# МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

**КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ КОМИ КРАЯ**

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

тема: «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЕДЫ ЖИТЕЛЕЙ СЕЛА НИЖНИЙ ВОЧ»

# Автор работы: Ефремова Лана,

# 21.05.2004 г.р., 11 класс

#  Руководитель: Ревеняла Жанна Валериевна,

#  учитель обществознания МОУ Вочевская СОШ

**село Нижний Воч 2021 год**

# Содержание

[Введение 3](#_TOC_250002)

Глава 1. Традиционная кухня коми народа 5

Глава 2. Особенности традиционной еды жителей села Нижний Воч ..7

[Заключение 10](#_TOC_250001)

[Используемая литература 1](#_TOC_250000)1

 Приложения……………………………………………………………….. ……12

# Введение

В коми деревне жизнь тихонечко течет с давних времен со своими делами и заботами, различными хозяйственными делами, охотой и рыболовством.

Люди в деревне живут своей размеренной жизнью и при этом знают друг друга хорошо, все работают в одно и то же время, соблюдая цикл времен года и различные обычаи, дошедшие с давних времен. В определенное время выходили как на вспашку земли, сенокос, сбор грибов и ягод, охоту, также вместе праздновали праздники, соблюдали пост.

Современному человеку необходимо знать, интересоваться, как жили деды и прадеды, как охотились, чем питались, каков был их быт.

У сельского жителя работы много, и чтобы жизнь продолжалась, необходимо ежедневно выполнять определенную работу по хозяйству: приготовить дрова, воду, убрать за скотиной, заготовить сено, собирать ягоды и грибы – работа на целый год. Но самым главным в жизни крестьян было обеспечение едой всю семью, и эта еда должна была быть вдоволь.

Тема, которая была выбрана для исследования, является актуальной, потому что каждый ныне живущий человек интересуется историей своих предков, их традициями, обычаями, обрядами. Эти знания и чувство сопричастности к судьбе своего края, подаренного нам предками, способствуют формированию в нас самих гражданственных и патриотических чувств, которые можно воспитать на разнообразном краеведческом материале, в том числе изучении традиционной еды.

**Объектом изучения** является традиции питания Верхневычегодского коми села Нижний Воч, расположенного по верхней Вычегде и Кельтме на реке Воч.

**Предмет исследования** – традиционная коми еда как одно из наиболее значительных проявлений культуры народа коми, культуры древней, изысканной и яркой.

**Цель** исследовательской работы: исследование особенностей национальной еды на территории села Нижний Воч, выявления традиций, которые сохранились в современном обществе

**Задачи:**

1. Изучить теоретическую основу традиционной еды коми народа.
2. Изучить особенности традиции питания в селе Нижний Воч методом сбора информации, фотодокументов.
3. Показать место и роль традиционной национальной еды в современном обществе.

 **Гипотеза:** изучение традиции национальной еды поможет познакомиться с картиной мира коми человека, так как в них отражаются время и человек, его общественное положение и духовный мир.

Культура питания в сельской общине - это своего рода содержательная визитная карточка села, его жителя, которая играет различительную роль, подчеркивает исключительность, единичность, неповторимость.

 **Методы исследования:**

* теоретические (изучение научной основы; обработка полученных документов; расшифровка материала);
* практические (личные наблюдения; беседа, интервью с информантами).

 В рамках исследования были опрошены 7 жителей (от 40 до 86 лет) и сделаны записи, касающиеся традиционной национальной еды жителей сельского поселения «Нижний Воч».

 Цели и задачи работы определили ее **структуру:** работа состоит из введения, основной части, заключения, списка использованной литературы, приложений. **Во введении** обоснована актуальность исследования, сформулированы цель и задачи работы, указана гипотеза, методы работы. **Основная часть** состоит из 2 разделов: 1. Из истории традиционной национальной еды коми народа. 2. Сохранившиеся традиции питания села Нижний Воч. В **заключении** подведены итоги по результатам исследовательской работы. В **списке использованной литературы** указаны издания и источники, использованные автором. **Приложения** включают список информантов, фотодокументы.

# 1 глава. Традиционная кухня коми народа

Теоретической основой нашей исследовательской работы стала работа Т.И. Чудовой «Модель питания коми (зырян) и ее локальные традиции», в котором собран материал по каждому уголку республики о разновидностях пищи и сделано обобщение. В данном источнике описывались традиции питания, охватывающие территории всей республики с достаточной полнотой. Начиная с детальных описаний на Вакше и Мезени (1960,1961,1962), в бассейнах Лузы и Летки и верховьев Сысолы (1962), на средней и верхней Печере (1965), нижней и верхней Вычегды (Прокопьевка, Усть-Кулом, Вольдино, Мыелдино), с верхней Печоры (Усть-Илыч), с Ижмы, средней Печоры и Усы. Согласно результатам обобщения и описания наблюдений, обнаружилось, что во всех описанных регионах традиции питания отличались, хоть и имелись единые моменты традиционной еды.

Также изучен материал В.П. Налимова «Очерки по этнографии финно-угорских народов» на данную тему.

Вышеуказанные источники являются важными для нашего дальнейшего исследования традиции питания коми народа.

Из всего выше сказанного следует, что коми народная традиция по приготовлению пищи занимает в жизни коми крестьянина большое место.

Коми народ всю жизнь связывал с лесом и рекой, поэтому основным питанием были рыба, дичь и мясо лесных зверей (лося, медведя, бобра). Но, кроме этого, были каша и выпечка из ржаной муки. Овес, пшеница были редкостью, потому что в суровом климате севера они росли плохо. Кашу варили в основном в большой печи на углях в чугунке. Нужно сказать, что коми народ в холодное время года готовил еду в печи, а летом на улице на костре либо в маленькой печке.

Кроме каши часто варили щи с мясом и свежей либо квашеной капустой, уху из речной рыбы или суп из свежих грибов летом и сушеных зимой.

Коми народ ел горячую пищу, так как жили на севере, а надо было согреваться. Хозяйка вставала раньше всех, топила печку и варила еду, пекла хлеб. После завтрака оставшуюся еду в чугунах ставила в печь, чтобы она оставалась горячей1.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Налимов В.П. Очерки по этнографии финно-угорских народов. Ижевск–Сыктывкар, 2010. 336 с. URL:** [**http://www.komi.com/pole/files/(2010)\_Nalimov\_VP\_Ethnography\_of\_the\_Finno-Ugric\_peoples.pdf**](http://www.komi.com/pole/files/%282010%29_Nalimov_VP_Ethnography_of_the_Finno-Ugric_peoples.pdf) **(дата обращения 28.10.2021). (интернет-ресурсы)**

В сутки семья ела три раза. Все ели из одной тарелки, первым брал ложку глава семейства и пробовал еду, после него ели остальные. Щи ели деревянными ложками, мясо и рыбу – рукой. Ежедневно готовили 3-4 вида пищи. Во время праздников было до 20 блюд. Сначала ели щи, а затем кашу. Во время постов ели кашу, сваренную на воде, нельзя было есть рыбу, мясо, молоко.

Мясо-молочные продукты на столе встречались редко, но не потому, что их не было, а соблюдались посты, которых было в год до двухсот дней.

Большую роль в пище занимала выпечка: рыбники, шаньги, пироги. Вместо чая пили квас, брагу, листья брусники. Пища у коми народа отличалась в зависимости от того, жили на юге или севере республики. Но их объединяло то, что она была поймана в лесу (рябчик, тетерева, лось, медведь) или на реке (щука, налим, плотва), собрана в болоте (клюква, морошка) или в парме (грибы, ягоды), выращена на огороде (картофель, капуста, брюква, морковь, свекла) - это было самое необходимое, что могли добыть или вырастить на огороде сами. Хлеб для своей семьи тоже выращивали на полях, в основном рожь. В магазин же ходили только за спичками, солью, сахаром и чаем(иногда)2.

# Разнообразие еды коми народа сильно различалось от того, в каком уголке коми края они проживали: на севере или на юге. Но всех объединяли основные критерии по тому, откуда добывали и где заготовляли пищу:

# - добытое и собранное в парме (грибы, ягоды, дичь, рыба, мясо);

# - продукты питания, выращенные в личном хозяйстве (молочная продукция, мясо, на огороде – овощи, на полях – злаковые культуры);

# - приобретенные в магазине, на ярмарках такие продукты питания, которые не умели и не могли делать сами (соль, сахар).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-

1. **Чудова Т. И. Модель питания коми (зырян) и ее локальные традиции Культура питания коми (зырян). Сыктывкар, 2009. Вестник Удмуртского университета. Серия «История и филология». URL:** [**https://cyberleninka.ru/article/n/model-pitaniya-komi-zyryan-i-ee-lokalnye-traditsii**](https://cyberleninka.ru/article/n/model-pitaniya-komi-zyryan-i-ee-lokalnye-traditsii) **(дата обращения 28.10.2021). (интернет-ресурсы)**

#

# Глава 2. Особенности традиционной еды жителей села Нижний Воч

Как и у любого человека, у жителей нашего села большое значение в жизни занимала приготовление пищи и связанные с едой традиции. Основные национальные блюда уже позабыты на сегодняшний день. Но все же много блюд и рецептов (отдельных элементов) можно еще не только восстановить, но и увидеть и проследить в наши дни.

Как и другие народы, коми ставил перед собой задачу приготовить еду. В настоящее время современный человек не сможет питаться тем, что вырастил или поймал сам, обязательно пойдет в магазин. Хотя можно сказать, что некоторые блюда наших дедов встречаются и сейчас на столах.

Жители нашего села добывали пищу, как и остальной коми народ, в лесу и со своего подсобного хозяйства. Но при общении с информантами было отмечено, что в старину наши предки были очень верующими людьми и основной акцент делали при приготовлении пищи на церковный календарь, а именно классифицировали, то есть делили еду на два периода. Это еда по время поста – **постная еда (видзалiгöн сеян)** и **скоромная (уллюнъя сёян).**

**ЕДА ВО ВРЕМЯ ПОСТА.** Во время постов нельзя было есть мясо-молочные продукты, в это время употребляли в пищу **суп из сушеных грибов**, куда добавляли картофель.

**Ели суп из капусты**, в основном вареной заранее (осенью). **Кислые щи из перловой каши** варили в большой печи и перед употреблением добавляли опять же вареную капусту, немного кислую.

Лакомиться готовили кисель из черемухи либо черники, от чего шел приятных терпкий запах (ляз). **Кисель из черемухи** делали следующим образом: перемалывались сухие ягоды черемухи, добавляли ржаную муку, добавляли воду, хорошо перемешивали и ставили в печь с утра до вечера. Получалось вкусное и сладковатое лакомство. Дети такое лакомство любили и ели вместо конфет.

Чтобы утолить жажду, **пили напиток из сушеной моркови либо репы** – **паренча ва.** В большие горшки наполовину клали сушеную репу или морковь и все это заливалось водой. Ставили в печь на целый день томиться и вечером уже вытаскивали. Сушенная морковь или репа давали сладковатый привкус, и получался вкусный ароматный сладкий напиток или компот. Говорят, что очень хорошо утоляет жажду. В основном брали с собой на работы на поля и луга3.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. **Гичева Александра Алексеевна, 1932 г.р., уроженка д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**

Для утоления жажды делали также квас **- калля.**  В большой глиняной горшок – гырнич в самом низу делали отверстие, которое закрывали деревянной втулкой. В саму посудину слоями клали пряные травы, потом ржаную муку, наполняли доверху водой, ставили в печку и томили целый день. После того, как вытаскивали из печки, ставили на деревянные жерди, вытаскивали втулку, откуда тонкой струйкой вытекал получившийся квас темно-коричневого цвета. Данный напиток имел сладковатый привкус и хорошо утолял жажду4.

Варили кашу из муки – **пызя рок**. В русской печи в чугуне кипятили подсоленную воду. Потом туда добавляли подмешивая муку. Получалась еда на подобие киселя, которую ели вместо каши.

Очень популярным считалась выпечка из картошки – **тучман.** В большом чугуне варили картофель, когда она была готова, вытаскивали и сцеживали воду. Горячую картошку очищали от кожуры и толкушкой делали пюре. После того как все это остывало, перемешивали с мукой, молоком и делали шаньги, пекли в печи5.

Очень любили есть кислый кисель с суслом - **шома кисель чужваӧн.** Сперва из картошки вымывали крахмал. Из полученного крахмала и муки делали кисель, который имел кисловатый привкус. Этот кисель хлебали с сладковатым суслом. Данное блюдо было очень вкусным.

Весной было очень популярным блюдо из дудника – **пикан.** С первой весенней травой начинает расти и дудник – растение с мягкими листьями и специфическим запахом. Собирали листья, потом их варили в соленой воде. После этого размельчали-дробили. Вкус данного блюда напоминал вкус вареной капусты6.

Жители нашего села строго соблюдали пост, и во время поста ели очень скромно. Принимали пищу не ради удовольствия, а для поддержания жизненных сил. Во время поста не ели ничего вкусного, не лакомились вкусностями, чтобы не нагрешить. Не ели ничего из молочного, мясного, жирного. Даже детей после пятилетнего возраста уже не кормили молочными продуктами во время поста. Хоть и считали данный возраст уже довольно большим, что ребенок может выдержать пост, но всё же было очень трудно удерживаться только на вареной капусте и картошке. Даже хлеб пекли только из ячменной муки, из которой хлеб получался пресным и довольно безвкусным7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Лютоев Василий Иванович, 1944 г.р., уроженец д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**
2. **Лютоева Ольга Алексеевна, 1961 г.р. уроженец д.Верхний Воч, Усть- Куломского района , Республики Коми.**
3. **Касева Августа Ильинична, 1936 г.р. уроженка с.Нижний Воч, Усть- Куломского района, Республики Коми.**
4. **Кочанова Валентина Ивановна, 1963 г.р., уроженка д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**

Но малые дети все же тайком пробирались в чулан и закрома, чтобы полакомиться сметаной, творогом, которые собирали и держали в туисах, в специальных посудинах из бересты. Взрослые, конечно же, замечали, но делали вид, что ничего не знают и не ругали и не журили.

 Для детей всегда были приготовлены лакомства в виде сушенной репы и моркови, которую ребята ели вместо конфет, так как у них сладковатый привкус. Так же угощали сушенной черемухой, черникой. Другими видами ягод лакомились только во время сезона летом. Такие ягоды, как малина, морошка, смородина долго не хранились, они прокисали, а варенья делать не было возможности из-за отсутствия сахара8.

Бруснику и клюкву собирали в небольших количествах, так как из-за непопулярности сахарного песка эти кислые лесные ягоды есть не было возможности. Популярные на сегодняшний день морсы, пироги с брусникой не были знакомы нашим предкам. Собирали их вместо лекарства, потому что лекарственные свойства этих ягод были известны уже издавна.

 **СКОРОМНАЯ ЕДА.** После того как заканчивался пост, у сельчан начинался пир из самых разных угощений из мяса, рыбы, молочных и сметанных блюд, самых различных выпечек.

В печи томили мясной суп – **яя шыд**, куда добавляли картошку и вареную капусту.

Много ели рыбу. Блюдо из рыбы в основном делали томленным в молоке – **пражитöм чери**, которая получалась в сковородке на углях в печи.

**Соленая рыба** употреблялась в пищу через несколько дней после соления в туисах. Чтобы рыба не испортилась, сушили и держали в мешках из грубой ткани. Из такой сушеной рыбы варили суп.

Сушеными держали мясо и дичь – так они дольше сохранялись.

Деликатесом у жителей нашего села и по сегодняшний день считается **мясо рябчика**, пропущенное через мясорубку - **мачтöм яй.** Оно употреблялось с молоком или водой, можно было добавить чеснок и лук.9

Любили в праздничные дни и творог со сметаной, топленую сметану и шаньги на простокваше. Шаньга на простокваше – **вылльöла нянь** - до сих пор готовится людьми, потому что очень вкусная и делается очень легко. 10

Ни один праздник не проходил без рыбника - **черинянь**, его пекли из теста с рыбой.

Наши предки не так бедно и не так богато жили, но старались приготовить еду так, чтоб в суровом климате народ питался сытно и хорошо.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Кочанова Валентина Ивановна, 1963 г.р., уроженка д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**
2. **Морохин Николай Тимофеевич, 1835 г.р., уроженец д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**
3. **Пашнина Валентина Валентиновна, 1954 г.р., уроженка с.Нижний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**

# Заключение

Исследовательская работа доказала нам, что жизнь в селе Воч течет своим чередом и во многих хозяйствах сохраняется традиция наших предков в приготовлении пищи. Чем больше времени проходит, тем меньше мы видим то, что было когда-то. Но все же некоторые моменты остались – это, например, пища из рыбы или дичь, коми шаньга и квас.

Проведя анализ традиционной национальной еды жителей села Нижний Воч, можно заключить, что на сегодняшний день традиции практически утрачены. В настоящее время без продуктов из магазина современный человек не сможет прожить, ему необходима еда со всякими приправами, не сможет прожить так, как жили наши деды и прадеды.

В пище современного человека присутствуют лишь некоторые элементы традиционной еды, такие как рыбник, блюдо из рябчика – мачтöм яй, выпечки. Хотя и можно заметить возвращение интереса к традиционной национальной еде, так как наши предки питались исключительно экологически чистой и здоровой пищей, но все же многое уже утрачено и исчезло. На сегодняшний день в основном уже не делят еду на постную и скоромную, хотя встречаются единичные случаи, когда некоторые жители соблюдают пост. Но это не как правило, а как исключение, и не во имя веры, а для поддерживания здорового образа жизни.

 Исследовательская работа пробудила во мне интерес к прошлому, к тому, что жили люди, здоровые и уверенные в себе, в завтрашнем дне. Хочется сказать, что такая работа необходима, чтобы знать традиции и обычаи коми народа, народа, жившего в нашей местности.

 Наша задача – не забыть былые обычаи и традиции, ведь это наша история, без которой существование любого народа просто невозможно. А за возрождение традиций наши предки нам скажут только «спасибо», потому что это история, это наша жизнь. Данное наследие наших предков, которое передается из поколения в поколение, обогащает духовную жизнь современного человека любой народности.

В данной исследовательской работой мы лишь приоткрыли книгу знаний в этой области, потому что объем информации в ней поистине уникальный и очень обширный.

В ходе исследования выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение: традиционная национальная еда жителей нашего села подчеркивают исключительность, единичность, неповторимость коми народа.

# Использованная литература.

1. Бондаренко О.Е. Из жизни коми-зырян. Сыктывкар: ООО «Анбур», 2007. – 136 с.
2. Бондаренко О.Е., Хорунжая Т.М., Цыпанов Е.А. Коми нэм: чужан мулӧн да войтырлӧн история важ кадсянь ӧнiя лунъясӧдз. Сыктывкар: Коми небӧг лэдзанiн, 2000. – 272 л.б.
3. В краю зырянском (По материалам российских периодических изданий XIX – начала ХХ века / Сост., вступ.статья О.Е.Бондаренко. – Сыктывкар: ООО «Анбур», 2011. – 256 с.
4. Конаков Н.Д. Традиционное мировоззрение народов коми: окружающий мир. Пространство и время. Сыктывкар: Изд-во КНЦ УрО РАН. 1996. - 131 с.
5. Материалы пришкольного краеведческого музея.
6. Налимов В.П. Очерки по этнографии финно-угорских народов. Ижевск–Сыктывкар, 2010. 336 с. URL: [http://www.komi.com/pole/files/(2010)\_Nalimov\_VP\_Ethnography\_of\_the\_Finno-Ugric\_peoples.pdf](http://www.komi.com/pole/files/%282010%29_Nalimov_VP_Ethnography_of_the_Finno-Ugric_peoples.pdf) (дата обращения 28.10.2021). (интернет-ресурсы)
7. Филиппова В.В. Коми фольклор: Хрестоматия. Сыктывкар: Коми небöг лдзанiн, 2002. – 328 л.б.
8. Чудова Т. И. Модель питания коми (зырян) и ее локальные традиции Культура питания коми (зырян). Сыктывкар, 2009. Вестник Удмуртского университета. Серия «История и филология». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-pitaniya-komi-zyryan-i-ee-lokalnye-traditsii> (дата обращения 28.10.2021). (интернет-ресурсы)

# Приложения

# 1. Список информантов

1. Гичева Александра Алексеевна, 1932 г.р., уроженка д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.
2. Лютоев Василий Иванович, 1944 г.р., уроженец д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.
3. Лютоева Ольга Алексеевна, 1961 г.р. уроженец д.Верхний Воч, Усть- Куломского района , Республики Коми.
4. Касева Августа Ильинична, 1936 г.р. уроженка с.Нижний Воч, Усть- Куломского района, Республики Коми.
5. Кочанова Валентина Ивановна, 1963 г.р., уроженка д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.
6. Морохин Николай Тимофеевич, 1835 г.р., уроженец д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.
7. Пашнина Валентина Валентиновна, 1954 г.р., уроженка с.Нижний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.

#

#  2. Рассказы местных жителей о традициях и обычаях в приготовлении пищи.

1. «В период поста нельзя было есть мяса, молока, сметаны. Ели суп из сушеных грибов без нормы, садились вокруг стола и ели всей семьей. В такой суп добавляли картофель или перловую крупу. Ставили в больших чугунах в печь и получался густо -черным по цвету и довольно приятным на вкус».

«Мама варила еще щи из квашеной либо вареной капусты. Вареную капусту измельчали в корыте, добавляли вареную же картошку и ели с черным хлебом.

Также ели кислый кисель . В чугун наливали воду, доводили в печи до кипения, потом сыпали крупу, и получался кисель. Многие добавляли немного теста, который оставался после выпечки хлеба.

Лакомились густым киселем из черемухи (ляз) или черники. Ее готовили тоже с утра до вечера в печи, добавляя в содержимое ржаную муку, она становилась, как черный шоколад».

( «Видзалыгад оз туй вöлы сейны яйтö да выйтö, йöлтö оз туй жö сейны. Гобтö вöлы ена сеям, гобсьыд шыдтö пуам да сеям. Картупöльтö пуктам, позьö гырысь шыдöс пуктыштны. Эсся пачад сюян, да пусяс, эсся сеян вöлы. Ыджыд тасьтыö пуктан, пуксялам пызан гöгöрыд да панясям».

 Мамö вöлы эсся кöчана шыдтö пуас. Пуöм кöчантö тяпкöдас да пуктас, картупöльтö пуктас да. И сеям вöлы.

Шома шыдтö сейлiм . Ваö пуктöны ид шыдöс, эсся сюйöны ыджыд пачö пуны-пöжны. Сейыгöн шома шыдö пуктö пуöм кöчан да сiдзи сёйям.

Чöсмасям лязнад. Ляз – изкиӧн изöм косьтöм льӧм либö жö чöд. Изкиöн (öнi мясорубкаöн) излысны пызь кодьӧдз, сэсся содтывлісны сэтчӧ рудзӧг пызь, гудравлісны ваӧн да сюйлісны пӧжны ыджыд пачӧ. Пöжны колö вöлi асывсяньыс рытӧдӧдзыс. Артмывлыс чӧскыд юмовтор, мыйӧн позьӧ вӧлы номсасьны тшöтш ичӧт войтырлы».)

***Гичева Александра Алексеевна, 1932 г.р., уроженка д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.***

2. «Вместо чая пили квас (паренча ва, калля). Ее делали из сушеной моркови либо репы. В большой глиняный горшок (гырнич) (примерно литров 10) клали сушеную морковь, сухие травы либо сено, ржаную муку – все это заливали водой и ставили в печь на целый день. Вечером же вытаскивали и ставили на жерди над другой емкостью, жидкость вытекала из горшка через отверстие, иногда добавляли кипяченую воду. На вкус было немного сладковато и вкусно.»

 («Горш веськöдны вöчлöмаöсь паренча ва. Паренча ва артмöдöны косьтöм серкниысь либö жö косьтöм морковысь. Чугунö кисьтöны ва, сэсся сэтчö пуктöны косьтöм серкни либö морков. Сы бöрын сюйöны ыджыд пачö ваймöм бöрын да пöжöны рытöдзыс. Морковыс да серкниыс сетöны ваыслы юмов кöр, и артмö чöскыд юмовкодь юантор, аслыссяма компот. Висьталöны, мый зэв бура веськöдö горштö.

Юантор пыдди сiдз жö вöчлывлiсны калля**.** Калля вöчлiсны татшöм ногöн: босьтлiсны гырнич доз, улiтiыс öтар боксяньыс вöчлiсны ичöтик розь, кодöс тупкывлiсны пу тувйöн. Пытшкас пуктывлiсны чöскыд кöра турунъяс. Турун вылас пуктывлiсны рудзöг пызь да кисьтлiсны тырыс ва. Сюйлiсны ваймöм пачö да пöжлiсны лунтыр. Кор кыскывлiсны пачысь, сувтöдлiсны кык бедь вылö джуджыд таз весьтö. Пу тувсö перйывлiсны, и гырничысь петiс-тергис пемыдгöрд рöма калля. Сiйö вöлi юмов кöра». )

**Лютоев Василий Иванович, 1944 г.р., уроженец д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**

3. «Варили для детей кашу из муки. Ставили маленькие чугунки в печь с водой, когда вода закипала, вытаскивали и, медленно перемешивая, сыпали муку. Она чем-то была похожа на манную кашу даже иногда с комочками.

Пекли шаньги из картофеля (тучман). Варили в печи картофель в больших чугунах, после этого сцеживали воду, очищали от шкурки и толкушкой делали пюре, что потом перемешивали с мукой и делали шаньги. Дети на этих шаньгах делали узоры пальцами, было интересно.».

(«Вöчлывлiсны пызя рок: ыджыд пачӧ сюйлісны дзоляник чугунын ва солалыштӧмӧн, кор ваыс пузьывліс, укватӧн чугунсӧ кыскывлісны да сэтчӧ ваас ньӧжйӧника гудралöгтыр кисьтлісны пызь. Артмывліс пызя рок.

Пöжавлiсны тучман – картупельысь вӧчӧм кӧвдум. Ыджыд чугунын пулісны картупель, перйывлісны пачысь чугунсӧ, гӧршкӧвикӧн рудзӧдлісны ва да пӧсь вывсьыс кульлісны картупель. Нӧшӧн (нырсян) нырисны картупель, солалыштісны, кизьӧртісны йӧлӧн, сэсся юклісны неыджыд кусӧкъяс вылӧ да гудравлісны пызьӧн, вӧчавлісны быдсяма формасӧ: гӧгыльяс, шаньгаяс, кузьмӧс бедьяс, а сэсся сюйлiсны пöжавны пачӧ».)

**Лютоева Ольга Алексеевна, 1961 г.р. уроженец д.Верхний Воч, Усть- Куломского района , Республики Коми.**

4. «Варили кислый кисель из пророщенного зерна и картофельного крахмала. Натирали картофель через терку, промывали холодной водой, сушили на большой печке, крахмал готовили впрок, хранили в мешках. Из крахмала с пророщенной пшеницей варили густой кисель, он был сытным и вкусным.

 Весной ели дудник лесной (пикан). Его варили в печи, затем измельчали в корыте, получалась вкусная еда, ели с ржаным хлебом.»

(«Вöчлiсны шома кисель чужваӧн. Медводз чурка вылӧ вӧчӧны изки, тёритчан, картупель мыськӧны и зыртӧны. Таз вылӧ пуктасны рудзӧдны пожсӧ. Сэсся пож пытшкӧ лӧдӧны кӧдзыд ва, сэсся сійӧ крахмалыс пожъясяс. Тадзи артмöдлiсны крахмал. Сыысь вöчлiсны пызьысь кисель, артмывлiс шома кöра, зэв чöскыд, кодöс панявлiсны юмовкодь кöра чужваöн (калля вöчан сусло).

 Тулысын сейлiсны **пикан.** Медводдза туруныскöд заводитö быдмыны пикан – небыдик турун, пöлян сяма. Чукöртöны небыд коръяссö , пуöны сола ва пиын, а сэсся тяпкöдöны-посньöдлöны. Пуöны кöчан мозыд жö. )

**Касева Августа Ильинична, 1936 г.р. уроженка с.Нижний Воч, Усть- Куломского района, Республики Коми.**

5. « Во время поста ели скромно, чтобы не нагрешить перед богом. Даже молочными продуктами не кормили детей с пятилетнего возраста, потому что они считались уже повзрослевшими. Конечно, детям тяжело было жить на одной капусте и воде, ведь даже хлеб пекли из ржаной муки. Но дети все равно тихонечко брали творог, сметану и лакомились втайне от взрослых – все это, конечно, им прощалось.

Маленьких детей угощали сушеными морковью и репы, также сушеные ягоды, ведь они были сладковатые. Такие ягоды как малина, морошка, брусника, черника и голубика употреблялись в пищу только летом и ранней осенью, пока они росли. Долго такие ягоды не сохранялись, поэтому их собирали не так много.

Рыбу ели вареную в молоке или воде. Жареная рыба (**Пражитӧм чери)** получалась в сковородке на углях в печи»

(«Видзалiгöн зэв вежавидзана сейлiсны. Сейлiсны эз чöсмасьöм ради, а медым олан выныс вöлi. Эз туй видзалiгöн чöскыдторъяс сейны, медым грекö не вöйны. Йöла сеянöн весиг челядьöс 5 арöссянь нин эз вердлыны. Тайö арлыдсяньыс кагаыс вöлi лыддьыссьö верстьö морт лыдын нин. Сьöкыд вöлi, дерт, посни челядьлы сöмын пуöм кöчан да кратупель вылад овны. Öд весиг няньсö пöжавлiсны сöмын ид пызьысь. Но посни войтыр век жö вöлi пыравлöны кöзöдъясö «чöсмасьны», öд став выя-йöла сеян: нöк, вылльöв, рысь чукöртöны вöлi кöзöдö туисъясö, кодöс сейлiсны видз помасьöм бöрын. Гырысь йöз казявтöг , дерт, эз овны, но эз видны ни эз пинявлыны посниясöс, олiсны сiдз, быттьö нинöм эз аддзывны.

Посни войтырöс чöсмöдлывлiсны юмов кöра косьтöм серкниöн да морковöн, кодöс челядь сейлiсны кампет пыдди. Сiдз жö найö йирлывлiсны косьтöм льöм да чöд. Мукöд сикас вотöсъяс, кыдзи öмидз, мырпом, сэтöр – сейлiсны сöмын гожöмнас, кор тайö тусьясыс вöлi кисьмöны. Дырджыксö тайö вотöсыс оз сохраняйтчы, а важ йöз варенньöтö эз вöчлы, сы вöсна мый сакарыс вöлi зэв донаторйöн да гежöда веськавлiс пызан вылö коми сиктса мортлы». )

**Кочанова Валентина Ивановна, 1963 г.р., уроженка д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**

6. «**Соленая рыба** употреблялась в пищу через несколько дней после соления в туисах.

Чтобы рыба не испортилась, сушили и держали в мешках из грубой ткани. Из такой сушеной рыбы варили суп.

Сушеными держали мясо и дичь – так они дольше сохранялись.

Деликатесом у коми народа считалось **мясо рябчика**, пропущенное через мясорубку (**масьтом яй).** Оно употреблялось с молоком или водой, можно было добавить чеснок и лук».

(«Пув да турипув вотöны вöлi неуна, сы вöсна мый бара жö сакартöгыд ена шома пув-турипувтö он сей, морсъястö он вöч, пувъя пирöгтö он пöжав. Чукöртлывлiсны лекарство пыдди, сы вöсна мый важöсянь нин тöдöны тайö тусьясыслысь бурдöдан свойствосö.

Мыйöн видзалан кад помасьлiс, сэки пызан вывсьыныс сиктса войтырлöн эз бырлыв сэсся чери-яйыд, йöла-выя сеяныд.

Пачын пуöны яя шыд, неуна содтыштöны сэтчö кöчан да картупель.

Чери сейöны пражитöмöн. **Пражитӧм чери** – латкаӧ (скӧвӧрӧдкаӧ) пуктывлісны чери, вылас кисьтлісны неуна солыштӧмӧн йӧв да сюйлісны ыджыд пачӧ, кор банйыштас йӧлыс, пражитӧм чери гӧтов.

**Сола чери** сейлiсны ульнас. Колö босьтны гырысь чери – сир, гыч, сын, дозмукö солавны да топыда вевттьыны. Пара лун мысти сола чери дась, кодöс сейлiсны рудзöг няньöн.

Медым чери эз тшык, сiйöс косьтывлiсны да мешöкъясын видзлiсны посводзын. Косьтöм чериысь пулывлiсны шыд». )

**Морохин Николай Тимофеевич, 1835 г.р., уроженец д. Верхний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**

7.«Любили в праздничные дни и творог со сметаной, топленую сметану и шаньги на простокваше. Шаньга на простокваше до сих пор готовится людьми, потому что делается очень легко. 9

Ни один праздник не проходил без рыбника, его пекли из теста с рыбой.

Наши предки не так бедно и не так богато жили, но старались приготовить еду так, чтоб в суровом климате народ питался сытно и хорошо».

(«Косьтöмöн видзлiсны и яй, пöтка, кодысь сiдз жö пулывлiсны шыд.

Медся чöскыда сейлывлiсны **мачтӧм яй,** кодöс вöчлiсны сьöлаысь. Сöмын сьöлаысь артмö тайö сеяныс. Сьöласö колö кульыштны, сэсся изны. Артмöм изöм яйсö колö гудравны-сорлавны пузьöдöм кöдзыд ваöн, кодсюрö сорлалöны йöлöн. Неуна колö солыштны, позьö содтыны лук либö чеснок. Мачтöм яй гöтов, кодöс чунялöны рудзöг няньöн. Тайö чöскыд сеянторйыс талунъя лунöдз на лыддьысьö миян сиктын ставлы радейтана вöлöгаöн.

Ена радейтлiсны уллюнъя сеян пиысь **нöкъя рысь**, **пöжöм нöк**, **вылльöла нянь**. Вылльöла нянь талунъя лунö ена тöдса ставлы, кодöс шуöны «коми шаньгаöн». Колö босьтны вылльöв да кöтны пызьöн. Гудравны да пуктавны рачьясö. Вылас колö пуктыштны нöк. Сы бöрын колö сюйны пачö, оз ена жар вылö, мед оз сотчы. Кор вылльöла нянь лоö дась, колö перъявны, мавтыштны мöс выйöн. Зэв чöскыд тайö пöжассö сейны кöдзыд йöлöн.

Ни öти гаж да празьник эз кольлы миян сиктсаяслöн чериняньтöг. Черинянь радейтлiсны , да и öнi на радейтöны ставöн. Колö босьтны няньшом, сiйöс вöсньöдны, а сэсся вылас пуктыны черияс: посниясöс, гырысьясöс, уна тöрас нянь кучик вылас. Сы бöрын няньсö гöгöрыс колö лэптавны, мед артмас аслыссяма дорыш, и сюйны пачö пöжавны».)

**Пашнина Валентина Валентиновна, 1954 г.р., уроженка с.Нижний Воч, Усть-Куломского района, Республики Коми.**