

# Кухня коми-пермяков.

## Парма


Кудымкар – город сказки и легенд.





## Чем питаются

- С давних пор сбор ягод и грибов, рыболовство и охота сформировали своеобразную пищу коми-пермяков.

- 
- Особенными по полезности и вкусовым качествам в пище коми-пермяков 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).



# СНЫТЬ

- Сныть — многолетнее травянистое растение, встречается на богатых почвах в лиственных и смешанных лесах, на вырубках, среди кустарников. Молодые листья сныти и слоёные черешки пригодны для употребления в пищу в виде салата.





## Крем-суп из СНЫТИ

- Молодые побеги сныти и листья шпината припустить в небольшом количестве воды. Лук репчатый мелко нарезать и пассеровать на сливочном масле. Измельчить на блендере припущенные сныть, шпинат, пассерованный лук. Добавить сливки, бульон мясной, проварить. Заправить солью, перцем.
- сныть — 480 г
- шпинат — 240 г
- лук репчатый — 80 г
- масло сливочное — 40 г
- сливки — 300 г
- бульон мясной — 300 г
- соль, перец

# Пистики

- Пистики — молодой полевой хвощ — богаты витаминами и очень сытные. Но чтобы собрать хотя бы небольшое ведерко, требуется немало времени. Настои хвоща применяют в научной медицине как мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, общеукрепляющее, ранозаживляющее и вяжущее средство. Помогают они при сердечной недостаточности, улучшают водносолевой обмен.







## Пистиковая каша

молоко — 180 г

яйцо — 1/2 шт.

пистики — 30 г

соль по вкусу

Молоко, яйцо, измельченные пистики посолить, перемешать и поставить в керамической чашке в печь. Посуду оставить открытой до образования сверху румяной корочки. Подавать в горячем или холодном виде.

# Шаньги

- Название «шаньга» перешло в русский язык из языка коми. Оно очень часто встречается в русских сказках, былинах и народных эпосах. Это кулинарное изделие распространено от Карелии до Оби. Сегодня шаньги особенно характерны для региональной кухни Прикамья. «Толковый словарь живого великорусского языка» В. И. Даля любовно называет шаньгу «шанежка» и «шанечка» и описывает ее как «хлебец квашенный, ржаной, ячный (житный), пшеничный, облитый маслом, сметаной; ватрушка с кашей, с мятым картофелем или с творогом, посдобленная сверху сметаной».







Еда коми-пермяков

# Интернет-источники



1. <http://visitperm.ru/about/food/>