

# Коми национальные блюда



# Каши и выпечка



- Основу рациона всех народностей Коми составляли каши и выпечка. Варить каши могли на открытом огне или в горшочке в печи. Чтобы обеспечивать организм витаминами и полезными веществами жители Коми всегда добавляли в кашу ягоды, орехи или грибы.



# Черинянь (рыба, запечённая в тесте)





# Черинянь (рыба, запечённая в тесте)





# Шаньги из ржаной муки с крупой





# Шаньги из пшеничной муки с крупой





# Шаньги с ягодами





# Шаньги с картошкой







Какие продукты может человек добыть, собрать или взрастить, то и употребляет потом в пищу. Народность коми-ижемцы всегда считались знатными охотниками, поэтому их рацион изобилует олениной, рыбой, добывали и дичь.



В деревнях по берегам рек, где рыболовством занималось практически все население, рыба подавалась ежедневно





# Строганина из рыбы



На севере республики дежурным блюдом является строганина из мороженой оленины. Любят коми и сушеное мясо .





# Оленина сыровяленая



# Лосятина с грибами





# Пельмени



Историки предполагают, что пельмени были заимствованы у предков коми в середине II тысячелетия нашей эры. На это указывает и то, что русское слово "пельмень" является заимствованием из языка коми. Обозначает оно «хлебное ухо», то есть форма этого изделия дала ему наименование.





Широкое хождение имели молочные продукты. Молоко употребляли в свежем виде, но чаще подвергали переработке. В русских печах получали топленое молоко. Для получения кислого молока и простокваши молоко сливали в деревянные кадки и сбраживали с помощью кусочков хлеба. Из простокваши готовили творог. Популярна была и сметана.







Коми широко используют в своей национальной кухне блюда из мяса, рыбы, картофеля, муки. Мясо употребляется любое: говядина, баранина, свинина, а также, особенно в северных районах, мясо лося, медведя, оленя и дичь (рябчик, глухарь, тетерев и пр.). Чаще всего мясо готовят натуральным – в тушеном или запеченном виде.

Кухня нашего народа оригинальна и самобытна.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**