



Наталья Смакова

**Рецепты
вепсской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты вепсской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты вепсской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

«Рецепты вепсской кухни» — электронная книга из серии кулинарных сборников, включающая 100 рецептов северной домашней кухни, вдохновлённых традициями вепсов. В книге представлены закуски и заготовки, супы и похлёбки, блюда из рыбы озёр и рек, мясо и домашняя птица, каши и гарниры, ржаная выпечка, десерты, а также напитки и соусы. Рецепты адаптированы для приготовления дома: используются доступные продукты и простые техники, даны понятные шаги, время и выход блюда, а также рекомендации по хранению. Сборник подойдёт тем, кто хочет разнообразить повседневное меню и познакомиться с вкусами северной кухни.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты вепсской кухни

Рецепты вепсской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И ЗАГОТОВКИ

1. Солёная ряпушка сухим посолом
2. Селёдка с луком и яблоком по-северному
3. Маринованные грибы с укропом и чесноком
4. Грузди холодного посола
5. Икра из лесных грибов
6. Паштет из копчёной рыбы и творога
7. Салат из свёклы с клюквой и хреном
8. Винегрет с квашеной капустой и фасолью
9. Малосольные огурцы с листом смородины
10. Квашеная капуста с морковью и тмином
11. Ржанные тосты с салом и чесноком
12. Творожная намазка с зелёным луком и укропом

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

13. Уха из щуки с пшеном
14. Рыбный суп из окуня с кореньями
15. Грибная похлёбка с перловкой
16. Щи из квашеной капусты по-северному
17. Суп из репы и картофеля со сметаной
18. Гороховый суп с копчёными рёбрышками
19. Молочный суп с овсяными хлопьями
20. Похлёбка куриная с домашней лапшой
21. Уха сливочная с лососем и картофелем
22. Свекольник холодный с кефиром и хреном
23. Суп из чечевицы с морковью и тмином
24. Бульон с клецками из ржаной муки

ГЛАВА 3. РЫБА И ДАРЫ ОЗЁР

25. Жареный судак с луком и укропом
26. Щука, запечённая в сметане
27. Рыбные котлеты из трески с овсяными хлопьями
28. Ряпушка, запечённая с картофелем
29. Рыба тушёная с капустой и морковью
30. Рыба в кляре на ржаной муке
31. Рыбные фрикадельки в томатно-сметанном соусе
32. Рагу из рыбы и овощей в горшочках
33. Слабосолёная рыба с укропом и сахаром
34. Салат из печени трески с яйцом и луком
35. Сиг на пару с лимоном и укропом
36. Рыбные тефтели с рисом в духовке
37. Перловка с копчёной рыбой и луком
38. Омлет с копчёной рыбой и зеленью

ГЛАВА 4. МЯСО И ЛЕСНАЯ ДИЧЬ

39. Тушёная говядина с морковью и брусникой

- 40. Свинина по-северному с капустой в духовке
- 41. Курица тушёная с грибами и сметаной
- 42. Котлеты из индейки с ржаным хлебом
- 43. Тефтели с укропной подливой
- 44. Печень с луком и яблоком
- 45. Жаркое в горшочках с картофелем и грибами
- 46. Рулет из фарша с яйцом и зеленью
- 47. Кролик в сметане с луком
- 48. Утка, запечённая с яблоками и тмином
- 49. Сердечки куриные с перловкой
- 50. Бефстроганов со сметаной и солёным огурцом

ГЛАВА 5. КАШИ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

- 51. Перловка с грибами и луком
- 52. Гречневая каша со шкварками
- 53. Пшённая каша на молоке с тыквой
- 54. Овсяная каша на воде с ягодами и мёдом
- 55. Картофель в мундире с укропным маслом
- 56. Картофельные клёцки с жареным луком
- 57. Драники северные со сметаной
- 58. Картофельная запеканка с рыбой
- 59. Толчёный картофель с хреном и молоком
- 60. Овощное рагу с перловкой
- 61. Ячневая каша с молоком и маслом
- 62. Крупеник творожный с изюмом

ГЛАВА 6. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

- 63. Ржаной хлеб на кефире без дрожжей
- 64. Пшенично-ржаные лепёшки на сковороде
- 65. Калитки с картофелем по-вепски
- 66. Калитки с пшеном и яйцом
- 67. Шаньги с творогом
- 68. Пирог с капустой и яйцом
- 69. Рыбник с ряпушкой и луком
- 70. Пирожки печёные с грибами
- 71. Пирожки с брусникой
- 72. Сочни с творогом
- 73. Овсяное печенье с мёдом
- 74. Пирог яблочный на сметане
- 75. Ржанные булочки с тмином
- 76. Пампушки чесночные к супу

ГЛАВА 7. БЛИНЫ И ОЛАДЫ

- 77. Блины тонкие на кефире
- 78. Блины ржанные заварные
- 79. Оладьи овсяные с яблоком
- 80. Оладьи дрожжевые пышные
- 81. Блины с припёком из грибов
- 82. Блины с рыбой и зелёным луком
- 83. Блинчики с творогом и сметаной
- 84. Сканцы с картофельной начинкой
- 85. Пышки на кефире

86. Блинный пирог с капустой слоями

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И ЯГОДЫ

87. Брусника с мёдом (сырая заготовка)

88. Варенье из черники «пятиминутка»

89. Печёные яблоки с мёдом и орехами

90. Творожная запеканка с ягодами

91. Манный пудинг с клюквенным соусом

92. Овсяный кисель густой

93. «Картошка» из ржанных сухарей с какао

94. Сметанный десерт с брусникой

ГЛАВА 9. НАПИТКИ И СОУСЫ

95. Морс клюквенный

96. Компот из сухофруктов с шиповником

97. Иван-чай с ягодами и мёдом

98. Брусничный соус к мясу

99. Хрен со свёклой (острая приправа)

100. Сметанный соус с укропом и чесноком

ВСТУПЛЕНИЕ

Вепсская кухня – это северная, спокойная и очень «домашняя» традиция, в которой ценят простоту, сытность и сезонность. В основе – рыба из озёр и рек, грибы, корнеплоды, крупы и ржаная выпечка, а также лесные ягоды и травы.

Для таких блюд характерны понятные техники: варка, тушение, запекание в печи/духовке, засолка и квашение. Вкус получается мягким и натуральным – его строят на хорошем продукте, сметане, луке, укропе, хрене и лёгкой кислинке.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых вепсской и в целом северной домашней кухней. Здесь есть закуски и заготовки, супы и похлёбки, рыба и мясо, каши и гарниры, ржаная выпечка, десерты, а также напитки и соусы – всё с простыми шагами и рекомендациями по хранению.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И ЗАГОТОВКИ

12 рецептов.

1. Солёная ряпушка сухим посолом

Время: 20 минут + 24 часа на просол | Выход: около 500 г

Ингредиенты:

– ряпушка свежая – 500 г

– соль крупная – 1,5 ст. л.

– сахар – 1 ч. л.

– лавровый лист – 2 шт.

– перец чёрный горошком – 1 ч. л.

Шаги:

1. Рыбу выпотрошите, удалите головы (по желанию), промойте и обсушите бумажными полотенцами.

2. Смешайте соль и сахар. На дно контейнера положите часть смеси, лавр и перец.

3. Уложите рыбу слоями, пересыпая смесью соли и специями.

4. Накройте, поставьте небольшой гнёт и уберите в холодильник на 24 часа.

5. Перед подачей промокните лишний рассол, добавьте лук и масло по вкусу.

Хранение: В холодильнике 3 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Такой посол подходит и для корюшки или мойвы.

2. Селёдка с луком и яблоком по-северному

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе сельди слабосолёной – 250 г
- лук репчатый – 1 шт.
- яблоко кислое – 1 шт.
- уксус 6% – 1 ч. л.
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- перец чёрный молотый – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте филе сельди кусочками 2–3 см.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, смешайте с уксусом и оставьте на 5 минут.
3. Яблоко нарежьте тонкими ломтиками или небольшими кубиками.
4. Смешайте сельдь, лук и яблоко, добавьте масло и перец.
5. Подавайте сразу или охладите 20–30 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Яблоко делает вкус мягче и подчёркивает солёность.

3. Маринованные грибы с укропом и чесноком

Время: 45 минут | Выход: 2 банки по 0,5 л

Ингредиенты:

- грибы (опята/лисички) – 1 кг
- вода – 1 л
- соль – 1,5 ст. л.
- сахар – 1 ст. л.
- уксус 9% – 80 мл
- лавровый лист – 3 шт.
- перец чёрный горошком – 10 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- укроп – 2 зонтика или 2 ст. л. рубленого

Шаги:

1. Грибы очистите, крупные нарежьте. Отварите 15 минут, воду слейте.
2. Сварите маринад: воду, соль, сахар, лавр и перец доведите до кипения.
3. Положите грибы в маринад и варите 10 минут.
4. Добавьте уксус, чеснок и укроп, кипятите ещё 2 минуты.
5. Разложите по стерильным банкам, закройте и остудите под полотенцем.

Хранение: В холодильнике 2 недели или в прохладном месте до 3 месяцев (герметично).

Заметка: Для более мягкого вкуса добавьте 1 ст. л. растительного масла в каждую банку.

4. Грузди холодного посола

Время: 30 минут + 5–7 дней | Выход: 1 банка 1 л

Ингредиенты:

- грузди – 1 кг
- соль крупная – 50 г
- чеснок – 4 зубчика
- листья смородины – 4 шт.
- листья хрена – 1 шт.
- укроп (зонтики) – 2 шт.
- перец чёрный горошком – 10 шт.

Шаги:

1. Грузди тщательно промойте и вымочите 24 часа, меняя воду 3–4 раза.

2. На дно ёмкости положите часть листьев и укропа.
3. Укладывайте грибы шляпками вниз слоями, пересыпая солью, добавляя чеснок и перец.

4. Накройте чистой тканью, установите гнёт и уберите в холодильник.

5. Через 5–7 дней грибы будут готовы. Перед подачей промойте и заправьте маслом.

Хранение: В холодильнике до 3 недель под рассолом.

Заметка: Не используйте йодированную соль – она ухудшает текстуру.

5. Икра из лесных грибов

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- грибы (подосиновики/подберёзовики/лисички) – 600 г
- лук репчатый – 2 шт.
- морковь – 1 шт.
- масло растительное – 3 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный молотый – по вкусу
- уксус 6% – 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Грибы очистите, нарежьте и отварите 15 минут, затем откиньте на дуршлаг.
2. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на масле 7–8 минут.
3. Добавьте грибы и тушите 15 минут на среднем огне, периодически помешивая.
4. Посолите, поперчите, пробейте блендером до нужной текстуры.
5. При желании добавьте уксус и остудите.

Хранение: В холодильнике 3 суток в закрытой банке.

Заметка: Хороша на ржаном хлебе и как начинка для пирожков.

6. Паштет из копчёной рыбы и творога

Время: 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рыба копчёная (сиг/скумбрия) – 200 г
- творог 5% – 150 г
- сметана – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ч. л.
- укроп – 2 ст. л.
- перец чёрный молотый – по вкусу

Шаги:

1. Снимите кожу и удалите кости, разберите рыбу на кусочки.
2. Смешайте творог, сметану и лимонный сок.
3. Добавьте рыбу и укроп, разомните вилкой или пробейте блендером.
4. Поперчите и при необходимости досолите (обычно соли хватает).
5. Охладите 15 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 48 часов.

Заметка: Если масса суховата – добавьте ещё 1 ст. л. сметаны.

7. Салат из свёклы с клюквой и хреном

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- свёкла – 2 шт. (около 400 г)
- клюква – 80 г
- хрен тёртый – 1 ст. л.
- масло растительное – 2 ст. л.

- мёд – 1 ч. л.
- соль – 0,5 ч. л.

Шаги:

1. Свёклу отварите до мягкости (30–40 минут), остудите и очистите.
2. Натрите свёклу на крупной тёрке.
3. Добавьте клюкву, хрен, масло и мёд.
4. Посолите и перемешайте.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике 2 суток.

Заметка: Клюкву можно заменить брусникой.

8. Винегрет с квашеной капустой и фасолью

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- картофель – 3 шт.
- свёкла – 2 шт.
- морковь – 2 шт.
- фасоль варёная – 200 г
- капуста квашеная – 200 г
- огурцы солёные – 2 шт.
- лук – 1 шт.
- масло подсолнечное – 3 ст. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Отварите картофель, свёклу и морковь до готовности, остудите и очистите.
2. Нарежьте овощи и огурцы кубиками, лук – мелко.
3. Смешайте овощи, фасоль и квашеную капусту.
4. Заправьте маслом, при необходимости подсолите.
5. Охладите 20 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Свёклу можно заправить маслом отдельно, чтобы винегрет не окрашивал всё сразу.

9. Малосольные огурцы с листом смородины

Время: 20 минут + 24 часа | Выход: 1,5 л

Ингредиенты:

- огурцы небольшие – 1 кг
- вода – 1 л
- соль – 2 ст. л.
- чеснок – 4 зубчика
- укроп – 2 зонтика
- лист смородины – 6 шт.
- лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Огурцы промойте, срежьте кончики.
2. Растворите соль в холодной воде.
3. В банку или контейнер положите укроп, листья смородины, лавр и чеснок.
4. Уложите огурцы, залейте рассолом так, чтобы они были покрыты.
5. Оставьте при комнатной температуре на 8 часов, затем уберите в холодильник на 16 часов.

Хранение: В холодильнике 3 суток.

Заметка: Лист смородины даёт характерный «лесной» аромат.

10. Квашеная капуста с морковью и тмином

Время: 25 минут + 3–5 дней | Выход: примерно 2 кг

Ингредиенты:

- капуста белокочанная – 2 кг
- морковь – 2 шт.
- соль крупная – 40 г
- тмин – 1 ч. л.
- клюква – 50 г (по желанию)

Шаги:

1. Нашинкуйте капусту, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Смешайте овощи с солью и тмином, разомните руками до выделения сока.
3. Добавьте клюкву, перемешайте.
4. Уложите в банку/кадку, утрамбуйте, чтобы сок покрыл капусту.
5. Накройте, поставьте на тарелку (возможен выход сока) и оставьте при комнатной температуре на 3–5 дней, ежедневно прокалывая до дна.

Хранение: После готовности хранить в холодильнике до 2 недель.

Заметка: Готовность – по вкусу: чем дольше стоит, тем кислее.

11. Ржанные тосты с салом и чесноком

Время: 10 минут | Выход: 8 тостов

Ингредиенты:

- хлеб ржаной – 8 ломтиков
- сало солёное – 80 г
- чеснок – 1–2 зубчика
- огурец солёный – 1 шт. (для подачи)
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Подсушите ломтики хлеба на сухой сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны.
2. Сало нарежьте тонко или разомните вилкой в пасту.
3. Натрите тосты чесноком, намажьте салом.
4. Поперчите по вкусу.
5. Подавайте с солёным огурцом.

Хранение: Готовые тосты лучше съесть сразу.

Заметка: Можно заменить сало сливочным маслом и добавить солёную рыбу.

12. Творожная намазка с зелёным луком и укропом

Время: 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- творог 9% – 200 г
- сметана – 2 ст. л.
- зелёный лук – 4 пера
- укроп – 2 ст. л.
- соль – 0,5 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Зелень мелко нарежьте.
2. Смешайте творог и сметану до кремовой консистенции.
3. Добавьте зелёный лук и укроп.
4. Посолите, поперчите и перемешайте.
5. Подавайте на хлебе или с отварным картофелем.

Хранение: В холодильнике до 48 часов.

Заметка: Для более нежной текстуры пробейте блендером 10–15 секунд.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

12 рецептов.

13. Уха из щуки с пшеном

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- щука (кусочки) – 700 г
- вода – 2,2 л
- картофель – 3 шт.
- морковь – 1 шт.
- лук – 1 шт.
- пшено – 3 ст. л.
- лавровый лист – 2 шт.
- перец чёрный горошком – 8 шт.
- соль – 1,5 ч. л.
- укроп – 2 ст. л.

Шаги:

1. Рыбу промойте, при необходимости удалите крупные кости.
2. В кастрюлю налейте воду, положите рыбу, лук целиком и перец. Доведите до кипения, снимите пену.
3. Варите 20 минут на слабом огне, затем выньте рыбу и лук. Бульон процедите.
4. Верните бульон на огонь, добавьте нарезанный картофель, морковь и промытое пшено.
5. Варите 15 минут, верните рыбу, добавьте соль и лавр, прогрейте ещё 5 минут.
6. Снимите с огня, всыпьте укроп и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогреть до кипения.

Заметка: Пшено делает уху сытнее и «деревеннее» по характеру.

14. Рыбный суп из окуня с кореньями

Время: 50 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- окунь – 600 г
- вода – 2 л
- картофель – 3 шт.
- морковь – 1 шт.
- лук – 1 шт.
- корень сельдерея – 80 г
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1,5 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Окуня выпотрошите, промойте.
2. Сварите бульон: залейте рыбу водой, доведите до кипения, снимите пену, добавьте лук и лавр. Варите 20 минут.
3. Процедите бульон, рыбу разберите на кусочки, удалив кости.
4. В бульон добавьте кубики картофеля, морковь и сельдерея. Варите 15 минут.
5. Верните рыбу, посолите, поперчите и прогрейте 3–4 минуты.
6. Дайте супу постоять 10 минут под крышкой.

Хранение: В холодильнике 2 суток.

Заметка: Для аромата можно добавить веточку укропа при подаче.

15. Грибная похлёбка с перловкой

Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- грибы свежие – 400 г
- перловка – 100 г
- картофель – 3 шт.
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- масло сливочное – 20 г
- вода – 2,2 л
- соль – 1,5 ч. л.
- лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Перловку промойте и замочите на 30 минут, затем слейте воду.
2. Грибы нарежьте и обжарьте на сливочном масле 5 минут.
3. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте перловку и варите 25 минут.
4. Добавьте картофель кубиками, лук и морковь (мелко нарезанные). Варите 12 минут.
5. Положите грибы, лавр и соль, варите ещё 8 минут.
6. Снимите с огня и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике 3 суток.

Заметка: Похлёбка становится гуще после охлаждения – при разогреве добавьте немного воды.

16. Щи из квашеной капусты по-северному

Время: 1 час 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- капуста квашеная – 500 г
- свинина на кости – 500 г
- вода – 2,5 л
- картофель – 3 шт.
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- лавровый лист – 2 шт.
- соль – по вкусу
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Свинину залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 50 минут.
2. Добавьте нарезанный картофель и варите 10 минут.
3. Лук и морковь нарежьте, обжарьте 5 минут на сухой сковороде или с 1 ч. л. масла.
4. Добавьте квашеную капусту и овощи в кастрюлю, варите 15 минут.
5. Положите лавр, поперчите, при необходимости досолите и варите ещё 5 минут.
6. Выключите огонь и дайте щам настояться 15 минут.

Хранение: В холодильнике 3 суток. На следующий день вкус становится ярче.

Заметка: Если капуста очень кислая – промойте её водой и отожмите.

17. Суп из репы и картофеля со сметаной

Время: 45 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- репа – 300 г
- картофель – 3 шт.

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- вода или бульон – 2 л
- масло сливочное – 20 г
- соль – 1,2 ч. л.
- сметана – для подачи
- укроп – 1 ст. л.

Шаги:

1. Репу очистите и нарежьте кубиками.
2. Лук и морковь мелко нарежьте и припустите на сливочном масле 5 минут.
3. В кастрюле доведите воду/бульон до кипения, добавьте репу и варите 10 минут.
4. Добавьте картофель, варите ещё 12–15 минут до мягкости.
5. Положите паштет, посолите и прогрейте 3 минуты.
6. Подавайте со сметаной и укропом.

Хранение: В холодильнике 2 суток.

Заметка: Репа даёт мягкую сладость – хорошо сочетается со сметаной.

18. Гороховый суп с копчёными рёбрышками

Время: 1 час 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- горох колотый – 200 г
- копчёные свиные рёбрышки – 400 г
- картофель – 3 шт.
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- вода – 2,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Горох промойте и замочите на 30 минут, затем слейте воду.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.