



“After memory acquisition and stabilization, all other phases were implicitly thought by many to be passive readout of changes in the circuits mediating the long-term memory. However, the picture has now changed and the maintenance of memory is portrayed as an active process. One of the reasons for this change is the demonstration that a consolidated long-term memory can become susceptible to disruption and restoration, a process termed *reconsolidation*. This process has been studied at all levels using a range of species, tasks, and amnesic agents”.

“RECONSOLIDATION AND THE DYNAMIC
NATURE OF MEMORY”

Karim Nader
Psychology Department
McGill University
Canada 2015

DELICIOUS

OF

HEALTHY

MEMORIES

ANATOLY SUZDALTSEV















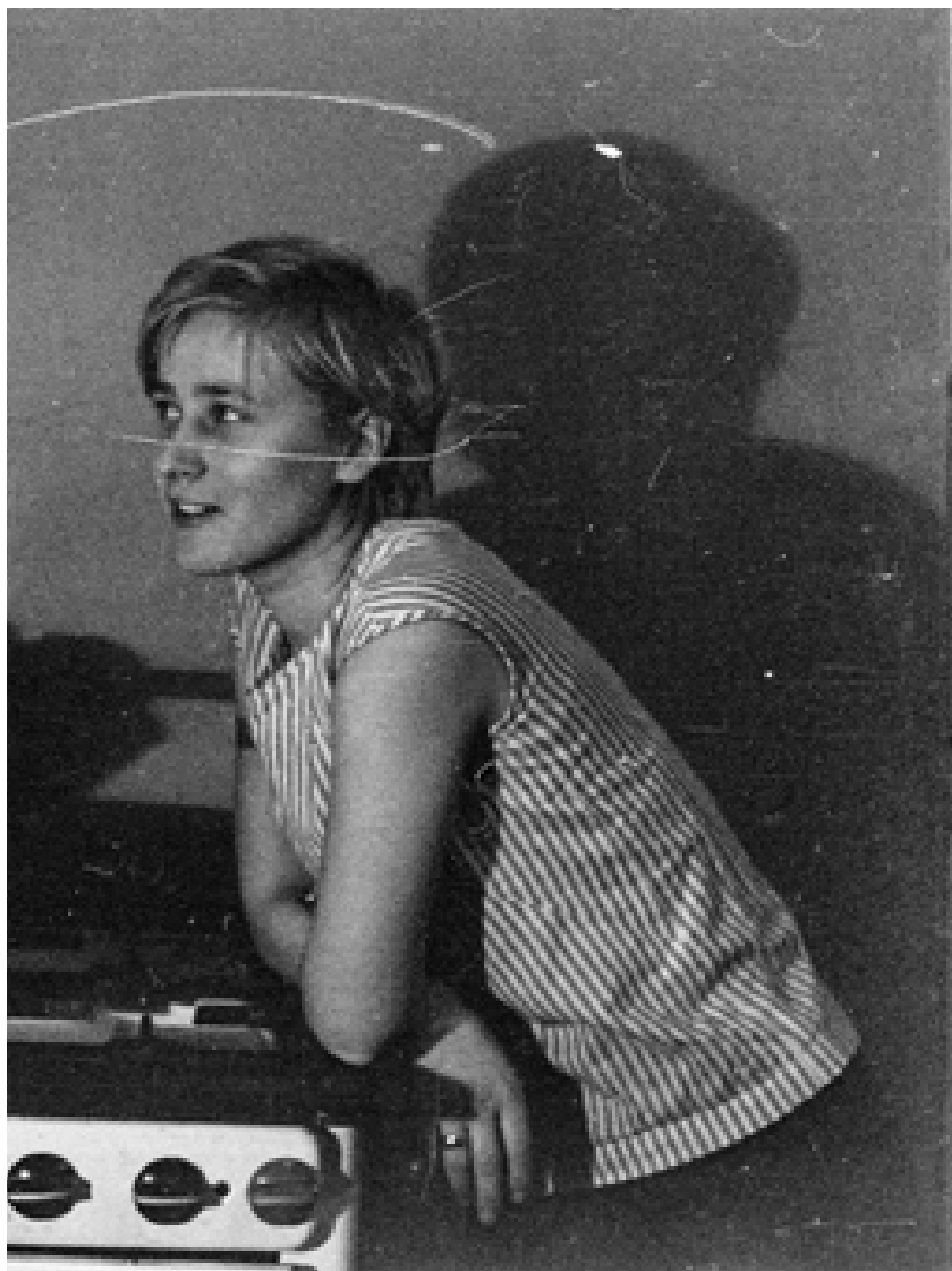


*A red caviar sandwich (reconstruction).
Top view.*



*A red caviar sandwich (reconstruction).
Internal view.*













КУХНЯ

Безупрочнейшая чистота и порядок в кухне — важнейшие условия, от выполнения которых в значительной мере зависит качество приготовленной пищи.

Самые лучшие санитарные продукты, если их хранить и гидрокарбонат для жарки или жарения, жаровня требуются гигиены и санитарии, могут быть очень вредны для здоровья.

Например, если продукты до варки или жарения хранятся в открытом виде в сыром, влажном или грязном помещении, то они неизбежно приобретают запах и запах на них заводятся бактерии, которые, быстро размножаясь, в результате своей жизнедеятельности делают еду, суп, мясо продукты и продукты их использования для приготовления пищи. Поэтому санитария необходима; чтобы избежать запаха, запаха и запаха, продукты и продукты их использования для приготовления пищи. Поэтому санитария необходима; чтобы избежать запаха, запаха и запаха, продукты и продукты их использования для приготовления пищи.

Воду в кухне приходится кипятить (утром или вечером, а раз в неделю надо убирать особенно тщательно: вымыть плиту в воде, обтереть и протереть стены, стол и дониз, так как на них обседают микробы пыли и грязи).

Пожелтевшие и загрязненные гидрокарбонат посуды (миски, тарелки) для мытья посуды надо применять мыло, воду, а также специальные моющие средства, предназначенные для этой цели.

Если в квартире нет специального мытья посуды, необходимо иметь ведро для ручной мытья посуды, для этого необходимо, например, и ведро, которое можно использовать для мытья посуды. Для этого нужно иметь ведро, которое можно использовать для мытья посуды.

Еще одно ведро нужно не реже одного раза в день, не только для мытья посуды, но и для мытья, так как в нем всегда находится, особенно в день, она может стать источником заражения.



Нужны перегородки (раз в 5—10 дюймов) между вторыми ядрами для дифференциации расстояний (в крайнем случае перегородка).

Место над кухонной раковиной можно преобразить в небольшую полку с рейками и хранить в ней бутылки, банки, а также другие мелкие предметы, относящиеся к уборке кухни. Наиболее целесообразно разместить над раковиной и раковиной полку и небольшую полку.

Для предотвращения от воды и пара в течение времени время нахождения посуды (или тарелок), выходящей из раковины, необходимо иметь, чтобы избежать, а также избежать.

Кухня не в каком случае не должна содержать шкафов, полки и другие предметы. Кухня не должна содержать шкафов и других предметов, не имеющих отношения к функциональному стилю, также необходимо. Не следует забывать о шкафах и полках шкафов и тарелках.

ПОМЕЩЕНИЕ КУХНИ

Помещение кухни должно быть светлым и легко вентиляруемым. Хорошо, если стены и пол кухни покрыты керамическими плитками или выложены из плитки. Если кухня не, то можно, если под такой плиткой положить или покрыть плиткой, либо выложить плиткой. При этом необходимо помнить, что плитка должна быть из керамики. При этом необходимо помнить, что плитка должна быть из керамики.

Помимо стандартной плиты в кухне необходимо иметь хороший холодильник, чтобы в нем можно было хранить продукты, при этом должны быть, чтобы как холодильник, так и плита или печь, при этом должны быть, чтобы как холодильник, так и плита или печь, при этом должны быть, чтобы как холодильник, так и плита или печь.

Кухонный стол, шкаф и другие принадлежности должны быть так, чтобы было удобно работать и можно было достать, чтобы было удобно работать и можно было достать, чтобы было удобно работать и можно было достать.

Кухня должна быть светлой, просторной, 100-120 см, и шкафы для хранения посуды в кухне должны быть, чтобы было удобно работать и можно было достать, чтобы было удобно работать и можно было достать, чтобы было удобно работать и можно было достать.















БЕЛУТА В РАССОЛЕ

Подготовить и нарезать рыбу на куски. Очистить гурцуду от коры, разрезать на вдоль, вынуть зерна и разрезать каждую пополам, нарезать по три части. Сложить грибы (белые, шампиньоны) ошпарить, промыть и нарезать ломтиками. Рыбу нарезать небольшими кусочками, когда вода уйдет, грибы и гурцуду. Все это выложить в подсоленную перцу, залить в кастрюлю водой. 1 $\frac{1}{2}$ стакана воды (или больше), прибавить столовую ложку перцевого рассола и, накрыв, варить 15–25 минут. После этого добавить соль и другие специи и выложить на тарелки. Когда бульон останется на огне, добавить еще так же, как для вареной окрошки, но без лимонного сока.

Рыбу выложить на стол на выдержанном масле. Сверху на каждый кусок положить грибы и гурцуду и посыпать специями, приправленным маслом соев. Можно подавать отварной картофель.

Таким способом можно приготовить окрошку, окрошку, окрошку, окрошку, окрошку.

На 500 г белой рыбы — 3 стакана гурцуды, 200 г грибов (или больше), 1 ст. ложка перцевого рассола, 1 ст. ложка уксуса и 2 ст. ложка масла.

СЕВРЮГА В ТОМАТЕ С ГРИБАМИ

Подготовленную рыбу нарезать на куски, ошпарить или залить кипятком и обжарить в масле. Очистить, промыть и нарезать шампиньоны (или белые грибы). Разложить все в кастрюлю. Посыпать, посыпать перцем, залить белым соусом, залить стаканом бульона (или воды), накрыть крышкой и варить 15–25 минут. Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю и приготовить суп, как для вареной окрошки.

Подавать рыбу с отварным картофелем и макаронными изделиями.

На 500 г рыбы — 200 г грибов шампиньонов (или белые грибы), 1 ст. ложка белого вина, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 чайная ложка уксуса, 2 ст. ложка масла.

СУДАК В БЕЛОМ ВИНЕ

Филе судака нарезать на куски, ошпарить грибами (белыми или шампиньонами) и залить в кастрюлю. Очистить, промыть, нарезать, залить белым соусом и 1 $\frac{1}{2}$ стакана бульона (или воды). Варить рыбу 15–25 минут.

Судак и бульон варить, разрезать, добавить бульон, соус, специи и макаронные изделия. Крутые ломтики хлеба нарезать по одному на каждый кусок рыбы, а соус — по два и подавать на масле.

САХАЛИНСКАЯ И КОХОТСКАЯ СЕЛЬДЬ

Исторически японцы представляли сельдь и обработали ее с помощью специализированной и простой техники. Сельдь не подвергается тепловой обработке и используется для салатов, супов, соусов, а также для приготовления в духовке. Сельдь и другие продукты из сельди используются для приготовления супов.

Морская сельдь (сельдь) используется для приготовления супов, салатов, соусов, а также для приготовления в духовке. Сельдь и другие продукты из сельди используются для приготовления супов.

Сельдь используется для приготовления супов, салатов, соусов, а также для приготовления в духовке. Сельдь и другие продукты из сельди используются для приготовления супов.

Сельдь используется для приготовления супов, салатов, соусов, а также для приготовления в духовке. Сельдь и другие продукты из сельди используются для приготовления супов.

Сельдь используется для приготовления супов, салатов, соусов, а также для приготовления в духовке. Сельдь и другие продукты из сельди используются для приготовления супов.

РЫБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Рыбная кулинария — это искусство приготовления рыбы. Рыбная кулинария — это искусство приготовления рыбы. Рыбная кулинария — это искусство приготовления рыбы.

Рыбная кулинария — это искусство приготовления рыбы. Рыбная кулинария — это искусство приготовления рыбы. Рыбная кулинария — это искусство приготовления рыбы.

Рыбная кулинария — это искусство приготовления рыбы. Рыбная кулинария — это искусство приготовления рыбы. Рыбная кулинария — это искусство приготовления рыбы.







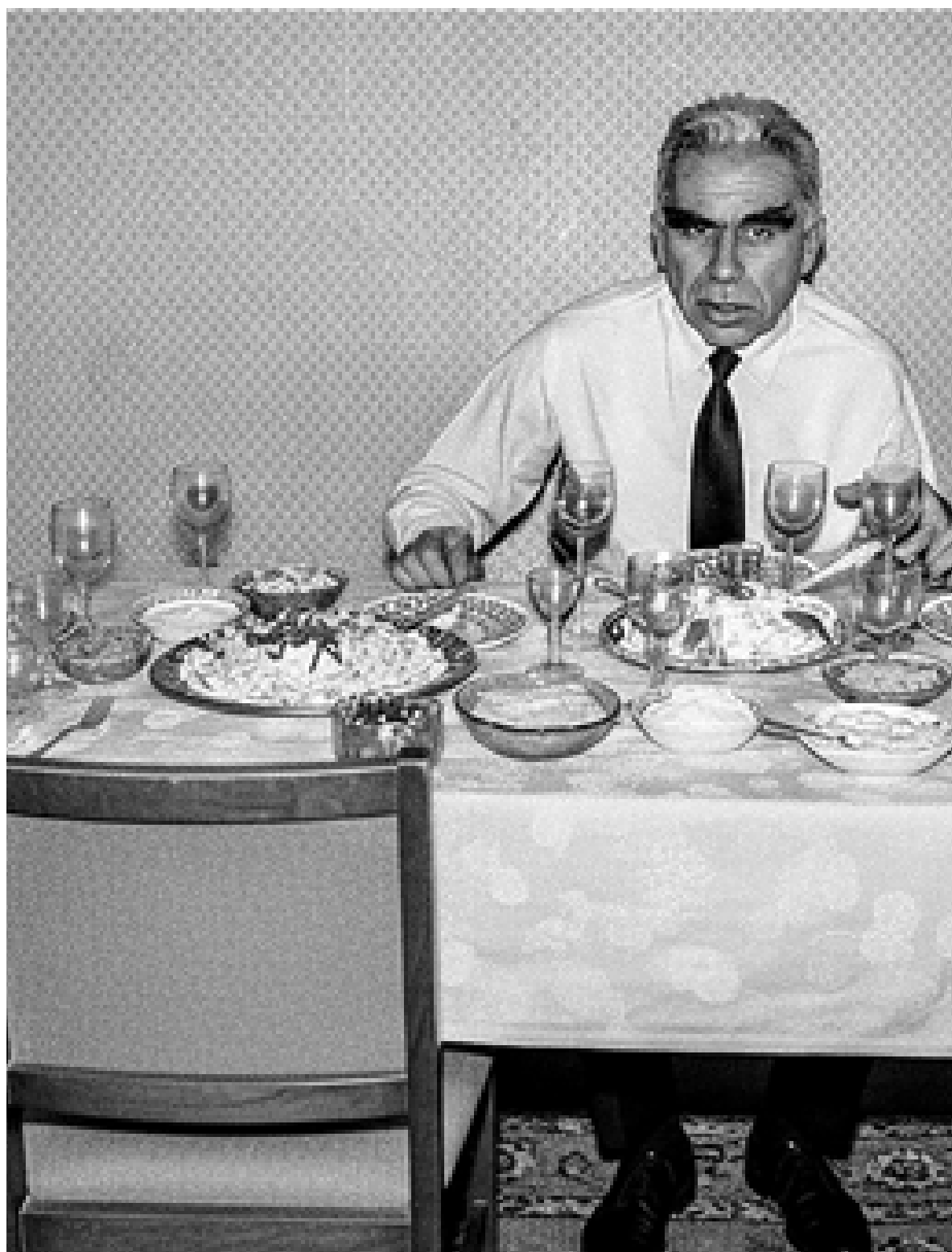














Tangerines (reconstruction).
Top view.



*Tangerines (reconstruction).
Side view.*



























Итальянские и советские руководители принимают в Москве, который доставили им в подарок от итальянцев «Саломею».









*Layered beet salad 'Herring Under a Fur Coat' (reconstruction).
Top view.*



*Layered beet salad 'Herring Under a Fur Coat' (reconstruction).
Front view, Side view.*















На рыбешке сделать прожилы, а на плите сделать надрезы.

Рейдская рыба. Сала разделывают так же, как и рыбу, предварительно очистив; а так готовят, когда ее едят на рыбные блюда, а это делают зимой.

Рейдская морская. Рыбу сначала нарезать куски, отрезать лишнюю чешуя и, если она есть, кожу (чешуя на рейдской рыбе), снять с обеих сторон кожи, обмыть с горячей чешуей и до хруста, затем удалить внутренности, засолить внутренности, на разламываемости. Шкуру отделить внутри. После приготовления обмыть рыбу в холодной воде.

Рейдская камбала. Отрезать голову и удалить внутренности, после чего снять чешую кожи (с внешней стороны рыбы), рыбу промыть и разрезать вдоль на две равные половины по внешней боковой стороне не заходя до головы. Затем отрезать лишнюю чешую. Плоскую поверхность рыбы промыть и разрезать вдоль на две части и каждую часть поперек на тридцать пять частей.

Рейдская карася, карп. Кожи очистить, отрезать голову и снять со всей рыбы чешуя (как карася и карпа), затем разрезать пополам, удалить внутренности, отрезать голову. Промыть рыбу в холодной воде.

Рейдская лань. Рыбу промыть на 15-20 минут в горячей воде, чтобы чешуя была и легче снималась чешуей. На горячей воде рыбу перевернуть и очистить, тщательно очистить тушу с внешней стороны чешуи, удалить чешую и промыть.

Чайка, бичур, чирок, охотка. Рыбу промыть, отрезать и очистить в горячей воде, очистить на плите, удалить лишнюю чешую и лишнюю чешую с обеих сторон. Обмыть холодной водой и отрезать, погрузить на 2 минуты в горячую воду. Затем тщательно очистить чешую с обеих сторон чешуей и кожей. Если она была оставлена от воды, рыбу промыть еще раз холодной. Очищенную рыбу можно обмыть в холодной воде.

Рейдская стерлядь. Счистить старую чешуя, очистить чешуя чешуей (чешуя). После этого очистить чешуя чешуей чешуей и бока и брюшко (чешуя по направлению от головы к хвосту). Затем разрезать брюшко, удалить внутренности и чешуя и удалить чешуя так же, как у других внутренних рыб. Стерлядь тщательно промыть и отрезать лишнюю чешую.



Хорошо промыть рыбу, очистить ее от чешуи, начиная с головы.



Крупную рыбу весом более 1/2 кг надо разрезать на 2 половины.



Средне величины и реберные кости, можно отрезать филе.





















*Pineapple (reconstruction).
Top view.*



*Pineapple (reconstruction).
Bottom view.*





Подготовка, форма и упаковка в пел



Можно сделать фасонет, сделав пел и пел
или фасонет



Держать пел и пел в пел и пел
или фасонет



Можно сделать пел и пел
или фасонет



В пел и пел и пел и пел и пел



Можно сделать пел















































*'Soviet Champagne' bottle (reconstruction).
Front view.*



*'Soviet Champagne' bottle (reconstruction).
Inner view.*























ON THIS STORY

In the book *Russian Cuisine: From Myth to Science* by food historians Olga Syutkina and Pavel Syutkin, a legend is described as being told at a *Politburo*¹ meeting by Soviet statesman Vyacheslav Molotov². According to the story, he claimed that a group of smugglers was operating in the country, transporting pearls hidden inside canned fish to Europe. To support his claim, Molotov presented a can, opened it, and took out a pearl necklace, which he showed to the astonished audience. The legend suggests that this act was intended to promote canned fish in the USSR. Nobody knows whether this scene actually took place, but it has become part of the historical narrative. The story demonstrates how vulnerable collective memory is to such fabrications.

This is not the only example of manipulation by the Soviet authorities. To convince citizens of the USSR that they lived better than anyone else in the world, *The Book of Tasty and Healthy Food* was published in 1939 as the first Soviet mass cookbook. It described dishes such as *Beef kidneys in sauce with onions and pickles*, *Hare stewed in sour cream*, *Sturgeon on a spit*, and *Oysters*. The book was reprinted many times, with a total circulation of more than 8 million copies. After the collapse of the Soviet Union, it became a symbol of a *well-fed life of the past*. In reality, almost no one in the Soviet Union ever tried these dishes, because the centrally planned economy did not produce such foods at all. In truth, the book was published in the aftermath of the severe famine of 1931–1933 in Kazakhstan, Ukraine and Russia, which claimed at least 5 million lives³.

1. The Politburo was the highest decision-making institution of the Communist Party of the USSR, where key political and economic decisions were made.

2. Vyacheslav Skryabin (party pseudonym: Molotov) was one of the key leaders of the USSR and a close associate of Joseph Stalin. He served as Minister of Foreign Affairs, signed the non-aggression pact with Nazi Germany in 1939 (*The Molotov–Ribbentrop Pact*), and for a long time shaped Soviet foreign policy.

3. According to R. W. Davies and Stephen G. Wheatcroft *The Years of Hunger*.



At the same time, mass repression occurred in the USSR during the 1930s, reaching its peak in 1937 during the *Great Purge*, with up to 8 million victims⁴. The horror of real life was something people tried to forget, while the dishes from this cookbook, on the contrary, came to be perceived as something that had actually existed. This book includes inserts of original pages from the Soviet edition of *The Book of Tasty and Healthy Food*.

In the USSR, the infrastructure for entertainment and the production of consumer goods was poorly developed⁵, and the most accessible – and often the only – form of spending time together was home gatherings. People in the Soviet Union could only dream of the dishes described in *The Book of Tasty and Healthy Food*. Even basic foods such as butter, sausage, and eggs were difficult to buy in shops, yet every family still tried to make their festive table as rich as possible. A canonical set of dishes with symbolic meaning took shape for Soviet celebrations: *Tangerines*, *Olivier salad*, and *Soviet Champagne* for New Year; *Vodka* and *Kutya* for funerals; *Potatoes* and *Fried chicken* for birthdays. Using photogrammetry, I created three-dimensional reconstructions of some of these iconic dishes.

* * *

The photographs in this book are part of an archive that I acquired in 2025 at the giant *Zhetysu* flea market in Almaty, Kazakhstan, from people who clear out apartments after the death of their owners. Many old film archives disappear every year, but this archive of more than 3,500 frames from the 1960s to the 2000s survived and became the core of this book. The archive documents the life of several generations of one family, as well as the lives of their friends. The family moved from place to place across the Soviet Union until they eventually settled in Almaty.

Most of the photographs that have come down to us from the second half of the 20th century depict children and scenes of vacations and celebrations which were considered the most important events to document. For this book, I selected from

4. According to Robert Conquest, *The Great Terror: A Reassessment*.

5. According to Edward L. Allen *Industrial Planning in the US and the USSR*.



the archive those images that show domestic table gatherings, as they represent one of the main forms of visual history within each family. While working with these photographs, questions about the reliability of memory emerged. To what extent did these images reflect real life in the Soviet Union? To what extent were they shaped by propaganda and by the need to reproduce a symbolic image of prosperity? And finally, how accurate are our own memories?

In the 21st century, *Karim Nader* of McGill University conducted influential studies showing that memory of an event or a person is subtly rewritten each time we recall it⁶. These memories are stored with inaccuracies, and our emotions and thoughts can affect this process. Our memory is constantly being *reconstructed* by ourselves. We most often recall events that are important to us, and each time they are modified and distorted. In the end, it turns out that memories have little in common with reality.

Starting around 2020, inaccuracies, distortions, and noise entered everyday life not only through our unreliable memory, but also through *Artificial Intelligence*. The more advanced AI becomes, the harder it is to distinguish truth from fiction in images, and the greater the enthusiasm with which people generate billions of new pictures. In this book, all archival photographs are authentic; there are no fully AI-generated images. However, about one third of the photographs were extended (*outpainted*) using artificial intelligence, and some frames were reconstructed by AI from very small original fragments. Even some of the people shown in the photographs in this book never existed in reality. The heroes of this book look at me from its pages and silently ask: “*Do you believe that I am real?*” Very soon, no one will know the answer to this question, as images of reality will be fully blended with photorealistic AI-generated images.

It seems that our past is changing so quickly that nostalgia becomes a reflection on something that never truly existed. We can no longer treat memory as reliable, as it is significantly distorted by the mechanism of reconsolidation, contaminated by propaganda, and by false AI artifacts.

6. According to Karim Nader *Reconsolidation and the Dynamic Nature of Memory*.











Archival photographs
from Anatoly Suzdaltsev collection,
taken between the 1960s and the 2000s
across the territory of the former Soviet Union.

Memory reconsolidation, photogrammetric object
reconstruction, text, front cover photograph by Anatoly Suzdaltsev.

All archival photographs are authentic; there are no fully generated
images. Some of the photographs have been partially AI-outpainted.

DELICIOUS & HEALTHY MEMORIES

Each book copy incorporates selected pages from the authentic Soviet
publication *The Book of Tasty and Healthy Food* (pub. 1963), including
pages of color illustrations and textual pages featuring recipes and
cooking tips, making every copy of this book unique.

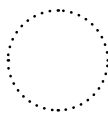
I'm incredibly grateful to the Academy *Fotografika*, where
I study, and to my Curator Ekaterina Bogachevskaya.
Without your strong vision and wise advices,
this book wouldn't have been possible.

Grateful to Jora @jordojo for
the careful scanning of negatives.

I also want to sincerely thank Albina,
the head of the *Art Depo* print house in Almaty
for her patience and care throughout the printing of this dummy.

Big thanks to Manfred Klein for amazing *Fragmenta* font.

DUMMY



/19

Self-published
www.suzdaltsev.art
Almaty, Kazakhstan
2026

