

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЕСТЬ. ЧИТАТЬ. ЛЮБИТЬ

**Инна Метельская-Шереметьева**

**ЧТО МЫ ЕЛИ В СССР**  
**Рецепты на все времена**

Иллюстрации *А. Алейниковой*

Ответственные редакторы *И. Воеводин, С. Ильичева*

Редактор *О. Ивенская*

Художественный редактор *Г. Булгакова*

Компьютерная верстка *С. Туркина*

Корректор *О. Степанова*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Tayar belgici: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

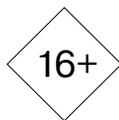
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.07.2019. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,0.

Доп. тираж 1000 экз. Заказ



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
ОДИН КЛИК. ДВА КНИЖИ



ISBN 978-5-04-089249-5



9 785040 892495 >

ИННА  
МЕТЕЛЬСКАЯ-  
ШЕРЕМЕТЬЕВА

ЭТО РЕАЛЬНО НЕРЕАЛЬНО  
**ВКУСНО!**



**ЧТО  
МЫ ЕЛИ В  
СССР**

РЕЦЕПТЫ НА ВСЕ ВРЕМЕНА



МОСКВА  
2019

УДК 641.55  
ББК 36.997  
М54

**Метельская-Шереметьева, Инна.**

М54      Что мы ели в СССР. Рецепты на все времена / Инна Метельская-Шереметьева. – Москва : Эксмо, 2019. – 304 с. – (Есть. Читать. Любить).

ISBN 978-5-04-089249-5

Новая книга известного кулинарного блогера Инны Метельской-Шереметьевой посвящена ностальгической теме советской кухни, рецепты которой она собирала во время своих многочисленных поездок по всей стране. Непреходящая классика и оригинальные авторские рецепты – за каждым из них стоит своя интереснейшая история, которые автор умеет рассказывать как никто – весело и с огоньком. Готовить по рецептам из этой книги увлекательно и очень просто, ведь автор всегда выбирает доступные продукты, простые приемы и безошибочные сочетания вкусов.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-089249-5

© Инна Метельская-Шереметьева, текст, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



# Содержание

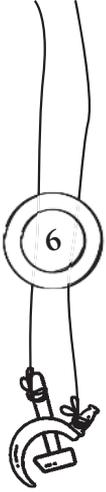
Введение . . . . .	10
--------------------	----

## РУССКАЯ КУХНЯ

Майская тюря . . . . .	16
Щи-первоходки . . . . .	19
Ботвинья иркутская . . . . .	21
Проверенный советский рецепт гуся или индейки . . . . .	25
Почки заячьи верченые . . . . .	28
Рыбники . . . . .	30
Кашица-заспица . . . . .	32
Крещенские «Кресты» . . . . .	35
Страшно секретное печенье . . . . .	38
Трампампончики . . . . .	40

## УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

Салат «Семь радуг». . . . .	45
Вершина украинской кухни — борщ . . . . .	48
Мясо по-украински, детсадовское. . . . .	52
Волшебные котлетки. . . . .	55



Заварные вареники-мяснички . . . . .	59
Свинина по южно-украински «Под забой» . . .	62
Кулема . . . . .	65
Украинские пельмени . . . . .	69
Броженки . . . . .	72
Толбуха . . . . .	76
Индейка к Рождеству . . . . .	79
Салат «Одесский», он же «Азовский». . . . .	82
Крымский бурдыхлыст . . . . .	85
Балаклавская шкара . . . . .	87
Кабачковый тортик . . . . .	90
Украинская грибнуха . . . . .	92
Сказ о пампушках-галушках . . . . .	95
Жупаны или лемишки . . . . .	102
Шарлотка. . . . .	105
Запорожские бублики . . . . .	109
Украинские шоколадные конфетки . . . . .	111
Шулыки. . . . .	113

### БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

Яйца с грибами . . . . .	120
Свекольник . . . . .	123
Пастуший пирог родом из Беларуси? . . . . .	126
Белорусские ножи. . . . .	130
Драники . . . . .	133

## МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ

Чорба — основа основ . . . . .	140
Молдавские голубцы и фаршированные перцы	143
Мусака . . . . .	148
Макароны по-молдавски . . . . .	151
Что в вымени тебе моем . . . . .	155
Котлетки из вымени . . . . .	156
Молдаванеска . . . . .	157
«Монгольская карбонара» . . . . .	158
Сорба-сырба . . . . .	159

## ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ

Сациви из баклажанов . . . . .	166
Цахтони с мясом . . . . .	169
Кучмачи . . . . .	172
Харчо . . . . .	175
Грузинский плов «Ноев ковчег» . . . . .	179
Хачапури с сацебели . . . . .	183

## АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

Курица по-армянски . . . . .	192
Шедевральный армянский салат . . . . .	195
Хаш . . . . .	198
Айлазан . . . . .	201
Ариса . . . . .	204
Кята . . . . .	206

### АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ

Парча-бозбаш . . . . .	.212
Сулы-хянгал . . . . .	.216
Дюшбара азербайджанская, но по-русски . . .	.219
Особый азербайджанский плов . . . . .	.221
Козинаки . . . . .	.225

### ПРИБАЛТИЙСКАЯ КУХНЯ

Латвийский салат . . . . .	.230
Суп-рагу из говяжьих или свиных хвостов . .	.232
Молочный суп с треской . . . . .	.235
Котлета праздничная, «Капперанговская». . .	.238
Особенная кета . . . . .	.241
Путра . . . . .	.245
Очень необычный гарнир. . . . .	.248

### УЗБЕКСКАЯ, ТАДЖИКСКАЯ, ТУРКМЕНСКАЯ КУХНИ

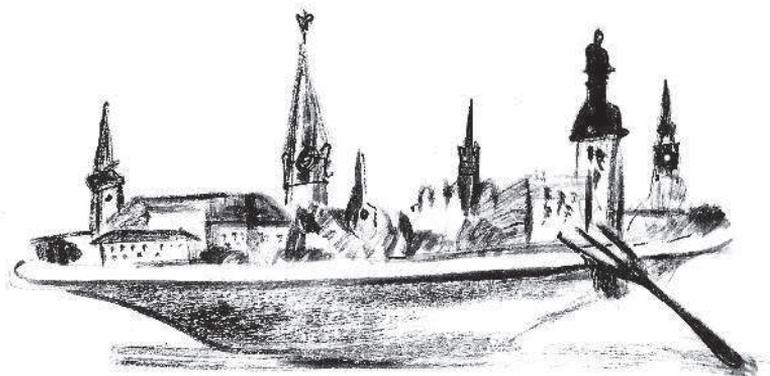
Салат узбекский с печенью и редькой . . . . .	.255
Лагман . . . . .	.257
Мясо без тандыра . . . . .	.262
Ашхабадский пирог с баклажанами «Ахабаба»	.266
Самбуса. . . . .	.269

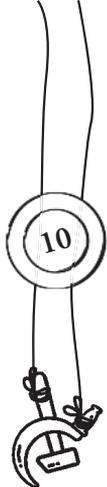
## КИРГИЗСКАЯ И КАЗАХСКАЯ КУХНИ

Странный салат . . . . .	.276
Котлеты «Ала-тоо» . . . . .	.279
Сусамыр . . . . .	.282
Коктал . . . . .	.284

## СОВЕТСКАЯ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

Больничный обед . . . . .	.287
Бульон . . . . .	.288
Картофельная болтушка . . . . .	.289
Горячий смузи . . . . .	.290
Супчик детский, восстановительный . . . . .	.291
Рыбкин омлет . . . . .	.293
Брусничный соус . . . . .	.297





# Введение

---

Моя книга называется «Что мы ели в СССР», и я посчитала правильным собрать в ней все те рецепты, которые так или иначе пришились на период моей жизни с рождения, когда Советский Союз находился на пике своего расцвета, до 1991 года, когда великая страна в одночасье перестала существовать. Это рецепты и моего украинского детства, и каникул в Молдавии, Азербайджане, Узбекистане и Киргизии, студенческие стройотрядовские годы в Казахстане и Армении, археологические практики на Кавказе, незабываемый отдых в Прибалтике и байдарочные путешествия по всей России.

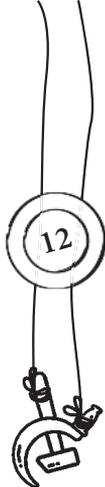
Наверное, я не стану писать здесь рецепты ВСЕХ тех блюд, которые вам и без меня хорошо известны. Во всяком случае, я постараюсь вспомнить и отыскать те наши национально-интернациональные «изюминки», которые делали нашу тогдашнюю жизнь такой вкусной, судьбы такими неделимыми, а дружбу — крепкой и верной.

Изначально мне очень хотелось выстроить книгу по примеру классического издания «О вкусной и здоровой пище». Согласитесь, мы все прекрасно



помним до сих пор и о детсадовских меню, и о рыбных днях, и о диетическом питании в санатории. И ведь была во всем этом мудрость глубинная и польза огромная. Была, не скрою... Но сегодня вступить в ту же реку не получится. Детские садики теперь совершенно разномастные, «рыбные дни», как и большинство рабочих столовых, почти исчезли, каждая семья стала столь уникальной и разборчивой, что говорить о какой-то стандартизации питания вообще не приходится. Ну и, конечно, всех нас подкосил бич XXI века — пища с ГМО, консервантами, усилителями вкуса, заменителями, подсластителями и прочим, и прочим, и прочим...

Поэтому я ограничусь, пожалуй, рассказом о тех блюдах, которые читаются и исполняются максимально просто, однозначно, без витиеватостей



и сложных приправ. Все, что вам будет нужно для их приготовления, — это здоровые крестьянские продукты, которыми нас, слава Богу, фермеры радуют последние годы все больше и больше. А если вы захотите и эти блюда осовременить, индивидуализировать и приукрасить — Бог вам в помощь! Мы с вами будем говорить о традиционной, родовой нашей кухне, поэтому предки будут только рады вашему творчеству и вашим успехам.

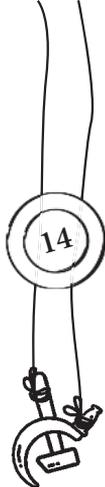
Одно маленькое примечание, которое не давало мне покоя все время, пока писалась книга: очень сложно пришлось с разделом «Русская кухня», ибо правильнее ее было бы назвать «Кухня РСФСР», тогда в раздел вошли бы и татарские, и башкирские, и бурятские, и алтайские, и камчадалские блюда. Но, видимо, это будет уже темой следующего разговора. В планах еще интернациональная книга на все времена «Рецепты еврейской мамы», мои любимые «Тайские изыски» и, конечно, великая, как Китайская стена, «Кулинарная кругосветка по Китаю». Будем живы — все запишем, издадим, прочтем и приготовим!

Здоровья вам и приятного аппетита!



### *Дорогие друзья!*

*Еще раз вернусь к извинениям перед теми миллионами россиян, которые составляют плоть и кровь нашей страны, живут в наших автономных округах и республиках, но чьи рецепты не вошли в эту книгу. Я обязательно напишу, как и обещала, оды и татарской, и башкирской, и бурятской, и алтайской, и еврейской кухням... Но я только прикинула, какого объема получился бы этот раздел, как схватилась за голову. Поэтому я методично постаралась вычлениить исконно русские национальные блюда. О них и пойдет рассказ. Но предварить эти блюда я хочу разговором с одним старовером, который для большой*



*русской деревни, на несколько сотен дворов, а потом и для меньшего староверского хутора, переехавшего в Прибалтику, в лихолетье был кем-то вроде духовника и летописца одновременно.*

*Звали дедушку Иоанн Пантелеймонович Рязич. К сожалению, он рано овдовел, не уберег от смерти двух детей, а более и не женился. Так что духовное наследие великого Рязича, простого крестьянина и умницы, так и развеялось по миру.*

*Вот что он говорил о русской кухне: «Издавна на Руси не кусочничали. Уж если пекли хлеб, так в обхват рук, если осетра пекли, так целиком, телка негожего — тоже, кур да гусей варили и жарили тоже цельными. Некогда было нашим бабушкам деликатесничать. Вставали затемно, коровам дай, козам дай, курам дай, подои телочек, яйца собери, избу прибери, да еще успеи мужикам в работы снесь собрать. Поэтому опару ставили с ночи, готовить начинали чуть не в 4 утра, а готовку уже разделяли всем на три-четыре раза в косыночки да крынки. И дома еще оставляли детям, потому как мамки, если не совсем бабушки, тоже в лес да поле ходили, мужикам помогать. Жидкое в домах тоже готовили. Но это для деток поначалу, чтобы не подавились, пока мамки рядом нет. А основа всего жидкого была — квас,*

кисель да рассол. Бульонов мы не знали, а уж до нас и подавно. И вилок наши бабушки не знали. Ложка была за все про все. Но ели сытно и много.

И травы собирали, и грибы, и ягоды. Сушили их, солили, квасили. Даже зимы сытными были. И цинги ни у кого не было отродясь. Деды говорили, что после француза у нас тут, даже тут, многое поменялось. В деревнях даже, только не в наших, не в староверских, по-модному готовить начали.

А уж помещики совсем на Европах свернулись. Мой прадед возил глухарей одному такому, так на кухне, говорит, всего нарезано, настругано, как наши бабушки пороссятам давали. Крошево, одним словом. Только зачем все менять было? И так хорошо же жили. Как свадьба или праздник Великий (вероятно, Пасха), так до двадцати блюд на столах стояло. И все были ладные да здоровые. Ну, а как мы в Литву-то переехали, тут все совсем не по-нашему стало. И живут не так, и едят не так. Не плохо, нет... Но не так. Если тебе бы перечислить, чем жил русский мужик ранее, так сказал бы, что тюрями квасными да молочными, ботвиньями, хлебным, разносолом, кашами, овощем печеным, грибом сушеным, ягодой опять же, ну, и простым запечным (из-за печи) мясом да рыбицей».





*С удовольствием делюсь с вами, мои дорогие, некоторыми рецептами настоящих русских бабушек и дедушек, собранными в разные годы. И хотя от глубокой старины меня отделяют минимум два века, я улавливаю и в рецептах своих родных бабушек отголоски прошлых умений.*

## Майская тюря



Конечно, правильнее было бы назвать эту тюрю июньской или даже июльской, но мы, городские жители, которые обзавелись дачами с теплицами, первую зелень получаем уже практически на майские праздники, поэтому тюря у меня майская. Тем более что она очень сильно пригодится тем, кто слишком усердствует в приеме горячительных напитков, а в некоторых случаях и предохранит от этого усердствования. Для исторической справки: рецептом этой тюри с нами делились, нам же ее и готовя, барышни из небольшого предместья Усть-Кута. Но они как раз готовили ее летом...