

УДК 392.8(=511.132)(045)

*Т.И. Чудова***МОДЕЛЬ ПИТАНИЯ КОМИ (ЗЫРЯН) И ЕЕ ЛОКАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ**

В статье на основе анализа состава пищевого сырья и блюд из него представлена характеристика зерново-мясомолочной модели питания коми (зырян) с включением промысловой продукции и дикоросов. Модель питания была единой для всех групп коми (зырян), а ее локальные традиции отражали способ адаптации к природной среде обитания. В углеводной компоненте питания практически нет районных отличий, а вариативность практики подачи хлеба к первому блюду отражала разный уровень его самообеспеченности. Районные различия в белковой компоненте питания связаны, главным образом, с включением в рацион питания местного видового разнообразия промысловой продукции, что можно рассматривать как способ адаптации к природной среде обитания. Технологические способы обработки пищевого сырья и его сохранения (механический, термический и ферментационный) практически одинаковы для всех категорий пищевой продукции. Технология приготовления пищи (варка, выпекание и тушение), предопределенная наличием русской духовой печи, также не имела районных отличий. Пищевые стереотипы довольно устойчивы, даже смена места жительства (но при сохранении традиционного хозяйственного комплекса), вносила в рацион питания минимальные изменения, связанные с расширением видового состава промысловой продукции и способов его обработки. Различия конфессионального характера не сказались на модели питания.

*Ключевые слова:* коми (зырян), этнографические группы, модель питания, локальные традиции.

Народная кухня отражает экосистему и выступает важнейшим элементом адаптации к ней, в ходе которой постепенно складывалась определенная стратегия питания, локальные традиции которой представляли собой закрепленные в коллективной памяти стереотипы кулинарных практик, а вектор традиций был направлен из прошлого в будущее.

Актуальность темы обусловлена необходимостью знания о локальной пищевой системе, так как массовое потребление несовместимых с местной диетальной традицией продуктов нарушает законы гигиены питания и приводит к ослаблению иммунитета человека [6. С. 95].

Хронологические рамки исследования определены первой половиной XX в. как времени устойчивого сохранения традиционной системы питания, что надежно обеспечено источниками, основу которых составляют полевые материалы, собранные автором и студентами-историками по специально разработанной программе-опроснику под руководством автора статьи. Этнографические материалы входят составной частью в фонд 14 (Э) «Традиционная система питания коми (зырян)» научного архива музея археологии и этнографии Сыктывкарского государственного университета имени Питирима Сорокина [1. Ф. 14 (Э). Д. 1–495].

Основу питания составляли зерновые культуры (рожь и ячмень, в меньшей степени – овес и пшеница), а их производные (крупа и мука), являясь углеводной компонентой питания, были источниками его калорийности. Начало культивирования картофеля, отмечаемое на рубеже XIX–XX вв., не изменило зерновой модели питания коми (зырян). И только во второй половине XX в. картофель смог потеснить зерновые культуры, заняв значительный сектор в рационе питания современных коми. В структуре продуктового сырья овощи представлены слабо, и блюда из них не отличались разнообразием. Но включение их в меню позволяло разнообразить его ежедневное и расширить витаминную составляющую питания. Мясомолочные блюда не отличались богатством ассортимента, а включение их в меню было не столь частым, что связано не столько с обеспеченностью этими продуктами, сколько с христианскими предписаниями соблюдения постов, которых насчитывалось более 200 дней в году. Сохранение важности промысловой деятельности позволило коми (зырянам) расширить белковую компоненту питания, хотя блюда из дичи и рыбы тоже не отличались разнообразием. И этот продуктовый набор составлял первый зерново-мясомолочный пласт с включением промысловой и овощной продукции, связанный с основными хозяйственными занятиями. Дикоросы составляли субстратный пласт, связанный с рудиментами предшествующей системы хозяйствования, и, наряду с овощами, обеспечивали витаминную составляющую питания, внося разнообразие в ежедневное меню. Третий пласт, суперстратный, составляли продукты, приобретаемые через торговую сеть. Хотя здесь нужно подчеркнуть, что этот набор не отличался разнообразием, а только позволял восполнять недостаток, главным образом, в зерновых культурах и производных из них. Приобретаемая через торговые точки морская рыба (треска,

сельдь) была включена в рацион питания только в южных районах проживания коми (зырян), практика приобретения сладостей (сахар, конфеты и пряники) в незначительном количестве была характерна для всех этнографических групп. В целом у коми (зырян) была земледельческая модель питания с подтипом зернового источника крахмала в пище, а по характеру потребления мясомолочной продукции – зерново-мясомолочный подкласс, но с сохранением значения промысловой продукции. Использование различных способов обработки продуктового сырья (механический, термический и ферментационный) вносило разнообразие в ежедневное меню [12. С. 73–74, 183]. Способы сохранения продуктов питания диктуются условиями проживания, где заморозка играет особую роль, а ферментация позволяла еще и расширить возможности включения витаминов и микроэлементов в рацион питания.

Интерес к локальным традициям питания связан с формированием культурно-бытовых особенностей этнографических групп, изучение которых позволяет определить способы адаптации к природно-климатической зоне проживания, так как стратегия в вопросах питания, обеспечивающая витальную потребность человека, сложилась под воздействием ряда факторов: природно-географического, климатического, хозяйственно-экономического; а также обусловлена этническими стереотипами в отношении пищи. Состав пищи зависел от доступности пищевых ресурсов, технологии их приготовления, культурных традиций, и детерминирован генетической способностью людей усваивать тот или иной вид пищи, ставшей традиционной [4. С. 117].

Впервые проблему историко-этнографического районирования традиционной культуры коми (зырян) обозначил в 1960 г. Л. П. Лашук, изложив свое видение основных принципов районирования. Взяв за основу совокупность хозяйственных и бытовых отличий, включавших тип хозяйства, характерные орудия труда, типы поселений, жилищ и одежды, дополнив их такими особенностями, как давние контакты с русским населением, старообрядчество, изолированность территории проживания и этнокультурные связи с тундровыми ненцами, он выделил семь этнографических районов: сысольский, нижневычегодский, вымский, верхневычегодский, удорский, ижемский и верхнепечорский. При этом он подчеркивал, что в результате изучения, скорее всего, будет дополнительно выделен прилузско-летский этнографический район. Относительно вымских коми у него не было четкой позиции. По его мнению, с одной стороны, по многим признакам р. Вымь должна была быть включена в состав нижневычегодского района, а, с другой, там слабее представлено земледелие и нет непосредственного контакта с русским населением [8. С. 97–108]. Как видим, в совокупность хозяйственных и бытовых отличий Л. П. Лашук не включал пищу. Дальнейшее развитие этнографической науки позволило этнографам, основываясь на культурной специфике, выделить, как и предполагал Л. П. Лашук, восьмую этнографическую группу прилузских коми. В настоящее время в коми этнографии принято выделять восемь этнографических групп коми (зырян): прилузская (луздорская), сысольская (сыктыльская), вымская (эвматас), удорская (удорская), нижневычегодская (эжватас), верхневычегодская (вылысэжватас), верхнепечорская (печорас) и ижемская (изьватас), формирование которых происходило в разное время.

Локальные особенности модели питания у разных этнографических групп можно определить, выявив общее и особенное в рационе питания. В таблице представлен набор продуктового сырья и основных блюд из них, характерных для каждой этнографической группы коми (зырян). При составлении таблицы не учитывались районные номинации названий сырья и блюд, так как в данном случае это не существенно, а промысловая продукция представлена без градации видового разнообразия.

Анализ таблицы позволяет сделать следующие выводы. Процент встречаемости продуктового сырья и блюд среди этнографических групп составляет в пределах от 12,5 % до 100 %. Максимальный процент совпадений (100 %) свидетельствует о том, что продуктивное сырье или блюдо были характерны для всех этнографических групп, а это 65 из 100 учитываемых единиц, что составляет 65 %. Минимальный процент указывает на уникальность сырья или блюда, которые фиксируются только у одной этнографической группы. И таковых насчитывается всего 11 из 100 учитываемых единиц, что составляет 11 %. Пять уникальных явлений пищевой практики были характерны для ижемских коми и связаны с оленеводством (оленье молоко и строганина) и рыболовством (варка, подлива), кроме того, ижемцы вместо пива гнали самогон. Три – для прилузских коми, и связаны они с земледелием (калаци) и собирательством (рагу и начинка для пирогов из хвоща полевого); по одному отмечено у вымских коми (*кос рысь* – пасхальное обрядовое блюдо из творога), нижневычегодских коми (*кляпа* – обрядовое блюдо из творога и толокна по случаю завершения жатвы) и верхневычегодских коми (*масьтэм яй* – мелко рубленое мясо рябчика без термической обработки).

### Взаимовстречаемость продуктового сырья и блюд из них в этнографических группах коми (зырян)

[illegible]

| Блюда и напитки из зерновых культур  |   |   |   |   |   |   |   |   |        |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| Каша из муки                         | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Каша из перловки                     | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Каша из толокна                      | + | + | + | + | + | + | – | – | 75 %   |
| Солодяная каша                       | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Крупяной суп                         | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Мучной кисель                        | + | + | + | + | + | – | + | – | 87,5 % |
| Пельмени                             | + | – | – | – | – | + | – | + | 37,5 % |
| Пиво                                 | + | + | + | + | + | + | + | – | 87,5 % |
| Квас                                 | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Самогон                              | – | – | – | – | – | – | – | + | 12,5 % |
| % совпадений по подгруппе            |   |   |   |   |   |   |   |   | 80 %   |
| % совпадений по группе               |   |   |   |   |   |   |   |   | 85,3 % |
| Овощи, горох, конопля и блюда из них |   |   |   |   |   |   |   |   |        |
| Капуста                              | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Репа                                 | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Пареная репа                         | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Репяной квас                         | + | + | + | + | – | – | – | – | 25 %   |
| Редька                               | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Брюква                               | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Горох                                | + | + | + | + | + | – | – | – | 62,5 % |
| Гороховый кисель                     | + | + | + | + | + | – | – | – | 62,5 % |
| Гороховая каша                       | + | + | + | + | + | – | – | – | 62,5 % |
| Конопляный сок                       | + | + | + | + | + | – | – | – | 62,5 % |
| Картофель                            | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Лук                                  | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| % совпадений по группе               |   |   |   |   |   |   |   |   | 81,2 % |
| Дикоросы и блюда из них              |   |   |   |   |   |   |   |   |        |
| Борщевик сибирский                   | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Квашеный борщевик                    | + | + | + | + | + | – | + | – | 75 %   |
| Рагу из борщевика                    | + | + | + | + | – | – | – | – | 50 %   |
| Бутень Прескотта                     | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Хвощ полевой                         | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Начинка из хвоща                     | + | – | – | – | – | – | – | – | 12,5 % |

[illegible]

| Дичь и блюда из нее          |   |   |   |   |   |   |   |   |        |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| Лесная птица                 | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Лосятина                     | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Медвежатина                  | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Зайчатина                    | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Суп из дичи                  | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Тушеная дичь                 | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Рубленый рябчик              | – | – | – | – | + | – | – | – | 12,5 % |
| % совпадений по группе       |   |   |   |   |   |   |   |   | 87,5 % |
| Рыба и блюда из нее          |   |   |   |   |   |   |   |   |        |
| Уха                          | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Рыба в молоке                | + | + | + | + | + | + | – | + | 87,5 % |
| Пряженная рыба               | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Ферментированная рыбы        | – | – | – | – | + | + | + | + | 50 %   |
| Соленая рыбы                 | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Сушеная рыба                 | + | + | + | + | + | + | + | + | 100 %  |
| Рыбий жир                    | – | – | – | + | + | + | + | + | 62,5 % |
| Подлива                      | – | – | – | – | – | – | – | + | 12,5 % |
| Варка                        | – | – | – | – | – | – | – | + | 12,5 % |
| % совпадений по группе       |   |   |   |   |   |   |   |   | 69,4 % |
| % совпадений по всем группам |   |   |   |   |   |   |   |   | 78,2   |

Взаимовстречаемость продуктового сырья и блюд из него по тематическим группам среди этнографических групп коми (зырян) составляла от 69,4 до 87,5 %. Наибольший процент совпадений (87,5 %) приходится на тематическую группу «дичь и блюда из нее», наименьший (69,4) – на группу «рыба и блюда из нее». В традициях приготовления дичи у этнографических групп не было различий, исключение составляла практика приготовления архаичного блюда сыроядения из рябчика, хотя, возможно, оно было и у других этнографических групп. Рыбная продукция различалась по кулинарным практикам приготовления и закладки на длительное хранение. Так, практика приготовления рыбы в молоке характерна для семи групп, что составляет 87,5 % совпадений, а ферментации рыбы – для четырех этнографических групп, что составляет 50 % совпадений. Две уникальные практики приготовления блюд из рыбы характерны для ижемских коми. Рыбий жир не готовили только три этнографические группы, у которых рыболовство в структуре хозяйства было слабо представлено.

Процент совпадений по тематической группе «зерновые культуры и блюда и напитки из него» составляет 85,3. Ячмень, рожь и пшеница были представлены в рационе питания всех этнографических групп; овес и толокно – только в шести из восьми групп, что составляет 75 % совпадений. Пшеницу и пшеничную муку, даже, если и не выращивали сами, включали в продуктовый набор, приобретая через торговую сеть. А вот с толокном такая практика не фиксируется. Овес как продуктивное сырье отсутствовал только в двух группах, и они же не приобретали толокно через торговую сеть. Однако вне зависимости от уровня обеспеченности основу питания составляли зерновые культуры, недостаток которых восполнялся приобретением в торговых точках, а возможность приобретать зерновые культуры и их производные предоставляла промысловая отрасль.

По тематической подгруппе «зерновые культуры и производные из них» 8 из 11 учитываемых единиц представлены во всех этнографических группах, что составляет 93,1 % совпадений. Состав снеди и блюд из зерновых культур существенно не отличался и был представлен хлебобулочными изделиями, кашами и крупяными супами. Ежедневно подавали ржаной или ячменный хлеб, а пшеничный рассматривался как праздничный. Овсяный хлеб выпекали только верхневычегодцы и прилузцы. Способы приготовления теста, как дрожжевого, так и пресного, были одинаковы для всех этнографических групп. Выпечка (сочни, шаньги, пироги, колобки, рыбники, блины и оладьи) из разной муки, в том числе и пшеничной, была характерна для всех этнографических групп, хотя и номинировалась она по-разному. Калачи и ритуальное фигурное печенье «чибё» готовились только в одной (прилузцы) и двух (сысольские и удорские коми) группах, соответственно. Состав хлебобулочных изделий практически одинаков у всех групп коми (зырян), а это 11 из 14 учитываемых единиц этой подгруппы, совпадения по этой подгруппе составляет 83 %. Мучные кашицы и крупяные каши, точно так же, как пустовары (крупяные супы), включались в рацион питания всех этнографических групп. Отличие фиксируется, главным образом, в добавках, которые, впрочем, не меняли сути блюда. Толокняная каша, как и мучной кисель, не характерны для двух этнографических групп, а соложеную кашу, как и мучной кисель не готовили только ижемцы. Квас из зерновых культур характерен для всех этнографических групп. В практике приготовления алкогольных напитков есть отличия: все, кроме ижемцев, варили пиво, а последние гнали самогон. Пельмени с разной начинкой лепили только три из восьми этнографических групп (прилузские, верхневычегодские и ижемцские коми). Совпадения по подгруппе «Блюда и напитки из зерновых культур» составляют 80 %. Несмотря на некоторые отличия, углеводная компонента рациона питания, представленная зерновыми культурами, была практически одинаковой для всех этнографических групп. Самообеспеченность зерновыми культурами уменьшалась с юга на север, а разный уровень обеспеченности хлебом отразился на практике его подачи к первому блюду, что ярко проявлялось в застольном этикете [11. С. 235].

Овощной ассортимент, представленный в рационе питания в небольшом количестве, одинаков для всех групп. Отличие наблюдалось только в практике приготовления репяного кваса: его не готовили четыре группы. Горох выращивали только в пяти группах, и, соответственно, для них была характерна практика приготовления гороховых каш и киселя. Картофель в небольшом количестве в этот период выращивали все этнографические группы. Конопляный сок употребляли в пищу только в пяти группах. Процент совпадений по этой тематической группе составлял 81,2 %.

Грибы и ягоды включали в рацион питания все этнографические группы, хотя количественные характеристики грибного ассортимента отличались: ижемские и удорские коми в меньшей степени включали его в меню. Ягоды, как витаминную составляющую питания, активно включали в рацион питания. Сбор березового сока, использование пихтовой коры, сосновой мезги и клевера как биологически активных добавок, а также заваривание листьев смородины, брусники, кипрея, чаги и плодов шиповника характерны для всех этнографических групп. Борщевик сибирский в свежем виде употребляли во всех этнографических группах, его квашение характерно только для шести групп, а приготовление рагу из него отмечено только у двух (сысольские и прилузские коми). Бутень Прескотта и хвощ полевой в свежем виде употребляли все этнографические группы. Практика приготовления начинки для пирогов и рагу из хвоща полевого характерна только для прилузских коми. Сбор кедровых орехов осуществляли только верхнепечорские и верхневычегодские коми, так как только там произрастает кедровая сосна. Взаимовстречаемость по тематической группе «Дикоросы и блюда из них» среди этнографических групп коми (зырян) составляла 75 %.

Взаимовстречаемость мясного рациона составляла 78,7 %. Говядину, телятину и баранину включали в рацион питания все этнографические группы, свинину – только две, а оленину – четыре. Мясной суп, жаркое из мяса, блюда из субпродуктов готовили все этнографические группы. Строганина фиксируется только у ижемцев. Вариативность мясной пищи, связанная с включением в меню оленины или свинины, никак не отразилась на общей модели питания.

Молоко коровье и молочная продукция (сметана, творог, масло, сыворотка, пахта, молозиво) включали в рацион питания все этнографические группы. Оленье молоко употребляли в пищу только ижемцы, при этом только пастухи в тундре [2. С. 227]. Обрядовые блюда из творога фиксируются у трех этнографических групп: творожная пасха у двух групп (верхневычегодские и ижемские коми), творожные шарики и блюдо из творога и толокна у вымских и нижневычегодских коми, соответственно. Взаимовстречаемость по тематической группе «молочная продукция» составляла 74 %.

Общий процент совпадений по всем тематическим группам составляет 78,2, что составляет достаточно высокий показатель. Хотя выявлены и некоторые отличия, которые фиксируются, главным образом, у самой южной, прилузской, и самой северной, ижемской, групп.

Локальная традиция питания прилузских коми в целом проявляется, прежде всего, в уменьшении количественных показателей промысловой продукции (рыба и дичь) и увеличении доли дикоросов, которыми обеспечивалась витаминная составляющая питания, одновременно внося разнообразие в меню. Объясняется это тем, что прилузские коми, проживающие в более комфортных природных условиях, в большей степени занимались земледелием, и, соответственно, лесные уголья были расчищены под пашни, а добыча охотничьего промысла не играла существенной роли в рационе питания. При общих чертах пищевой модели прилузских коми выявляются локальные отличия в кулинарных практиках лузских и летских коми, на что указывают сами представители этих этнографических микрорайонов [3. С. 96–97]. Живя в контактной зоне с русским населением, летские коми обогатили свою кухню включением отдельных блюд русской кухни, а отсутствие развитой речной системы сказалось на рыбном ассортименте. Лузская группа в кулинарных практиках была ориентирована на основной массив коми (зырян).

У ижемских коми сложилась самобытная система хозяйствования с преобладанием животноводческого направления и сохранением промысловой деятельности [13. С. 66–73]. По мнению Л. П. Лашука, кулинария ижемских коми была общей с вычегодско-вымскими коми, за исключением некоторых способов заготовки впрок рыбы, мяса, а также похлебок, присущих только для них и их северных соседей [9. С. 107]. В контексте рассмотрения традиционного питания ижемских коми представляют интерес этноареальные группы кольских и обских коми, которые были образованы во второй половине XIX в. ижемскими коми-оленоводами. Восстановив без существенных потерь хозяйственный комплекс, эти группы сохранили и прежний рацион питания. Однако новая среда обитания внесла коррективы в рацион питания. Так, у кольских и обских коми исчезла ферментированная рыба. Утрата этого блюда у Кольских коми объясняется некоторым снижением значения в рационе питания блюд из рыбы, которую они покупали у саамов. А у обских коми изменился ассортимент рыбной продукции, когда рыба с высоким содержанием жира шла не на продажу, а в пищу. При этом ценные породы рыбы не подвергались ферментации, а сушились, что было заимствовано у обских угров. Но ничего принципиально нового в пищевом рационе переселенцев не было, традиционная культура питания ижемцев обогатилась, но не подверглась деформации [7. С. 23]. Фактически это свидетельствует о стойкости стереотипов питания при условии сохранения традиционных занятий. Расширение ассортимента промысловой продукции и использование новой технологии обработки пищевого сырья можно рассматривать как способ адаптации к новой среде обитания. А вот смена места жительства с последующей утратой традиционного уклада жизни способствовали изменению культурно-бытовых традиций, что отмечено у зырян, переехавших в Алтайский край [5. С. 112].

По составу продуктового сырья и традиционных блюд остальные шесть этнографических групп коми (зырян) существенных отличий не имели, так как быт и культура населения характеризовались сходными чертами. Правда, необходимо отметить наличие некоторых нюансов в сырьевой базе промыслового характера и способов его приготовления. Так, вышкинские коми дополнительно к основному рыбному ассортименту включали гольяна (моли), трехиглую колюшку (кока чери), камбалу (пöвтан), миногу (юн), которые водились в регионе. Практика ферментации рыбы, характерная для ижемских коми, встречается еще у трех групп: верхнепечорских, верхневычегодских и удорских коми. Две последние этнографические группы одинаково номинировали ее как «дука чери» (букв. рыба с душком), что не выглядит случайностью, так как в состав верхневычегодских коми вошли выходцы из Удоры. При этом верхневычегодские коми рыбу еще и пряжили в молоке, что не было характерно для удорских коми; мало того, они полагали, что дополнительные ингредиенты только портят вкус рыбы. И эти разные взгляды на кулинарные практики объясняются тем, что в состав населения верхней Вычегды были включены и выходцы из сырьевых деревень, где пряжение рыбы в молоке – обычная практика. Верхне- и нижневычегодские коми включали дополнительно в рацион питания стерлядь, которая появилась в Вычегде через Северо-Екатерининский канал.

В рамках одной большой верхневычегодской этнографической группы выделяются некоторые локальные особенности локчимских и вишерских коми. Кухня вишерских коми аналогична кухне вымских коми, и эта близость не выглядит случайностью, так как они жили и продолжают жить в схожих природно-климатических условиях, ведут одинаковое хозяйство и между ними тесные связи

были на протяжении длительного времени [10. С. 86–87]. Единственное различие наблюдалось в рыбном ассортименте: вишерские коми включали в рацион питания привозную треску, что не характерно для вымичей. Объясняется это тем, что рыбная ловля занимала небольшой сектор в структуре хозяйственной деятельности в вишерском микрорайоне. Кухня локчимских коми отличалась включением в продуктовый набор свинины, что характерно было только для прилузских коми. У верхневычегодских коми сохранялся длительное время способ приготовления рябчика без термической обработки, а для некоторых населенных пунктов было характерно включение в рацион питания белок (ур) и клестов (уркай), которых тушили в чугунах в русской печи. У других групп коми такая практика не зафиксирована, хотя некоторые охотники отмечали в редких случаях включение бельчатины в меню на промысле.

В составе некоторых этнографических групп были приверженцы старой веры, у которых наблюдались запреты конфессионального характера на некоторое продуктовое сырье. В старообрядческой культуре сложился устойчивый набор пищевых запретов: конина, зайчатина, давленная дичь, картофель, чай, кофе и сахар, хотя здесь существовали локальные отличия. Негативное отношение к конине в культуре питания старообрядцев достаточно устойчиво: «вѡв яѣ из сѣйны» (конину не ели) [1. Ф. 14 (Э). Д. 428ц]. Правда, здесь нужно подчеркнуть, что все остальные коми, приверженцы официальной православной церкви, тоже не включали конину в рацион питания. Отношение к медвежатице, зайчатине и картофелю было разным. Отмечаемый запрет на зайчатину в среде староверов не фиксируется у старообрядцев Вашки: «зѣв уна кѡч сѣйлѣсны» (очень много зайцев ели) [1. Ф. 14(Э). Д. 428ц]. При этом отмечается практика замачивания зайчатки (*кѡч*), как и лосятины (*лѡсь*) в воде, так как они имели много крови: «вирѡсь сѣя» [1. Ф. 14 (Э). Д. 439ц]. И эта практика согласуется с традицией старообрядцев других этнографических групп – не включать в рацион давленную дичь, так как у нее (дичи) не выпущена кровь. Вашкинские коми активно включали в меню картофель, хотя у других коми, воспринявших старообрядческую культуру, запрет на картофель сохранялся длительное время. Все старообрядцы сохраняли ограничения на потребление спиртных напитков. У всех православных коми довольно долго сохранялась практика соблюдения постов, а староверы особо соблюдали посты на неделе: «сѣред, пятнич – пѡстнѣй лун» (среда, пятница – постный день) [1. Ф. 14(Э). Д. 438ц].

Фактически, по кулинарным практикам шесть этнографических групп занимали промежуточное положение между летскими и ижемскими коми, локальные различия которых были отмечены выше. Одинаковость в культуре питания этих этнографических групп обусловлена, во-первых, близкими природно-климатическими условиями речной таежной зоны, а, во-вторых, одинаковыми направлениями хозяйственной деятельности. Наблюдаемые незначительные отличия связаны, главным образом, с промысловой продукцией, включение в рацион питания местного видового разнообразия которой можно рассматривать как способ адаптации к природной среде обитания. Кулинарные практики по обработке и хранению продуктового сырья, как и технология приготовления блюд из него, были одинаковыми, за редким исключением, для всех этнографических групп.

Таким образом, в целом для коми (зырян) была характерна единая зерново-мясомолочная модель питания с включением продукции промыслов и дикоросов. Углеводная компонента питания практически не имела локальных отличий, а различия в белковой компоненте у разных этнографических групп проявлялись в составе промысловой продукции. Существовавшая единая модель питания имела локальные традиции, напрямую связанные с экологической нишей обитания, что можно рассматривать как способ адаптации к природной среде. Пищевые стереотипы были достаточно устойчивы, при этом смена места жительства, но при сохранении традиционного хозяйственного комплекса, вносила минимальные изменения в пищевой рацион, что, выражалось, главным образом, в расширении видового состава промысловой продукции и технологии ее обработки и сохранения, которые были заимствованы у иноэтничного населения. Различия конфессионального характера минимально отразились на модели питания.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Научный архив музея археологии и этнографии СГУ им. Питирима Сорокина.
2. Белицер В. Н. Очерки по этнографии народов коми XIX – нач. XX в. М., 1958.
3. Бойко Ю. И., Чудова Т. И. Локальная традиция питания летских коми // Традиционная культура. Научный альманах. 2012. № 2.

4. Боринская С. А., Козлов А. И., Янковский Н. К. Гены и традиции питания // Этнографическое обозрение. 2009. № 3.
5. Жеребцов Л. Н. Историко-культурные взаимоотношения коми с соседними народами. X – нач. XX в. М., 1982.
6. Колчина Е. В., Куликова Е. А. Традиционная пищевая модель и современные предпочтения // Традиционное хозяйство в системе культуры этноса: материалы Девятых Санкт-Петербургских этнографических чтений. СПб., 2010.
7. Конаков Н. Д., Котов О. В. Этноареальные группы коми. Формирование и современное этнокультурное состояние. М., 1991.
8. Лашук Л. П. Принципы историко-этнографического районирования Коми АССР // Извест. Коми филиала Всесоюзного географического общества. Сыктывкар, 1960. Вып. 6.
9. Лашук Л. П. Очерк этнической истории Печорского края. Опыт историко-этнографического исследования. Сыктывкар, 1958.
10. Лашук Л. П., Жеребцов Л. Н. Старая Вишера // Историко-филологический сб. Сыктывкар, 1958. Вып. 4.
11. Чудова Т. И. Застольная трапеза в будни и в обрядах коми (зырян) // Музеи и краеведение. Труды Национального музея Республики Коми. Сыктывкар, 2004. Вып. 5.
12. Чудова Т. И. Культура питания коми (зырян). Сыктывкар, 2009.
13. Чудова Т. И. Локальная традиция питания ижемских коми // Извест. Коми научного центра УрО РАН. 2014. № 4 (20).

Поступила в редакцию 01.12.16

***T.I. Chudova***

#### **THE FOOD MODEL OF KOMI (ZYRIAN) AND ITS LOCAL TRADITIONS**

The article presents characteristics of the grain and meat and dairy model of food of Komi (Zyrians) with inclusion of trade products and wild plants on the basis of analysis of the composition of food raw materials and dishes. The model of food was common for all groups of Komi (Zyrians), and its local traditions reflected a method of adaptation to the environment of dwelling. In the carbohydrate food component there are practically no district differences, and variability of practice of giving bread to the first course reflected the different level of its self-sufficiency. District distinctions in the proteinaceous component of food are connected mainly with inclusion in the food of a local specific variety of trade products that can be considered as a method of adaptation to the environment of dwelling. Technological methods of handling of food raw materials and its preservation (mechanical, thermal and fermentative methods) are almost identical to all categories of food products. The technology of cooking (cooking, baking and suppression) predetermined by the availability of the Russian oven had also no district differences. Food stereotypes are rather steady, even changes of residence, but with preservation of the traditional economic complex, brought about only minimal changes in the food, which were connected with expansion of specific structure of trade products and methods of its handling. Distinctions of confessional nature didn't affect the food model.

*Keywords:* Komi (Zyrians), ethnographic groups, food model, local traditions.

Чудова Татьяна Ивановна,  
кандидат исторических наук, доцент,  
доцент кафедры истории России и зарубежных стран  
ФГБОУ ВО «Сыктывкарский государственный  
университет им. Питирима Сорокина»  
167001, Россия, г. Сыктывкар, Октябрьский проспект, 55  
E-mail: chudovx@mail.ru

Chudova T.I.,  
Candidate of History, Associate Professor  
at Department of History of Russia  
and Foreign Countries  
Syktyvkar State University of Pitirim Sorokin  
Oktyabrskiy prosp., 55, Syktyvkar, Russia, 167001  
E-mail: chudovx@mail.ru