Чудова Татьяна Ивановна

ДИКОРОСЫ В СТРУКТУРЕ ПИТАНИЯ КОМИ (ЗЫРЯН)

В статье рассматриваются дикоросы в структуре питания коми (зырян). Дикорастущие травы и ягоды обеспечивают витаминную составляющую рациона питания, внося разнообразие в ежедневное меню. Грибы, включенные в продуктовое сырье, раньше не рассматривались как пища людей, на что указывает "грибная" лексика. Дикорастущие травы постепенно вытесняются из продуктового сырья огородными культурами. Увеличение потребления дикоросов наблюдается с севера на юг.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/3/2012/8-1/59.html

Источник

Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики

Тамбов: Грамота, 2012. № 8 (22): в 2-х ч. Ч. I. С. 230-233. ISSN 1997-292X.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/3.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/3/2012/8-1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: voprosy_hist@gramota.net

УДК 392.81
Культурология

В статье рассматриваются дикоросы в структуре питания коми (зырян). Дикорастущие травы и ягоды обеспечивают витаминную составляющую рациона питания, внося разнообразие в ежедневное меню. Грибы, включенные в продуктовое сырье, раньше не рассматривались как пища людей, на что указывает «грибная» лексика. Дикорастущие травы постепенно вытесняются из продуктового сырья огородными культурами. Увеличение потребления дикоросов наблюдается с севера на юг.

Ключевые слова и фразы: коми (зыряне); традиционная система питания; дикоросы.

Татьяна Ивановна Чудова, к.и.н., доцент
Кафедра истории России и зарубежных стран
Институт гуманитарных наук
Сыктывкарский государственный университет
ChudovX@mail.ru

ДИКОРОСЫ В СТРУКТУРЕ ПИТАНИЯ КОМИ (ЗЫРЯН)©

Традиционная система питания отражает характер и состояние хозяйства, одновременно подчеркивая вкусовые пристрастия народа. В целом хозяйство коми (зырян) характеризуется как комплексное, сочетающее сельское хозяйство и промысловую деятельность, хотя соотношение этих составляющих различается в зависимости от среды обитания. На юге преобладает земледелие и в меньшей степени представлено животноводство, на севере же, наоборот, преобладает животноводство, в меньшей степени развито земледелие. Дикоросы (грибы, ягоды, дикорастущие растения) включают в состав продуктового сырья, они вносят разнообразие в пищевой репертуар.

Цель работы – дать общую характеристику дикоросов в структуре пищевого сырья коми (зырян), выявив особенности приготовления блюд из них.

Хронологические рамки исследования определены первой половиной XX в. как временем устойчивого сохранения традиционной системы питания.

Основной фонд источников представлен материалами, собранными на рубеже XX-XXI веков в ходе полевой практики студентами-историками под руководством автора статьи. Аудиозаписи этнографического материала составляют отдельный фонд научного архива музея археологии и этнографии Сыктывкарского университета. Корпус источников расширен за счет полевых материалов, собранных в середине XX в. и отложившихся в научном архиве Коми научного центра Уральского отделения РАН, что позволяет проследить динамику в культуре питания.

В рацион питания зыряне включали дикорастущие растения: щавель (шомакор)[1], полевой хвощ (куз), борщевик сибирский (азь), морковь дикую (гöньö гум), кипрей (воййыв турун), мяту (исань турун), а также соцветия ели (коля оз), сосновую мезгу (ли), пихтовую кору (кач) и др.

Молодые побеги борщевика сибирского весной ели в сыром виде, очищая от грубой кожицы. Из него готовили рагу, так как стебли растения по цвету, виду и размеру напоминают стручки зеленой фасоли. Молодые побеги, потушив, использовали как начинку для пирогов. Для длительного хранения стебли укладывают в бочку слоями, пересыпая солью, оставляют на 2-3 дня в теплом месте, чтобы сквасилось. Затем выносят на холод. Стебли подавали в качестве холодной закуски, рассол использовался при варке крупяного супа (*азя шыд* – букв. «борщевика суп»), который придавал блюду приятную кислинку. Крупяная похлебка выступала атрибутом постного стола [7, с. 62], ее наличие свидетельствовало о неком достатке в доме, что отразилось в поговорке «азя шыдыд мöд муö оз на вöтлы» (перловая похлебка на чужбину не погонит) [2, с. 88]. Борщевик (Рис. 1) использовали в качестве заправки супов, что сохраняется и в настоящее время. В некоторых диалектах коми языка словом «азь» называют капусту, что позволяет предположить: культивирование капусты как огородной культуры приводит к постепенному вытеснению дикорастущего борщевика сибирского из рациона питания зырян.

Рис. 1. *Борщевик сибирский (азь). С. Летка Прилузского района Республики Коми. Фото Т. И. Чудовой, 2006 г.*

© Чудова Т. И., 2012

[1] Коми названия растений имеют диалектные отличия.

В лексике коми языка отсутствует собственное название капусты, используют адаптированные слова из русского языка: капуста, капуста юр (букв. «капусты голова»), капуста мач (букв. «капусты мяч»), кӧчан и др.

Корнеплоды дикой моркови (бутень Прескотта) ранней весной были любимым лакомством детей на всей территории проживания зырян. Из нее готовят рагу (*гӧнюша рок* – букв. «дикой моркови каша»), сдабривая маслом или сметаной.

Полевой хвощ используют в качестве начинки для закрытых пирожков. Из него готовят рагу, а залив яйцом, запекают в печи. Полевой хвощ включают в рацион питания только лузско-летские коми. Пирожки [1, с. 24-28] и пельмени [3, с. 101] с начинкой из пистиков (полевой хвощ) характерны для кухни коми-пермяков. Русские, проживающие на сопредельной территории Вятского края, варили суп из молодых побегов хвоща [8, с. 220].

Пихтовая кора, клевер, рябиновые листья, сосновая мезга использовались как биологически активные добавки. Их, мелко измельчив, добавляли при замесе теста. Однако нужно подчеркнуть, что поколение, пережившее годы Великой Отечественной войны, резко отрицательно относится к этим добавкам. Объяснение этому лежит на поверхности. При отсутствии муки в те годы основу теста составляли как раз эти самые добавки, а мука выступала в качестве дополнительного ингредиента. Сосновую мезгу, камбий, в начале XX в. ели с хлебом [3, с. 102]. Дикорастущий щавель добавляли ранней весной в супы, особенно мясные. В настоящее время щавель выращивают на огороде. Мелко нарезанную траву засаливали в туесах, а зимой заправляли супы. Дикорастущий анис добавляли при засолке капусты, что придавало ей особый привкус.

Дары леса коми охотно включали в рацион питания, что характерно для народов, проживающих в лесной зоне. Грибы[1] (тшак) и ягоды (вотӧс) разнообразили пищевой репертуар. В грибах содержится много белков, сахара, солей, витаминов и органических кислот. Однако они являются пищей для здоровых людей [6, с. 4-6]. Блюда из грибов включают в меню постных дней. В рационе питания свежие грибы представлены значительно меньше, чем сушеные или соленые, т.к. последние лучше усваиваются организмом человека. Суп из свежих грибов готовили, как правило, только из первого выхода. На длительное хранение грибы сушили или солили, использование маринадов не характерно для коми: «водзын эг маринуйтлӧ» (раньше не мариновали) [5, д. 356 а]. В рацион питания входил не весь ассортиментный перечень съедобных грибов, произрастающих в лесах. Предпочтение отдают белым грибам (*еджыд гоб* - букв. «белый гриб»), подосиновикам (*гӧрд гоб* - букв. «красный гриб»), груздям (ельдӧг) и волнушкам (ягсер).

Для засолки брали грузди и волнушки, вымские и верхнепечорские коми - сыроежки. Существуют два способа засолки грибов – холодный и горячий. Для засолки пригодны все грибы, но предпочтение отдают пластинчатым. Грузди солили всегда отдельно от остальных грибов. При холодном способе грибы после очистки замачивают в холодной воде, которую меняют ежедневно. Продолжительность вымачивания грибов зависит как от сорта, так и их количества. Так, например, грузди вымачивают три-пять дней, волнушки – два-три дня. Засол грибов производили в бочке, укладывали шляпками вниз слоями, пересыпая солью. Укладку грибов делают плотно. Поздним приобретением является добавление при засолке смородинового и лаврового листов, черного перца. Сверху грибов укладывали деревянный кружок, а на него - гнет. Лузские коми засол в бочках производили за три раза, каждый раз добавляя порцию грибов. При посоле холодным способом грузди готовы через месяц-полтора. Другой способ засолки - горячий, хронологически поздний, применяется при засолке сыроежек, которые отличаются чрезвычайной ломкостью. Когда эти грибы несколько раз обдают кипящей водой, реже - варят до восьми минут, то грибы становятся эластичными. Солят их так же, как и при холодном способе. Горячий способ ускоряет процесс засола грибов. Так, сыроежки готовы к употреблению уже через один-два дня. Ижемские коми грибы немного отваривали в соленой воде и в этом растворе хранили [4, д. 66, л. 20]. Соленые грибы подавали в качестве холодной закуски в начале трапезы, заправляя сметаной. «Миян вӧлі вевтьӧны нӧкйӧн. Маслонас – тӧкӧтьӧ кӧнтусь выйӧн кӧ, кӧнтусь выяс колӧ деньга» (У нас <соленые грибы> заправляли сметаной. Маслом – чуть-чуть конопляным маслом, на конопляное масло деньги нужны) [5, д. 200 а]. Соленые грибы использовались в качестве начинки для пирогов, реже - пельменей (пирӧгъяс пӧжавлісны, даже вӧчлывлісны пельменъяс) [Там же, д. 356 а]. Из соленых грибов готовили суп (*сола тшака шыд* – букв. «соленого гриба суп»), для которого специально выпекали шаньги с картофельной начинкой [4, д. 139, л. 219-220].

Сушили трубчатые грибы, а верхнепечорские и летские коми сушили и пластинчатые грибы – сыроежки. Перед сушкой грибы очищают от мусора, но не моют. Сушили грибы на лежанке русской печи или на поду печи на противнях или просто на соломе. Сушку и хранение белых и других грибов производили отдельно. Из сухих грибов, предварительно замоченных в воде, варили грибной суп (тшака шыд), заправляя крупой или картофелем, а в Прилузье - ржаной мукой. При подаче на стол добавляли сметану, в пост – сметану не клали. Иногда при варке грибного супа добавляли конопляное масло (кӧнтуся тшака шыд). На Летке отмечалась традиция приготовления студня из грибов [Там же, д. 48, л. 105]. К настоящему времени такая практика утрачена. Грибы тушили в русской печи с добавлением картофеля (картупеля тшак).

Существуют районные отличия в составе и количестве потребляемых грибов, что зависит от экологической ниши и хозяйственной деятельности. Так, раньше удорские коми грибы в рацион питания включали редко [Там же, д. 139, л. 226]. Ижемские коми, переняв оленеводство у ненцев, позаимствовали у них и представление, что грибы – это еда для оленей. «Важӧн тшак иг ӧктавлӧ» (раньше грибы не собирали)

[1] Грибы не относятся к растениям, но в народной культуре их относят к растительной пище.

[5, д. 250 а]. Анализ названий грибов (подберезовик «мöс гоб» – букв. «коровий гриб»; сыроежка «уртшак» - букв. «беличий гриб» и др.), включенных в рацион питания коми, позволил О. И. Уляшеву предположить, что поедание грибов было не характерно их предкам или связывалось с голодом, на что дополнительно указывает традиция коми охотников считать грибы коровьей едой (мöс сёян) или черной пищей (сьöдас сёян) для набивания брюха (*рушку поньöд* - букв. «для живота гнет») [9, с. 197].

Ягоды охотно включали в рацион питания, т.к. в них отмечается высокая концентрация биологически активных веществ, они богаты органическими кислотами. Собирали бруснику (пув), морошку (мырпом), клюкву (турипув), чернику (чöд), черемуху (льöм), голубику (чöдлач), малину (öмидз), землянику (оз), смородину (сетöр), рябину (пелысь), жимолость (ыжман) и др. На длительное хранение бруснику и клюкву замораживали, чернику и черемуху сушили, морошку и бруснику заливали холодной кипяченой водой. Довольно часто ягоды запаривали в русской печи, так они могли долго храниться без сахара.

В количественном отношении брусника в рационе питания превалировала над всеми остальными ягодами. «Замачивали бруснику на зиму целыми кадками» [5, д. 355 а]. Клюкву собирали в небольшом объеме, без сахара ее трудно съесть в большом количестве. Свежие ягоды ели с молоком (Рис. 2), сметаной, толокном, с суслом (Рис. 3).

Рис. 2. *Брусника с молоком (пувъя йöв). С. Кослан Удорского района Республики Коми. Фото Т. И. Чудовой, 2009 г.*

Рис. 3. *Морошка с суслом (мырпома сюва). С. Кослан Удорского района Республики Коми. Фото Т. И. Чудовой, 2009 г.*

Их использовали в качестве начинки для шанег: «вотöса шаньга зэв чöскыд» (шаньги с ягодами очень вкусные) [Там же, д. 252 а]. Ягоды добавляли в мучные кашицы (ляз, киприша, öпар), разнообразя таким образом ежедневное меню. Из ягод готовили прохладительные напитки. Верхневычегодские коми свежие ягоды черемухи толкут в ступе, получая однородную массу, затем смешивают с ржаной мукой или толокном и подают на стол без термической обработки. Летом ягоды подают на стол по мере сбора, а зимой подавали в зависимости от желания членов семьи. «Тöвбыд вöлі, уна öктам» (всю зиму были <ягоды>, много собирали) [Там же, д. 362 а]. Из ягод готовили кисели, для приготовления которых использовали крахмал. Кисель кухни коми нельзя отнести к категории напитков, т.к. он был густым, его ели ложкой. Такой кисель можно

отнести к десертам. К ягодным киселям подавали сусло или охлажденное молоко. Значительно позднее отмечается практика приготовления ягодных киселей как напитка.

Сушеные ягоды, брусничный, смородиновый, малиновый лист, цветы и плоды шиповника (последние толкли в ступке), 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 (зарава), который считался целебным. Его пили свежим или готовили из него квас, сквашивая естественным путем. С березы снимали темно-коричневые наросты – чагу (пакула), которую заваривали и пили как чай. Настой чаги обладал тонизирующим и обезболивающим свойствами. Особенно часто такая практика фиксируется у охотников и рыболовов, т.е. в полевых условиях. Березовый сок пьют весной, а чай из чаги – круглый год. Верхневычегодские и верхнепечорские коми в небольшом количестве потребляли кедровые орехи (сус коль).

Дикоросы составляют субстратный пласт продуктового сырья, связанный с ранее существовавшим хозяйственно-культурным типом. Ягоды и дикорастущие растения использовались как биологически активные добавки, обеспечивали витаминную составляющую рациона питания, разнообразили репертуар будничных трапез. Грибы включены в рацион питания, но анализ «грибной» лексики позволяет предполагать, что раньше они не рассматривались как пища людей. Южные коми активно используют травы как продуктовое сырье, на севере заметно снижается уровень их потребления. Наблюдается замена дикорастущих растений огородными культурами. Технологические способы приготовления блюд из дикоросов диктуются наличием русской духовой печи (варка, тушение, запекание). Для длительного хранения дикоросы сушили, замораживали, солили.

Список литературы

1. **Долдина А. Г.** Коми-пермяцкая кухня. Пермь: Пермское кн. изд-во, 1989. 123 с.
2. **Коми шусьögъяс да кывйöзъяс** (Коми пословицы и поговорки) / сост. Ф. В. Плесовский. Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1983. 208 с.
3. **Налимов В. П.** К материалам по истории материальной культуры коми // Очерки по этнографии финно-угорских народов. Ижевск - Сыктывкар: Удмуртский институт истории, языка и литературы, 2010. С. 84-104.
4. **Научный архив Коми научного центра Уральского отделения РАН** (НА Коми НЦ УрО РАН). Ф. 1. Оп. 13.
5. **Научный архив Музея археологии и этнографии Сыктывкарского госуниверситета** (НА МАЭ СыктГУ). Ф. 14 (Э).
6. **Питенев И. В.** Лесная кухня. Новосибирск: Новосибирское кн. изд-во, 1989. 148 с.
7. **Традиционный народный коми календарь**: материалы / сост. В. В. Филиппова, Т. С. Канева; под ред. А. Н. Власова. Сыктывкар: Изд-во Сыктывкарского ун-та, 2002. 124 с.
8. **Трушкова И. Ю.** Традиционная культура русского населения Вятского региона в XIX – начале XX в. (система жизнеобеспечения). Киров: Моури-Принт, 2003. 722 с.
9. **Уляшев О. И.** Хроматизм в фольклоре и мифологических представлениях пермских и обскоугорских народов. Екатеринбург: УрО РАН, 2011. 421 с.

WILD PLANTS IN NUTRITION STRUCTURE OF KOMI (ZYRIANS)

Tat'yana Ivanovna Chudova, Ph. D. in History, Associate Professor
Department of Russia and Foreign Countries History
Institute of Classical Sciences
Syktyvkar State University
ChudovX@mail.ru

The author considers wild plants in the nutrition structure of Komi (Zyrians). Wild herbs and berries provide the vitamin component of food ration introducing variety in daily menu. Mushrooms included in food products were not previously considered as human food, and “mushroom” vocabulary shows that. Wild herbs are gradually replaced by vegetables from food products. The increased consumption of wild plants is observed from north to south.

Key words and phrases: Komi (Zyrians); traditional system of nutrition; wild plants.