

26-2962

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

ТАТЬЯНА
ХРОМЦОВА



БАННЫЙ КОД

ХРАНИТ СЕВЕРНЫЙ НАРОД



О БАНЕ
НА РУССКОМ
СЕВЕРЕ

26-02962

ТАТЬЯНА
ХРОМЦОВА



БАННЫЙ КОД

ХРАНИТ СЕВЕРНЫЙ НАРОД



О БАНЕ
НА РУССКОМ
СЕВЕРЕ



МОСКВА

УДК 725.73(470)
ББК 38.7
Х94

Хромцова, Татьяна Васильевна.
Х94 **Баннный код хранит северный народ. О бане на Русском Севере / Татьяна Хромцова. — Москва : Хромцова Т., 2026. — 120 с. : ил.**

ISBN 978-5-600-05085-3

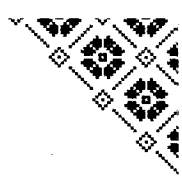
В этой книге, рождённой из уникальной краеведческой экспедиции по Поморью, Татьяна Хромцова приглашает вас в увлекательное путешествие по банной культуре. От архитектуры старинных бань в Онежском и Мезенском районах до секретов веников из крапивы, можжевельника и вереска — здесь собраны живые истории, обряды, приметы и ритуалы, передаваемые из поколения в поколение. Узнайте, как баня лечила от «жабы» и «исполохов», попробуйте рецепты банного стола — от ферментированного иван-чая до берёзового кваса — и вдохнитесь мотивами бани в творчестве северных поэтов и писателей.

Это не просто исследование — это ключ к возрождению забытых традиций! Основанный на интервью с жителями и архивных материалах, «Баннный код» подарит вам не только знания, но и желание отправиться в настоящую северную баньку. Для любителей истории, здоровья и культурного наследия.

УДК 725.73(470)
ББК 38.7

ISBN 978-5-600-05085-3

© Татьяна Хромцова, текст, 2026
© Екатерина Золотарева, обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА 5

ВВЕДЕНИЕ 9

ЧАСТЬ 1. БАНЯ КАК ОБЪЕКТ МАЛОЙ АРХИТЕКТУРНОЙ ФОРМЫ

ГЛАВА 1. ГДЕ СТРОИЛИ БАНИ НА СЕВЕРЕ 17

ГЛАВА 2. ВНЕШНИЙ ОБЛИК БАНИ 25

ГЛАВА 3. ВНУТРЕННЕЕ УСТРОЙСТВО БАНИ 31

ГЛАВА 4. БАНЯ СЕГОДНЯ – КАКАЯ ОНА? 41

ЧАСТЬ 2. СЕКРЕТЫ И ТАИНСТВА ПОМОРСКОЙ БАНИ

ГЛАВА 5. ВЕНИКИ, ТРАВЫ И ВОДОРΟΣЛИ 63

 Берёза 63

 Вереск 64

 Сабельник 64

 Можжевельник 65

 Крапива 65

 Ива 65

 Рябина 66

 Дуб 66

 Фунус 66

 Иван-чай 66

ГЛАВА 6. ТРАДИЦИИ, ОБЫЧАИ, ПРИМЕТЫ, ОБРЯДЫ И РИТУАЛЫ 67

ГЛАВА 7. БАНЯ ЛЕЧИТ, БАНЯ ЛАДИТ – КАК? 77

ГЛАВА 8. РЕЦЕПТЫ БАННОГО СТОЛА	89
Рецепт ферментированного иван-чая	89
Рецепт иван-чая, ферментированного в бане	90
Рецепт чая с листьями облепихи	90
Рецепт мёда из одуванчиков	90
Рецепт кваса	90
Рецепт берёзового кваса	90
Рецепт варенья из яблок	91
Рецепт калачей	91
Рецепт деженников, налистников, сковородничков	91
ГЛАВА 9. БАННЫЕ МОТИВЫ В ТВОРЧЕСТВЕ СЕВЕРНЫХ АВТОРОВ	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	103
БЛАГОДАРИЮ!	107
СЛОВАРЬ ДИАЛЕКТНЫХ СЛОВ И БАННЫЙ ГЛОССАРИЙ	109
СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	111
ДЛЯ ЛИЧНЫХ БАННЫХ ЗАМЕТОК	116



ОТ АВТОРА



ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты любишь баню. Возможно, ты не простой любитель, а настоящий профессионал банного искусства. Быть может, у тебя золотые руки, и ты построил сам свою баню или сделал отделку многих бань. А может быть, ты знаешь автора, и поэтому тебе интересно. В любом случае, кем бы ты ни был,

я благодарю тебя за выбор. Верю, что мы единомышленники, нам есть о чём поговорить, о чём помечтать и что вместе сделать во имя сохранения и возрождения культуры бани Русского Севера.

Я родилась, выросла и живу в городе, расположившемся на берегу Белого моря недалеко от Архангельска. В городе моряков и корабелов, в центре атомного судостроения России. В городе с красивым именем Северодвинск. Он славится не только подводными лодками, которые здесь строятся, но и, конечно, невероятной красоты пейзажами, белыми ночами, северным сиянием и жителями — сильными духом, творческими, интеллектуальными.

Вы спросите: при чём здесь баня? А вот тут и начинается всё самое интересное.

Нет, я не буду писать о бане из моего детства, хотя это только самые светлые и радостные воспоминания, очень-очень яркие. Мы с вами оставим это для личной встречи и разговора по душам. Или, быть может, вы увидите мои интервью средствами массовой информации на просторах интернета. Главная тема — другая.

Идея книги у меня родилась в Северодвинске. Более того — не простой книги, а большого социального проекта «Краеведческая экспедиция "Бани Поморья: вчера, сегодня, завтра"».