

Гузка для охотника, а дочерям — крылья

Татьяна Чудова написала книгу об особенностях коми кухни

— Татьяна Ивановна, откуда интерес к теме гастрономии коми народа?

— В 1999 году подруга Татьяна Николаевна Канева предложила мне вместе со школьниками поехать в Удорский район, чтобы собрать гастрономический материал. Нам не просто рассказывали о том, как и чем питались удорские коми, но и, конечно, угощали. Результаты анкет, фотоматериалы — все это раскрывало самобытную и уникальную часть традиционной культуры, о которой до сих пор не было комплексных научных исследований. Я решила продолжить научную работу, но теперь уже вместе со студентами сыктывкарского университета. Мы объехали всю республику, изучая восемь этнографических групп. Всего изучение пищевой темы и сбор материала для книги продолжался 20 лет.

В 2022 году книга была написана, а в 2023-м состоялся республиканский грантовый конкурс. Комиссия признала книгу победителем и включила в республиканскую программу по изданию социально значимой литературы.

— В чем ее уникальность?

— Она стала первым и наиболее полным изданием, в котором представлена культура питания коми за последние 100 лет. В книгу вошли уникальные фотографии, хранящиеся в фондах Национального музея Республики Коми. Книга состоит из четырех глав: в первой главе представлена характеристика и фотографии кухонного инструментария, во второй — описание пищевого сырья и блюд коми кухни. Третья и четвертая главы посвящены изучению пищи как конструкта культуры. Пища не только удовлетворяла потребности человека, но и являлась определенным культурным символом.

Климатические условия предопределили жизненный уклад и гастрономические пристрастия жителей северного региона. Тайга и тундра не давали нужного урожая, зато были богаты пушным зверем, дичью и дикоросами, а полноводные реки — рыбой.

Рацион коми круглый год включал грибы и ягоды. Недостающие вита-

Такой вкусной книжной презентации в сыктывкарском Центре коми культуры давно не было. Доктор исторических наук, профессор Сыктывкарского государственного университета имени Питирима Сорокина Татьяна Чудова представила публике свою книгу «Еда и культура коми (зырян) в XX — начале XXI века». Желающих познакомиться с новинкой и получить автограф автора собралось так много, что кресел в зрительном зале для всех не хватило. После окончания презентации гостей угощали шаньгами со всевозможными начинками, мочеными ягодами, коми кашей — «лязом» и даже салатом из сибирского борщевика. Именно так, согласно исследованиям Татьяны Чудовой, питались наши предки.



мины северяне получали из дикорастущих съедобных растений, которые сегодня принято называть биологически активными добавками. В еду зыряне активно употребляли щавель, полевой хвощ, борщевик сибирский — коми называли его «азь гум». Также его использовали при варке супов.

— У коми народа суп являлся универсальным блюдом. Откуда пошла эта традиция?

— Для коми было характерно горячее питание. Пища готовилась в печи рано утром и оставалась там до вечера, что позволяло подавать ее горячей при каждом приеме.

Суп был одним из главных блюд на столе зырян. Его варили с утра, пока топилась печь. Его могли есть на завтрак, обед и ужин. Готовили суп

так: в чугунок закладывали баранину или дичь, коми-ижемцы использовали оленину, затем мясо заливали водой и, заправив мукой, отправляли томиться в печь. Однако в постные дни — за год их число достигало двух сотен — мясо на стол не подавали. Мясо в супах заменяли рыбой, и тогда получалась уха.

— «Дука чери» — рыба с запашком — была распространена только из-за отсутствия холодильников и дефицита соли?

— Ферментация рыбы была характерна для ижемских и удорских коми. Для этого использовался хариус, щука, окунь и елец. Ферментация не только придавала вкус, но и позволяла обеспечить северян столь необходимым витамином С.

Вообще, к рыбе у коми было разное отношение, что связано с различным географическим положением. Население, проживающее по берегам крупных рек – Печоры, Вычегды, Вашки, Мезени – активно занималось рыболовством. Однако раньше не все виды рыб шли в рацион питания. Летские коми, например, всю рыбу делили на две категории: щука (сир) и вся остальная. На верхней Вычегде щуку в пищу не употребляли, считая ее нечистой. Астерлядь долгое время считалась поганой. Удорские коми миногу (юн) принимали за змею и поначалу не ловили.

В южных районах рыбу готовили в сметанно-молочном соусе («йёла чери» – «рыба в молоке»). Для этого разделанную рыбу укладывали в глиняную латку, заливали молоком, иногда добавляли яйцо, солили и ставили в печь томиться. Латку не закрывали крышкой, и в результате сверху блюдо покрывалось золотисто-коричневой корочкой. Позднее в это блюдо стали добавлять картофель.

Вообще-то рецептов в нашем понимании в традиционной коми кухне не существовало. Все ингредиенты зырянские хозяйки добавляли на глаз. Точно так же, сугубо визуально, оценивали готовность блюда.

Кстати, из дичи готовили как первые блюда, так и вторые. Рябчиков, тетерок и глухарей запекали все в той же русской печи. В начале XX века зыряне для приготовления блюда использовали птицу целиком, и лишь с появлением городского населения, прежде чем сварить суп, хозяйки стали обезглавливать дичь, обрубать лапы.

– Какие застольные традиции были характерны для зырян?

– Ежедневный прием пищи происходил чинно, спокойно. За столом не разрешалось громко разговаривать, баловаться, стучать по столу ложкой. Не позволялось и выходить из-за стола во время трапезы. Хозяин дома занимал главное место у красного угла, но не в самом углу, поскольку это место в народной культуре ассоциировалось с местом Бога за столом. Взрослых и детей, если семья была большой, кормили отдельно. Ребенок, который баловался, мог получить от хозяина ложку по лбу. На столе всегда стояли хлеб и соль – вдруг придут гости.

Символы у зырян присутствовали повсеместно. Например, за обеденным столом каждая часть приготовленного рябчика или глухаря имела сакральное значение и предназначалась определенному члену семьи. Самая жирная часть тушки, богатая важными микроэлементами – гузка –



Празднование Дня учителя. Поселок Нювчим Сыктывдинского района. 1950–1960 гг. Из фондов Национального музея Республики Коми.



День отдыха в колхозе. Село Ёртом Удорского района. 1930-е гг. Из фондов Национального музея Республики Коми.

доставалась охотнику, хозяину дома. Ему же полагалась голова. Считалось, что эти части тушки особенно полезны для добытчика, который, осматривая уголья, пешком или на лыжах преодолевал десятки километров. По этой же логике сыновьям за столом доставались лапки, в знак того, что будущим охотникам и рыбакам важно твердо стоять на ногах, быть выносливыми. Дочерям глава семейства отдавал крылья: придет время, и девочки выпорхнут из родительского гнезда. Туловище птицы доставалось хозяйке, которая наделяла едой всех членов семьи.

– Неужели северяне вовсе обходились без десертов?

– Сладкая каша – на языке коми ее называют «ляз» – была, пожалуй, главным десертом. Ягодную муку (ее получали из молотой высушенной черники или черемухи) и ржаную смешивали в чугушке или глиняном горшке, добавляли воду и отправляли в печь. Разнообразие в «репертуар» каш вносили ягоды морошки, брусники, клюквы, черники. Северный народ отличала умеренность в еде, которая выступала эталоном пищевого поведения.

В праздничные дни выпекали шаньги, а также сочни, колобки, рыбники, пироги и пирожки. Шаньги выпекали с ягодами, крупой, картофельным пюре, творогом и даже рыбой. Чаше всего тесто для шанег делали на воде из ржаной муки. Позднее в тесто стали добавлять и сметану, масло. На похоронах и поминках гостей кормили рыбниками. Что интересно, название пирога с рыбой в разных уголках Республики Коми звучало по-разному: удорские коми по сей день называют его курник, ижемцы – кулебака, южные коми – черинянь.

– Какие напитки появлялись на столе у наших предков?

– Пили зыряне сур, который многие называют домашним пивом. У каждой хозяйки был свой неповторимый рецепт. Многие держали его в секрете. В сур добавляли черемуху, еловые шишки и сосновую хвою. У коми-зырян отсутствовали развитые традиции потребления алкогольных напитков.

– Сами Вы готовите по традиционным рецептам?

– Да, готовлю по выходным – рыбу в молоке.

Беседовала
Анастасия ПОЗДЕЕВА



■ Из рецептов Татьяны Чудовой на основе коми кухни

Рыба в молоке

Филе рыбы – 1100 г, картофель отварной очищенный – 1 кг, лук жареный – 1 кг, сливки 33% – 100 г, яйцо куриное – 1 шт., соль, перец, зелень – по вкусу.

Филе рыбы нарезать порционными кусочками и уложить в сковородку, сверху положить нарезанный полукольцами репчатый лук, залить сливками или яично-молочной смесью. По вкусу добавить соль. Блюдо можно запекать в духовке, а можно поставить томиться на плиту на медленном огне до готовности.

