

# Рецепты Севера

Вкус настоящей жизни



Роман Заозерский

**Роман Заозерский**  
**Рецепты Севера. Вкус**  
**настоящей жизни**  
Серия «Мировая еда»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73892092](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73892092)*

*Рецепты Севера. Вкус настоящей жизни:*

*ISBN 978-5-17-182670-3*

### **Аннотация**

Роман Заозерский – шеф-повар ресторана в туристическом комплексе «Малые Карелы» и кулинарный блогер. Автор, выросший на Севере, с детства впитывал традиции и обычаи поморского народа, легшие в основу его рецептов.

В книге «Рецепты Севера: вкус настоящей жизни» представлены 38 блюд, разделенные на 5 разделов – традиционная кухня, мясные, рыбные и овощные лакомства, десерты. Готовя по этим рецептам, вы услышите шипение бабушкиной сковороды, хруст снега на улице и вспомните вкус свежей рыбы, которую вы с дедушкой только что поймали в реке.

Эти блюда – путешествие в Поморье, которое хранит самые теплые воспоминания о детстве.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Раздел 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Роман Заозерский

## Рецепты Севера

### Вкус настоящей жизни

© Фото. Роман Заозерский, 2025

© Текст. Роман Заозерский, 2025

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2026

Автор, Роман Заозерский, делится живыми историями своего детства. Через воспоминания о деде, разводившем кроликов, и бабушке, готовившей печенъ на чугунной сковороде, он открывает душу уникальной поморской кухни. В ней – целая философия жизни у Белого моря, где наследуют вкус, приходящий вместе с холодным ветром, соленым бризом и теплом от печи.

«Рецепты, когда холодно: блюда народов Севера» – это вкусовая память целого края, запечатленная в 38 рецептах. В этой книге вы найдете 5 разделов, посвященных разным блюдам – любимым из детства, мясным, рыбным, овощным и десертам.

Каждый рецепт – будь то пате из печени кролика, соленая беломорская сельдь, стейк из оленины или черничный чизкейк – это путешествие. Путешествие на север России, во двор, где хрустит снег, на кухню, где шипит сковорода, и обратно в собственное детство, где вкус и есть самая прочная

память.



# Раздел 1

## Вкус детства и традиций Корни, северное наследие, домашние вкусы и теплая память

Когда я был маленьким, то и не знал, что где-то в мире есть слова вроде «форшмак» или «бефстроганов». Мы просто ели то, что давали земля, лес и море. На Севере вкус не придумывают – его наследуют. Он приходит с холодным ветром, паром из печи, запахом жареного лука и свежего хлеба.

У деда на повети всегда были кролики. Я помню, как он, старик с потрескавшимися руками, возился с ними в клетках, кормил, разговаривал с каждым. Когда наступал праздник, бабушка доставала чугунную сковороду и жарила пачень – аромат стоял на весь двор.

Потом она измельчала ее, добавляла сливочное масло, немного лука – и получался тот самый паштет, от которого весь дом наполнялся теплом. Мы намазывали его на хлеб, приготовленный из того же теста, что и шанежки, – хрустящий, чуть подгоревший по краям, и ели молча. Просто ели и слушали, как за окном хрустит снег.

# 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.