Источник: <https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html> (07.08.2022)

// Кижский вестник №10
Ред.-сост. И.В.Мельников
Музей-заповедник «Кижи». Петрозаводск. 2005.

[Трифонова Л.В.](https://kizhi.karelia.ru/library/authors/trifonova-lv) (г.Петрозаводск)
Пища кондопожских и пряжинских карел-людиков (по материалам экспедиций музея "Кижи" 1980-х годов)

Данная статья основана на материалах, собранных автором на территории проживания карел–людиков в Кондопожском и Пряжинском районах во время этнографических экспедиций в 1980-х годах[[1]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10537383%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9B.%D0%92.%20%D0%AD%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BF%D0%BE%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%20%D1%81%2020%20%D0%BF%D0%BE%2031%20%D0%B8%D1%8E%D0%BB%D1%8F%201981%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0.%20%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%B0%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0.%20%28%D0%92%20%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%88%D0%B5%D0%BC%20%E2%80%93%20%D0%AD%D0%94.1981%29; Трифонова Л.В. Экспедиционный дневник поездки в Кондопожский район 19 по 23 ноября 1984 г. Личный архив автора. (В дальнейшем - ЭД. 1984); Научный архив музея \«Кижи\» №1160. (Трифонова Л.В. Экспедиционный дневник поездки в с.Святозеро Пряжинского района с 9 по 13 декабря 1985 г. (В дальнейшем ЭД.1985); Трифонова Л.В. Экспедиционный дневник поездки в Пряжинский район с 27 июля по 3 августа 1982 г. (В дальнейшем ЭД. 1982); Трифонова Л.В. Экспедиционный дневник поездки в Пряжинский район с 5 по 9 августа 1986 г. (В дальнейшем ЭД. 1986).). Незначительная часть сведений заимствована из архивных документов, хранящихся в КарНЦ (полевые материалы экспедиций под руководством Р.Ф.Тароевой)[[2]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10537344%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%20%D0%A0%D0%90%D0%9D%20%28%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B5%20%E2%80%93%20%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%9D%D0%A6%29%20%D1%84.1%2C%20%D0%BE%D0%BF.29%2C%20%D0%B5%D0%B4.%D1%85%D1%80.47.%20%28%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A4.%D0%90.%20%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%9E%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%20%28%D0%A1%D0%B2%D1%8F%D1%82%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BE%29.%20%D0%A1.21-58%29.) и из изданий дореволюционной периодической печати – публикации учителя Павла Покровского в «Вестнике Олонецкого губернского земства» за 1908 год[[3]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10537504%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%9F.%20%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0.%20//%20%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9E%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B3%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.%201908.%20%E2%84%964.) и краеведа М.Д.Георгиевского в «Олонецких губернских ведомостях» за 1890 год[[4]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10537726%22%20%5Co%20%22%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%9C.%D0%94.%20%D0%98%D0%B7%20%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.%20//%20%D0%9E%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B3%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.%201890.%20%E2%84%9675-76.).

С целью уточнения отдельных сведений и карельских названий блюд автор обращался к книге Р.Ф.Никольской (Тароевой) «Карельская кухня», изданной в 1986 году[[5]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095220%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%A0.%D0%A4.%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F.%20%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BA.%201986.).

Следует отметить, что одни и те же блюда, общие для всех карел, у разных диалектных групп имели свои названия. Например, пряжинские людики называют калитки *piirait*, а кондопожские — *kalitat*. То же самое можно сказать и о колобах. У кондопожских людиков они имеют название налюхки (*naluhkat*), у пряжинских – пюарейт (*puaraitpiirait*) и т.д. Поэтому в данной статье названия блюд зачастую даются с указанием диалекта.

По свидетельствам информаторов карелы людики Кондопожского и Пряжинского районов в течение года соблюдали четыре поста: Великий пост (с конца Масленицы до начала Пасхи), Рождественский пост (за десять дней до Рождества), Петров пост (за две недели до Петрова дня), Спасов пост (за две недели до Преображения). Кроме того, каждую неделю соблюдались два постных дня – среда и пятница[[6]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10537919%22%20%5Co%20%22%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%20%281907%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.11). В пост в пищу не употребляли ничего мясного и молочного. Ели рыбу, овощи (репу, брюкву, картофель), каши, грибы, ягоды.Готовили разнообразные кисели на воде (ржаной, овсяный, картофельный)[[7]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10538042%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%9A%D0%90%D0%A0%D0%9D%D0%A6.%20%D0%A4.1.%2C%20%D0%BE%D0%BF.29.%2C%20%D0%B5%D0%B4.%D1%85%D1%80.47.%20%28%D0%98%D0%B7%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%A4.%D0%90.%201957%20%D0%B3.%20%D0%A1.33%29.).

*Рыбу* употребляли в различных видах. Варили уху (*rokka*), в которую добавляли только картошку.[[8]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10537916%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%20%281906%20%D0%B3.%D1%80.%29%2C%20%D0%B4.%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.8.) В уху из свежей рыбы карелы людики муку никогда не подмешивали. Муку или крупу добавляли в суп, сваренный из сущика.[[9]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10536693%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%90.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D0%AD%D0%94.%201981%2C%20%D1%81.5.) С рыбой пекли также закрытые пироги (рыбники) из ржаной муки (*kurnikk*)[[10]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095316%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%20%281906%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D0%AD%D0%94.%201981%2C%20%D1%81.9.).[текст с сайта музея-заповедника "Кижи": http://kizhi.karelia.ru]

Из огородных культур людики выращивали *картофель*, *брюкву*, *репу*. Брюкву сеяли на полях, репу – на подсеках. Употребляли репу в вареном, моченом, печеном (*pacuoi*), пареном (*haudat*) и сушеном (*naiva*) виде[[11]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095360%22%20%5Co%20%22%D0%97%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.4.%20%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%20%281906%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D0%AD%D0%94.%201981%2C%20%D1%81.8.). Чтобы сохранить репу в зимний период времени, ее вялили. Для этого в хорошо протопленную русскую печь засыпали несколько мешков репы, замазывали устье печи глиной и оставляли корнеплоды в печи томиться до вечера[[12]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095380%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C.%D0%90.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%20%29%20%D0%B4.%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BE%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.1.). Вяленую репу мочили и ели, предварительно разрезав на куски. Если вяленую репу замешивали на воде со ржаной мукой, а потом запаривали в печи, получалось *lohko* – блюдо, подававшееся в качестве лакомства[[13]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095404%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9C.%D0%A4.%20%281905%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.9.).

Среди *напитков* самым популярным у карел людиков был репный квас. У кондопожских людиков он назывался *reppoi*, у пряжинских – *nagris*. В большую деревянную кадку укладывали слоями репу и докрасно раскаленные в печи камни, затем плотно закрывали крышку и ждали до вечера. Вечером репу заливали водой и оставляли «киснуть» на сутки, трое.[[14]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095445%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%9A%D0%90%D0%A0%D0%9D%D0%A6%2C%20%D1%84.1%2C%20%D0%BE%D0%BF.29%2C%20%D0%B5%D0%B4.%D1%85%D1%80.47.%20%28%D0%98%D0%B7%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%A4.%D0%90.%201957.%20%D0%9B.33.) Наряду с репным пряжинские и кондопожские карелы пили и хлебный квас. Для приготовления кваса использовался особый хлеб. Его пекли из муки, смолотой из предварительно пророщенной и высушенной ржи. Для улучшения качества кваса к хлебу очень часто добавляли пареную репу[[15]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095463%22%20%5Co%20%22%D0%97%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.5.).

Из других напитков карелы употребляли травяной чай и кофе. Кофе готовили из предварительно пережаренного ячменя или цикория. Цикорий выращивали сами. Его выпаривали в печи, высушивали и мололи как зерновой кофе[[16]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095488%22%20%5Co%20%22%D0%AF%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%90.%20%281918%20%D0%B3.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.70.%20%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9D.%D0%92.%20%281911%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.87.). Чай обычно заваривали из малинового листа, предварительно выпаренного и высушенного. В качестве заварки для чая использовали также цветки зверобоя, морошковые чашечки и морошковый корень[[17]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095507%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%93.%20%281902%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9B%D0%B8%D0%B6%D0%BC%D0%B0%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.17.). Варили карелы и разнообразные кисели: овсяный, молочный, ржаной, картофельный, реже – ягодный. Молочный, ржаной и овсяный кисели варили без крахмала. Овсяный кисель ели или горячим с маслом или холодным с молоком.

Широкое распространение в пище карел людиков имело *молоко и молочные продукты* (простокваша, творог, сметана, масло). Творог на зиму заготавливали в сушеном виде. Его выпаривали в русской печи и складывали в большие деревянные кадушки под гнет[[18]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095545%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%281906%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.9.). Такой творог у пряжинских карел назывался *ruahto*. Ели его с топленым молоком[[19]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095562%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%9F.%20%281898%20%D0%B3.%D1%80.%29.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.30.%20%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9D.%D0%92.%20%281911%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.85.). Специфическим напитком пряжинских карел была творожная сыворотка – *muigeimaido*. Пили ее, разбавляя холодным кипятком.[[20]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095580%22%20%5Co%20%22%D0%91%D0%BE%D1%8F%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%20%281910%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%A1%D0%B2%D1%8F%D1%82%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BE%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1985%2C%20%D1%81.53.%20%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%9D.%20%281910%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1985%2C%20%D1%81.80.). Творог для приготовления сыворотки заквашивали в больших деревянных кадушках.

Широко бытовали у людиков блюда, составной частью которых были *ржаная мука или толокно*. Из ржаной муки, заваренной крутым кипятком, делали загусту – *huttu*[[21]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095611%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%20%281906%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.8.). Загуста из овсяной муки называлась *pudra*[[22]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095625%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B8%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%92.%20%281901%20%D0%B3.%D1%80%29%20%D0%B4.%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.14.). Можно было приготовить загусту и из толокна, которое вырабатывали домашним способом из овса. Мука, полученная из предварительно пророщенной и высушенной ржи, служила основой для сладкого лакомства – *imel* (солодяга). Для этого муку растворяли в воде и запаривали в печи. Ели *imel* с ягодами, чаще всего с брусникой[[23]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095657%22%20%5Co%20%22%D0%97%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.6.%20%D0%9B%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C.%D0%90.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BE%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.1.%20%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9C.%D0%A4.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94%201982%2C%20%D1%81.9.%20%D0%92%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%92.%20%281928%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.76.), иногда с репой[[24]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095678%22%20%5Co%20%22%D0%95%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%20%281900%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%BF.%D0%93%D0%B8%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%81%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.113.%20%D0%9B%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C.%D0%90.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BE%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.1.%20%D0%AF%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%90.%20%281918%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.70.%20%D0%93%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%90.%20%281899%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.90.).[текст с сайта музея-заповедника "Кижи": http://kizhi.karelia.ru]

По сведениям информатора Евдокии Ивановны Зайцевой из д. Фоминнаволок Вохтозерского сельсовета у пряжинских и олонецких карел бытовало поминальное блюдо из моченой ржи, называемое *idu*[[25]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095714%22%20%5Co%20%22%D0%97%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.6.%20%D0%92%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%92.%20%281928%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.76.). Для приготовления *idu* рожь проращивали и запаривали в печи. Получалось блюдо, по вкусу напоминавшее сладкую рисовую кашу. Из каш людики предпочитали ячменную, которую получали сами, дробя ячмень на крупу, и пшенную, которую покупали в лавках и магазинах[[26]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095739%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%B8%D1%80%D1%8C%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%20%281906%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.8.).

У кондопожских и у пряжинских карел было распространено блюдо из брусники, толченой с толокном или ржаной мукой. У кондопожских людиков оно называлось *tencuoi*[[27]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095759%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%90.%20%281919%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%B8%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D0%AD%D0%94.1984%2C%20%D1%81.38.), у пряжинских – *talkuna*[[28]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095771%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9D.%20%281934%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BE%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.2.%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9C.%D0%A4.%20%281905%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.9.). Жительница поселка Гирвас Ефремова Е.И. сообщила о кушанье, которое называлось *marderokka*. Ягоды, смешанные со ржаной мукой, запаривались в печи, остужались и посыпались толокном[[29]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095795%22%20%5Co%20%22%D0%95%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%20%281900%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%BF.%D0%93%D0%B8%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%81%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.113.). Кроме ягод людики употребляли в пищу соленые грибы, зачастую в отварном виде.

По свидетельствам информаторов *выпечка* у карел людиков подразделялась на воскресную и праздничную. К воскресной выпечке относились мучники, косовики, пряженые пироги, калитки и рыбники, к праздничной – пироги с начинкой, колобы и сканцы[[30]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095826%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%B5%D1%82%20%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%2C%20%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BD%D1%83%D1%8E%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%83%D1%8E%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BA%D1%83%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%20%D0%B8%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D1%82%20%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.).

Мучники (*mucnikkat*). Открытые пироги продолговатой формы. Выпекались из ржаной муки. Тесто замешивалось как для выпечки хлеба. В качестве начинки использовалось жидкое овсяное тесто или горох, смешанный с толокном[[31]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095855%22%20%5Co%20%22%D0%97%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.5.%20%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%90.%20%281898%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%AE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.30-31.%20%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9F.%D0%A2.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.9.).

Косовик (*kosovikk*). Лепешки из толченого отварного картофеля, смешанного с мукой, перемежающиеся блинами и начинкой из толокна[[32]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095887%22%20%5Co%20%22%D0%9E%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B5%20%5C%C2%AB%D0%9D%D0%B0%20%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%85%20%D1%83%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0%5C%C2%BB). Лепешки делаются полукруглой, «косой» формы, отсюда и название выпечного изделия[[33]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095899%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%A0.%D0%A4.%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F.%20%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BA.%201986.%20%D1%81.113.). Количество блинов может доходить до 6–7, картофельных лепешек всегда две — верхняя и нижняя.[текст с сайта музея-заповедника "Кижи": http://kizhi.karelia.ru]

Пряженые пироги (*keitinpiirait*). Изделия из пресного теста, замешанного на ржаной муке, с начинкой из каши или толокна. Корж круглой формы сворачивается пополам, внутрь кладется начинка, по краям делаются защипы, затем пирог обжаривается в масле на сковороде[[34]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095931%22%20%5Co%20%22%D0%95%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%281900%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%BF.%D0%93%D0%B8%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%81%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.112.%20%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%90.%20%281898%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%AE%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.30.%20%D0%AF%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%90.%20%281918%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.69.). Карельский этнограф Тароева Р.Ф. называет эти пироги «пирогами для зятя», так как по народной традиции ими угощали зятя, когда он приезжал в гости к теще[[35]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095952%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%A0.%D0%A4.%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F.%20%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BA.%201986.%20%D1%81.110).

Калитки (*kalitat* – конд. людики, *piirait* – пряж. людики). Изделия из пресного теста, замешанного на ржаной муке, с начинкой из толченого отварного картофеля или крупы. Коржи продолговатой формы, с заостренными концами и защипами по краям. Корж и начинка пекутся одновременно[[36]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6095982%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B8%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%92.%20%281901%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.14.%20%D0%9C%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%90.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%BB%D1%8B%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.1.).

Рыбник (*kurnikk*). Закрытый пирог из дрожжевого теста на основе ржаной муки, с запеченной внутри рыбой (сигом, щукой, судаком, окунем). Форма пирога продолговатая, со скругленными углами[[37]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096011%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%90.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.2.%20%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%20%281907%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.11.).

Сульчин (*sulcin*). Практически те же калитки. Отличие состоит в том, что калитки пекут вместе с начинкой, а у *sulcin* пекутся коржи, которые затем смазываются маслом и начиняются кашей, запаренной в печке с молоком.Это и есть готовые сульчин, которые едят, сворачивая корж пополам и запивая его молоком[[38]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096049%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%9D%D0%A6.%20%D1%84.1%2C%20%D0%BE%D0%BF.29%2C%20%D0%B5%D0%B4.%D1%85%D1%80.47.%20%28%D0%98%D0%B7%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%A4.%D0%90.%201957.%20%D0%9B.22%29.%20%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%20%D0%92.%D0%98.%20%281934%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BE%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.2-3.%20%D0%AF%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%90.%20%281918%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.69.).

Сканцы (*skancad*). Пресные лепешки круглой формы из черной ржаной муки. Коржи у сканцев по размеру меньше чем у сульчин. Принцип выпечки такой же: выпекаются коржи, которые затем начиняются толокном. Отличие сканцев от калиток состоит в том, что после начинки края их заворачиваются с четырех сторон, а сами коржи сворачиваются пополам[[39]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096078%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%92.%20%281913%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9C%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BE%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.%201981%2C%20%D1%81.44.%20%D0%97%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.4.%20%D0%9F%D0%B8%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%92.%20%281901%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.14.%20%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9D.%D0%92.%20%281911%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.86.).[текст с сайта музея-заповедника "Кижи": http://kizhi.karelia.ru]

Налюхки – (*naluhkat* – конд. людики, *puuraitpastoi* – пряж. людики) круглые колобы из белой муки с начинкой из картофеля или манной каши. Тесто дрожжевое[[40]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096118%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B8%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%92.%20%281901%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.14.%20%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%95.%20%281907%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.10.).

Пироги –*pirogat* – изделия из белой муки с начинкой из ягод или творога (*vatruskat*)[[41]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096144%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%90.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.198%2C%20%D1%81.2.%20%D0%97%D0%B0%D0%B9%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%A3.%D0%98.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1981%2C%20%D1%81.4.). Тесто дрожжевое.

У пряжинских карел встречалась особая разновидность выпечки – *nousinpiirait*. Коржи для нее раскатывали из пресного ржаного теста, начинку же делали из кислого ржаного теста[[42]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096171%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%9D.%20%281910%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0%20//%20%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%9C%D0%9A.%20%E2%84%961160%20.%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.80.). Аналогично изготавливаются *bombat*. Отличие состоит в том, что начинку для них делают из равных частей овсяной и ржаной муки. Пекутся *bombat* как калитки[[43]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096195%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%A1.%20%281926%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BE%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.92.). У южных карел большой популярностью пользовались блины из овсяной муки. Овсяную муку замешивали на отстоявшейся сметанной сыворотке и пекли тонкие блины (*vallei* – пряж. людики, *kurza* – конд. людики).Затем готовили на молоке ячневую начинку, запаривали ее в печи и намазывали сверху на блин . Ели, предварительно свернув вчетверо. Блюдо это называлось у пряжинских карел *cupukka*, у кондопожских – *cupoi*[[44]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096239%22%20%5Co%20%22%D0%95%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%98.%20%281900%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%BF.%D0%93%D0%B8%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%81%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.113.%20%D0%93%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%90.%20%281899%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.90.%20%D0%A2%D1%83%D1%80%D1%83%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%9D.%20%281906%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.25.%20%D0%A2%D1%80%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9D.%D0%92.%281911%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.86.).

Блины из ячневой муки на воде назывались у пряжинских карел *hapoi*,[[45]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096266%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%9D%D0%A6.%20%D1%84.1%2C%20%D0%BE%D0%BF.29%2C%20%D0%B5%D0%B4.%D1%85%D1%80.47.%20%28%D0%98%D0%B7%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%A4.%D0%90.%201957.%20%D0%9B.22%29.)из ячневой муки, растворенной на сыворотке или простокваше, *maidokyrzy*.[[46]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096280%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9F.%D0%A2.%20%281905%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.9.) Блины, при изготовлении которых ячневую муку замешивали на сметане, простокваше и яйце, назывались *kosuaidpastettu*.[[47]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096299%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9F.%D0%A2.%20%281905%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.9.)

Из пресного ржаного теста кондопожские и пряжинские людики пекли *kosoi*[[48]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096314%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%92.%20%281913%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9C%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BE%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1984%2C%20%D1%81.44.%20%D0%93%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2.%D0%90.%20%281899%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.90.). По форме *kosoi* напоминали пряженые пироги, только в отличие от последних они пеклись в печи. Начинка делалась из рыжиков, капусты, гороха. Горох часто смешивался с толокном и постным маслом. Второй рецепт приготовления *kosoi* – из вареного толченого картофеля. Картофель смешивали с яйцом, солью и мукой, лепили пирожки, клали начинку и выпекали в печи[[49]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096350%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%A1.%20%281926%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BE%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1986%2C%20%D1%81.91.).[текст с сайта музея-заповедника "Кижи": http://kizhi.karelia.ru]

Из *мясных продуктов* карелы–людики предпочитали говядину. Свинина в южной Карелии особого распространения не получила. Из охотничьих трофеев в пищу употребляли заячье мясо и дичь[[50]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096376%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%9D%D0%A6.%20%D1%84.1%2C%20%D0%BE%D0%BF.29%2C%20%D0%B5%D0%B4.%D1%85%D1%80.47.%20%28%D0%98%D0%B7%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%A4.%D0%90.%20%D0%9B.33%29.). В семьях победнее мясо ели только осенью, когда забивали скот[[51]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id6096388%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%90.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%20%D0%92%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.%201981%2C%20%D1%81.1.). Мясо на зиму солили[[52]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10543760%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D0%B0%D0%BC%20%D0%B6%D0%B5.). Чаще всего варили суп с мясом (*rokkа*), в который добавлялась картошка и крупа. Мясо из супа ели отдельно.

*Овощные супы* у карел людиков не были распространены, так как многие овощные культуры, такие как капуста, морковь, свекла до 20-х–30-х годов в южной Карелии не выращивались. Самыми распространенными овощами были картофель, репа, брюква[[53]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10543789%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9F.%D0%A2.%20%281912%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.10.).

*Хлеб* ели черный. Он выпекался из ржаной муки или из смеси ржаной муки с ячменной[[54]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10543807%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B2%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%9D%D0%A6.%D1%84.1%2C%20%D0%BE%D0%BF.29%2C%20%D0%B5%D0%B4.%D1%85%D1%80.47.%20%28%D0%98%D0%B7%20%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%A4.%D0%90.%20%D0%9B.58%29.%20%D0%A2%D1%83%D1%80%D1%83%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%9D.%20%281908%20%D0%B3.%D1%80.%29%20%D0%B4.%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%20%D0%9F%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0.%20%D0%AD%D0%94.1982%2C%20%D1%81.25.).

Свидетельства информаторов, полученные в 1980-х годах, подтверждаются сведениями, приведенными в дореволюционных публикациях. Вот что пишет о пряжинских карелах П.Покровский в 1908 году: «Пища корела такова; хлеб, пополам из ржаной и овсяной муки – кокой — овсянник, щи из сухой мелкой рыбы; пареная или печеная репа, редко вареная; картофель почти повседневная пища; иногда для разнообразия мелкие окуни или плотва, либо свежие либо соленые; с осени–говядина свиная либо баранья, т.к. осенью бьют скот. Воскресная пища несколько разнообразится: делают щипанники — калитки, пирой – пироги, черные рыбники – курнику, блины овсяные с житной кашей — чупуку, овсяный кисель с молоком. Вареная рыба иногда поджаривается на сковороде со скоромным маслом. Но любимая пища карела в скоромное время – кислое вствороженное молоко, в пост – репа, мелкий окунь и репный квас. Не лакомится карел огородными овощами, потому что кроме редьки да картофеля, ничего не садит, да и то овощи садятся в весьма малом количестве; посев картофеля у редкого доходит до 4-х мер; гороху совсем не сеют. Едят карелы 3–4 раза в день. Чай пьют немногие. Кофе – редкость и то разве для гостей»[[55]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10543870%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%9F.%20%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0.%20%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9E%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%93%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%97%D0%B5%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.1908.%20%E2%84%964.).

О широком распространении репы у пряжинских карел пишет краевед М.Георгиевский в 1908 году: «В огородах карела не встретишь капусты, брюквы, редьки, — разве из ста человек трое, четверо садят овощи. Зато каждый сеет репу и ест ее в десятках видов – и сушеную, и вареную и в ухе; из нее делается напиток, заменяющий квас и слывущий под названием репницы. Даже картофеля садят меньше чем репы»[[56]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10543903%22%20%5Co%20%22%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%9C.%D0%94.%20%D0%98%D0%B7%20%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.%20//%20%D0%9E%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%93%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%92%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.%201890.%20%E2%84%9675%2C%20%D1%81.765).[текст с сайта музея-заповедника "Кижи": http://kizhi.karelia.ru]

Таким образом, можно сделать вывод о том, что пища кондопожских и пряжинских людиков была весьма разнообразной с преобладанием рыбы, репы, блюд из хлебных злаков, молочных продуктов. Важную роль в системе питания играла религиозная регламентация (система постов) и обрядовая пища, связанная с определенными событиями в жизни человека (поминальная, свадебная еда). Устойчивым видом кушаний являлся «рыбник» — обязательное блюдо на всех торжествах и поминальном обеде, сочетающее в себе архаические рыболовческие и весьма древние земледельческие традиции народа[[57]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10543936%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%A0.%D0%A4.%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F.%20%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BA.%201986%2C%20%D1%81.6).

Исконная национальная пища карел в основе своей близка к финской[[58]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10543950%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D0%B0%D0%BC%20%D0%B6%D0%B5.%20%D1%81.6), но в южной Карелии (территория проживания олонецких, пряжинских, кондопожских карел) испытала на себе русское влияние (кислое дрожжевое тесто, блины, оладьи, пироги). В свою очередь карелы тоже оказали влияние на традиционную кухню русского населения Прионежья и Заонежья (рыба в молоке, сканые из тонкого пресного теста пироги)[[59]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html%22%20%5Cl%20%22note-id10543966%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D0%B0%D0%BC%20%D0%B6%D0%B5.%20%D1%81.7).

* [[1]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10537383) Трифонова Л.В. Экспедиционный дневник поездки в Кондопожский район с 20 по 31 июля 1981 года. Личный архив автора. (В дальнейшем – ЭД.1981); Трифонова Л.В. Экспедиционный дневник поездки в Кондопожский район 19 по 23 ноября 1984 г. Личный архив автора. (В дальнейшем - ЭД. 1984); Научный архив музея «Кижи» №1160. (Трифонова Л.В. Экспедиционный дневник поездки в с.Святозеро Пряжинского района с 9 по 13 декабря 1985 г. (В дальнейшем ЭД.1985); Трифонова Л.В. Экспедиционный дневник поездки в Пряжинский район с 27 июля по 3 августа 1982 г. (В дальнейшем ЭД. 1982); Трифонова Л.В. Экспедиционный дневник поездки в Пряжинский район с 5 по 9 августа 1986 г. (В дальнейшем ЭД. 1986).
* [[2]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10537344) Архив Карельского научного центра РАН (далее – Архив КарНЦ) ф.1, оп.29, ед.хр.47. (Тихонова Ф.А. Полевые записи поездки в Олонецкий и Пряжинский район (Святозеро). С.21-58).
* [[3]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10537504) Покровский П. Пища карела. // Вестник Олонецкого губернского земства. 1908. №4.
* [[4]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10537726) Георгиевский М.Д. Из народной жизни. // Олонецкие губернские ведомости. 1890. №75-76.
* [[5]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095220) Никольская Р.Ф. Карельская кухня. Петрозаводск. 1986.
* [[6]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10537919) Захарова А.Е. (1907 г.р.) д.Декнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.11
* [[7]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10538042) Архив КАРНЦ. Ф.1., оп.29., ед.хр.47. (Из экспедиционного дневника Тихоновой Ф.А. 1957 г. С.33).
* [[8]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10537916) Кирьякова А.Е. (1906 г.р.), д.Титнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.8.
* [[9]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10536693) Митрофанова Е.А. (1912 г.р.) д.Ватчела Кондопожского района ЭД. 1981, с.5.
* [[10]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095316) Кирьякова А.Е. (1906 г.р.) д.Титнаволок Кондопожского района ЭД. 1981, с.9.
* [[11]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095360) Зайцева Е.И. (1912 г.р.) д.Фоминнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.4. Кирьякова А.Е. (1906 г.р.) д.Титнаволок Кондопожского района ЭД. 1981, с.8.
* [[12]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095380) Лумбина М.А. (1912 г.р. ) д.Киндасово Пряжинскорго района. ЭД.1982, с.1.
* [[13]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095404) Константинова М.Ф. (1905 г.р.) д.Важинская пристань Пряжинского района. ЭД.1982, с.9.
* [[14]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095445) Архив КАРНЦ, ф.1, оп.29, ед.хр.47. (Из дневника Тихоновой Ф.А. 1957. Л.33.
* [[15]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095463) Зайцева Е.И. (1912 г.р.) д.Фоминнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.5.
* [[16]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095488) Ярцева Т.А. (1918 г.) Пряжа. ЭД.1986, с.70. Трифонова Н.В. (1911 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.87.
* [[17]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095507) Севастьянова А.Г. (1902 г.р.) д.Лижма Кондопожского района. ЭД.1982, с.17.
* [[18]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095545) Кирьякова А.Е.(1906 г.р.) д.Титнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.9.
* [[19]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095562) Степанова Е.П. (1898 г.р.). ЭД.1982, с.30. Трифонова Н.В. (1911 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.85.
* [[20]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095580) Боярова А.Е. (1910 г.р.) Святозеро Пряжинского района. ЭД.1985, с.53. Молчанова Е.Н. (1910 г.р.) д.Салменицы Пряжинского района. ЭД.1985, с.80.
* [[21]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095611) Кирьякова А.Е. (1906 г.р.) д.Титнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.8.
* [[22]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095625) Пипитаева А.В. (1901 г.р) д.Наволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.14.
* [[23]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095657) Зайцева Е.И. (1912 г.р.) д.Фоминнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.6. Лумбина М.А. (1912 г.р.) д.Киндасово Пряжинского района. ЭД.1982, с.1. Антипова М.Ф. (1912 г.р.) д.Важинская пристань Пряжинского района. ЭД 1982, с.9. Варламова Т.В. (1928 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.76.
* [[24]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095678) Ефремова Е.И. (1900 г.р.) п.Гирвас Кондопожского района. ЭД.1986, с.113. Лумбина М.А. (1912 г.р.) д.Киндасово Пряжинского района. ЭД.1982, с.1. Ярцева Т.А. (1918 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.70. Гондоева Т.А. (1899 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.90.
* [[25]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095714) Зайцева Е.И. (1912 г.р.) д.Фоминнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.6. Варламова Т.В. (1928 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.76.
* [[26]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095739) Кирьякова А.Е. (1906 г.р.) д.Титнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.8.
* [[27]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095759) Прокопьева Е.А. (1919 г.р.) д.Тереки Кондопожского района ЭД.1984, с.38.
* [[28]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095771) Максимова В.Н. (1934 г.р.) д.Киндасово Пряжинского района. ЭД.1982, с.2. Константинова М.Ф. (1905 г.р.) д.Важинская пристань. ЭД.1982, с.9.
* [[29]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095795) Ефремова Е.И. (1900 г.р.) п.Гирвас Кондопожского района. ЭД.1986, с.113.
* [[30]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095826) Следует иметь в виду, что деление на воскресную и праздничную выпечку достаточно условно и оставляет место для вариативности.
* [[31]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095855) Зайцева Е.И. (1912 г.р.) д.Фоминнаволок Кондопожского района. ЭД.1986, с.5. Германова Е.А. (1898 г.р.) д.Юркостров Кондопожского района. ЭД.1981, с.30-31. Антипова П.Т. (1912 г.р.) д.Важинская пристань. ЭД.1982, с.9.
* [[32]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095887) О проекте «На глазах у всего мира»
* [[33]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095899) Никольская Р.Ф. Карельская кухня. Петрозаводск. 1986. с.113.
* [[34]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095931) Ефремова Е.И.(1900 г.р.) п.Гирвас Кондопожского района. ЭД.1986, с.112. Германова Е.А. (1898 г.р.) д.Юркостров Кондопожского района. ЭД.1981, с.30. Ярцева Т.А. (1918г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.69.
* [[35]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095952) Никольская Р.Ф. Карельская кухня. Петрозаводск. 1986. с.110
* [[36]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6095982) Пипитаева А.В. (1901 г.р.) д.Наволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.14. Митрофанова Е.А. (1912 г.р.) д.Ватчелы Кондопожского района. ЭД.1981, с.1.
* [[37]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096011) Митрофанова Е.А. (1912 г.р.) д.Ватчела Кондопожского района. ЭД.1981, с.2. Захарова А.Е. (1907 г.р.) д.Декнаволок Кондопожского района ЭД.1981, с.11.
* [[38]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096049) Архив КарНЦ. ф.1, оп.29, ед.хр.47. (Из дневника Тихоновой Ф.А. 1957. Л.22). Максимов В.И. (1934 г.р.) д.Киндасово Пряжинского района. ЭД.1982, с.2-3. Ярцева Т.А. (1918 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.69.
* [[39]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096078) Луккарева А.В. (1913 г.р.) д.Мунозеро Кондопожского района. ЭД. 1981, с.44. Зайцева Е.И. (1912 г.р.) д.Фоминнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.4. Пипитаева А.В. (1901 г.р.) д.Наволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.14. Трифонова Н.В. (1911 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.86.
* [[40]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096118) Пипитаева А.В. (1901 г.р.) д.Наволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.14. Захарова А.Е. (1907 г.р.) д.Декнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.10.
* [[41]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096144) Митрофанова Е.А. (1912 г.р.) д.Ватчела Кондопожского района. ЭД.198, с.2. Зайцева У.И. (1912 г.р.) д.Фоминнаволок Кондопожского района. ЭД.1981, с.4.
* [[42]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096171) Молчанова Е.Н. (1910 г.р.) Пряжа // Архив МК. №1160 .ЭД.1986, с.80.
* [[43]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096195) Романова А.С. (1926 г.р.) д.Крошнозеро Пряжинского района. ЭД.1986, с.92.
* [[44]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096239) Ефремова Е.И. (1900 г.р.) п.Гирвас Кондопожского района. ЭД.1986, с.113. Гондоева Т.А. (1899) Пряжа. ЭД.1986, с.90. Туруева А.Н. (1906 г.р.) д.Чернаволок. ЭД.1982, с.25. Трифонова Н.В.(1911 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.86.
* [[45]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096266) Архив КарНЦ. ф.1, оп.29, ед.хр.47. (Из дневника Тихоновой Ф.А. 1957. Л.22).
* [[46]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096280) Антипова П.Т. (1905 г.р.) д.Важинская пристань Пряжинского района. ЭД.1982, с.9.
* [[47]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096299) Антипова П.Т. (1905 г.р.) д.Важинская пристань. ЭД.1982, с.9.
* [[48]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096314) Луккарева А.В. (1913 г.р.) д.Мунозеро Кондопожского района. ЭД.1984, с.44. Гондоева Т.А. (1899 г.р.) Пряжа. ЭД.1986, с.90.
* [[49]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096350) Романова А.С. (1926 г.р.) д.Крошнозеро Пряжинского района. ЭД.1986, с.91.
* [[50]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096376) Архив КарНЦ. ф.1, оп.29, ед.хр.47. (Из экспедиционного дневника Тихоновой Ф.А. Л.33).
* [[51]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id6096388) Митрофанова Е.А. (1912 г.р.) д. Ватчела Кондопожского района. ЭД. 1981, с.1.
* [[52]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10543760) Там же.
* [[53]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10543789) Антипова П.Т. (1912 г.р.) д.Важинская Пристань Пряжинского района. ЭД.1982, с.10.
* [[54]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10543807) Архив КарНЦ.ф.1, оп.29, ед.хр.47. (Из экспедиционного дневника Тихоновой Ф.А. Л.58). Туруева А.Н. (1908 г.р.) д.Чернаволок Пряжинского района. ЭД.1982, с.25.
* [[55]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10543870) Покровский П. Пища карела. Вестник Олонецкого Губернского Земства.1908. №4.
* [[56]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10543903) Георгиевский М.Д. Из народной жизни. // Олонецкие Губернские Ведомости. 1890. №75, с.765
* [[57]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10543936) Никольская Р.Ф. Карельская кухня. Петрозаводск. 1986, с.6
* [[58]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10543950) Там же. с.6
* [[59]](https://kizhi.karelia.ru/library/vestnik-10/238.html#ref-id10543966) Там же. с.7

Текст может отличаться от опубликованного в печатном издании, что обусловлено особенностями подготовки текстов для интернет-сайта.