

*Мастер-класс «Ознакомление дошкольников с культурой коренных малочисленных народов России»
«Кулинария Вепсов»*



*Подготовила воспитатель ГБДОУ №19
Васильева П. В.*



Вепсь, бепся, людиникад, вепслайне — так называют себя вепсы, один из древнейших финно-угорских малочисленных народов России. В наши дни они живут небольшими группами между Ладожским, Онежским и Белым озерами в Ленинградской области, в Шелтозерском сельском поселении в Карелии, а также в Вологодской области. Вепсы издревле славились как опытные рыбаки, кропотливые земледельцы и искусные ремесленники. Они ценили взаимопомощь, гостеприимство и передавали эти традиции из рода в род. Пели «долгие» и обрядовые песни, веселили народ шуточными песнями и частушками. Истопив баню, приветливые вепсы приглашали помыться всех желающих, а хозяйка, испекшая хлеб, угощала им соседей и приговаривала: «В другой раз, когда у меня не будет хлеба, я к тебе приду».



Главной едой вепсов был, конечно, хлеб. Без него не обходилась ни одна трапеза. Поэтому вепсы и говорили: «Без хлеба не проживёшь». Хлеб (лииб, лейб) пекли из ржаной муки в виде круглых высоких караваев. Вкус хлеба был с вепсом с первых месяцев жизни – ведь первой «настоящей» едой для детей становился именно ржаной хлеб, накрошенный в молоко. Хлеб поддерживал силы на покосах и охоте, веселил молодых и гостей на свадьбах и утешал на исходе жизни.



И в наши дни ни один праздник не обходится без сканцев, просто политых топлёным маслом или начинённых пышной кашей и маслом. Часто их также называют коростами или сульчнями. Для их приготовления тесто хорошо замешивают и делают небольшие «лепёшечки», которые тщательно раскатывают. Сканец должен быть не толще трёх миллиметров! Вепсы говорили, что правильный сканец, если подуешь, поднимается над столом. Раньше сканцы пекли на углях перед устьем печи, в наши дни – на сухой сковороде. Готовые сканцы смазывают с одной стороны растопленным сливочным маслом и складывают стопкой. Несмазанную маслом сторону покрывают начинкой, затем сворачивают по краям, и ещё раз – пополам. Получается подобие трубочки, которую обильно смазывали маслом. Начиняют их или толокном со сметаной или сваренной на молоке кашей. Чаще всего сканцы едят именно с кашей: готовят густую пышную кашу, выкладывают её на сканец и заворачивают сразу с двух сторон. Порой их при еде обмакивают в растопленное сливочное масло или сметану. Вкус приготовленного дома сканца забыть невозможно! Сканец – также основа всех вепских калиток и капустников.



Особой едой венсы считают *тадепрігд* — «пироги для зятя», которые можно было быстро приготовить, пока гости еще толпятся в дверях. Свое название эти сладкие пироги получили из-за того, что венские хозяйки издавна жарили их сразу при входе в дом сватов. Именно такими сладкими пирогами теща угощала зятя при его первом посещении дома жены после свадьбы.



Как провести воскресенье без калиток с хрустящей корочкой и подрумяненной кашей, картофельным пюре, с толокном или гороховой мукой? Края сканца заворачивают наверх на полтора-два сантиметра и защипывают по кругу, придавая калитке округлую или прямоугольную форму. Калитки венсы готовят для каждого праздничного стола, их едят горячими с ухой, супом, молоком или с чаем. И в каждом доме уже «городских» детей встречают приготовленные матерями калитки. На основе ржаных сканцев готовят и закрытые пироги.



Шакже в качестве «настоящего вепсского» блюда вепсы называют қолобад — қолобы, открытые пирожки с толокном и брусникой: их пекут целыми противнями к приезду гостей и к праздникам.



Из овсяной муки пекут блины *kirzad*. Их ели с солеными волнушками, творогом, брусникой с сахаром. Вепсы пекут также особые лепешки из гороховой муки: ее взбивали со снегом и быстро ставили в печь. Из овсяной, ячневой, пшенной крупы варили каши на молоке. Кашу из перловой крупы на воде ели с луком и сметаной.



*Вепсские озера и реки давали много рыбы. В неурожайные года именно рыба спасала вепсов от голода. Из свежей рыбы варили уху, ее вялили, сушили в печах. В каждой вепсской деревне из рыбы готовили рыбники *kalakurnik*.*

Вепсы чаще всего сушили мелкую рыбу, которую обычно не чистили и перед сушкой держали в соленой воде. Некоторые рыбаки заготавливали для семьи до 5–6 пудов сушеной рыбы. Уху из такого сушика ели зимой, добавляя к рыбе картофель и лук. У вепсов существовала даже пословица: «Рыба мелка, да уха сладка»



Мясо на столах вепсов было довольно редкой едой. Скот забивали поздней осенью, и почти всё мясо засаливали в бочках. Одним из старинных способов его заготовки впрок являлось вяление. Солёное мясо, завернутое в старые сети, ввешивали в начале весны на специальные крючки на фронтоне избы. Летом его перевешивали на чердак, где оно хранилось до двух лет. Из вяленого мяса варили супы и холодцы во время тяжёлых работ летом на подсеке, сенокосе, сплаве, зимой на лесозаготовках. Как и рыбу, мясо запекали в ржаной лепёшке.



Вепсы держали коров. Молоко пили в каждой семье, простокваша и сметана уходили в пироги. Хозяйки заготавливали творог в бочках, творог ели как отдельную еду, клали в ватрушки и пироги, а из творожной закваски делали летом холодные супы. Из сливок сбивали масло – его добавляли в начинку пирогов, каши, картофельные блюда.



Говоря о вепской кухне, никак нельзя забыть о репе. Не случайно знаменитый исследователь вепсов В. Н. Майнов писал: «За все те овощи, которые частью Бог не дал, а частью невзлюбил чудин сам по себе, отдувается репа – ананас русский». Из репы вепсы варили квас. Репу вялили, сушили и парили в печах, замазывая заслонку печи глиной на сутки. Из репы и ржаной муки варили репную кашу. Без сушёной репы не обходилась ни одна молодёжная деревенская вечеринка, она была и любимым лакомством всех вепских детей.



Из семян льна и конопли выжимали на специальных станках льняное и конопляное масло. Оно применялось во время постов для жарки и как добавка в разные блюда.

Не обойтись вепсам без ягод и грибов! Летом ягоды ели и просто так, и готовили из них особые холодные супы – например, из черники, хлеба и лука. Малину, чернику и рябину сушили «от болезней». Бруснику замачивали, клюкву хранили, ссыпав в ведра и бочки. Брусника шла и в пироги, и в колобы, с ней готовили удивительно вкусную ржаную кашу. Лес дарил вепсам огромное количество грибов. Их сушили и солили. Ели их и с хлебом, и с луком, и с картофелем, пекли замечательные пироги с солёными грибами, особенно с рыжиками.



Спасибо за внимание!

