

УДК 94 (47)

UDC 94 (47)

**ТРАДИЦИОННОЕ ПИТАНИЕ РУССКОГО
КРЕСТЬЯНИНА В XVI В. И РЕЗЕРВНЫЕ
ИСТОЧНИКИ ЕГО ПОПОЛНЕНИЯ**

**THE TRADITIONAL FOOD OF THE RUSSIAN
PEASANT IN THE XVI CENTURY AND THE
RESERVE SOURCES OF ITS SUPPLEMENT**

Степанова Лилия Геннадьевна
к.и.н., доцент
*Академия маркетинга и социально-
информационных технологий – ИМСИТ
(г. Краснодар), Россия*

Stepanova Liliya Gennadievna
Cand.Hist.Sci., associate professor
*Academy of Marketing and Social Information
Technologies (Krasnodar)
Russia*

В статье рассматривается традиционное питание русских крестьян в XVI в. и резервные источники его пополнения. Показана зависимость традиционного питания от окружающей среды. Выявлены пищевые резервы в голодные и неурожайные годы

The article discusses the traditional meals of Russian peasants and reserve sources of its supplement in the sixteenth century. The dependence of traditional food on the environment is observed in this article. Food reserves in lean years are identified as well

Ключевые слова: РУССКОЕ КРЕСТЬЯНСТВО, ПИТАНИЕ, ХЛЕБ, ГОЛОД, ПИЩЕВОЙ РЕЗЕРВ, РАСТЕНИЯ-ХЛЕБОЗАМЕНИТЕЛИ

Keywords: RUSSIAN PEASANTRY, NUTRITION, BREAD, STARVATION, FOOD RESERVE, BREAD-SUBSTITUTE PLANT

Испокон веков рацион питания людей зависел от окружающей среды и положения человека в обществе. Окружающая среда, с одной стороны, предоставляла возможность найти пищу либо ее вырастить, а с другой стороны, ограничивала при выборе пищи возможности человека, который жил в определенном климате, ландшафте, на конкретном участке земли, имеющем свое плодородие. Не одинаковыми при получении пищи были возможности людей, занимавших различное социальное и экономическое положение. Большой отпечаток на процесс выбора того или иного продукта питания накладывали особенности менталитета и национального характера.

Рацион питания русского крестьянина складывался столетиями. В течение многих поколений подбирались культуры, которые оптимально подходили для выращивания на определенной территории, и отбирались продукты, благодаря которым можно было выжить в низкоурожайные и неурожайные годы.

Данная статья посвящена традиционному питанию русских крестьян в XVI в. и резервным источникам его пополнения в голодные и

неурожайные годы, позволявшим крестьянскому хозяйству выжить в кризисной ситуации и оптимизировать свою жизнь при неблагоприятных природно-климатических условиях.

Питание русских крестьян на протяжении веков не отличалось большими излишествами. Традиционно в русской кухне в приоритете были простые хлебные и мучные изделия, зерновые блюда. Главным продуктом питания был ржаной хлеб. Другой распространенный злак – овес использовался для приготовления каш и лепешек. Пшеничный хлеб подавался только в богатых домах, поскольку пшеница, любившая тепло и плодородную почву, давала хорошие урожаи только в южных районах [1, с. 198-199].

Народная поговорка «Щи да каша – пища наша» находит свое подтверждение в памятнике русской письменности XVI в. «Домострое». Наряду с другими советами в нем содержатся рекомендации, как кормить челядь. В частности, в постные дни давался совет готовить щи и житную кашу. Разнообразить питание в пост помогали горох, печеная репа и сущик – мелкая рыба, сушеная в печи, в основном ерши, снетки, мелкие окуни и корюшка. На ужин подавались жидкие блюда – капустные щи, ботвинья, рассольник и толокно – каша из растолченных зерен овса или ячменя, заранее пропаренных, обжаренных, очищенных и превращенных в муку. В скоромные дни, когда разрешалось есть мясную и молочную пищу, на столе могли присутствовать щи и каши в двух разновидностях: жидкая с ветчиной или крутая с салом. На обед могли дать мясо, на ужин опять приходилось есть щи или кашу и молоко. Пироги и густые каши могли присутствовать в рационе по праздникам и в выходные дни. В эти дни же разнообразить меню можно было за счет овощей, блинов, селечной каши [2, с.65-66]. «Домострой» отразил по преимуществу мировоззрение зажиточных людей, но его автор адресовал свое произведение достаточно широким кругам [3, с.12]. Однако приведенный в нем пример нехитрого

меню для простонародья был для многих русских крестьян, скорее, недостижимым идеалом питания.

Более подробные сведения о продуктах, входивших в рацион питания в XVI в. нам предоставляют данные новгородских писцовых книг. В первую очередь они позволяют сделать вывод о зерновых культурах, используемых в питании. Самым распространенным злаком в Новгородской земле была рожь, которая сеялась повсеместно. Из нее и выпекался крестьянский хлеб. Кроме ржи на полях высевались овес и ячмень. Имелись в этом северо-западном регионе страны и посевы пшеницы, но они в целом были невелики.

Помимо сведений о зерновых культурах писцовые книги содержат также описание мелкого дохода помещиков, в который в большинстве случаев входили продукты питания, производящиеся крестьянами. Состав мелкого дохода был неодинаковым, варьировался в зависимости от местности и возможностей крестьянского хозяйства. В него могли входить как мука ржаная [4, стб.767] и мука пшеничная [4, стб.767], так и испеченные хлеба [5, стб.337], ковриги [4, стб.658;] и калачи [6, стб.337; 7, с.651]. Упоминаются в нем и такие традиционные продукты питания как репа [5, стб.12; 6, стб.280], гречневая крупа или греча [4, стб. 194], горох [6, стб.340; 7, стб.11], а также заспа – так на севере называли крупу, засыпавшуюся в похлебку [6, стб.337].

Весьма большими оказывались урожаи капусты, выращиваемой на крестьянских огородах. В мелком доходе они исчислялись целыми грядками и даже сотнями кочанов [4, стб.738; 6, стб.289]. В его составе нередко также назывались лен [4, стб.107; 6, стб.133] и семя конопляное или конопля [4, стб.738; 7, стб.11], которые по русской кулинарной традиции использовались для приготовления растительного масла.

Достаточно широко в мелком доходе были представлены мясные продукты, в большинстве случаев это были бараньи лопатки, половины туш или целые туши баранов [4, стб.556; 6, стб.84]. Нередко упоминается и говядина, которая могла быть представлена как яловицей и целой полотью, так и ее половиной, четвертой частью, а также плечом говяжьим и говяжьей лопаткой [4, стб.100, 894; 6, стб.346, 374]. Упоминания о свинине встречаются гораздо реже, она присутствовала в мелком доходе помещику и доходе ключнику в виде свиных голов, целых боровов и окороков [4, стб.112; 5, стб.14; 8, с.12]. Дополняли мясной рацион куры и яйца [4, стб.8, 377; 6, стб.142], гуси [6, стб.310], лебеди [6, стб.304, 387] а также дичь, в основном тетерева [4, стб.98; 8, с.93] и зайцы [4, стб. 641; 9, с.93].

В новгородских писцовых книгах имеются сведения о рыбе, как входящей в состав мелкого дохода, так и вылавливающейся крестьянами. Среди различных видов рыб называются достаточно распространенные щуки, остреды, ерши, окуни, плотица, караси, которых «ловят сетми и удами лете», а также неводами [4, стб.36; 5, стб.192; 5, стб.132; 7, стб.11, 82], встречаются также мойва и репука [4, стб.499, 670]. Нередко крестьяне поставляли помещикам и монастырям в весьма больших количествах более благородную рыбу: сига в бочках [4, стб.462; 8, с.125-127], курву, количество которой достигало до 1000 штук [4, стб.499, 521], лососей [4, стб.649, 763]. Но в большинстве случаев крестьяне ловили всякую белую или просто мелкую рыбу.

Из молочных продуктов в состав мелкого дохода чаще всего входят сыр [4, стб.138; 6, стб.92] и масло, которое измерялось самыми разными мерами: ставцами, блюдами, чашами, ведрами [4, стб.120, 925; 5, стб.50; 6, стб.295; 8, с.4]. Гораздо реже упоминается сметана [4, стб.23]. Из напитков в писцовых книгах чаще всего говорится о пиве, которое крестьяне поставляли монастырям в бочках [4, стб.79; 5, стб.73; 6, стб.310] и

отдавали причитавшуюся долю ключнику в ведрах и насадках [4, стб.382]. Присутствовали в мелком доходе солод и хмель, необходимые для его изготовления [4, стб.95; 5, стб.382; 7, стб.559]. Встречаются в писцовых книгах также сведения о яблоневых и вишневых садах [5, стб.274; 6, стб.154] и леших яблонях [6, стб.414].

Об употреблении даров леса в питании в новгородских писцовых книгах имеются немногочисленные упоминания. Так, в Водской пятине в мелком доходе присутствует брусница, которая мерялась бочками [4, стб.667]. В Шелонской пятине описан лес бортный, в котором было 39 бортей с пчелами [6; стб.426]. Мед в писцовых книгах встречается довольно часто [4, стб.307]. Причем особенно выделяется мед улейный и пресный мед, не подверженный алкогольному брожению.

О некоторых продуктах, употреблявшихся в XVI в., мы узнаем и из других источников. В приходной книге новгородского Дома Святой Софии упоминаются просольные бочки лососей, сигов, лудоги, щук, лещей, а также икра сиговая [10, с.10, 51]. Очень часто встречается пресный мед, изредка – яблоки и дрожжи [10, с.10-11]. По археологическим данным в Новгороде в это время известны огурцы, укроп, малина [11, с.358-361]. В грамотах Великого Новгорода упоминается заспа и смородина [12, с.39, 213]. В берестяных грамотах имеются записи о пшенке, относящиеся к более раннему времени [13, №22, 354]. В летописях, кроме уже известных продуктов питания, содержатся сведения о коровьем масле, сметане, молоке, сливках, кислых сырах, сырах молодых и сырах сметанных [14, с.176]. В записках иностранцев упоминаются оладьи, блины, лук, уксус, различные виды медов, сладкое и простое пиво, березовый напиток, шафран, груши, сливы, черемуха [15, с.18, 29; 16, с.23]. Отмечается большое количества лесных орехов, земляники и прочих подобных плодов, наличие бесчисленной дичи и лесных животных, в том числе фазанов,

тетеревов, куропаток, перепелок, лебедей, диких гусей и уток, зайцев. Особо подчеркивается разнообразие видов пресноводных рыб, наличие осетров, белуги, белорыбицы, стерляди [17, с.146-147].

Европейцы, побывавшие в Русском государстве в XVI в., выделяли определенные особенности в питании, не свойственные западному человеку. О том, что жители Московии, не только простолюдины, но и знать, не признают пряностей, и пользуются только солью, горчицей, чесноком, луком и плодами своей земли, писал Михалон Литвин [19, с.77]. Прибывший в 1575 г. с посольской миссией Даниил Принц впоследствии подчеркивал, что многие кушанья в России готовятся иначе и приправляются в основном чесноком и луком. Среди напитков он называл разнообразные меда, которые делались из воды, меда и хмеля, и квас, который приготавливался с использованием специальной закваски. Отмечал он и воздержание жителей Московии от телятины [20, с.55, 70]. Англичанин Климент Адамс описывал приготовление каши из толокна, которую местные жители ели удовольствием [21, с.102]. Об общей скудости и простоте пищи писал Паоло Кампани, подчеркивая постоянное наличие за столом лука и капусты [22, с. 45-46].

Надо отметить, что питание русского крестьянина в XVI в. имело определенное сходство с меню европейского крестьянина, заключавшееся в простоте блюд и их скудном разнообразии. Как и в Русском государстве, так и в Европе существовали естественные границы возделывания зерновых культур. Наряду с зерновыми в меню простонародья чаще всего входила репа [23, с. 20]. Рацион европейского крестьянина большей частью состоял из растительных продуктов, расширяясь за счет бобовых. Мяса крестьяне ели гораздо меньше, чем горожане и более привилегированные сословия [24, с.13]. Большую роль в питании европейского крестьянина играла рыба, которая была едва ли не основным продуктом питания для

жителей побережья, существенно дополняла меню во время религиозных постов, служила подспорьем в дороге [25, с.26-27].

Отличительными особенностями европейской кухни было использование большого количества приправ и специй, призванных разнообразить скудное меню, а также употребление в пищу растений, не произрастающих на территории Русского государства (каштаны, тутовник, мушмула), и определенного вида мяса и птицы (ежей, белок, ласточек, дроздов), что связано с особенностями национальной культуры,

В Русском государстве, несмотря на разнообразие перечисляемых в источниках продуктов питания, далеко не каждое крестьянское хозяйство могло их использовать в своем питании. Судя по запасам сена, зафиксированным в новгородских писцовых книгах, продукция животноводства, полученная на крестьянском подворье (мясо и молочные продукты), не была основой поддержания бюджета новгородского крестьянина [26, с.80]. Тот же «Домострой», дающий рекомендации как содержать во дворе всякую скотину, рассказывал о том, что нормы зернового потребления русским крестьянам приходилось урезать: «а если коровка дойная есть в деревне у бедного человека, и есть не одна, тогда кормить сеном или солому осенью нарезать, мукою присыпав овсяной, или мякинки иной, какая случится, да кипятком обварить в корыте или рассолом полить, да прежде, чем сам поешь, ее накормить и выдоить...» [2, с.139]. Для того, чтобы скотина была плодовита и работяща, такой же корм необходимо было давать лошадям. Рекомендовалось также кормить раньше себя телят, ягнят, коз, свиней, гусей, уток и кур, а потом уже позаботиться о собственной еде.

О том, что беднейшие люди в Московии очень редко питаются мясом и часто довольствуются одним только черным хлебом, писал в своих донесениях Даниил Принц [20, с.70]. Небольшие доходы русских

крестьян, оставшиеся для пропитания после выплаты податей, отмечал итальянец Антонио Поссевино [27, с.48]. Англичанин Клименс Адамс обратил внимание на строгое соблюдение постов, во время которых кроме овощей и соленых припасов жители Московии ничего не ели, писал о таких же постах по средам и пятницам и употреблении мясной пищи только по субботам [21, с. 146].

Низкая урожайность, природные катаклизмы, эпидемии и эпизоотии, фиксировавшиеся на территории Русского государства, нередко приводили к голодным годам, когда вставал вопрос о выживаемости. Выжить в ситуации недорода на полях можно было только за счет пищевых резервов, которые можно было найти в окружающей среде. Иностранцы, становившиеся в XVI в. свидетелями голодных лет, описывали употребление в пищу различных заменителей хлеба. Дж. Флетчер писал о том, что народы, живущие в северных регионах Русского государства, при дороговизне вынуждены печь хлеб из корня вежки и из средней коры соснового дерева [16, с. 23]. О том, что при разразившемся голоде многие вынуждены делать хлеб из высушенной и утрамбованной соломы, вспоминал один из англичан, служивший при царском дворе. Он подчеркивал, что в летнюю пору бедняки перебивались злаками, травами, кореньями, ели древесную кору [16, с.28-29]. Страшнейший голод, разразившийся уже в 1603 г., описан в отчете Ганзейского посольства, побывавшего в Москве и Новгороде: «... во время пути, мы не раз видали, как бедные люди по деревьям собирали барашки орешника или соскабливали с сосен кору, заменяя себе этим хлеб, так что в иных местах, вследствие обдиранья коры погибли целые сосновые леса. Иногда же эти несчастные люди пекли себе хлеб из соломы и молотого сена» [28, с.39].

О добавлении крестьянами различных добавок к ржаной муке при выпечке хлеба при неурожаях зерна нам известно и из источников

последующих веков. Так, в топографических описаниях XVIII в. содержатся сведения об использовании в качестве добавок семян травы лебеды, конопляных или льняных жмыхов, сосновой коры, пырейника, репейника, корня травы вехки. При добавлении их в тесто применялись специальные технологии. Сосновую кору, к примеру, сначала снимали с дерева, сушили на солнце, очищали от верхнего черного слоя, а затем толкли и замешивали в тесто, добавляя ржаную или ячневую муку. Корень травы вехки, растущей по берегам больших ручьев, для использования в пищу заготавливался крестьянами весной. Его добавляли в муку после засушивания и истолчения и пекли из полученного теста лепешки [29, с.358-359].

В северных регионах страны в муку подмешивали крапиву, семена пастушьей сумки, хвощ полевой, лесные травы, водно-болотные растения, молодые проростки папоротника-орляка, завязи кувшинок. В голодные годы в хлеб добавляли сосновую кору и исландский мох [30, с.10, 19, 25]. Совместное проживание с карельскими и финскими крестьянами, с коми-зырянами привело к введению в рацион русских крестьян определенных растений-хлебозаменителей. Так, карелы при нехватке хлеба добавляли в муку различные травы, сосновую заболонь, мох [30, с.10,19, 25]. Финны в аналогичной ситуации подмешивали мякину, гороховую ботву, сосновую кору, капусту [33, с.28-29]. Коми-зыряне использовали различные присадки к тесту, в том числе полевой хвощ, борщевик и мелко измельченную сосновую или рябиновую кору [34, с.23].

Одним из мощнейших пищевых резервов были дикорастущие растения, лесные ягоды и травы, помогавшие восполнить недостаток витаминов. При этом прослеживалась определенная закономерность: чем дальше население продвигалось на Север, тем больше оно употребляло в пищу дикорастущих растений, а в самой северной зоне промыслами

зачастую добывалась основная часть продовольствия [32, с.300, 309]. Существенные отличия в питании зависели от природных и климатических условий местности. Налаживая свою хозяйственную деятельность, население приспособлялось к природным условиям, использовало местные природные ресурсы и получало определенный набор продуктов питания.

Таким образом, в питании русского крестьянина в XVI в. традиционно использовались растительные продукты, в основном зерновые блюда, хлебные и мучные изделия, овощи. Религиозные посты и недостаток продуктов животноводства ограничивали употребление мяса и молока. В небольшой степени использовались приправы, позволяющие улучшить вкусовые качества продуктов. Расширить рацион крестьян помогали продукты питания, которые можно было найти в природной среде, в том числе мед, лесные орехи, грибы, ягоды. В речной местности большую роль в питании играла рыба, в лесной – дичь.

В неурожайные и голодные годы русских крестьян спасала сложившаяся традиция питания, зависевшая от природных и этнокультурных особенностей данной территории. Недостаток продуктов нередко компенсировался за счет дикорастущих растений и трав, заменявших хлеб или добавлявшихся в муку при его выпечке. Многие из этих растений ныне не используются в качестве традиционных продуктов питания, но применяются в качестве биологически активных добавок и лекарственных растений. Так многовековая практика выживания в неурожайные и голодные годы сохранилась в исторической памяти народа.

Литература

1. Борисов С.Н. Повседневная жизнь средневековой Руси накануне конца света. М.: Молодая гвардия, 2004. 293 с.
2. Домострой. Перевод с древнерусского языка В.В. Колесова. М.: ЗАО «ОЛМА МЕДИА Групп», 2012. 304 с.

3. Найденова Л. П. Мир русского человека XVI-XVII вв. (по Домострою и памятникам права). М.: Издание Сретенского монастыря, 2003. 208 с.

4. Переписная оброчная книга Вотской пятины, около 1500 года //Новгородские писцовые книги, изданные императорской Археографической комиссией (далее – НПК). Т. III. Первая половина. СПб., типография В. Безобразова и комп., 1868. 960 стб.

5. Переписные оброчные книги Шелонской пятины // НПК. Т. IV. СПб., типография Министерства внутренних дел, 1886. 584 стб.

6. Книги Шелонской пятины // НПК. Т.V. СПб., Сенатская типография, 1905. 696 стб.

7. Переписная оброчная книга Деревской пятины около 1495 года // НПК I. Первая половина. СПб., 1859. 906 стб.

8. Гневушев А.М. Отрывок писцовой книги Вотской пятины второй половины 1504-1505 г., содержащий в себе опись дворцовых земель этой пятины. Киев, 1910. 110 с.

9. Переписная окладная книга по Новгороду Вотской пятины 7008 года// Временник императорского московского общества истории и древностей Российских. Кн. 12. М.,1852. 188 с.

10. Приходная книга новгородского Дома Святой Софии 1576/77 г. («Книга записи Софийской пошрины»). М. – С.-Птб.: Альянс-Архео, 2011. 284 с.

11. Кирьянов А. В. История земледелия в Новгородской земле. X-XV вв. // Труды Новгородской археологической экспедиции. Т. II. Материалы и исследования по археологии СССР. № 65. М.: Издательство АН СССР, 1959. С. 306-362.

12. Грамоты Великого Новгорода и Пскова / под ред. С. Н. Валка. М., Л.: Издательство Академии наук СССР, 1949. 407 с.

13. Древнерусские берестяные грамоты. URL: <http://gramoty.ru>

14. ПСРЛ. Т.4. СПб: Типография Эдуарда Праца, 1848. 360 с.

15. Известия англичан о России XVI в. (Ченслер, Дженкинсон, Рандольф, Баус) / пер. с англ. С.М. Середонина; изд. Императорского общества истории и древностей российских при Московском университете. М.: Университетская тип., 1884. 114 с.

16. Флетчер Дж. О государстве русском / Пер. М.А. Оболенского. М.: Захаров, 2002. 169 с.

17. Маржерет Жак. Состояние Российской империи и великого княжества Московии с описанием того, что произошло там наиболее памятного и трагического при правлении четырех императоров, именно с 1590 года по сентябрь 1606 капитана Маржерета // Россия начала XVII в. Записки капитана Маржерета. М. Институт истории РАН. 1982. 254 с.

18. Михалон Литвин. О нравах татар, литовцев и москвитян. М.:МГУ, 1994. 126 с.

19. Начало и возвышение Московии. Сочинение Даниила Принца из Бухова. советника Императоров Максимилиана II и Рудольфа II и дважды бывшего Чрезвычайным Послом у Ивана Васильевича, Великого Князя Московского // Начало и возвышение Московии. М.: Императорское общество истории и древностей Российских, 1877. 73 с.

20. Первое путешествие англичан в Россию, описанное Климентом Адамом, другом Чанселера, капитана сей экспедиции, и посвященное Филиппу, Королю Английскому // Отечественные записки. Ч. 28. № 78. 1826 г. С.84-103.
21. Сведения о России конца XVI в. Паоло Кампани // Вестник МГУ. Серия IX. История, № 6. 1969. С.80-85.
22. Нехаева С.В. Цивилизация средневекового Запада: культура питания, застольные традиции и обычаи. Новосибирск: Изд. ГНПУ, 2011. 104 с.
23. Монтанари М. Голод и изобилие. Как питались европейцы. Спб.:Alexandria, 2008. 286 с.
24. Ле Гофф Ж. Цивилизация средневекового Запада. М.: Прогресс-Академия, 1992. 376 с.
25. Степанова Л.Г. Экономическое положение крестьян конца XV-начала XVI в. по данным новгородских писцовых книг: Опыт количественного анализа. Дисс. канд ист. наук. М., 2001. 307 с.
26. Поссевино А. Исторические сочинения о России XVI в. М.: МГУ, 1983. 271 с.
27. Брамбаз Иоганн. Отчет о поездке Ганзейского посольства из Любека в Москву и Новгород, в 1603 году. Поездка Ганзейского посольства в Москву (1603 г.) // Сборник материалов по Русской истории начала XVII века. СПб. 1896. С. 14-45.
28. Милов Л.В. Великорусский пахарь и особенности российского исторического процесса.// М.: РОСПЭН, 1998. 573 с.
29. Воронина Т.А. Зерновые в повседневной, праздничной и обрядовой жизни русских // Хлеб в народной культуре. Этнографические очерки. М.: Наука, 2004. С. 101-138.
30. Гудков А.Г. Дефицит продовольственного бюджета крестьянского хозяйства Русского Севера и источники его компенсации в конце XVIII-первой половине XIX в. Автореф. дис. к.и.н. М., 2006. 26 с.
31. Воронина Т.А. Рацион питания русских крестьян во время поста (XIX в.) // Известия Самарского научного центра РАН. 2010. Т. 12, № 6. С. 287-291.
32. Липинская В. А. Пища (XI-XX века) // Русские. М., 1997. С. 354-397.
33. Чудова Т.И. Культура питания коми (зырян). Сыктывкар: изд-во СыктГУ, 2009. 204 с.

References

1. Borisov S.N. Povsednevnaja zhizn' srednevekovoj Rusi nakanune konca sveta. M.: Molodaja gvardija, 2004. 293 s.
2. Domostroj. Perevod s drevnerusskogo jazyka V.V. Kolesova. M.: ZAO «OLMA MEDIA Grupp», 2012. 304 s.
3. Najdenova L. P. Mir russkogo cheloveka XVI-XVII vv. (po Domostroju i pamjatnikam prava). M.: izdanie Sretenskogo monastyrja, 2003. 208 s.
4. Perepisnaja obrochnaja kniga Votskoj pjatiny, okolo 1500 goda //Novgorodskie piscovyje knigi, izdannye imperatorskoj Arheograficheskoj komissiej (dalee – NPK). Т. III. Pervaja polovina. SPb., tipografija V. Bezobrazova i komp., 1868. 960 stb.

5. Perepisnye obrochnye knigi Shelonskoj pjatiny // NPK. T. IV. SPb., tipografija Ministerstva vnutrennih del, 1886. 584 stb.
6. Knigi Shelonskoj pjatiny // NPK. T.V. SPb., Senatskaja tipografija, 1905. 696 stb.
7. Perepisnaja obrochnaja kniga Derevskoj pjatiny okolo 1495 goda // NPK I. Pervaja polovina. SPb., 1859. 906 stb.
8. Gnevushev A.M. Otryvok piscovoj knigi Votskoj pjatiny vtoroj poloviny 1504-1505 g., sodержashhij v sebe opis' dvorcovyh zemel' jetoj pjatiny. Kiev, 1910. 110 s.
9. Perepisnaja okladnaja kniga po Novgorodu Votskoj pjatiny 7008 goda// Vremennik imperatorskogo moskovskogo obshhestva istorii i drevnostej Rossijskih. Kn. 12. M.,1852. S.1-188.
10. Prihodnaja kniga novgorodskogo Doma Svjatoj Sofii 1576/77 g. («Kniga zapisi Sofijskoj poshliny»). M. – S.-Ptb.: Al'jans-Arheo, 2011. 284 s.
11. Kir'janov A. V. Istorija zemledelija v Novgorodskoj zemle. X-XV vv. // Trudy Novgorodskoj arheologicheskoj jekspedicii. T. II. Materialy i issledovanija po arheologii SSSR. № 65. M.: Izdatel'stvo AN SSSR, 1959. S. 306-362.
12. Gramoty Velikogo Novgoroda i Pskova / pod red. S. N. Valka. M., L.: Izdatel'stvo Akademii nauk SSSR, 1949. 407 s.
13. Drevnerusskie berestjanye gramoty. URL: <http://gramoty.ru>
14. PSRL. T.4. SPb: Tipografiya Eduarda Pratsa, 1848. 360 s.
15. Izvestija anglichan o Rossii XVI v. (Chensler, Dzhenkinson, Randol'f, Baus) / per. s angl. S.M. Seredonina; izd. Imperatorskogo obshhestva istorii i drevnostej rossijskih pri Moskovskom universitete. M.: Universitetskaja tip., 1884. 114 s.
16. Fletcher Dzh. O gosudarstve russkom / Per. M.A. Obolenskogo. M.: Zaharov, 2002. 169 s.
17. Marzheret Zhak. Sostojanie Rossijskoj imperii i velikogo knjazhestva Moskovii s opisaniem togo, chto proizoshlo tam naibolee pamjatnogo i tragicheskogo pri pravlenii chetyreh imperatorov, imenno s 1590 goda po sentjabr' 1606 kapitana Marzhereta // Rossija nachala XVII v. Zapiski kapitana Marzhereta. M. Institut istorii RAN. 1982. 254 s.
18. Mihalon Litvin. O nrvah tatar, litovcev i moskvitjan // M.:MGU, 1994. 126 s.
19. Nachalo i vozvyshenie Moskovii. Sochinenie Daniila Princa iz Buhova. sovetnika Imperatorov Maksimiliana II i Rudol'fa II i dvazhdy byvshego Chrezvyčajnym Poslom u Ivana Vasil'evicha, Velikogo Knjazja Moskovskogo // Nachalo i vozvyshenie Moskovii. M.: Imperatorskoe obshhestvo istorii i drevnostej Rossijskih, 1877. 73 s.
20. Pervoe puteshestvie anglichan v Rossiju, opisannoe Klimentom Adamom, drugom Chanselera, kapitana sej jekspedicii, i posvjashhennoe Filippu, Korolju Anglijskomu // Otechestvennye zapiski. Ch. 28. № 78. 1826 g. S.84-103.
21. Svedenija o Rossii konca XVI v. Paolo Kampani // Vestnik MGU. Serija IX. Istorija, № 6. 1969. S.80-85.
22. Nehaeva S.V. Civilizacija srednevekovogo Zapada: kul'tura pitaniya, zastol'nye tradicii i obychai. Novosibirsk: Izd. GNPU, 2011. 104 s.
23. Montanari M. Golod i izobilie. Kak pitalis' evropejcy. Spb.:Alexandria, 2008. 286 s.
24. Le Goff Zh. Civilizacija srednevekovogo Zapada. M.: Progress-Akademija, 1992. 286 s.
25. Stepanova L.G. Jekonomicheskoe polozhenie krest'jan konca XV-nachala XVI v. po dannym novgorodskih piscovyh knig: Opyt kolichestvennogo analiza. Diss. kand ist. nauk. M., 2001. 307 s.
26. Possevino A. Istoricheskie sochinenija o Rossii XVI v. M.: MGU, 1983. 271 s.
27. Brambaz Iogann. Otchet o poezdke Ganzejskogo posol'stva iz Ljubeka v Moskvu i Novgorod, v 1603 godu. Poezdka Ganzejskogo posol'stva v Moskvu (1603 g.) // Sbornik materialov po Russkoj istorii nachala XVII veka. SPb. 1896. S. 14-45.

28. Milov L.V. Velikorusskij pahar' i osobennosti rossijskogo istoricheskogo processa.// M.: ROСПJeN, 1998. 573 s.
29. Voronina T.A. Zernovye v povsednevnoj, prazdnichnoj i obrjadovoj zhizni russkih // Hleb v narodnoj kul'ture. Jetnograficheskie ocherki. M.: Nauka, 2004. S. 101-138
30. Gudkov A.G. Deficit prodovol'stvennogo bjudzheta krest'janskogo hozjajstva Russkogo Severa i istochniki ego kompensacii v konce XVIII- pervoj polovine XIX v. Avtoref. dis. k.i.n. M., 2006. 26 s.
31. Voronina T.A. Racion pitaniya russkih krest'jan vo vremja posta (HIH v.) // Izvestija Samarskogo nauchnogo centra RAN. 2010. T. 12, № 6. S. 287-291.
32. Lipinskaja V. A. Pishha (XI-XX veka) // Russkie. M., 1997. S. 354-397.
33. Chudova T.I. Kul'tura pitaniya komi (zyrjan). Syktvykar: izd-vo SyktGU, 2009. 204 s.