERENCES

- Arutyunov S.A., 1989. *Narody i kul'tury. Razvitie i vzaimodejstvie* [Peoples and Cultures. Development and Cooperation], Moscow: Nauka, 247 p.
- Arutyunov S.A., 2011. Karta kul'tury pitaniya narodov mira [Map of the culture of nutrition of the peoples of the world]. *Etnograficheskoe obozrenie*, no. 1, pp. 7–16.
- Borinskaya S.A., Kozlov A.I., 2009. Yankovskij N.K. Geny i tradicii pitaniya [Genes and traditions of alimentation]. *Etnograficheskoe obozrenie*, no. 3, pp. 117–137.
- Chudova T.I., 2015. Lokal'naya tradiciya pitaniya vymskih komi [Local tradition of alimentation of Vymskie Komi]. *Tomskij zhurnal lingvisticheskikh i antropologicheskikh issledovanij*, no. 4 (10), pp. 62–68.
- Kozlov A.I., 2005. *Pishcha lyudej* [Food of the people], Fryazino: Vek 2, 272 p.
- Kolchina E.V., Kulikova E.A., 2010. Tradicionnaya pishchevaya model' i sovremennye predpochteniya [Traditional food model and modern preferences]. *Tradicionnoe hozyajstvo v sisteme kul'tury ehntosa: Materialy Devyatyh Sankt-Peterburgskih etnograficheskikh chtenij.*, St. Petersburg: IPC SPGUTD, pp. 93–97.
- Lashuk L.P., Zherebcov L.N., 1958. Staraya Vishera [Old Vishera]. *Istoriko-filologicheskij sbornik*, vol. 4, Syktyvkar: Komi knizhnoe izdatel'stvo, pp. 83–127.
- Popov A.E., 2010. Putevye zametki ot Ust'-Sysol'ska k Visherskomu seleniyu [Travel notes from Ust'-Sysol'sk to a Vishera settlement]. *Zyryane i zyryanskij kraj v literaturnyh dokumentah XIX v.*, Syktyvkar: Kola, pp. 158–174.
- Pohlebkin V.V., 2001. *Chaj* [Tea], Moscow: Centropoligraf, 378 p.