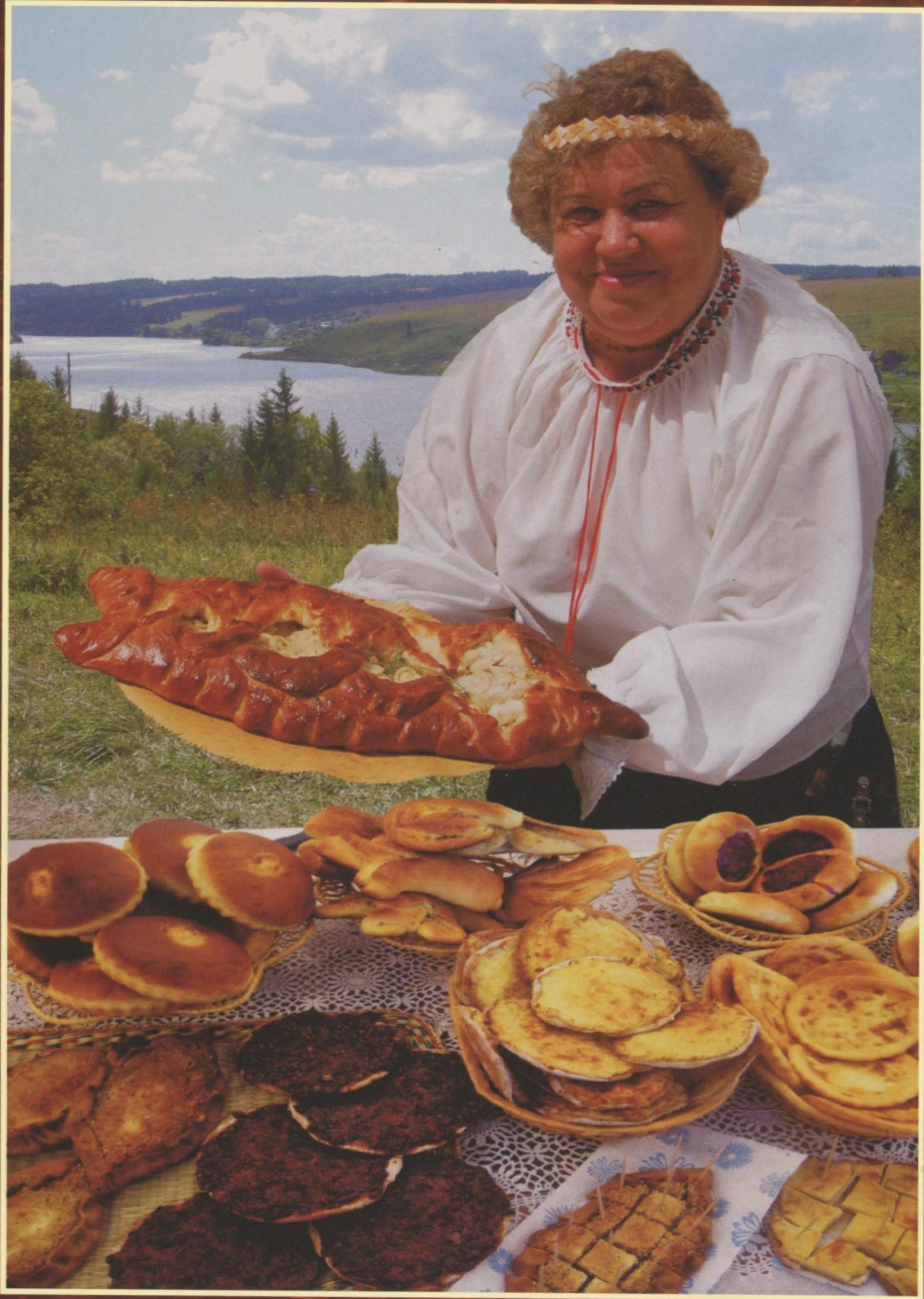




Коми муӧй, няньӧй-солӧй

Хлебосольный Коми край

Hospitable Komi land





# **Коми муӧй, няньӧй-солӧй**

## **Хлебосольный Коми край**

### **Hospitable Komi land**



**Коми йӧзкостса сӧян-юан**  
**Традиционная пища коми народа**  
**Komi people traditional food**

**АНБУА**

**Сыктывкар**

**2008**



**Юриндалысь  
Содержание  
Content**

Шыдъяс . . . . .	6-10
Супы . . . . .	6-10
Soups . . . . .	6-10
Яя сёян . . . . .	11
Мясные блюда . . . . .	11
Meat courses . . . . .	11
Черыись сёян . . . . .	12-13
Блюда из рыбы . . . . .	12-13
Fish dishes . . . . .	12-13
Градвыв пуктасысь да тшакысь сёян-юан . . . . .	14-17
Блюда из овощей и грибов . . . . .	14-17
Vegetable and mushroom dishes . . . . .	14-17
Шыдöса сёян . . . . .	18
Блюда из круп . . . . .	18
Cereals dishes . . . . .	18
Пöжас . . . . .	19-24
Выпечка . . . . .	19-24
Pastry . . . . .	19-24
Йöла сёян-юан . . . . .	25-27
Молочные блюда . . . . .	25-27
Milk dishes . . . . .	25-27
Вотöсысь сёян-юан . . . . .	28-31
Блюда из ягод . . . . .	28-31
Berry dishes . . . . .	28-31
Юан . . . . .	32-38
Напитки . . . . .	32-38
Drinks . . . . .	32-38



## Коми йӧзкостса сёян-юан

Коми йӧзӧс нэмсӧ вердіс вӧр-ва. Озыр пармаын найӧ вӧралісны, чукӧртісны тшак-вотӧс. Сӧдз юясын, джуджыд тыясын кыйисны чери. Уна воӧн комияслӧн сӧвмис аслыспӧлӧс пусьӧм-пӧжасьӧм. Сёян-юаныс налӧн вӧлі быть туяна да пӧтӧса.

Оласногыс вежсис, вежсис и вӧлӧгаыс. Ӧнія кадӧ сикт-грездъясын пӧль-пӧчьяс нин сӧмын тӧдӧны, кыдзи пусисны-пӧжасисны водзті комияс. Огӧ тӧдӧй, мый сэтшӧмыс сӧкъя тшак, азя шыд, ляз... И, дерт, талун быть колӧ ӧктыны-чукӧртны комияслысь вӧлӧга дасьтан тӧдӧмлунъяс.

Нуръясисны комияс луннас куимысь: 6-7 час асылын уджъяс заводитӧдз, 13-15 часын пажнайтісны, ужнайтісны 19-21 часын. Чукӧртчылісны пызан сайӧ семьянаныс да сёйлісны ставӧн ӧти тасьтыысь. Шыд кӧ — пу паньӧн, чери-яй — киӧн либӧ лы вилкиӧн. Быд лунъя сёяныс вӧлі 3-4 пӧлӧс. Праздник лунъясӧ, торйӧн нин колысь дырйи, пызан вылӧ вайлісны 25 пӧлӧс сёян-юанӧдз.

Медводз пызан вылӧ вайлісны пӧсь шыд. Сійӧс пулісны капустааысь, шомкорысь, тшакысь, чериысь. Яя шыдтӧ сёйлісны праздник лунъясӧ. Вӧралысь-кыйсьысь-яслӧн семьяын тшӧкыда чӧсмасьлісны пӧтка яйӧн, изьваса — кӧр яйӧн. Сідз жӧ комияс радейтісны кӧдзыд шыд, кизьӧр вӧлӧга, кодӧс вӧчлісны ырош подув вылын: ыроша да йӧла кушман, ыроша кӧчан, тшака ырош да мукӧд.

Шыд бӧрти комияс сёйлісны рок. Кос лунъясӧ сэтчӧ содтывлісны кӧнтусь вый, мукӧд лунас — йӧв, вый да тшӧг.

Быд сёйигӧн пызан вылын вӧлі тшӧтш и чери: пуӧм, сола, пражитӧм, косьтӧм. Ёна чӧсмасьлісны дука чериӧн. Медчӧскыд чери сёянӧн вӧлі чоля. Чериняньтӧ пӧжавлісны мыкысь, сирысь, налимысь, комысь, кебӧсысь, чимиысь.

Чӧскыд вӧлӧгаӧн лыддыссис вӧляываса йӧра-кӧрлӧн кывйыс. Пырся сёянӧн комияслӧн вӧлі пельня. Изьвасаяс нӧшта чӧсмасьлісны айбарчӧн.

Градывыв пуктасысь комияс сёйлісны капуста, кушман, сёркни, галанка, морков да лук. XIX нэмӧ босьтчисны быдтыны картофель.

Пызан вылын пыр вӧлі пӧжас. Быдлунъяӧн вӧлі рудзӧг да ид нянь. Гажъяс дырйи пӧжавлісны сӧчӧн, кӧлач, ӧладди, шаньга, блин, быдсяма пирӧгсӧ: яя, чери, тшака, вотӧса, сёркниа, капуста, кушмана, лука, картофеля, чуж пызя.

Тӧв кежлӧ ёна дасьтывлісны тшак-вотӧс. Тшаксӧ солавлісны да косьтывлісны. Вотӧсьясысь пулісны кисель, пӧжавлісны пирӧг, вӧчлісны горш веськӧдана сорас. Медуна чукӧртлісны пув, турипув да мырпом. Сідз жӧ ӧктывлісны чӧдлач, чӧд, вӧрса ӧмидз, оз, сэтӧр да льӧм. Косьтӧм льӧмйысь вӧчлісны ляз. Нырӧм льӧм пызяс содтывлісны нянь да пӧжавлісны сӧчӧн. Пужъявлӧм бӧрти чукӧртлісны пельысь.

Комияс кӧть и радейтісны чайутны, но тшӧкыда юлісны нӧшта на лежнӧг дзоридза да вотӧса ва, пув кор, пакула, ырош, зарава да сур. Изьвасаяс чай пианыс содтывлісны лук, гормӧг да анис. Пӧжӧм сёркниысь либӧ галанкаысь пулісны паренча ва. Чужваӧ содтывлісны выльӧн ӧктӧм либӧ косьтӧм чӧд, мырпом, турипув, пув, косьтӧм льӧм.

Лыддӧй, тӧдмасьӧй, чӧсмасьӧй.



## Традиционная пища коми народа

Формирование традиционной пищи коми народа тесно связано с промысловой деятельностью — охотой, рыболовством, собирательством. В рацион коми кухни включались высококачественные и полезные продукты. С годами выработалась национальная система питания.

Времена меняются, и новомодные веяния отражаются как в социальной, духовной, так и в культурной сфере. В частности, это отражается в традиционной системе питания. Не замечаем, как из нашей жизни исчезают такие своеобразные блюда, как *сӧкъя тшак*, *азя шыд*, *ляз...* Это то, что частично отражает национальный колорит коми народа. Поэтому сбор такого материала играет важную роль в сохранении и развитии коми культуры.

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.

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

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. Одним из любимых кушаний также считалась оленина и лосятина.

Ведущее место в пищевом рационе занимала выпечка. Хлебные изделия пекли из ржаной и ячменной муки. На праздники выпекали сочни, калачи, оладьи, шанги, блины, разнообразные пироги. Начинкой для пирогов служили мясо, рыба, грибы, ягоды, овощи и т.д.

Разнообразны блюда из ягод и грибов: *ляз*, *йӧла пув*, *пувья юм*, *сола тшак*, *нӧкъя тшак* и т.д.

Помимо чая, у коми были распространены такие напитки, как отвар цветов и ягод шиповника, брусничного листа, пакула, хлебный квас (*ырӧш*), березовый сок (*зарава*), домашнее пиво (*сур*). Из пареной репы или брюквы варили компот (*паренча ва*). Солодовое сусло (*чужва*) пили с добавленными в него ягодами — сушеной и свежей черникой, морошкой, клюквой, брусникой, сушеной черемухой.

Приятного аппетита!



## *Komi people traditional food*

Komi people traditional food has been formed in close connection with hunting, fishery and collecting. High-quality and health-giving foodstuffs have been included in komi kitchen ration. National nutrition system has been developed for years.

Time changes and new tendencies affect social, religious and cultural spheres of our life. Particularly it can be seen in traditional food. We overlook a disappearance of such peculiar dishes as mushrooms with sour cream, sour pearl-barley soup or *lyaz*... These dishes reflect the national colour of komi people. That is the reason why such knowledge collection takes an important part in komi culture preservation and development.

Generally komi had three meals a day – breakfast at 6-7 o'clock in the morning before the start of a working day; dinner at 13-15 o'clock and supper at 19-21 o'clock. A family gathered together and ate from one plate. Soups were eaten with wooden spoons, meat and fish dishes – by hand or with forks made of animal bones. On week-days 3-4 dishes were served up. On holidays a number of served dishes exceeded two dozens.

At the beginning first course was served – soups. Game dishes – mainly soups – often could be seen served up in a hunter's family.

Usually kasha was served as second course. On fast days kasha was eaten with vegetable oil, on meat days – with milk, butter or animal fat.

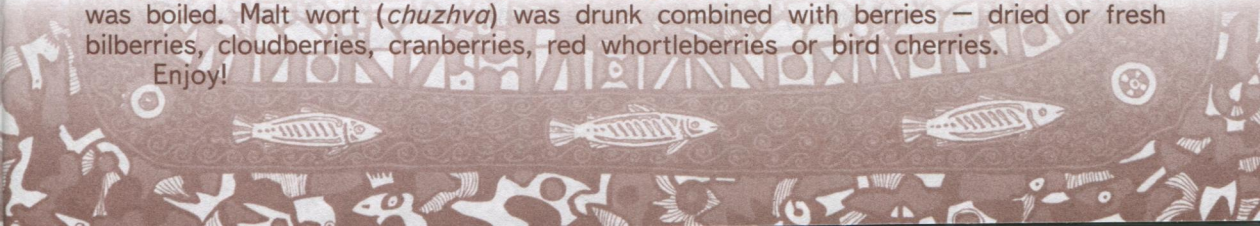
Komi favourite food was fish in boiled, salted or roasted form. Fish cake often was served during the dinner. It was baked with red-eyed fish, pike, burbot, grayling, white-fish or salmon. Fish of the Pechora salting had wide popularity. Venison and elk meat were considered as favourite food too.

Pastry took an important part in food ration. Bread was made of rye flour or barley-corn. *Sochens*, *kalachs*, fritters, *shangas*, *blini* and different cakes were baked on holidays. Cakes were filled with meat, fish, mushrooms, berries, vegetables etc.

Berries and mushrooms dishes are very various: *lyaz*, red whortleberries with milk, pickled mushrooms, mushrooms with sour cream and others.

Besides tea, such drinks as berry or dog-rose blossoms decoction, red whortleberry leaves decoction, *pakula* (fungal drink), *yrosh* (grain kvass), *zarava* (birch sap) and *sur* (home-made beer) were widespread among the komi. Out of dried turnip *parencha* was boiled. Malt wort (*chuzhva*) was drunk combined with berries – dried or fresh bilberries, cloudberries, cranberries, red whortleberries or bird cherries.

Enjoy!





### Азя шыд

Дэбыд ваын сорлалöй ыджыд пань тыр рокöс, сов, кык ыджыд пань тыр пожналөм пызь, кизьöриника гудралöй да кольöй 10-12 час кежлö шоммöдны. Көр вылö позьö содтыны изöм сэтөр увьяс. Öти ног: артмөм кötössö кизьöртöй ваөн, рудзöдöй, пузьöдöй, содтöй ыджыд пань тыр ид шыдöс, сов, пуöй кытчöдз шыдöсыс оз небзыы. Мöд ног: сорассö кизьöртöй ваөн, рудзöдöй, пузьöдöй, содтöй кöдзыд ваын мыськөм ыджыд пань тыр аныкытш, содтöй ид шыдöс, солалöй да пуöй небзытöдзыс. Нökъялöй.

### Кислая перловая похлебка

Приготовьте закваску: в теплой воде разведите одну чайную ложку дрожжей, соль по вкусу, одну столовую ложку просеянной муки, замесите тесто слабой консистенции, затем оставьте в теплом месте на 10-12 часов для брожения. Для вкуса можно добавить в тесто измельченные ветки смородины. I способ: закваску разбавьте водой, процедите, прокипятите, добавьте промытую крупу, соль по вкусу, варите до готовности крупы. II способ: закваску разбавьте водой, процедите, прокипятите, добавьте промытый в холодной воде нелущеный горох, затем добавьте крупу, посолите и доведите до готовности. Добавьте сметану.

### Sour pearl-barley soup

For the leaven: mix 1 tsp yeast, 1 tbsp sieved flour and salt in warm water, make dough of the weak consistence, then put into a cold place for 10-12 hours to ferment. You could add grinded springs of currant to taste.

1st method: Dilute the leaven with water, strain it, boil thoroughly, add cereal, salt and boil to doneness.

2nd method: Dilute the leaven with water, strain it, boil thoroughly, add rinsed unhulled peas, cereal and salt and bring to doneness. Dress the dish with sour cream.

### Кос яя шыд

Мичаа мыськалөй 4-5 косьтөм яй кусөк, кисьтөй көдзыд ва да кольөй 5-6 час кежлө. Сы бөрын пуөй яйсө небзытөдзыс. Мыськалөй и гырыся вундалөй 5-6 картофель да лук джын. Пуөм яй пиас содтөй дасьтөм картофель, солалөй. Мыйөн кос яя шыдыс пуся, содтөй вундалөм лук. Шыд лоас чөскыдджык, пуанныд кө сийөс чугунын.

### Суп из вяленого мяса

Тщательно промойте 4-5 кусочка вяленого мяса, залейте холодной водой и оставьте на 5-6 часов. После этого проварите до мягкости в горшочке. Очистите и нарежьте ломтиками 5-6 картофелин. Крупно нарубите половинку репчатого лука. В горшочек добавьте приготовленный картофель, соль по вкусу. В конце варки — рубленый репчатый лук. Чтобы суп не потерял аромат — подавайте в горшочке.

### Jerked meat soup

Properly rinse 4-5 pieces of jerked meat, pour with cold water and keep for 5-6 hours. Then boil in a pot to tenderness.

Peel and slice 5-6 potatoes. Cut into large pieces a half of an onion.

Add potato, salt and onion (at the end of cooking) to the pot.

Serve in the pot to avoid scent loss.



### Пётка шыд

Водзвыв дасьтём пёткасё пуктёй чугуно, кисьтёй кёдзыд ва да пуёй яйсё небзытёдзыс. Содтёй весалём да вундалём 3-4 картопель, солалёй. Кор пуяс, содтёй вундалём лук джын.

### Суп из дичи

Подготовленную дичь положите в горшочек, залейте холодной водой и проварите мясо до мягкости. Очистите и нарежьте ломтиками 3-4 картофелины, добавьте соль по вкусу. Варите до готовности. При подаче в суп добавьте половинку рубленого репчатого лука. Подавайте в горшочке.

### Game soup

Put game into a pot, pour with cold water and boil thoroughly to tenderness.

Peel and slice 3-4 potatoes. Add salt and boil to doneness.

Just before serving add to the soup one cut half of an onion. Serve in the pot.



### Тшака шыд

Мысыкалөй стөкан джын кос тшак, кисьтөй көдзыд ва да кольёй 3-4 час кезлө. Сы бөрын пуёй тшаксө небзытөдзыс. Весалөй да вундалөй 4-5 картофель, содтөй шыд пиас. Тшака шыд пусьитөдзыс, 10-15 минутон водздзык, пуктөй вундалөм лук джын да сов. Тшака шыд сөйөны нөкйөн. Арнас шыд пуёны сөмын на чукөртөм тшакысь: еджыд, виж, гөрд гобйысь. Төв кезлө тшаксө позьё посньөдлыны да торья мешөкын видзны кынтөмөн.

### Грибной суп

Промойте четверть стакана сушеных грибов, залейте холодной водой и оставьте для набухания на 3-4 часа, затем варите до мягкости. Очистите и нарежьте ломтиками 4-5 картофелин, затем добавьте в суп. За 10-15 минут до готовности в суп положите половину рубленого репчатого лука и соль по вкусу. При подаче в грибной суп добавьт сметану. Осенью суп варят из свежих грибов: белых, моховиков, подберезовиков. На зиму грибы можно размельчать и замораживать в пакетиках.

### Mushroom soup

Rinse  $\frac{1}{4}$  cup of dried mushrooms, pour with cold water, keep for 3-4 hours to swell and boil to tenderness.

Peel and slice 3-4 potatoes and add pieces to the soup. 10-15 minutes before the end of cooking put a cut half of an onion and salt. Serve this soup with sour cream.

In autumn the dish is cooked with fresh mushrooms: ceps, mossiness mushrooms, rough-stemmed boletuses. For the winter you could keep frozen cut mushrooms in packets.



### Кос чери юква

Мыскалӧй 4-5 кос чери и видзӧй 3-4 час кӧдзыд ва пыин, мед небзяс. Пуӧй черисӧ 3-4 час ӧдтӧм пачын, содтӧй вундалӧмӧн 2-3 картофель. Шыд пусьытӧдзыс содтӧй вундалӧм лук да сов. Кос чери юква сӧйӧны тасьтысь. Чери да картофель оз ков вардӧдны. Юква зэв чӧскыд сӧмын на кыйӧм чериысь: сирысь, ёкышысь, пӧдысь, язьысь, ляпавысь, кельчысь, комысь.

### Уха из сушеной рыбы

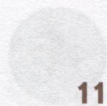
Сухую рыбу (4-5 шт.) промойте, залейте холодной водой и оставьте на 3-4 часа. Затем варите рыбу при слабом кипении 3-4 часа. Добавьте нарезанные ломтиками 2-3 картофелины. Перед концом варки добавьте рубленый репчатый лук и соль по вкусу. Уху подавайте в тарелке. Картофель и рыба не должны быть разварены. Уха вкусна из свежесвыловленной рыбы: щуки, окуня, подлещика, плотвы, хариуса.

### Dried fish soup

Rinse 4-5 dried fish, pour with cold water and keep 3-4 hours to make fish soft. Then simmer fish for 3-4 hours. Add 2-3 sliced potatoes. Before the end of cooking add cut onion and salt to taste.

Serve the dish in a soup plate. Potato and fish should be not sodden. Fish soup from fresh fish such as pike, perch, roach, grayling — is very tasty.





## Айбарч

Кын яй, гежөда чери, изьватас войтырлөн лыддыссис чöскыд сёяннөн. Кын яйсö вöсныда вундавлісны да солалөмөн сёйлісны. Айбарч тшöкыдджыка вöчлісны көр яйысь.

### Айбарч (строганина)

Мороженое мясо, реже рыба,— деликатесное блюдо ижемцев. Замороженные куски оленины тонко нарезали и ели, посыпая солью. Готовили преимущественно из оленьего мяса.

### Stroganina (raw frozen shavings)

Frozen meat and rarely frozen fish are delicacies of Izhma people. They sliced frozen venison and ate it sprinkling with salt.

Mainly was cooked from venison.





### Пражитом чери

Черисо вундалой, солалой да перечалой, пуктой латкао. Гудралой стокан джын йов пиын оти чипан кольк да артмом сорассо кисьтой. Пöжалой 150 градуса жарын. Пачысь перйом бöрын колö видзöдны, медым черыис вöли отмоза банйом кеня. Пражитом черисо пызан выло пуктой латканас. Позьö пражитны юысь кыйом быдсяма чери.

### Рыба по-коми

Порционный кусок рыбы (непластованный, нарезанный круглешом) посыпьте солью и перцем, положите в плошку, залейте яично-молочной смесью (одно яйцо на полстакана молока) и запеките при температуре 150 градусов. Подавайте в той же посуде, в которой запекалась. Рыба должна быть равномерно покрыта яично-молочной смесью, поверхность: слегка желтоватая, запеченная корочка. Рыба по-коми готовится из любой речной рыбы.

### Komi-style fish

Season ring-cut pieces of fish with salt and pepper, put into an earthen saucer, pour with milk-egg mixture (in proportion 1 egg to 1/2 cup milk) and bake in a 150 degree C oven. Serve in the same earthen saucer.

Fish should be evenly covered with milk-egg mixture; and should have slightly yellowish crust.

Komi-style fish are made from any fresh-water fish.



## Йола треска

Көтөдөй юртөм сола треска, некымынысь вежлөй васө (көтөдөм черисө кокниджык весавны сьёмсыс). Керөм черисө вундалөй торъяс вылө, көтөдөй көдзыд ва пиын 10-12 час. Вундалөй лук джын да гырыся крөшитөм куим картофель. Госөн либө маргаринөн мавтөм латкаө пуктөй треска кусөкъяс, картофель, лук, кисьтөй стөкан джын йөв, резыштөй маргаринөн да пуктөй пражитны 70 градуса жарын. Пражитчигкості колө некымынысь резыштны маргариннас, мед выліыс эз косьмы и коркаыс эз сотчы.

## Треска в молоке

Вымочите соленую треску без головы, меняя несколько раз воду (каждые 2 часа). В таком виде рыбу легче очистить от чешуи. Полностью очищенную рыбу нарежьте в поперечном к позвоночной кости направлении на порционные кусочки, вымачивайте в холодной воде в течение 10-12 часов. Очистите три картофелины, промойте, нарежьте крупными ломтиками. Очистите половинку репчатого лука и нарубите. Подготовленную площадку обмажьте маргарином или жиром, положите нарезанные куски трески, нарезанный картофель, рубленый репчатый лук, залейте половиной стакана молока, сбрызните маргарином и запекайте при температуре 170 градусов. При запекании блюдо необходимо сбрызгивать маргарином несколько раз, чтобы продукт не высыхал и сверху не подгорела корочка.

## Cod with milk

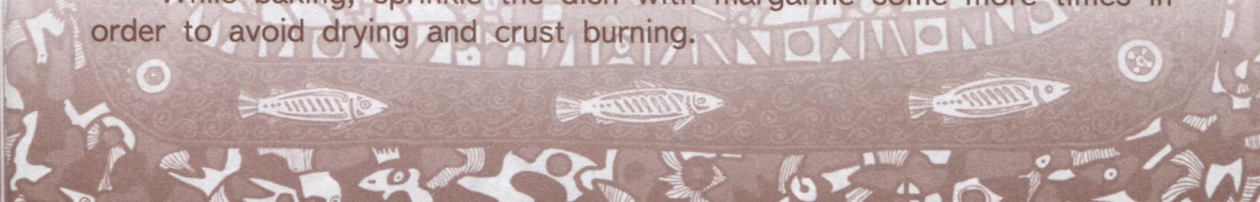
Desalt salted headless cod, changing water several times (every 2 hours). It will be easier to clean fish scales. Cut clean fish in rings and desalt in cold water for 10-12 hours.

Peel three potatoes, rinse and slice them.

Peel and cut a half of an onion.

Grease an earthen saucer, put cod pieces, potato and onion on it, pour with  $\frac{1}{2}$  cup milk, sprinkle with margarine and bake in a 170 degree C oven.

While baking, sprinkle the dish with margarine some more times in order to avoid drying and crust burning.





### Кушмана ырöш

1. Джуджыд тасьтё зыртёй тертукаён шөркодь кушман, вундалёй пуём картофель (шөркодь кушман вылө кык картофель) да посныдика лук джын, көр серти содтёй сов, кисьтёй стёканлысь коймөд пай йөв либө ырöш. Бура гудралёй, содтёй пань нөк. Позьё содтыны вундалёмон пуём чипан кольк. Пызан вылө вайёны джуджыд тасьтёин.

2. Тертукаён вуштёй шөркодь кушман, содтёй посныдика вундалём лук джын, солалёй, гудралёй көнтусь выйён либө нөкйөн. Позьё мичмөдны пувйён да градывв турунөн.

### Тертая редька с молоком или пивом

1. Одну черную редьку натрите на крупной терке, добавьте нарезанный кубиками вареный картофель (на одну среднюю редьку две картофелины) и половину мелко порубленного репчатого лука. Соль добавьте по вкусу. Полученную консистенцию перемешайте и залейте третьей частью стакана молока или пива, заправьте сметаной. По желанию можно нарезать вареные вкрутую яйца. К столу подавайте в глубоких тарелках.

2. Одну среднюю черную редьку натрите на крупной терке, мелко нарубите половину репчатого лука. Подготовленные овощи посолите по вкусу и приправьте растительным маслом или сметаной. Салат можно украсить брусникой или клюквой и посыпать зеленью.

### Grated radish with milk or beer

1. Grate one black radish, dice boiled potatoes (in proportion two potatoes to one radish of medium size) and finely chop a half of an onion. Combine prepared vegetables, salt them and pour with 1/3 cup of milk or beer. Dress the dish with sour cream. At will you could cut into pieces hard-boiled eggs.

Serve in soup plates.

2. Grate one radish of medium size and finely chop a half of an onion. Salt vegetables and dress with oil or sour cream. You may trim this salad with red whortleberries / cranberries and sprinkle with greenery.

### **Кöчана картофель**

Весалöй да вундалöй öти пуом картофель, солыштöй, пуктöй кык-куим, лист шома капуста да посныдика вундалом луклысь нельод пайсö, гудралöй көнтусь выйон. Кöчана картофель лоас чöскыд и көнтусь выйтөг. Салат дасьтигön шома капустасö оз ков пыдзыртны, сы вöсна мый сийö абу ёна шома. Сёянö нöшта позьö содтыны турипув.

### **Салат из квашеной капусты с картофелем**

Очистите от кожуры один сваренный в мундире картофель, нарежьте ломтиками, посолите. Крупно нарежьте два-три листочка квашеной по-коми капусты, нашинкуйте четвертинку репчатого лука, полученную массу перемешайте, заправьте растительным маслом. Капусту с картофелем можно подавать без растительного масла. Капуста, квашеная по-коми, не отжимается (так как она не кислая). В салат можно добавить клюкву.

### **Sauerkraut and potato komi-style salad**

Peel one boiled potato, slice it and sprinkle with a little bit of salt. Cut into large pieces 2-3 leaves of komi-style sauerkraut, shred a quarter of an onion. Mix the obtained mass and add vegetable oil.

Sauerkraut and potato may be served without oil.

It's not necessarily to squeeze komi-style sauerkraut (as it is not too sour).

You may add cranberries to this salad.



### **Нөкъя сола тшак**

Мыськалөй вит сола тшак, рудзөдөй, вундалөй. Содтөй посныда вундалөм лук джын. Нөкъялөй либө көнтусь выялөй да гудралөй.

Сола тшак чукөртöны арнас. Солалөм вылө ёнджыкасö чукөртöны ельдög, ягсер да уртшак. Ёгсыс весалөм бöрын кум лун видзöны көдзыд ваын. Васö вежлалöны луннас кыкысь. Тшаксö солалöны бöчкаясö, видзöны ыркыдöнын да пемыдöнын.

### **Соленые грибы со сметаной**

Промойте два соленых гриба, отожмите, нарежьте. Мелко нарубите половинку репчатого лука. Грибы перемешайте с луком и заправьте сметаной или растительным маслом.

Соленые грибы собирают осенью. Для соленья подбирают чаще всего грузди, волнушки и сыроежки. Грибы очищают от мусора, заливают холодной водой и держат три дня, меняя воду дважды в день. Грибы солят в бочках и держат в прохладном и темном месте.

### **Pickled mushrooms with sourcream**

Rinse two pickled mushrooms, squeeze them and cut into pieces. Shred a quarter of an onion. Combine mushrooms with onion and dress the dish with sour cream or vegetable oil.

Mushrooms are gathered in autumn. Pepper caps, wooly milk caps and russules are usually selected for pickles. During three days clean mushrooms are kept in water, which is changed twice a day. Pickled mushrooms are barreled and kept in a cold and dark place.



### Картуеля тшак

Мыськалӧй да весавтӧгыс пуӧй куим картуель, сэсся кульӧй да вундалӧй. Рудзӧдӧм сола тшак пиас (кык шӧркодь тшак) вундалӧй посныда лук джын. Ставсӧ гудралӧй кӧнтусь выйӧн. Позьӧ содтыны пув да градыв турун.

### Грибы с картофелем

Тщательно промойте две картофелины, затем отварите в кожуре, очистите и нарежьте ломтиками. Нарубите мелко четвертинку репчатого лука. Отожмите и нарежьте два средних соленых гриба. Картофель, лук, грибы смешайте и заправьте растительным маслом. Можно добавить бруснику. Сверху присыпьте нашинкованной зеленью.

### Mushrooms with potato

Thoroughly rinse two potatoes, boil them in their skin, peel and slice. Finely chop a quarter of an onion. Squeeze and cut into the pieces two pickled mushrooms of medium size. Combine potato, onion and mushrooms and dress them with oil. You could add some red whortleberries. Sprinkle the dish with shredded greenery.

For dough: Dissolve in hot water 2 tbsp sugar, pinch of baking soda, 2 tbsp drawn margarine, salt and, slowly pouring, 2 cups flour. Knead properly dough and put into baking cups in a thin layer. In advance oil the baking cups. Grease the top of socher with drawn butter and bake in a 210-220 degree C oven.

Serve with drawn butter in twos or threes on a saucer.



### Сальник

Сёянсö дасьтöны чугунын. Кöдзыд ва пиö кисьтöй ид шыдöс (литра ва вылö 2 стöкан ид шыдöс), содтöй сов и пуöй небзьытöдзыс. Сы бöрын содтöй порсь гос и пуöй сёян артмытöдзыс. Сальник сёйöны пöсьөн.

### Сальник

Для приготовления блюда используйте горшочек. В холодную воду всыпьте ячневой крупы (из расчета 2 стакана на литр воды), добавьте соль по вкусу и варите до размягчения. Затем добавьте свиное сало и доведите до готовности. Подавайте в горшочке в горячем виде.

### Salnik

You'll need a pot to cook this dish. Pour peeled barley into cold water (in proportion 2 cups of cereal to 1 liter of water). Add salt to taste and boil until cereal has become soft. After that add some lard and bring to doneness.

Serve hot in the same pot.





## Сөчөн

Пөсь ва пиё гудралёй кык пань тыр сакар, неуна сода, кык пань тыр сывдём вый, сов да ньойжён кисьтёмён кык пань тыр пызь. Гуд-рассё бура суктой да вöсньыдика пукталёй ичот рачьясö. Рачьяссö водзвыв мавтой көнтусь выйён. Уль сөчөнсö вылитыс мавтой сывдём выйён и суйой о́дья пачö. Пöжалём сөчөнсö нöшта мавтой сывдём выйён да пукталёй кык-куимён ичот тасьтиясö.

## Сочни

Приготовьте тесто: в горячей воде растворите две столовые ложки сахара, щепотку соды, две столовые ложки растопленного маргарина, соль по вкусу и, медленно подсыпая, две столовые ложки муки. Тесто хорошо замесите и разложите в формочки тонким слоем. Формочки заранее смажьте растительным маслом. Сверху изделие смажьте растопленным сливочным маслом и поставьте в духовой шкаф при температуре 210-220 градусов. Выпеченные изделия еще раз смажьте растопленным сливочным маслом и по 2-3 штуки подавайте в маленьких тарелках.

## Sochen

For dough: Dissolve in hot water 2 tbsp sugar, pinch of baking soda, 2 tbsp drawn margarine, salt and, slowly pouring, 2 cups flour. Knead properly dough and put into baking cups in a thin layer. In advance oil the baking cups. Grease the top of sochen with drawn butter and bake in a 210-220 degree C oven.

Serve with drawn butter in twos or threes on a saucer.



### Черинянь

Шоныд ва пиё гудралёй дрожжи, содтой сов, стокан джынйысь унджык сахар, кисьтой пызь (2 кг), бура гудралёй. Сэсся содтой стокан тыр сывдом вый и кольёй шоныдинё 3-4 час кежлө, медым кыптас. Артмом нянь шомөссө юкөй кык пельö, а сэсся вöсьнөдöй 1 см кызта сөчөнөдз. Сөчөн шөрас пуктой водзвыв дасьтөм чери, солалöй, резыштöй сывдом выйон. Сөчөн бокъяссö отлаалöй чери вылитыс. Черинянь вермас лоны и восьсаон, медым тыдалис чериыс. Пöжалöй пачын. Пачысь кыскөм бөрас чериняньсö мавтöй выйон.

### Рыбник

Приготовьте дрожжевое тесто густой консистенции. В теплой воде разведите дрожжи, добавьте соль по вкусу, чуть больше половины стакана сахарного песка, засыпьте муку (2 кг), хорошо промесите до однородной консистенции, затем добавьте стакан растопленного маргарина и дайте тесту созреть (3-4 часа). Во время брожения тесто нужно несколько раз разминать. Приготовленное тесто разделите, а затем раскатайте в лепешку толщиной в 1 см. На середину лепешки положите подготовленную для запекания рыбу, посолите, сбрызните маргарином. Края лепешки соедините сверху, но рыбник может быть и незащипанным, чтобы была видна начинка. Подготовленный рыбник запекайте в печи или духовом шкафу. Готовое изделие смажьте топленным сливочным маслом.

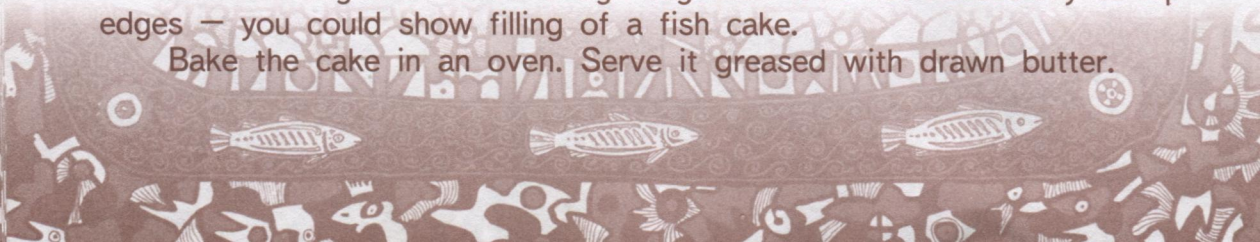
### Fishcake

For dough: Dilute yeast in warm water; add salt, a bit more than a cup of sugar and 2 kg flour. Knead properly to uniform consistence; pour a cup of drawn margarine; wait until dough ferment. During fermentation knead the dough several times.

Divide the dough and roll it out to a thickness of 1 cm. Put fish in the middle of the rolled dough, salt it and sprinkle with margarine.

Join the edges of rolled dough together. It is not necessarily to nip edges — you could show filling of a fish cake.

Bake the cake in an oven. Serve it greased with drawn butter.



### Шыдөса пирөг

Кизьөр нөк пиё кисьтөй ид шыдөс да кольёй 12 час кежлө (10 пирөг, вылө 2 стөкан шыдөс). Көтөй сук нянь шом: 1,5 литра ва пиё, коді соралөма 0,5 литра көнтусь выйөн да 2 стөкан сывдөм выйөн, содтөй сов, 3 кг сю пызь. Бура гудралөй и кольёй 30 минут кежлө. Сы бөрын вөсньөдөй 1-2 мм кызта кузьмөс сөчөнъясө. Сөчөнъяс вылас пукталөй нөк пыын видзөм ид шыдөс, паськөдөй бокъясөдыс, песокалыштөй, бокъяссө мичаа куснялөй чуньнад и артмөм пирөгсө суйөй пачө. Пөжалөм пирөгсө мавтөй сывдөм выйөн.

### Пирог с крупой

Ячневую крупу замочите в жидкой сметане на 12 часов (2 стакана крупы на 10 пирогов). Замесите пресное тесто густой консистенции. В воду (1,5 л), смешанную с растительным маслом (0,5 л) и растопленным маргарином (2 стакана), добавьте соль по вкусу, засыпьте ржаную муку (3 кг), хорошо перемешайте до однородной консистенции и дайте тесту постоять (30 мин.), затем очень тонко раскатайте от 1 до 2 мм в продолговатые лепёшки. Затем на продолговатые, тонко раскатанные лепешки положите заранее подготовленную крупу, разровняйте вдоль по лепешке, посыпьте сахаром, края красиво зачистите и положите на смазанный противень. Выпеченный пирог смажьте растопленным маслом.

### Cereal cake

Soak peeled-barley in weak sour cream for 12 hours (2 cup cereal for 10 cakes).

Knead unleavened dough to the thick consistence. Combine 1 1/2 liter of water, 1/2 liter of oil and 2 cups margarine, add some salt, pour in 3 kg rye flour, thoroughly mix to uniform mass and keep dough for a half an hour.

Roll dough out to oblong flat cakes with thickness of 1-2 mm.

Put the prepared cereal on the middle of cakes, make it even, sugar, finely nip the edges and put upon a greased baking tray.

Serve baked cake greased with drawn butter.

### **Пувъя/чөдъя шаньга**

Шоныд ва пиё гудралёй дрожжи, содтой сов, стөкан джынйысь унджык сахар, кисьтой пызь (2 кг), бура гудралёй. Сэссия содтой стөкан тыр сывдөм вый и кольёй шоныдінө 3-4 час кежлө, медым кыптас. Сы бөрын артмөдөй гөгыльяс да вөсьнөдөй гөгрөс сөчөнъясө. Дасьтой пувйысь/чөдйысь ляз: нырөй 10 стөкан вотөс, содтой 5 стөкан сахар, бура гудралёй. Сөчөн шөрас пукталёй вотөса лязсө да мичаа мольөдөй. Пөжалёй жар пачын.

### **Шаньга с брусникой/черникой**

Приготовьте дрожжевое тесто густой консистенции. В теплой воде разведите дрожжи, добавьте соль по вкусу, чуть больше стакана сахарного песка, засыпьте муку (2 кг), хорошо промесите до однородной консистенции, затем добавьте стакан растопленного маргарина и дайте тесту созреть 3-4 часа. Во время брожения тесто нужно несколько раз разминать. Затем сформируйте шарики и раскатайте на круглые лепешки. Приготовьте ляз из брусники/черники: растолките 10 стаканов ягод, добавьте 5 стаканов сахарного песка, все тщательно перемешайте. На середину лепешки выложите ягодный ляз, разровняйте по поверхности. Выпекайте в жаркой печи.

### **Red whortleberry/bilberry shanga**

Knead yeast dough of the thick consistence. Dilute yeast in warm water; add salt, a bit more than a cup of sugar and 2kg flour. Knead properly to uniform consistence; pour a cup of drawn margarine; wait until dough ferment. During fermentation knead the dough several times. Make balls from the dough and roll them out to patties.

Make lyaz from red whortleberries/bilberries: pound 10 cups of berries, add 5 cups of sugar and mix thoroughly.

Put lyaz on the middle of a patty and make it even. Bake in a hot oven.



### Картупелья шаньга

Корка вылө дасьтöй сук нянь шом. Пöсь ва пиö содтöй сов, 200 г небзьöдöм вый, кисьтöй 3 кг сю пызь, бура гудралöй да кольлöй 30 минут кежлö. Сэсся гöгрöса вöсьнöдöй 1-2 мм кызтаöдз. Пуöй да нырöй 5 кг картупель. Сöчөнъяс шöрас пукталöй нырöм картупельсö, мичаа шыльöдöй сöчөн пасьталаыс да пукталöй рачьясö. Суйöй öдъя пачö. Пöжалöм бöрас шаньгаяссö мавтöй сывдöм выйöн.

### Шаньга с картофелем на тонкой корочке

Для корочки приготовьте пресное тесто густой консистенции. В горячую воду (80-85°) добавьте соль, 200 г размягченного маргарина, засыпьте 3 кг ржаной муки, хорошо промесите до однородной консистенции и дайте тесту 30 мин. постоять, затем тонко раскатайте от 1 до 2 мм в круглые лепешки, края закруглите. Отварите 5 кг картофеля, затем растолките. В середину тонко раскатанной лепешки положите картофельную массу, разравнивая по всей поверхности, а затем поместите на противень, смазанный сливочным маслом. Подготовленные изделия поставьте в печь или в духовой шкаф при температуре 210-220 градусов для выпекания. Выпеченные изделия смажьте растопленным сливочным маслом.

### Potato shanga

Make unleavened dough of the thick consistence for crust: add salt and 200g of melted margarine to hot water, pour in 3kg of rye flour, knead dough thoroughly to uniform consistence and keep dough fermenting for a half an hour.

Roll dough out in flat patties with thickness 1-2 mm, rounding edges. Boil 5kg potatoes and mash them.

Put potato on the middle of a patty, make it even and put patties upon a greased baking tray. Bake shangas in a 210-220 degree C oven. Serve smeared with drawn butter.

## Вира блин

Тайö — гортса пемöс вирöн сорлалöм блинъяс. Скöt начкигөн вирсö чукöртлисны пу дозмукö, кынтывлисны. Блин вылö шомсö дасьтывлисны быд сикас пызьысь. Жаритлисны вуйöн либö кöнтусь вуйöн. Пöжавлисны кыз блин.

## Блины с кровью

Это блины, замешанные на крови домашних животных. При забое скота кровь собирали в деревянную посуду, замораживали, а по мере необходимости использовали в пищу. Тесто замешивали из муки разных сортов. Жарили блины на растительном или сливочном масле. Выпекались толстые блины.

## Blinis with blood

Blinis baked from dough kneaded with cattle's blood (Izhma people dish).

While slaughtering, blood was gathered in wooden vassels; after that blood was frozen and as necessary used in cooking. A dough was kneaded from different flour sorts. Blinis were fried with vegetable oil or butter. They were relatively thick.





### Чӧжрысь

Кук вайӧм бӧрас кык лун мысти лысьтӧй мӧскыслысь йӧвсӧ, сысьялӧй. Литра йӧв вылӧ кысьтӧй стӧкан джын ва, содтӧй сов, гудралӧй. Суйӧй ӧдтӧм пачӧ 4 час кежлӧ. Колӧ кӧ мед вӧли банийӧма, энӧ вевттӧй.

### Яичница

Через два дня, после того как корова отелилась, надоенное молоко процедите, добавьте на литр молока полстакана воды, соль по вкусу, перемешайте. Поставьте томиться на 4 часа в нежаркую печь. Для образования корочки не закрывайте крышкой.

### BeestingsCurd

After two days a cow has calved, strain its first milk, add water in proportion  $1/2$  cup water to 1 cup milk, salt to taste and properly mix.

Put to stew into a not very hot stove for 4 hours.

Do not cover pot to get crust.



## Йола рунь

Пузьодой литра джын йов, сольштэй, гудралигмоз ньожйон содтэй пызь (литра джын йов вылө стокан джын пызь). Пуой рунь ар-мытөдзыс. Пызан вылө пуктөй посьнас, содтөй вый.

## Молочная похлебка

Вскипятите пол-литра молока, добавьте соль по вкусу, перемешивая молоко, медленно всыпьте полстакана любой муки. Доведите до готовности. Подавайте в горячем виде, добавьте масло.

## Milk soup

Thoroughly boil  $1/2$  liter of milk. Add salt; mixing milk, slowly pour  $1/2$  cup flour and bring to doneness.

Serve hot with butter.



## Йола кисель

Пуой стокан тыр ва, сольштöй да содтöй стокан кодзыд йöv пыин нильзöдöм ыджыд пань тыр крахмал. Пуой гудралігмоз 10 минут.

### Молочный кисель

Вскипятите стакан воды, добавьте соль по вкусу. Всыпьте столовую ложку крахмала в стакан холодного молока, полученную смесь влейте в кипящую воду. Варите, помешивая, до готовности 10 минут.

### Milk kissel

Boil a cup of water and salt it. Add 1 tbsp starch in a cup of milk, and pour the mixture into the boiling water. Boil 10 minutes to doneness. Don't forget of mixing!

Lyaz consistency is the same as of thick sour cream. Lyaz is sweet and tastes of berries and malt.

You could cook this dish with bilberries too.





### **Сакара/йӧла/пызя пув(чӧд, чӧдлач да с.в.)**

Бӧрйӧй стӧкан джын вотӧс (кутшӧмӧс медъёна радейтанныд), весалӧй засӧ, бура мыскалӧй уна ва пиын, песокалыштӧй (либӧ пызялӧй, либӧ кисьтӧй йӧв). Пызан вылӧ пуктӧй ичӧт тасьтын. Колӧ бӧрйыны мича, лямавтӧм вотӧс.

### **Брусника (черника, голубика и т.д.) с сахаром/молоком/мукой**

Переберите полстакана любых ягод, отделите плодоножки и веточки, промойте в большом количестве воды. Ягоды посыпьте сахаром (либо мукой, либо залейте молоком) и подавайте в чашке или в маленькой тарелке. Ягоды должны быть сохранившей формы (не помяты).

### **Redwhortleberries, blueberries or bilberries with sugar /milk/flour**

Sort out a  $\frac{1}{2}$  cup of any berries. Remove all stems and sprigs. Wash out with a large amount of water. Sprinkle the berries with sugar / flour or pour some milk. Serve in a cup or on a saucer.

The berries should be not squashed.



### Ляз

Пызьодз изой стокан джын кос льом, котодой ваон, содтой стокан джын песок да пуктой пажсыны пачо 150 градуса жарын 2-3 час кежло. Сэсса содтой кык стокан да джын чуж пызь да нощта пажышттой 30 минут 170 градуса жарын, мед сукмас. Пызан выло вайой кодзодомон. Лязыс артмо сук нок кодь, юмов. Лязсо позью вочны кос чодйысь.

### Ляз

Растолките полстакана сухой черемухи до образования муки, залейте водой, добавьте полстакана сахара и поставьте в печь при температуре 150 градусов для выпаривания на 2-3 часа. Затем добавьте два с половиной стакана сухого солода и поставьте еще раз в печь при температуре 170 градусов на 30 минут, чтобы довести до густоты. Готовый ляз остудите и подавайте в чашке или в тарелке в холодном виде. Консистенция густой сметаны, вкус сладкий, с привкусом ягод и солода. Можно приготовить ляз из сухой черники.

### Lyaz

Pound  $1\frac{1}{2}$  cup of dried bird berries into flour, pour with water, add  $1\frac{1}{2}$  cup o sugar and put into the 150 degree C oven to evaporate during 2-3 hours. Then add 2 cups of malt and put it again into the 170 degree C oven for a half an hour to bring to the thickness. Cool the prepared lyaz and serve it cold in a cup or on a plate.

Lyaz consistency is the same as of thick sour cream. Lyaz is sweet and tastes of berries and malt.

You could cook this dish with bilberries too.



### Пувъя юм

Сёянсö пуйй гырничын. Дзбыд ваö гудралöй сакар да стöкан рудзöг пызь, кöтöй шомöс. Артмöм шомöссö суйöй öдтöм пачö лунтыр кeжлö. Пачас шомöсыс юммö, артмö сук быг. Быгсö мичаа гудралöй, медым эз артмыны кöкыльяс. Артмöм юмас колö надзöникöн содтыны пув, и чöскыд сёян лоö дась. Пувъя юм сёйöны кöдзöдöмөн.

### Брусничная каша

Для приготовления блюда используйте крынку. В теплую воду насыпьте стакан ржаной муки, добавьте сахар по вкусу. Замесите тесто до консистенции густой сметаны. Тесто в крынке ставим в остывающую русскую печь на весь день. Часов через 7 тесто солодеет, образуется пенка, которую необходимо тщательно растереть. В подготовленный солод добавьте, перемешивая, два с половиной стакана свежей брусники. Консистенция должна получиться густая, кисло-сладкого вкуса. Подавайте на стол в холодном виде.

### Red whortleberry kasha

Pour a cup of rye flour in warm water and sugar it. Make dough bringing it to the consistence of thick sour cream. Put a pot with dough into the cooling down Russian stove for a day. About after seven hours dough malts and scum arises that should be well smeared. Add 2 cups of fresh red whortleberries to the prepared malt, thoroughly mixing it to the thick consistence. The taste should be sour-sweet. Serve the dish cold.



## Выйдӧм

Томуловлӧн чукӧртчӧмъяс вылын быть вӧлі вӧчӧны “выйдӧм”. Ичӧт дозмукӧ тойӧны кӧнтусь, содтӧны сэтчӧ кос чӧд да сакар. Артмӧ калва кӧра сёян.

## Халва по-коми

На подростковых посиделках обязательно готовили “выйдӧм”. В небольшую посуду толкли конопляное семя, добавляли высушенную чернику и сахар. Получалась еда со вкусом халвы.

## Komi-style halva (Viydom)

Komi-style halva (viydom) was frequently cooked on teenage parties. Hempseed was pounded in a small dish, combined with dried bilberries and sugar. Cooking resulted in food with halva taste.





### Зарава

Заравасо вийөдөны тулыснас кыз пуысь да чукөртөны туйсө.  
Чукөртөм заравасо дыр эн видзөй, юй дзык пыр.

### Березовый сок

Березовый сок собирают весной из молодых берез в бураки.  
Собранный натуральный березовый сок пейте свежим.

### Birch sap

Birch sap is gathered in spring from young birches into a 'burak' –  
special birch-bark container.

Drink fresh-gathered birch sap.

### Red whortleberry kasha

Put a cup of rye flour in warm water and sugar it. Make dough  
bringing it to the consistence of thick sour cream. Put a pot with dough  
into the cooking down Russian stove for a day. About after seven hours  
dough rises and sour arises that should be well smeared. Add 2 cups of  
fresh red whortleberries to the prepared food, thoroughly mixing it to  
the thick consistence. The taste should be sour-sweet. Serve the dish  
cold.



## Паренча ва

Мичаа мыськалӧй стӧкан тыр косьтӧм паренча да видзыштӧй кӧдзыд ва пыын. Сы бӧрын кисьтӧй 3 литра кӧдзыд ва да пуӧй паренчасӧ небзьытӧдзыс. Содтӧй сакар. Юӧй кӧдзӧдӧмӧн.

## Паренча

Помойте стакан сухой репы, залейте холодной водой для разбухания, затем добавьте 3 литра воды и несколько часов варите до размягчения продукта. Перед окончанием варки добавьте сахар по вкусу. Пейте охлажденным.

## Parencha

Rinse a cup of dried turnip, pour with cold water to swell, then add 3 liters of water and boil several hours to make turnip soft. Sugar the drink to taste before the end of cooking. Allow to cool and enjoy parencha.

Make parencha, cool and strain it. Add a handful of rye flour to 3 liters of the cold drink and keep overnight in a dark place for 6 hours. (You'll also strain again and add a cup of sugar if you need to.)  
and optional mixture) and combine with the prepared mass.  
fermenting jars dark place. Constantly stir the mass with a wooden spoon.  
simmer. After 2-3 hours the mass gets reddish colour (Presnukha). Pull  
the crock out of the oven; lift it to the brim with boiled water, cool and  
strain.

For a bucket of kvass you'll need 1 kg leaven and a 1/2 cup honey.



### Сур

Пуой паренча (дасытанногсö гижöма), кöдзöдöй да сöдзöдöй. Кöдзöдöм бöрас 3 литра паренча вылö содтöй китыр сю пызь да 6 час кежлö пуктöй шоныдінö. Сы бöрын бара сöдзöдöй да кисьтöй 3 стöкан песок. Вöчöй шом да öтлаалöй сийöс артмöм юанкöд, сэсся пуктöй шутны шоныд местаö.

### Сур

Приготовьте паренчу (см. рецепт “Паренча”), остудите и процедите. В охлажденный напиток (на 3 литра) всыпьте горстку ржаной муки и поставьте томиться в теплое место на 6 часов. Затем снова процедите и добавьте 3 стакана сахара. Замесите закваску и соедините с уже полученной смесью, затем поставьте бродить в теплое место.

### Sur

Make parencha, cool and strain it. Add a handful of rye flour to 3 liters of the cold drink and keep stewing in a dark place for 6 hours.

Then strain again and add 3 cup of sugar. Knead leaven (rye malt and oatmeal mixture) and combine with the prepared mass. Keep fermenting in a dark place.



## Ырөш

Кисьтöй дозмук джын дэбыд ва да гудралöй сы пиын сук шомöс (шомöсыс артмö отмында зөр пызь да сю чуж юкөнъяс соралөмөн). Дозмуксö суйöй öдъя пачö. Шомöссö колö пыр гудравны, медым эз пузы. 2-3 час мысти сийö гөрдөдö (вильдас). Перйöй дозмуксö пачсыс, йылөдзыс кисьтöй пöсь пуом ва, көдзалөм бöрас сөдзөдöй. Ведра квас вылө колö 1 кг шомöс да стöкан джын ма.

## Хлебный квас

Заполните посуду наполовину теплой кипяченой водой, замесите в ней закваску (смесь 1:1 овсяной муки и ржаного солода) до густоты каши. Посуду поставьте в жаркую печь или слабо нагреваемую духовку. При этом постоянно помешивайте, чтобы масса не закипела. Через 2-3 часа она становится красноватой (преснуха). Выньте посуду из печи, залейте кипяченой водой доверху, остудите и процедите. На ведро кваса — 1 кг закваски, стакан меду.

## Grain kvass

Fill a crock by half with warm boiled water, and knead leaven (rye malt and oatmeal mixture in proportion 1:1) to consistence of kasha. Put the crock into an oven. Constantly stir the mass up to prevent it from simmer. After 2-3 hours the mass gets reddish colour (Presnukha). Pull the crock out of the oven; fill it to the brim with boiled water, cool and strain.

For a bucket of kvass you'll need 1 kg leaven and a  $1/2$  cup honey.



### Вильдас

Ырөшсө пуом бөрас, мөдысь васө содтытөдзыс, кисьтөй торья дозйө 3 литра вильдассө. Пуктөй көдзыдинө. Лун 2-3 мысти артмас чөскыд горш веськөдантор.

### Преснуха

Из первой порции ырөша (хлебного кваса) слейте 3 литра вильдаса на запас, поставьте на 2-3 дня в прохладном месте. Пейте с удовольствием.

### Presnukha

Pour out 3 liters of grain kvass from the first portion. Keep it in a cool place during 2-3 days. Enjoy presnukha.



### Пөжөм йөв

Кисьтөй йөвсө гырничө да суййөй пачө (100-120 градуса). Йөлыс вевттьыяс мича кольквиж кеньон, а ачыс йөлыс лоө вижа-гөрд рөма. Пөжөм йөв чөскыдджык юны гырничысь.

### Топленое молоко

Налейте молоко в глиняный горшочек и поставьте в духовку при температуре 100-120 градусов. Молоко сначала покроеся тонкой пленкой, затем пленочка постепенно потемнеет, приобретет золотисто-румяную корочку. Топленое молоко подавайте в том же горшочке, где оно томилось.

### Baked milk

Pour milk into a pot and put it to a 100-120 degree C oven to stew. At first milk get covered with a thin film, after that the film gradually darkens and milk gets goldish crust.

Serve baked milk in the pot.



### Намырьсь ырöш

Тайö — изъватас войтырлөн юан. Нырöй 4 стакан намыр, кисьтöй 3 литра ва да пуöй 5 мин. Сысъялöй, кисьтöй стöкан сахар, гудралöй, кöдзöдöй, содтöй 5-10 г дрожжи да кольöй шоммыны 2 лун кежлö.

### Квас из костяники

Это — ижемский напиток. Разомните 4 стакана ягод костяники, залейте 3 литрами воды и кипятите 5 минут. Процедите, всыпьте стакан сахарного песка, размешайте, охладите, добавьте 5-10 г дрожжей и оставьте для брожения на 2 дня.

### Stone bramble kvass

This drink is from Izhma. Mash 4 cups of stone brambles, pour with 3 liters of water and boil during 5 minutes. Strain, add a cup of sugar, mix, cool, add 5-10 g of yeast and keep fermenting for a couple of days.



*Для записи*

Тертая редька с пивом

Grated radish with beer

Картофельный  
Грибы с картофелем  
Mushrooms with potato

Рыльца сув  
чеснока в муке  
Red whortleberries with flour

Лис

Лис

Лис



ББК 36.997  
К63

### Использованная литература:

*Министерство торговли Коми АССР, 1971 г.* Сборник рецептов и технология приготовления. Коми национальные блюда и кулинарные изделия. Сыктывкар, 1971  
*Семенова Н.* Кухня раздельного питания народа Коми. Сыктывкар, 1993  
*Чудова Т.И.* Кухня коми (зырян). Этнографический словарь. Сыктывкар, 2008

Книгу “Коми муӧй, няньӧй-солӧй” можно использовать в образовательных учреждениях для внедрения национально-регионального компонента

Книга “Коми муӧй, няньӧй-солӧй” издана МУК “Центр коми культуры г. Сыктывкара” при финансовой поддержке Министерства национальной политики РК

*Научно-популярная литература*

### ХЛЕБОСОЛЬНЫЙ КОМИ КРАЙ

*Автор проекта В.И. Самарина  
Главный редактор Е.В. Рожкин  
Ответственный за выпуск М.В. Низовцева  
Составители-переводчики: В.И. Самарина, О.И. Аверина  
Перевод на английский – П.В. Корнилов  
Художник Ю.Н. Лисовский  
Редактор В.И. Трошева*

Подписано в печать 24.12.2008. Формат 70x90<sup>1/16</sup>. Бумага офс.  
Усл.-печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 4,0. Тираж 1000 экз. Заказ № 16804.  
ООО “Анбур”. 167982 г.Сыктывкар, ул.Карла Маркса, 229

Отпечатано в ООО “Коми республиканская типография”  
167982, г. Сыктывкар, ул. Савина, 81

ISBN 978-5-91669-013-2

ISBN 978-5-91669-013-2



9 785916 690132

**Вуштӧм кушман**  
**Тертая редька с пивом**  
**Grated radish with beer**



**Картупеля тшак**  
**Грибы с картофелем**  
**Mushrooms with potato**



**Пызя пув**  
**Брусника в муке**  
**Red whortleberries with flour**



**Ляз**  
**Ляз**  
**Луаз**





Сыктывкар  
2008