




Государственное учреждение Республики Коми  
«Республиканский центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

# Составляем кулинарную книгу нашей республики



Сыктывкар, 2019



Сборник **«Составляем кулинарную книгу нашей республики. Работы участников республиканского тура Всероссийского конкурса детских проектов «Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны»** подготовлен к публикации ГУ РК «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» и одобрен методическим советом Центра.

**Под редакцией**

докт. биол. наук С.А. Улановой

**Составители**

Северинова В.В., Носова К.А., Ковалева К.В.

Составляем кулинарную книгу нашей республики. Работы участников республиканского тура Всероссийского конкурса детских проектов «Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны». - Сыктывкар, 2019. - 36 с.

Дизайн и оригинал-макет Паршаковой С.В.

© ГУ РК «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2019



# СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>Вступительное слово</b> .....  | 4  |
| <b>Коми блюдо «Шаньга со сметаной» (нӧкъя нянь).</b> Карманова Анелия,<br>МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 11» г. Сыктывкара .....  | 5  |
| <b>Коми блюда.</b> Васильева Диана, МБОУ «Средняя общеобразовательная<br>школа № 1» г. Усинска .....  | 7  |
| <b>Волшебная сила коми блюд.</b> Паршуков Артем, МОУ «Средняя<br>общеобразовательная школа № 3 им. В.И. Лыткина» г. Сыктывкара .....  | 10 |
| <b>Фестиваль рыбного пирога «Черинянь гаж».</b> Подорова Александра,<br>ГОУ РК «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 1» г. Емвы.....  | 13 |
| <b>Мои любимые коми блюда.</b> Трофимова Алёна, МАОУ «НОШ № 7<br>имени В.И. Ефремовой» г. Усинска .....   | 15 |
| <b>Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны. Коми блюда.</b><br>Шахтарова Надежда, МОУ «Основная общеобразовательная школа»<br>пст. Нижняя Омра Троицко-Печорского района» ..... | 17 |
| <b>Дедушкины секреты.</b> Артеева Мирослава, МБОУ «Сизябская средняя<br>общеобразовательная школа» .....  | 18 |
| <b>Дичь с грибами» Каневых.</b> Канева Анастасия, МБОУ «Средняя<br>общеобразовательная школа» с. Щельябож Усинского района .....  | 21 |
| <b>Пражитом картопель (картофель запеченный).</b> Абдыразаков Садджад,<br>Соколова Валерия, Талипова Сакина, МБДОУ «Детский сад № 26 «Маячок»<br>г. Воркуты .....                       | 25 |
| <b>Суп из сушеных белых грибов.</b> Напалков Святослав, МБОУ «Средняя<br>общеобразовательная школа» с. Щельябож Усинского района .....  | 28 |
| <b>Коми блюда.</b> Попова Кира, 3 «б» класса МАОУ «Средняя общеобразовательная<br>школа № 16» г. Сыктывкара .....   | 30 |
| <b>Ушица из чира.</b> Савинова Мирослава, МБДОУ «Детский сад № 42»<br>г. Воркуты .....  | 32 |
| <b>Коми блюда.</b> Филиппова Алена, МБДОУ «Детский сад № 8» д. Варыш<br>Ижемского района.....   | 34 |

## Вступительное слово

Образовательные организации Республики Коми с 2016 года активно включаются в реализацию программы «Разговор о правильном питании», а также ежегодно участвуют в конкурсах в рамках данной программы, которые проводятся для педагогов, детей и семей учащихся – участников данной программы.

В 2018-2019 учебном году был проведен республиканский тур Всероссийского конкурса детских проектов «Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны», в котором приняли участие как группы детей, так и отдельные обучающиеся и воспитанники образовательных организаций Республики Коми, изучающие программу «Разговор о правильном питании».

Участникам необходимо было создать творческие проекты, представляющие собой литературное описание исторических и культурных характеристик питания Республики Коми.

В конкурсе приняли участие 45 обучающихся образовательных организаций Республики Коми из 23 образовательных организаций.

Участники представили 34 творческих проекта, в которых не только описывали историю коми кухни, коми блюда, культурные традиции, связанные с питанием, сложившиеся в Республике Коми, но и делились теми традициями и рецептами, которые передавались в их семьях из поколения в поколение. Ребята были представлены как рецепты блюд, которые готовят в настоящее время во многих семьях, так и уже исчезнувшие.

Творческие проекты участники сопровождали собственными иллюстрациями и фотографиями. По итогам конкурса членами жюри были выбраны 5 лучших работ, которым были присуждены первое, второе и третье места.

В сборнике мы представляем вашему вниманию работы победителей и призеров конкурса, а также проекты, которые не заняли призовые места, но заслуживают внимания и заинтересовали творческое жюри своей неординарностью, нестандартным подходом к изложению темы.

Предложенные в сборнике проекты можно использовать в целях формирования основ здорового образа жизни, в том числе правильного питания, повышения эффективности реализации программы «Разговор о правильном питании».

Благодарим всех, кто принял участие в конкурсе!

Желаем вам вдохновения и новых побед!



Название проекта:

## «Коми блюдо «Шаньга со сметаной» (нӧкъя нянь)»

**Автор: Карманова Анелия, 9 лет**

**Педагог: Межова Светлана Андреевна,  
учитель начальных классов**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 11»  
г. Сыктывкара**



Плох и невежественен тот народ, который не помнит и не чтит своих обычаев и традиций. Народ, забывший свою историю, культуру, теряет смысл своего существования и растворяется среди других народов.

Я живу в Республике Коми, люблю её и очень горжусь. На уроках в школе мы изучаем традиции и культуру нашего народа. Мы узнали, что главной заботой каждой коми семьи была добыча пищи, изготовление одежды. Этому учили с малых лет. Основное питание коми народа состоит из растительных, молочных и мясных продуктов.

Народ коми богат своими традициями, обычаями, широко употребляет в пищу и различную домашнюю выпечку: пироги с начинкой, шаньги – лепешки из ячменной муки с картофелем или творогом, сочён – слоеные лепешки с творогом. Из ячневой и овсяной крупы часто варят кашу (рок) и традиционное блюдо азяшyd – похлебку. Готовят также овсяный кисель.

Я часто бываю в гостях у своей бабушки в деревне Бадьёльск. И каждый раз она не устаёт готовить и угощать нашу большую семью традиционными коми блюдами.

К сожалению, не все городские жители знают и готовят блюда кухни нашей малой Родины. Я решила попробовать вместе с моей бабулей приготовить одно из любимых моих блюд – это шаньги со сметаной (нӧкъя нянь).

Для того, чтобы приготовить шаньги со сметаной, я узнала рецепт их приготовления у бабушки, записала его в свою кулинарную





книжку. Ещё я узнала, что на коми языке называются шаньги – нёкъя нянь. Вместе с ней в один из выходных дней, я приготовила шаньги со сметаной, угостила всю мою любимую семью. Это событие я ещё буду долго вспоминать.

А теперь хочу познакомить вас с рецептом шанежек со сметаной от моей бабушки. Он очень прост, попробуйте испечь и вы. У вас обязательно получится!

### Рецепт «Шаньги со сметаной»

Чтобы испечь шаньги со сметаной, необходимо приготовить следующие ингредиенты:

#### *Ингредиенты:*

*кефир – 1 литр;  
соль – 2 чайных ложки;  
масло растительное – 20 гр.;  
мука – 0,5 кг;  
щепотка соды;  
сметана – 250 гр.*

Шаньги пекутся в круглых формочках, в русской печке. Чтобы приготовить тесто, необходимо взять ингредиенты, кроме сметаны, тщательно перемешать. Тесто должно получиться, как густая сметана. В предварительно смазанные растительным маслом формочки, аккуратно накладываем по столовой ложке (можно чуть больше) теста. Сверху на тесто кладем по чайной ложке сметаны в каждую формочку. Для удобства круглые формы можно положить на противень. Выпекаем в печке до тех пор, пока шаньги не подрумянятся. Вынимаем их, даем остудиться, угощаем своих родных и близких! Приятного аппетита!!!

Традиции и обычаи малой Родины и сегодня нельзя забывать. Их изучают, чтут, следуют им в детских садах, школах сел и городов нашей республики.





Название проекта:

## «Коми блюда»

**Автор: Васильева Диана, ученица 1 «а» класса**

**Руководитель: Герасимова А.Р., учитель начальных классов**

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»  
г. Усинска**

У каждого народа есть свои любимые блюда и свои, присущие только ему, кулинарные традиции и именно тот определённый набор продуктов, к которому организм этого народа наиболее приспособился на протяжении многих веков.

Мы живём в Республике Коми, которая имеет богатую историю и культуру. Коми народ в условиях сурового северного климата сам добывал себе пищу, обустроивал жилище и жизнь тем, что давала ему природа.

Традиционной пищей коми были продукты, которые человек мог добыть, собрать или взрастить. Формирование традиционной пищи коми народа тесно связано с про-

мысловой деятельностью – охотой, рыболовством, собирательством. В рацион коми кухни включались полезные продукты. С годами выработалась национальная система питания.

Питались коми, как правило, три раза в день: завтрак – в 6-7 часов утра, перед началом рабочего дня, обед – в 13-15 часов и ужин – в 19-21 часов. Вся семья собиралась вместе, ели из одной тарелки. Супы ели деревянной ложкой, мясные и рыбные блюда – руками или вилкой из кости животных. В обыденные дни на стол подавалось 3-4 блюда. В праздничные дни количество блюд превышало два с половиной десятка.

Вначале подавалось горячее – супы. В семьях, где были охотники, на обеденном столе часто можно было увидеть блюда из дичи, в основном первое. Супы: азя шыд – кислая похлебка с крупой, тшака шыд – грибной, ырёша кушман – редька с квасом, юква – уха, яя шыд – с мясом.

На второе обычно подавали каши. В постные дни кашу ели с растительным маслом, в скоромные – с молоком и сливочным маслом или с животным салом. Варить каши



❖ Коми-пермяки полюбили это блюдо за удобство хранения и сытность. «Пель нянь»-хлебное ухо. Можно взять с собой в дорогу, можно хранить в чулане, ведь зимой температура падает до -40 градусов.



❖ Чомор (Каша). Варить каши могли на открытом огне или в горшочке в печке. Коми всегда добавляли в кашу ягоды, орехи или грибы.

могли на открытом огне или в горшочке в печке. Чтобы обеспечивать организм витаминами и полезными веществами, жители Коми всегда добавляли в кашу ягоды, орехи или грибы. Вот

некоторые традиционные вторые блюда: пражитом чери – рыба по-коми, пражитом яй – мясо, томленное в печи, пуом кочан – капуста по-коми, чомор – обрядовая каша.

Самым любимым блюдом у коми была рыба – вареная, соленая, жареная. Во время обеда часто подавали рыбник (черинянь). Его выпекали с красноглазкой, щукой, налимом, хариусом, сигом, семгой. Большой популярностью пользовалась рыба печорского засола. Обед считался лишь тогда, если на стол подавался рыбный пирог. Одним из любимых кушаний также считалась оленина и лосятина.

Мясо, как второе блюдо, использовалось у коми реже, обычно для этой цели шла часть вареного и порезанного на мелкие куски мяса, вынутого из поданного на первое супа. Относительно часто мясо было на столе у промыслового населения и у северных коми оленеводов. К праздничным блюдам у коми относили жаркое из лесной дичи.

Из овощей ведущее место в традиционном питании народов коми со второй половины XIX века стал играть картофель. Другие овощи, выращиваемые коми, например, как редька, репа, брюква, лук, имели немаловажное значение для расширения ассортимента и улучшения вкусовых качеств отдельных блюд.

Ведущее место в пищевом рационе занимала выпечка. Хлебные изделия пекли из ржаной и ячменной муки, используя дрожжевое тесто. Для повседневного питания служил круглый подовый хлеб, ржаной или ячменный. В праздничные дни выпекали сочни, калачи, оладьи, шаньги (лепешки с начинкой), блины, разнообразные пироги, пирожки с начинкой. Начинкой для пирогов служили мясо, рыба, грибы, ягоды, овощи и т.д. На праздники пекли также блины, чаще всего из ячменной муки. Ели их с маслом и сметаной. Но самой любимой выпечкой были и остаются шаньги, сохранившие налет старинных культовых традиций: круглая форма связана с почитанием солнца и его жизнетворной силы.

Из напитков помимо чая готовят отвары трав, хлебный квас (ырош), отвар цветов и ягод шиповника, брусничного листа, берёзовый сок (зарава). Из пареной репы или брюквы варили компот (паренча



❖ Сола тшак (грибы соленные со сметаной)

Соленые грибы промывают, отжимают, нарезают на 3-4 части (мелкие грибы не режут), смешивают с мелко нарубленным репчатым луком и заправляют сметаной



ва). По праздникам жители Коми употребляли сусло (основа хмельного напитка), которое разрешали пить даже детям. Солодовое сусло (чужва) пили с добавленными в него ягодами – сушеной и свежей черникой, морошкой, клюквой, брусникой, сушеной черёмухой. Овсяный квас готовили с сушеной малиной. Ягоды добавляли вместо сахара. В праздники наливали в большую кастрюлю и передавали по кругу.

На десерт подаются густые кисели, компоты, а также свежие ягоды (морошка, брусника, клюква, голубика, черника, земляника, смородина и т. д.) с сахаром, молоком, сметаной и сливками. Десерты: ляз – кисель на основе молотой сухой черемухи, чер-

ники, паренча – пареная морковь, пареная репа.

Одним из символов коми кухни считаются пельмени. Их готовили для невесты, зазванной в гости, для знатных гостей к обеду, и подавались они на небольших дощечках. В голодные годы в пель-



мени добавляли редьку, которую рубили в деревянном корытце.

Особенными по полезности и вкусовым качествам в пище коми народа являются травы (сныть, хвощ полевой, хрен, дикий перец, бражник и другие), ягоды (костяника, земляника, брусника, клюква, морошка, черника, голубика, княженика, малина, жимолость и другие), а также неповторимый с легкой горчинкой вкус и смолистый аромат мяса дичи (глухаря, рябчика, тетерева, вальдшнепа) и диких животных (зайца, кабана, лося, медведя).

На столе у коми народа всегда были простые и полезные продукты. Но време-

на меняются, и постепенно мы забываем о замечательных национальных традициях, кулинарных рецептах. Не замечая, как из нашей жизни исчезают такие своеобразные блюда, как азя шыд, ляз, пувья юм, ырöш,

паренча ва. Самобытные, вкусные и полезные блюда коми национальной кухни не должны быть утрачены. Эти рецепты нужно сохранить ради нынешних и будущих поколений. Вот и я, вместе с мамой, захотела приготовить блюда по этим рецептам. Моя мама очень любит готовить, у нее получаются вкусные блюда, а мне очень нравится



помогать маме. Мы стараемся каждый раз приготовить что-то новое и интересное.

Я живу в замечательном Коми крае и мне очень интересна кухня коми народа. Мы приготовили такие блюда, как пельмени, соленые грибы с картошкой, шаньги с картошкой, капусту квашеную и кашу пшеничную. Здорово у нас всё получилось! Коми блюда очень просто и легко готовятся, но главное, эти блюда очень вкусные и полезные!

**Название проекта:**  
**«Волшебная сила коми блюд»**

**Автор:**  
**Паршуков Артем, учащийся 1 «в» класса**

**Руководитель:**  
**Смирнова Светлана Владимировна,**  
**классный руководитель 1 «в» класса**

**МОУ «Средняя общеобразовательная**  
**школа № 3 имени В.И. Лыткина» г. Сыктывкара**



Давным-давно, на Великой Коми Земле, на берегу реки, в тайге жила большая дружная семья: Пера-богатырь, жена его Зарань и их 14 детей – 7 мальчиков и 7 девочек.

Очень любили Пера и Зарань своих детей. Играли с ними, учили уму-разуму.

Зарань с дочерьми убрали в доме, готовили еду. А Пера с сыновьями охотились в тайге и заготавливали дрова на зиму.

Был у них и большой огород, на котором они трудились все лето, не покладая рук.

Наступила осень золотая, и поспел большой урожай моркови. Морковь уродилась в том году крупная да сладкая. Дети с удовольствием хрустели морковкой сочной, запасались витаминами на зиму.

И задумались тогда Пера и Зарань, как можно сохранить морковь, чтобы и зимой дети могли ей лакомиться. Предложил Пера высушить морковь, сделать из моркови паренчу.

Приступили они к работе. Сначала выбрали плоды зрелые некрупные, помыли и почистили их. Сложили морковь в чугуны глиняные, залили ключевой водой и поставили в печь жаркую, томиться. Полдня морковь в печи томилась и стала мягкая,





ароматная да и витамины все в себе сохранила.

Вот достали Пера и Зарань морковь из чугунок и нарезали ее ломтиками тонкими. Разложили на противень и поставили на печь сушиться.

С любопытством дети наблюдали, что же такое готовят для них родители. Очень хотелось им скорее попробовать это

морковное лакомство.

– Вот и готова паренча! – сказала Зарань. – Пробуйте, детки!

Поставила она тарелку с золотистой паренчой на стол и не успела оглянуться, как тарелка опустела. Жуют дети сладкую паренчу и нахваливают:

– Сладка, как мед!

– Ароматная!

А Пера говорит:

– А знаете ли вы, дети, что из паренчи вкусные витаминные напитки приготовить можно?

Взял он своей большой рукой горсть паренчи, залил кипятком крутым, и получился вкусный морковный чай, сладкий да ароматный. А другую горсть паренчи положил в кувшин, залил водой прохладной и корку черного хлеба туда же бросил, поставил кувшин в теплое место.

Три дня напиток настаивался. И стал кисло-сладким, очень приятным на вкус.

– Это не просто напиток – это паренча ва! – сказал Пера, - Ешьте, дети, паренчу, пейте морковные напитки и будете крепкими и здоровыми, никакие хвори к вам не пристанут!

Понравились детям Перы и Зарань коми сладости и попросили они родителей еще что-нибудь вкусное для них приготовить, и сказала тогда Зарань:

– Знаю я блюдо хорошее, да и пользы в нем тоже немерено, называется оно тэська пув (брусника с толокном), только нет у нас дома всего необходимого, чтобы пригото-





вить его. Вот если поможете вы нам, дети, толокно приготовить и ягод брусники в лесу набрать, расскажем и покажем мы вам, как это блюдо готовится.

Пошли тогда Пера с сыновьями в поле широкое, набрали овса зрелого, принесли домой снопы с колосьями, на печи его разложили, чтобы просох овес. Через несколько дней, когда овес просох, прожарили его в печи жаркой и перемололи на жерновах. Получилось толокно душистое и золотистое.

А Зарань с дочерьми тем временем пошли в тайгу дремучую и набрали ягод брусники рубиновых, вкусных да полезных, в туюски свои берестяные. Собирали ягоды очень бережно, чисто, без мусора.

Пришли они домой, ягоды по тарелкам разложили, пестом истолкли их тщательно, и засыпали ягоды толокном. Вот и готово еще одно коми блюдо полезное – тэська пув (брусника с толокном).



Всей семьей они это блюдо отведали. Дети ели да нахваливали, а родители радовались, что пришлось новое блюдо по вкусу детям. А Пера сказал детям своим:

– А знаете ли вы, почему оно оказалось вкусным таким? От того, что своими руками да с душой его вы готовили.

Всю осень и зиму ели дети Перы и Зарань коми блюда полезные, и стали замечать сыновья, что стали они сильными, плечи их широкими, а глаза зоркими. На охоте видят они теперь зайца или птицу за несколько верст.

И дочери тоже изменения заметили, кожа их стала нежная, щеки румяные, волосы густые и здоровые. И сказали им тогда родители, что не просто так все эти изменения произошли, все это потому, что ели они коми блюда народные, полезные, витаминные.

Передали эти блюда детям Перы и Зарань силу великую Земли Коми. А блюда эти с тех пор стали традиционными у всего коми народа. И передаются рецепты приготовления блюд: паренчи, паренча ва и тэська пув из поколения в поколение, до наших дней.





## Название проекта:

# «Фестиваль рыбного пирога «Черинянь гаж»

**Автор: Подорова Александра, 13 лет**

**Педагог: Иванча Валентина Петровна,  
учитель социально-бытовой ориентировки**

**ГОУ РК «Специальная (коррекционная)  
школа-интернат № 1» г. Емвы**



Черинянь всегда считался одним из главных национальных блюд Республики Коми. Это я помню еще из детства по рассказам бабушки.

Моя бабушка любила печь и баловать своих внучат пирогами. И особенно часто на столе нас ждал теплый, с хрустящей корочкой – черинянь. Позже я и сама научилась печь. Свои кулинарные способности я проявила на уроках социально-бытовой ориентировки в нашей школе. Думаю, неплохо у меня получалось.

Рецептов приготовления пирога с рыбой – множество. В каждом районе республики хозяйки пекут традиционное национальное угощение по-своему, придерживаясь характерного именно для этих мест рецепта теста, формы и вида рыбы.

Есть и народный праздник в Республике Коми, посвященный рыбнику – «Черинянь гаж». Отмечается он в июне в деревне Бызовая Печорского района.

Я хочу рассказать об этой кулинарной традиции.

## «Черинянь гаж»

Коми праздник этот наш  
назвали «Черинянь гаж» –  
праздник рыбного пирога.  
Всем хозяйка дорога –  
рыбник для семьи печет.  
Ей и слава, и почет!  
Есть деревня Коми края,  
что зовется Бызовая.  
Из Печорского района,  
где Печорушка бездонна,  
очень рыбою богата,

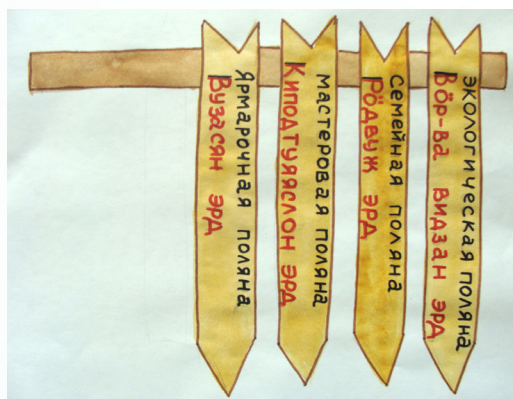
ценится дороже злата.  
Королевой на столе  
царствует в Коми земле.  
Рыба – спутница фольклора,  
бытового разговора.  
Ижемцы здесь побывали,  
Бызовую основали  
в 18-м аж веке!  
О первобытном человеке  
здесь археологи узнали.  
Как стоянку раскопали,



кости мамонтов нашли  
с древностью Коми земли.  
В сказках людям рассказали  
и в музеях показали.  
«Черинянь гаж» все умеет.  
В логотипе он имеет  
рыбу – щуку, мамонтов  
и оленьих в дар рогов.  
А вначале, у реки,  
рыбу ловят рыбаки.  
Праздник будет на полянах  
Тематических названьях:  
«Народная», «Историческая»,  
«Семейная», «Экологическая»,  
«Обрядовая», «Мастерская»,  
«Журчащий ручей», «Ярмарочная»,  
«Поляна мастериц» – украшение девиц.  
И начнутся песни, пляски,  
шутки, игры, коми сказки.  
И народные обряды,  
яркие коми наряды.



Конкурсы и викторины,  
ярмарочные витрины!  
Хорошо бы нам там быть,  
чтоб оленей покормить.  
Разыграть рыбный пирог,  
повар нам его испек,  
как бывало в старину  
и теперь не в новизну.  
Фотосессии момент –  
с коми мамонtenком – бренд.  
От печорского туризма  
проявление романтизма.  
Черинянь – пирог из рыбы  
Вы попробовать смогли бы  
аж десяток вариантов  
проявления талантов.



Вспомним, что 2010-й год  
рекорд Гинесса несет.  
Центнер весом черинянь –  
рядышком, как птичка, встань!  
Кулинарная наука,  
по традиции – все внукам!  
А в конце из года в год  
фестивальный хоровод  
на народное гулянье –  
«чериняней» поеданье.  
Людам всем на удивленье  
в последнее воскресенье  
в июне каждый год  
Бызовая гостей ждет.  
«Черинянь гаж» так хорош!  
Где такой еще найдешь?!!!



Название проекта:

## «Мои любимые коми блюда»



**Автор: Трофимова Алёна, 9 лет**

**Руководитель: Ермолаева Татьяна Валентиновна,  
учитель начальных классов**

**МАОУ «НОШ № 7 имени В.И. Ефремовой» г. Усинска**

Коми муӧй, няньӧй-солӧй,  
Чӧскыд унмӧй, кыпыд лолӧй.  
Олан гажӧй, сьӧлӧм руӧй,  
Коми муӧй!

*Г. Юшков*

Республика Коми – наш общий дом. В ней проживает около 130 национальностей в мире и согласии, но коренными жителями является коми народ. Считаю, что жителям необходимо сохранять традиции национальной кухни коми. Самобытные, вкусные и полезные блюда не должны быть утрачены.

Мой папа любит рыбалку. Увлекается с детства, любит и зимнюю, и летнюю. Ловит рыбу с лодки или зимой на льду. Маленьких рыбок всегда отпускает на волю. Рыба – одна из самых любимых продуктов коми народа. Откуда я это знаю? Конечно же от папы. Он живёт в городе Усинске с рождения и многому научился у своих друзей – по национальности коми.

Так вот, мой папа ещё очень вкусно готовит. Из рыбы он варил уху, а называется она по-коми «юква». Рыба делает организм более сильным. Важна для активной умственной и физической деятельности, для отличного самочувствия и бодрости. Ещё папа сушил рыбу, коптил. Но больше всего мне нравятся пироги с щукой, хариусом, сигом. В интернете я узнала, что такой пирог называется «черинянь». Также я узнала, что в деревне Бызовая Печорского района ежегодно проводится праздник рыбного пирога «Черинянь гаж» – современный коми праздник, который знакомит всех желающих с фольклорным наследием и кулинарным искусством. Народное гуляние «Праздник рыбного пирога» проходит ежегодно в первое воскресенье июля. Мне



захотелось на нем побывать. Представляю, сколько там разнообразных блюд из рыбы.

Мой папа любит и поохотиться (в разрешённые для этого дни). С охоты приносил тетерева, гуся, утку, рябчика, куропатку. Я наблюдала, как у дичи выдергивал перья, потрошил внутренности, готовил дичь. Любое готовое блюдо из дичи имело специфический привкус мяса. Но больше всего мне понравилось блюдо из рябчика. Рябчик – самый желанный трофей каждого любителя охоты, так говорит папа. Из энциклопедии я узнала, что рябчик выбирает для места обитания и гнездования только незагрязненные, чистые леса. Мясо этой птицы считается очень полезным. Вы не поверите! Но горчинка придает мясу изысканную пикантность. Так же присутствует легкий ореховый аромат. По своим качествам мясо рябчика чрезвычайно полезно, оно нежирное и считается диетическим. Блюдо из рябчика считают царским украшением стола. Будучи правильно приготовленным, рябчик поразит любого самого изысканного гурмана, как поразил меня.



Рядом с нашим городом Усинском находится село Усть-Уса. Здорово, что традиции коми народа чтут на селе. 22 июня отличается на Севере наибольшей длиной дня. Праздник Солнца «Шондібан» – древний коми праздник лета, солнца, обновления природы. Он отмечается в последнее время широкими народными гуляниями. Его название в переводе на русский язык означает «лик солнца». Фестиваль народного творчества «Шондібан» проводится в Усть-Усе. Шондібан назван

весёлым солнечным праздником, который дарит радость сердцу каждого, кто принимает участие в нём. Также организуется выставка-ярмарка сельскохозяйственной продукции сельчан, а это ягоды, грибы, блины, рыбники, свежая рыба, шаньги, молоко, мясо, уха...

Необходимо больше интересоваться культурой коми народа, традициями земли, на которой живёшь, чтобы сохранить её. Летом мы с семьёй запланировали поездку на «Праздник рыбного пирога».



#### Используемые источники:

1. <https://www.komi.kp.ru/daily/26670.7/3691967/>
2. <http://foto11.com/komi/vocabular/34.php>
3. <http://histfishing.ru/biblio/rybolovstvo-u-narodov-krajnego-severa-sibiri-i-dalnego-vostoka/chudova-ta-ryba-v-strukture-pitaniya-komi-zyryan.html>



Название проекта:

## «Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны. Коми блюда»

**Автор: Шахтарова Надежда, 11 лет**

**Педагог: Кузнецова Татьяна Васильевна**

**МОУ «Основная общеобразовательная школа»  
пст. Нижняя Омра Троицко-Печорского района**



Коми народ испокон века жил в суровых северных условиях. Нелегкой была жизнь наших предков, ведь основными занятиями мужчин были охота, рыбная ловля, заготовка и сплав леса. Охотники и оленеводы на долгие месяцы уходили на промысел в леса и тундру, а женщины вели домашнее хозяйство и занимались собирательством.

Незатейливым был не только быт коми, но и пища. Объясняется это тем, что коми готовили еду из тех продуктов, которые давал людям лес. Но, несмотря на простоту состава и способы приготовления, блюда коми кухни очень разнообразны.

В меню коми кухни присутствуют не только блюда из мяса и рыбы, но и разносолы из грибов и ягод северного леса. В южных районах республики было развито скотоводство и земледелие, поэтому готовили разные блюда из молока и молочных продуктов, овощей, особенно из картофеля, который считали «вторым хлебом».

Богата кухня нашей республики и мучными изделиями – это шаньги, колобки, рыбники.

Я хочу рассказать про шаньги.

Шаньги – это один из любимых видов выпечки коми. Считается, что по круглой форме они напоминают солнце. И как солнце дает силу всему живому, шаньги дают силы человеку, поэтому их пекли не только по праздникам, но и в будни. Шаньги пекли из ржаной и пшеничной муки. В качестве начинки на тонкий круг теста клали вареный мятый картофель, ячменную или овсяную крупу, настоящую в простокваше пшеничную или овсяную муку, добавляли яйцо. Потом, защипнув края, шаньги ставили в русскую печь. Готовые шаньги смазывали маслом или сметаной. Очень просто, но при этом так вкусно!



Древние рецепты коми шанег сохранились до наших дней. Вот один из них.

## Шаньги картофельные

### *Для теста:*

*Мука ржаная – 500 г.*

*Простокваша – 1 стакан*

*Соль – на кончике ножа*

### *Для начинки:*

*Картофель – 400-500 г.*

*Сметана или масло – 1 ст. л.*

Способ приготовления.

Замесить тесто для корки: ржаную муку развести простоквашей или водой до густоты сметаны, добавив немного соли. Затем взять немного полученного теста, раскатать скалкой тоненькую круглую корочку, края приподнять.

На корку положить картофельное пюре, сверху намазать сметаной или коровьим маслом. Выпекать в русской печи на противне или в духовке.



Название проекта:

## «Дедушкины секреты»



**Автор: Артеева Мирослава, 9 лет,  
ученица МБОУ «Сизябская средняя  
общеобразовательная школа»**

Мой дедушка – оленевод, он уже больше тридцати лет работает в оленеводстве. Раньше они ездили с бабушкой, но после появления наших родителей бабушка осталась дома, чтоб дети могли учиться в школе, получать знания. Сейчас моя тетя ездит в тундру, продолжая семейные традиции оленеводства. Оленеводство – одно из немногих традиционных занятий, понесенных человеком сквозь тысячелетия почти без изменений, оно оставалось архиетичной, замкнутой в национальное хозяйство. По настоящему рево-





*Великая тундра*

люционные преобразования привнесла в Российское оленеводство этническая группа народа Коми ижемцев.

Занявшись разведением оленей, ижемцы за короткое время сумели превратить оленеводство в высокодоходную отрасль. Они

вдохнули в древнее занятие новую культуру быта, сумели выйти со своей продукцией не только на общероссийский рынок, но и на мировой.

Создав на базе оленеводства товарное производство, ижемцы сохранили традиционный уклад жизни, своеобразную кочевую культуру.

Нелегка жизнь оленеводов, зимой и летом они большую часть времени кочуют с одного места на другое, вдалеке от родных и близких. Специфическую отрасль сельского хозяйства необходимо продолжать, поддерживать, так как она помогает сохранить культуру, традиционный уклад жизни, обеспечить передачу бес-



*Мы с бабушкой готовим сети для лова рыбы*

ценного опыта

следующему поколению. Как известно, труд оленеводов – труд самоотверженный. Он всегда был и остается в почете, они освоили сложную науку хозяйственной деятельности, выработали свой уклад быта, позволяющий жить в полном согласии с природой. Традиционные знания старшего поколения о жизни в тундре передавались от бабушек и дедов.

Немалую роль в работе оленеводов играет женщина (Хозяйка чума). Через ее неутомимые руки проходят тепло и уют чума, при минимальных условиях хозяйки чумов выделяют шкуры, камус, шьют великолепные меховые вещи, очень вкусно готовят.



*Нам и снасти не нужны, мы и с удочками на уху в обед наловим рыбу*





Хозяйка чума – это память о детстве, только она знает, как создать уют, воспитать детей, передать основы жизни в тундре, так же это создание неповторимого уюта в чуме. Шить одежду и обувь, превращать каждый день в праздник в семье и остальным работни-

кам, несущим вахту нелегкого труда.

С какой любовью сшита одежда, обласкан ребенок и приготовлен вкусный ароматный чай – за всем этим остается незаменимый труд хозяйки чума.

А оленевод – пастух, он хозяин тундры. В его руках – олени, просторы великой тундры, которыми он владеет, люди, за здоровье и благополучие которых он отвечает не только в просторах тундры, но и в семье.

Я живу у бабушки с дедушкой, они – мои самые близкие люди. После выездных командировок в тундру, дедушка любит нас баловать вкусняшками, привезенными оттуда. Это золотая морошка, вкусная рыба и диетическое мясо – мясо оленя.

Из оленины мы готовим жаркое, делаем котлеты, в морошку добавляем нежирную сметану и получается замечательный йогурт. Ну а из рыбы мы делаем деликатес, который нам готовит на праздники наш замечательный дедушка. Я хочу поделиться с вами этим рецептом, так как он всем нравится, и поэтому мы часто просим деда баловать нас этим деликатесом.

### Рецепт продукта:

Берется свежесолённая рыба (в нашем случае пелядь), затем приготавливаем картошку, зелень, лимон, помидор, петрушку, укроп, репчатый лук. Берем противень и смазываем дно маслом. Рыбу надрезаем по верху и в надрез ставим лимон для вкуса, закрываем рыбу тонким слоем нарезанной картошки, посыпаем сверху специями, складываем на противень. По бокам раскладываем петрушку, помидоры, морковь и затем все это кладем в печку или духовку на полчаса. Блюдо получается румяным и самым вкусным – пальчики оближешь.





Название проекта:

## «Дичь с грибами» Каневых»

**Автор: Канева Анастасия, 12 лет**

**Педагог: Брюханова Валентина Николаевна, учитель биологии**

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» с. Щельябож Усинского района**

### Литературное описание исторических и культурных характеристик питания

Традиции питания народа коми веками складывались в зависимости от территории проживания. Основной едой крестьян была каша. Что же касается первых блюд, то чаще всего хозяйки готовили супы и разного рода похлебки, в том числе и с мясом. Жидкую пищу ели в основном в летний период времени. Очень разнообразным у коми было рыбное меню. Рыбу варили, жарили, солили, пекли с ней пироги. У северных народов на столе часто можно было видеть жаркое из дичи. Что касается овощей, то на огородах выращивали репу, редьку, лук, брюкву. Начиная с XIX в. большое распространение получил картофель. Очень популярной у коми была выпечка, для которой использовалась в основном ячменная и ржаная мука. Круглый хлеб подавался на стол ежедневно. По праздникам хозяйки выпекали сочни, калачи, пирожки, оладьи и т. д. Очень популярными были также блины из ячменной муки. Давние традиции у коми имело рыболовство. У коми, живших по рекам, основным продуктом питания была рыба.

### Рецепт приготовления семейного блюда «Дичь с грибами»

Дичь (гусь, утка, тетерев) подвергается механической обработке и промывается холодной водой 2-3 раза. Можно использовать курицу. Тушку курицы разделяем на части, убираем кости, мясо и кожу мелко режем.

Готовим содержимое для блюда: мелко режем лук, шинкуем свежую морковь. Кусочки курицы помещаем в глубокую сковороду или жаровню, тушим на медленном огне 10-15 минут.





Морковь и лук помещаем в сковороду со мелко нарезанными грибами (свежими или размороженными белыми грибами), добавляем растительное масло, соль и перец (молотый чёрный). Полученную смесь добавляем в курицу, перемешиваем и тушим 20-25 минут на медленном огне.



Добавляем 0.5 стакана сметаны и тушим 10-15 минут, постоянно перемешивая.

Для гарнира готовим отварной рис или отварной картофель, украшаем нарезкой из овощей.

Приятного аппетита!

Традиционная пища коми народа, несомненно, заслуживает не только глубокого изучения, но и принятия необходимых мер к возрождению угасающих народных традиций.



#### Литература

1. <http://fb.ru/article/146533/komi-narod-severa-traditsii-kultura-obyichai>
2. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2011/12/29/issledovatelskaya-rabota-natsionalnaya-kukhnya-komi-naroda-i-eyo-polza>



**Результаты анкетирования**  
**«Культура питания коми народа с. Щельябож»,**  
**январь-февраль 2019 года**

| Содержание вопроса   | Возрастные категории жителей с. Щельябож                            |  |   | Выводы                                      |
|--|---|--|---|---|
|  | 15 - 25 лет   | 30 - 50 лет  | 50 и более лет  |   |
| 1. О чём Вы разговариваете с членами семьи во время еды?<br>А. о работе, учёбе;<br>Б. о личных проблемах (ссоры, проблемы, встречи);<br>В. о еде, охоте и рыбалке;<br>Г. не разговариваете, едите молча;<br>Д. свой вариант.   | А) 10%<br>Б) 10%<br>В) 40%<br>Г) 40%                                | Б) 20%<br>В) 40%<br>Г) 40%   | В) 40%<br>Г) 40%<br>Д) 20% (о проблемах села и страны)  | Женщины молчат - 80%, говорят одни мужчины. |
| 2. Какие темы запрещены за столом в присутствии гостей?<br>А. доходы семьи, денежные проблемы;<br>Б. проблемы села и на работе;<br>В. болезни;<br>Г. семейные проблемы.  | А) 90%<br>Г) 10%  | А) 70%<br>Б) 10%<br>В) 10%<br>Г) 10%   | А) 100%   |   |
| 3. Если вам предложат то, что вы не едите, Вы<br>А. откажетесь;<br>Б. сделаете вид, что вам нравится;<br>В. случайно уроните тарелку;<br>Г. отдадите соседу, жене (мужу);<br>Д. спросите рецепт.   | А) 80%  | 30% - Всём<br>Д) 50%   | 50% - Всём<br>Д) 70%  |   |
| 4. Сколько блюд у вас на ужин?<br>А. 2-3;<br>Б. 3-4;<br>В. больше 4.   | А) 100%   | Б) 100%  | Б) 100%   | Всё зависит от бюджета семьи - 40%          |
| 5. Основу рациона составляет:<br>А. мясо:<br>- оленина<br>- говядина<br>- дичь<br>- куры или окорочка из магазина<br>Б. рыба<br>- щука<br>- тундровая (сиги)<br>- речная (плотва, окунь)<br>- семга<br>В. картофель<br>Г. каши<br>Д. пироги и печеный хлеб<br>Е. свежая рыба и мясо (сырое, строганина.)<br>Ж. свой вариант. | А) говядина - 50%<br>Б) разная - 100%<br>Ж) жареный картофель – 20% | А) оленина - 50%<br>Б) сиги - 30%<br>щука - 50%<br>семга - 20%<br>Д) рыбники (рыбные пироги) - 100%<br>Е) строганина - 40% | А) оленина - 100%<br>Б) сиги - 40%<br>щука - 30%<br>налим - 30%<br>Д) рыбники (рыбные пироги) - 100%<br>Е) строганина - 30% | Оленина - 100%<br>Щука - 100%               |

| Содержание вопроса   | Возрастные категории жителей<br>с. Щельябож                                   |   |   | Выводы   |
|--|---|---|---|--|
|  | 15 - 25 лет   | 30 - 50 лет   | 50 и более лет  |  |
| 6. Допустимо ли для вас есть руками?<br>А. да;<br>Б. нет;<br>В. если есть возможность, да.   | Б)100%  | В) 50%  | В) 70%  | В зависи-<br>мости от<br>события или<br>присутствия<br>гостей. |
| 7. Пироги с какой начинкой вы обычно предпочитаете?<br>А. ягоды:<br>1. черника<br>2. клюква<br>3. брусника<br>Б. мясо:<br>- оленина<br>- говядина<br>- куры или окорочка из магазина<br>В. рыба<br>- щука<br>- тундровая (сиги)<br>- семга<br>Г. фруктовое или яблочное повидло.                         | А) брусника - 100%<br>Б) оленина - 40%<br>В) семга - 100%<br>Г) варенье -100% | А) черника - 30%, брус-<br>ника – 40%,<br>морoshка<br>- 30%.<br>Б) оленина - 40%<br>В) семга - 100%<br>Г) варенье -100% | А) черника - 50%<br>брусника – 40%<br>морoshка - 10%<br>Б) оленина - 40%<br>В) семга - 100%<br>Г) сухие яго-<br>ды - 100% | Брусника<br>-100%<br>семга -100%                               |
| 8. Можете ли вы приготовить еду в не<br>дома (на природе)?<br>А. да;<br>Б. нет;<br>В. всегда.  | А)100%  | А) 100%   | А) 100%   |  |
| 9. Приемлемо ли для вас съесть сырую<br>рыбу или мясо?<br>А. да, это вкусно;<br>Б. нет, никогда;<br>В. если бы вынудили обстоятельства, то<br>да.  | А) 100%   | А) 100%   | А) 100%   | Традиции<br>семьи  |
| 10. Традиционные блюда коми кухни на<br>вашем столе:<br>А. коми суп;<br>В. пирог с рыбой печорского посола;<br>Г. строганина из рыбы сиговых пород<br>или оленина;<br>Д. кровяная колбаса;<br>Е. ватрушки с ягодами или картофелем;<br>Ж. мочёная брусника или морoshка;<br>З. вяленая рыба или оленина. | А, Е, Ж   | Всё - 100%  | А, В, Ж, З  | Печорский<br>посол рыбы<br>(с запахом) -<br>100%               |
| 11. В вашей семье соблюдается тради-<br>ционные рецепты коми кухни:<br>А. да ;<br>Б. нет .   | А) 100%   | А) 100%   | А) 100%   |  |



| Содержание вопроса   | Возрастные категории жителей<br>с. Щельябож   |  |  | Выводы |
|--|---|--|--|--------|
|  | 15 - 25 лет   | 30 - 50 лет  | 50 и более лет   |        |
| 12. Назовите основные блюда коми кухни в Вашей семье:<br>коми суп, коми нянь, разные рыбники, соленая рыба печорского посола (с запахом), строганина из рыб сиговых пород или оленины, кровяная колбаса или кровяные лепешки, коми чёрные лепешки без дрожжей, разные виды ватрушек (с картофелем, брусникой, черникой, морошкой), мочёная брусника или морошка, валяная рыба или валеная оленина. | Коми чёрные лепешки без дрожжей, разные виды ватрушек (с картофелем, брусникой, черникой, морошкой), мочёная брусника или морошка | Коми суп, коми нянь, разные рыбники, соленая рыба печорского посола (с запахом), строганина из рыб сиговых пород или оленины, кровяная колбаса или кровяные лепешки, коми чёрные лепешки без дрожжей | Коми суп, коми нянь, разные рыбники, соленая рыба печорского посола (с запахом), строганина из рыб сиговых пород или оленины, кровяная колбаса или кровяные лепешки, коми чёрные лепешки без дрожжей |        |

Название проекта:

## «Пражитом картопель» (картофель запеченный)»

**Авторы:**

**Абдыразаков Садджад, 7 лет**

**Соколова Валерия, 6 лет**

**Талипова Сакина, 7 лет**

**Педагог: Пономарева Лариса Васильевна, воспитатель**

**МБДОУ «Детский сад № 26 «Маячок» г. Воркуты**

### Картофель – традиционное блюдо коми кухни

Включение картофеля в меню коми (зырян) происходило достаточно долго. Блюда из картофеля не могли соперничать с блюдами из зерновых культур. Картофель, сваренный в кожуре, «мундире», очень богат калием. Слив воду, неочищенный картофель

подавали как самостоятельное блюдо. Иногда к нему подавали квашенную капусту или соленые грибы. Картофелем заправляют супы, то есть здесь мы наблюдаем тенденцию замены крупяной заправки картофелем. Из картофеля готовили суп с добавлением сока конопля. В металлическую или глиняную посуду нарезали картофель, добавляли сок конопля и ставили в печь. В результате получалась похлебка из картофеля, сдобренная растительным маслом.

Картофель запекали в молоке. Для этого крупно нарезанный картофель укладывали в глиняную латку, заливали сметано–молочной смесью, солили и ставили в печь для запекания. По технологии это блюдо напоминает запеканку из крупы.

Жаренный картофель в традициях коми кухни не представлен, так как технологический тип жарки в русской печи был не возможен. Использование двух словосочетаний для обозначения одного блюда является косвенным свидетельством отсутствия технологического типа жарки кулинарии коми. Нарезанный картофель укладывали в латки, добавляли немного сливочного масла и воды и тушили в печи. Латки, как правило, не закрывали крышкой. Поэтому сверху картофель покрывался золотистой корочкой.

Сваренный картофель в мундире использовали так же для приготовления особого блюда, называемый картупелья рок. Для этого сваренный в мундире картофель очищали от кожуры, разминали толкушкой, добавляли молоко, сметану или сливочное масло. Полученную массу запекали в глиняной латке. Это блюдо можно рассматривать как картофельную запеканку.

Из картофеля готовили крахмал. Для этого чисто вымытый картофель натерли на терке или специальной терочнице вместе с кожурой, промывали в нескольких водах, которую сливали. Затем сушили на противнях. Крахмал часто готовили весной, когда картофель начинает гнить.

Картофель постепенно вытесняет зерновую составляющую продуктового набора. Так, крупяная заправка супов современной кухни зырян практически сведена к нулю, а крупяная начинка шанег вытеснена картофельным пюре. В современной практике картофель занимает высокий удельный вес в рационе питания, его рассматривают как «половина хлеба».

### **Картофель, запеченный по коми рецепту**

Длительное время наблюдая за вкусовыми предпочтениями детей в детском саду, мы сделали вывод, что охотнее всего дети едят картофель. Исходя из этого мы углубились в изучение рецептов Коми национальной кухни и выбрали рецепт, главным ингредиентом которого стал картофель.

Итак, представляем вашему вниманию технологическую карту «Пражитом картупель» (картофель запеченный).



| № | Наименование сырья | Расход сырья на одну порцию, в г |             | Масса нетто, в кг |           |            |
|---|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------|-----------|------------|
|   |                    | Масса брутто                     | Масса нетто | 10 порций         | 50 порций | 100 порций |
| 1 | Картофель          | 151                              | 113         | 1,13              | 5,65      | 11,3       |
| 2 | Лук репчатый       | 20                               | 17          | 0,17              | 0,85      | 1,7        |
| 3 | Яйца               | 1/2 шт                           | 20          | 0,2               | 1,0       | 2,0        |
| 4 | Молоко цельное     | 80                               | 80          | 0,8               | 4,0       | 8,0        |
| 5 | Масло сливочное    | 5                                | 5           | 0,05              | 0,25      | 0,5        |
| 6 | Соль               | 1                                | 1           | 0,01              | 0,05      | 0,1        |
|   | Выход 1 порции     | -                                | 100         | -                 | -         | -          |

### Технология приготовления



Картофель варят целиком, очищают от кожицы, нарезают ломтиками, укладывают на сковороду, смазанную маслом, сверху кладут нашинкованный соломкой репчатый лук, заливают подсолненной яично-молочной смесью и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200 градусов до румяной корочки. Используют в качестве гарнира по 100 грамм на порцию или как самостоятельное блюдо по 150-200 грамм на порцию.

Органолептические показатели:

Внешний вид: ломтики вареного картофеля, запеченного с луком и яично-молочной смесью.

Цвет: на поверхности равномерно золотистый, не подгорелый, на разрезе белый, слегка кремовый.

Вкус и запах: запеченного картофеля с ароматом лука.

Консистенция: нежная, корочка не грубая, лук мягкий.

Температура подачи: не ниже 60 градусов.

Безопасные сроки реализации: 2 часа.



Название проекта:

## «Суп из сушёных белых грибов»

**Автор: Напалков Святослав, 13 лет**

**Педагог: Напалкова Светлана Ивановна,  
классный руководитель**

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа»  
с. Щельябож Усинского района**



### Описание коми блюда

#### «Ну очень вкусный суп из сушёных белых грибов»

Я хочу поделиться с вами очень вкусным рецептом очень вкусного грибного супа, который в нашу большую семью передался от нашей мамы. А ей передался от своей бабушки (пöчö). Если один раз попробуете, то вам захочется ещё и ещё. Моя прабабушка (по рассказам моей мамы) ходила в лес рано утром с коробом (по коми – «пестер») и собирала грибы на «своих участках». Грибы, особенно белые, надо собирать рано утром и с удовольствием. Вот тогда суп получится вкусный. Так учила мою маму пöчö, которая дружила с лесом 87 лет. Сушила она грибы в русской печке на противнях. «Достаёшь из печки, и такой аромат грибов и леса по всему дому!», – вспоминает мама свои детские годы. А потом надо хранить сушёные грибы в холщёвых мешочках тоже около печки.

Суп из сушеных белых грибов станет отличным первым блюдом. Во-первых, оно очень сытное, а во-вторых, давно известно о пользе грибов для человека. Во многих случаях грибы (именно белые) даже могут стать полноценной заменой мяса.

Это богатейший источник белка и углеводов, кроме того, в белых грибах присутствует немалое количество полезных микроэлементов и витаминов даже в сушеном виде. В составе грибов присутствует особенная кислота – пантотеновая, которая, попадая в организм, снимает усталость и раздражение. Считается, что грибы обладают антибактериальными свойствами, а их регулярное употребление в пищу способно предотвратить развитие раковых клеток и атеросклероза. Белые грибы понижают уровень «плохого» холестерина в крови.

Наши коми люди были мудрые и простые: они ели то, что полезно, то, что росло под ногами. Соблюдали пост. Как раз мой грибной суп из сушёных грибов считался постным. Питались правильно наши коми прадеды, прабабушки, жили долго, много работали, поднимали детей (пöчö подняла на ноги трёх малолетних детей без мужа,



который без вести пропал на войне), меньше болели, сохраняли светлую память до старости. Я очень хочу, чтоб мой грибной суп всем понравился и пришёлся по вкусу.

В грибном супе не должно быть ничего лишнего, чтоб чувствовался аромат леса, вкус белых грибов. Из специй для блюда из даров леса берём только перец, иногда лавровый лист, чтоб не перебивать грибной аромат.

*Понадобится*

*на 100 грамм сушёных грибов:*

*картофель – 6 шт.;*

*морковь – 1 шт.;*

*лук – 1 шт.;*

*сметана;*

*растительное масло – 2 ст. ложки;*

*специи, соль по вкусу.*

Подготовка продуктов для грибного супа из сушёных грибов. У меня кастрюля на 3 литра.

1. Грибы предварительно замочить. Обычно хватает 3-4 часов.

2. Грибной сок аккуратно процедить, но не до конца, потому что на дне может остаться песок, и добавить в кастрюлю с водой.

3. Заполнить её примерно на две трети и поставить на огонь.

4. Нарезать грибы.

5. Небольшими кубиками нарезать картофель.

6. Мелким кубиком – лук.

7. Аналогично – морковь.

8. На сковороде разогреть растительное масло или другой жир.

9. Выложить лук и пару минут обжарить до лёгкой золотистости.

10. Добавить к луку морковь. Обжарить все вместе 5-6 минут.

11. В кипящую воду выложить грибы, сюда же отправить лавровый лист и душистый перец.

12. Довести до кипения, отрегулировать нагрев и дать повариться минут 10.

13. Добавить картофель, довести до кипения, уменьшить нагрев и варить еще минут 10.

14. Добавить пассированные овощи, немного посолить и варить еще 10-12 минут, до готовности всех овощей.

15. Когда овощи готовы, помешать и выключить нагрев.

16. Суп из сушёных грибов готов. Готовый грибной суп из сушёных грибов подаётся вместе со сметаной и нарезанной зеленью.

Приятного аппетита!



Название проекта:

## «Коми блюда»

**Автор: Попова Кира, обучающаяся 3 «б» класса**

**Педагог: Серебренникова Лидия Валерьевна,  
классный руководитель**

**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 16»  
г. Сыктывкара**

Мы живем в Республике Коми, это субъект Российской Федерации. В пределах Республики Коми проживают разные народы – русские, коми, украинцы, татары и другие.

Коренное население – это коми народ. У любого народа есть свои традиции и обычаи. У коми много разнообразных традиционных блюд. Я хочу рассказать про некоторые традиции, сложившиеся у папы в семье.

Каждую осень в селе Мыелдино, где жила прабабушка Клавдия, готовят особое блюдо – вареную капусту.

В начале ноября, когда идет лед на реке, начинаются морозы, варят капусту, выращенную на своих огородах.

Разжигают костер и ставят большой чугунный котел с водой (40 л). Когда вода закипит, добавляют соль – один килограмм. После того как вода с солью закипит, кидают капусту. Маленькие кочаны варят целиком, а большие разрезают на четыре части со стороны кочерыжки, но не полностью. Это необходимо, чтобы кочаны полностью проварились. Специальными вилами, с длинным черенком, придавливают капусту сверху, переворачивают.

Капуста должна быть полностью погружена в воду, тогда она равномерно сварится. Варится капуста около получаса. Она должна быть вареная, но не переваренная. Когда капуста будет готова, вилами поднимают и складывают ее в большие тазы, затем заносят ее в амбар. Теплую капусту перекладывают в специально приготовленные деревянные бочки.

Бочка не должна протекать, чтобы капуста не испортилась. Капусту укладывают и подсаливают каждый слой. Рассол должен полностью покрывать ее. Сверху ставят гнет, чтоб капуста плотно лежала и не испортилась. Так она хранится до весны, ког-





*Дедушка разжигает костер, кипятит воду*



да необходимо, разделяют на части и заносят домой. Капуста дает приятный запах, выглядит аппетитно.

Коми люди кушают вареную капусту с горячей картошкой, сваренной в чугуне в утреннее время. Можно использовать ее в суп, пироги, салаты.

Вареная капуста, хотя и теряет при приготовлении часть своих полезных

веществ и минералов, тем не менее, также полезна для человека. Приготовленная таким способом, она легче усваивается организмом, не раздражает желудок. Именно эти свойства оценят люди, имеющие проблемы с пищеварением.

Сваренная капуста сохраняет питательные волокна. Благодаря волокнам, быстрее исчезает ощущение голода, человек съедает порцию меньшего размера, что в конечном итоге ведет к снижению веса. Капуста в вареном виде усиливает перистальтику кишечника, выводит из организма токсины и шлаки. Она действует и как мочегонное средство.

На десерт бабушка готовит густые кисели с соком свежих ягод, особенно из ягод брусники и клюквы. В Мыелдино густые кисели готовят на разные праздники, на поминальные дни. Берут сок ягод, добавляют воду и сахар. Кипятят.

На литр воды - 3 столовые ложки крахмала разводят в небольшом количестве воды. Постепенно вводят в кипящую воду, размешивают, чтобы не было комочков. Кипятят 5 минут. Разливают по глубоким тарелкам. Кисель остывает и становится густым, как желе. Люди кисель едят ложками. Самый популярный кисель – густой молочный кисель. Вместо воды берут молоко, добавляют немного соли. На поминальные дни готовят кисель с соком из ягод, в серединку киселя добавляют горькой вареный рис.

Для приготовления киселя готовят свой крахмал. Больше всего крахмала получается, когда картофель еще свежий, после уборки. Картофель моют, перетирают с кожурой на специальной терке. Выливают в глубокий, широкий таз. На ведро протертого картофеля, добавляют полтора ведра воды. Размешивают. Затем густую часть вынимают и отжимают через сито, отдают животным (по коми – ли). Воду размешивают, дают отсто-



*Бабушка чистит капусту*

яться до 6 часов. Крахмал оседает на дне тазика, а наверху остается вода. Воду сливают. Крахмал размешивают, добавляют чистую холодную воду. Дают отстояться до 6 часов. Так моют крахмал 2-3 раза, чтоб крахмал становился белым. Крахмал собирают после последней промывки водой. На русской печке расстилают чистую клеенку, и размещают тонким слоем крахмал. Чтобы крахмал не сварился, его равномерно переворачивают. Таким образом, он постепенно высыхает в течение суток. Крахмал готов! Его собирают в чистый белый хлопчатобумажный мешок. Так хранят длительное время.



*Капуста варится в котле*

**Название проекта:**

**«Ушица из чира»**



**Автор: Савинова Мирослава, 6 лет**

**Педагог: Козлова Рита Анскаровна,**

**МБДОУ «Детский сад № 42» г. Воркуты**

Многие семьи стремятся провести выходные дни на природе, уехав подальше от шума и суеты большого города в тихое уютное местечко, и наслаждаться чистым воздухом и красивыми пейзажами природы северного Коми края.

Очень часто на выходные мы всей семьей отправляемся в гости к дедушке, который живет на станции Сейда, на любимую реку Усу, богатую северной рыбой. Наш дедушка заядлый рыбак, он с малых лет полюбил рыбалку и до сих пор не изменяет своему увлечению. Свежий воздух, прелесть единения с природой, азарт рыбной ловли – это отличный повод собрать всю семью вместе и провести день необычно.

Рыбалка – самый любимый вид отдыха в нашей семье, можно сказать – это наше семейное хобби.



Наша любимая рыба – чир, но мы рады любому улову.

А какую бабушка варит уху на костре, всем на удивление!

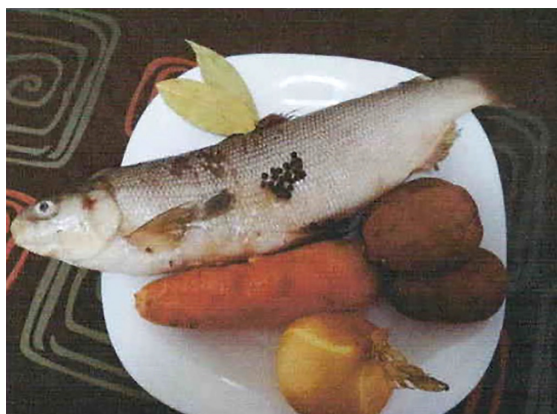
На рыбалке мы устраиваем своеобразные соревнования, кто поймает больше всех рыбы или выловит самую крупную рыбу. Это добав-



ляет еще больше интереса к увлекательному процессу.

Вечером каждый вносит свой вклад в приготовление вкуснейшей ухи. Сбор хвороста и разведение костра, чистка и разделывание пойманной рыбы, подготовка других необходимых продуктов доставляют не меньше удовольствия. Приготовленная на костре уха обладает удивительным вкусом и ароматом.

После вкусного ужина, сидя у костра, начинаются радостные обсуждения, каждый вспоминает самые интересные моменты рыбной ловли, которые остаются в памяти на долгое время.



### Рецепт приготовления нашей семейной ухицы из чира

#### *Нам понадобится:*

- Северная рыба (чир), подойдет хариус, голец, пелядь
- Морковь (1 шт.)
- Картофель (7-10 шт.)
- Лавровый лист (2 шт.), укроп, черный перец горошком, соль по вкусу.

#### Наши советы:

- Уха получится гуще, если сварить ее с крупой.
- Чтобы бульон был наваристым, рыбу закладывают в холодную воду.
- Уха вкуснее, если дать ей настояться полчаса.
- В тарелку мы сначала кладем кусочек рыбы, а затем заливаем бульон с овощами.
- Перед подачей посыпать зеленью (укроп, зеленый лук).



Название проекта:

## «Коми блюда»

**Автор: Филиппова Алена, 6 лет**

**Педагог: Семяшкина Ольга Кирилловна, воспитатель**

**МБДОУ «Детский сад № 8» д. Варыш Ижемского района**

Ягода морошка –  
Странный аромат:  
С капелькой горчинки  
Слаще во сто крат.  
По болоту тихо,  
Бережно иду,  
Ягодки в корзинку  
Для друзей ложу.

Наварю варенья,  
Морса заварганю  
И немного свежей  
Для подруг оставлю.  
В гости заходите,  
Ягоды уж ждут,  
Послевкусья леса  
Манят и зовут.

Меня зовут Алена, мне 6 лет, я хожу в детский сад. Ах, как я люблю морошку! Я с младенчества люблю морошку и хотела бы предложить рецепты блюд, которые готовит моя мама. Я часто угощаю подружек морошкой, это очень полезная и вкусная северная ягода.

### Морошка в сахаре (сахара мырпом)

Вымыть теплой водой созревшие ягоды морошки, воду слить (можно через дуршлаг), положить в глубокую тарелку. Сверху обильно посыпать сахаром и перемешать. Еще вкуснее, если добавить сметану. Объеденье!



Свежую морошку можно заготовить на зиму. Хранится морошка очень долго, в течение трех месяцев и больше. Если вы желаете ее сохранить на более долгий срок, ее нужно тщательно вымочить. При таком способе хранения морошка сохраняет все свои полезные свойства.

Моя мама печет вкусный пирог с морошкой, а мы очень любим его есть.



## Пирог с морошкой (мырпома пирог)

### *Ингредиенты:*

*Морошка – 200 г*

*Мука – 200 г*

*Яйца – 2 шт.*

*Сливочное масло – 250 г*

*Ягоды – 200 г*

*Соль – 0,5 ч. л.*

*Сахар – 1,5 стакана*

*Сода – щепотка*

В одной емкости смешать масло и сахар, в другой — яйца, соль и соду. Всё соединить.

Постепенно подмешивать в эту смесь муку, пока не получится густое тесто. Убрать в холодильник на 30 минут.

Тесто разделить пополам, одну часть раскатать и уложить в форму для выпечки, заранее смазанную маслом. Сверху выложить ягоды морошки, присыпать их сахаром.

Натереть на тёрке вторую половину теста, высыпать сверху на ягоды. Поставить пирог в духовку, разогретую до 180°C, предварительно несколько раз проткнув его зубочисткой.

## Очень вкусное варенье из морошки

Рецепт приготовления варенья из морошки у нас такой.

На 1 килограмм морошки вам потребуется 1,2 килограмма сахара.

Смешайте ингредиенты в одной посуде примерно на 3 часа, чтобы образовался сок и сахарный сироп, затем варите ягоду 2 часа. По банкам фасуйте уже охлажденное варенье, которое затем может благополучно храниться долгое время.

Приятного аппетита!

Несколько слов об этой удивительной ягоде...

Эта вкусная, медовая, удивительно сладкая ягода очень любима северянами. Из нее готовят душистое варенье, мочат и используют в маринадах. Растет морошка по одной ягоде на стебле, причем цветки морошки бывают либо мужскими, либо женскими, дающими плоды, которых значительно меньше. Собирают эту ягоду в июле – августе.







**Победитель конкурса Карманова Анелия,  
обучающаяся МОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 11» г. Сыктывкара**