

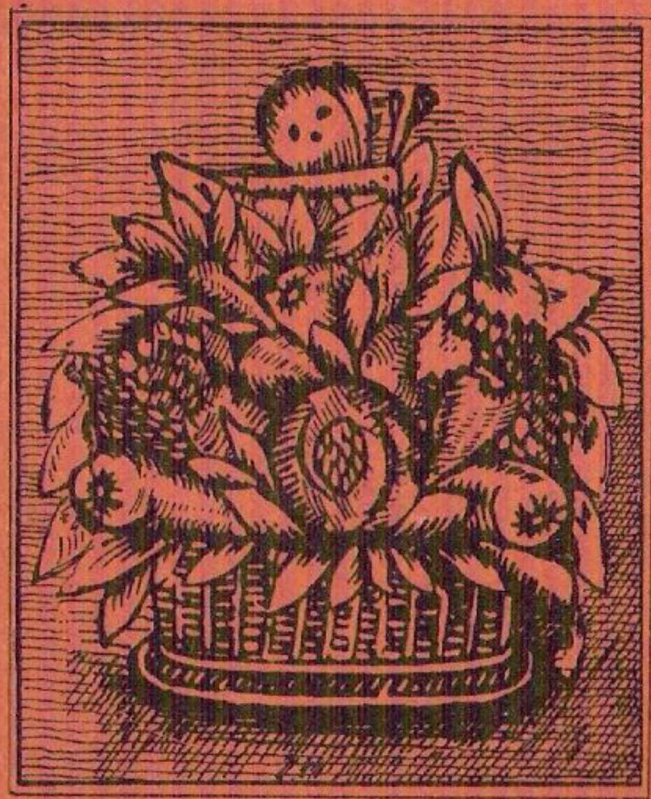
36.996

0-13

ИЗДАНИЕ В. П. БЫКОВА.

---

# ОБЪДЫ ВЕГЕТАРИАНЦА





36.996  
0-13

ИЗДАНИЕ В. П. БЫКОВА.

# ОБЪДЫ ВЕГЕТАРИАНЦА

4/2  
БНЗРГТ

Книга получена в дар  
от \_\_\_\_\_

МОСКВА.

Высочайше утв. Т-но Скоропечатни А. А. Левансонъ. Петроград, д. Ленинонъ.

ОН ЦБС  
г. Находка

ЦБС  
КНИЖНИ

ББК 54.1

013

УДК 613.261.+613.287

Рецензент: Т. В. Рымаренко, канд. мед. наук,  
ст. научн. сотр. НИИ питания АМН СССР

013 **Обеды вегетарианца: — М.: Медицина, 1990.— 64 с.**  
**ISBN 5-225-02904-3**

Факсимильное издание с оригинала 1894 г. Представляет собой по сути руководство по приготовлению вегетарианской пищи. Содержит конкретные рецепты не строгого вегетарианства (абсолютного отказа не только от мяса, но и от молочно-яичной пищи), а смешанного (молочно-яичного вегетарианства).

Для широкого круга читателей.

О  $\frac{4105040000-289}{039(01)-90}$  Без объявления

ББК 54.1

ISBN 5-225-02904-3

© Издательство «Медицина», 1990

## Содержание

Предисловие

Одна неделя

Вторая неделя

24 основания

## Предисловие

Вегетарианство является одним из древнейших направлений в диетологии. Как тип питания оно завоевывает все большее число сторонников во всем мире. В нашей стране вегетарианский тип питания распространен среди незначительной части населения. Видимо поэтому, вопросы адекватности его физиологическим потребностям человека в отечественной литературе практически не освещены, хотя и представляют определенный научный интерес.

По данным зарубежной литературы, вегетарианский тип питания способствует снижению числа распространенных болезней современного человека: атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии, диабета, онкологических заболеваний и т. д. Вместе с тем, у вегетарианцев, совершенно не употребляющих продукты животного происхождения, отмечается недостаточность витаминов В<sub>12</sub>, В<sub>2</sub>, а также некоторых минеральных веществ — кальция, железа, цинка.

Надо отметить, что и в современной зарубежной литературе сведения по проблеме вегетарианства скудны и порой противоречивы. Вот почему предлагаемые брошюры, несомненно, представляют определенный интерес и переиздание их, на наш взгляд, является полезным.

Весьма интересны сведения, изложенные в брошюре «24 основания...». В ней обоснованы главные принципы перехода человека на вегетарианскую диету. Не все из них одинаково убедительны: например, пункты 7—10 вряд ли убедят современного человека перейти на вегетарианское питание, т. к. требуют определенного состояния духа и религиозности. А вот



пункты 1—6 и 20—23 весьма убедительны, в них заложен определенный рациональный смысл. Действительно, люди, употребляющие вегетарианскую пищу, реже болеют так называемыми болезнями цивилизации: подагрой, диабетом, атеросклерозом, ожирением и т. д. Однако вряд ли можно говорить о «полном избавлении от серьезной болезни», объективнее предполагать снижение прогрессирования уже имеющихся болезней.

Убедительно звучат ссылки на крупнейших ученых, мыслителей, философов, которые не только призывали к вегетарианству, но и сами являлись активными вегетарианцами, прожив долгую творческую жизнь.

Заметим попутно, что брошюра «Вторая неделя обедов вегетарианца» озаглавлена так ошибочно, так как на самом деле она посвящена 24 основаниям и, следовательно, так же должна и называться.

«Одна и вторая недели обедов вегетарианца» представляют собой по сути руководство по приготовлению вегетарианских блюд из различных растительных продуктов, а также яиц и молочных продуктов. Эти брошюры представляют практический интерес, так как являются по сути сборником рецептов вкусной и здоровой пищи. Поскольку, как мы уже упоминали, вегетарианство среди жителей нашей страны не развито так широко, как в других странах, люди не имеют четкого представления о том, что можно приготовить из растительной пищи. Многие например, недооценивают такие ценнейшие растения, как бобовые (фасоль, горох, чечевицу), которые по сути являются эквивалентом мяса и источником абсолютно полноценного по аминокислотному составу белка. Между тем, в предлагаемых читателю брошюрах приводится широкий перечень вкусных, сытных и полезных блюд из бобовых.

Учитывая большую потребность нашего населения в «книгах о вкусной и здоровой полезной пище» и дефицит таких книг в продаже, можно считать, что эти брошюры окажут большую помощь в этом вопросе. Они полезны уже тем, что вполне могут склонить многих людей, если не к полному отказу от мяса, то хотя бы к пониманию полезности для здоровья вегетарианской направленности питания.

И наконец, следует отметить, что особая ценность этих брошюр заключается в том, что в них проводится идея не строгого вегетарианства (абсолютного отказа не только от мяса, но и от молочно-яичной пищи), а смешанного (молочно-яичного вегетарианства). Дело в том, что строгое вегетарианство не только практически невозможно в нашей стране, которая в силу географических и других особенностей не может обеспечить своих жителей разнообразными свежими растительными продуктами в течение круглого года. Этот тип питания может привести к серьезным негативным последствиям, особенно у растущего организма, в виде витаминно-минеральных и белковых дефицитов.

Молочно-яичное вегетарианство, представленное в данных брошюрах, полностью обеспечивает организм человека всеми нужными ему нутриентами и в то же время способствует предупреждению грозных болезней современности.

Для удобства читателей приводим современные обозначения: 1 фунт = 409 граммов, 1 золотник = 4,26 грамма.

Канд мед. наук.  
НИИ питания АМН ССР  
Т. В. Рымаренко



ИЗДАНИЕ В. П. БЫКОВА.

# ОДНА НЕДѢЛЯ ОБЪДОВЪ ВЕГЕТАРИАНЦА.

---

Руководство къ изготовленію такого вкуснаго здороваго и сытаго стола изъ растительныхъ продуктовъ, который, при минимальныхъ затратахъ на него и простотѣ приемовъ, можетъ безусловно дать безболѣзненное питаніе и способствовать сохраненію и удлиненію жизни.

Составилъ *Вегетарианецъ*.

Мясное питаніе—источникъ болѣзней, вегетарианство — источникъ здоровья.

---

МОСКВА.

Высочайше утв. Т-во Скоропечатни А. А. Левенсонъ. Петровка, д. Левенсонъ.  
1894.



Дозволено цензурою. Москва, 21 Мая 1894 года.

Многолѣтнее питаніе растительною пищею, которое не только не разстроило мое здоровье, но, наоборотъ, до неузнаваемости улучшило его (исчезли сильныя головныя боли, катарральное состояніе желудка, безсонница, общія нервныя страданія, апатія ко всему окружающему и т. д.) побудили моихъ друзей просить меня, — дать имъ руководство къ составленію тѣхъ блюдъ, которыя представляютъ мой обычный обѣдъ. Просьбы эти имѣли еще за собою тотъ мотивъ, что мои обѣды во вкусовомъ отношеніи всегда стояли и стоятъ лучше и нѣжнѣе мясныхъ блюдъ. Въ настоящее время, уступая этимъ просьбамъ, я издаю книжку съ *первою серіею* вегетаріанскихъ обѣдовъ и считаю необходимымъ объяснить, что вошедшія въ нее блюда, прежде всего, новаго собою ничего не представляютъ, хотя они выработались у меня совершенно самостоятельно; затѣмъ изготовленіе ихъ такъ просто, что ихъ можетъ готовить каждый холостякъ и, въ большинствѣ случаевъ, на обыкновенной керосиновой печи; далѣе, количество затрачиваемыхъ матеріаловъ рассчитано на одного человѣка, и, наконецъ, самый дорогой, изъ этой росписи, обѣдъ стоитъ, при трехъ блюдахъ, не дороже 30—35 коп. при московскихъ цѣнахъ и при покункѣ продуктовъ на каждый обѣдъ въ отдѣльности. При цѣнахъ же въ провинціи или даже при умѣннѣ производить запасы овощей и кореньевъ своевременно, — стоимость этихъ обѣдовъ не должна превышать 20—25 коп. въ сутки. Это первое.

Вторымъ, что я намѣренъ сказать, будетъ нѣсколько словъ о вегетаріанствѣ. Не входя въ пространное и всестороннее обсужденіе этого ученія — здѣсь, я не могу не посовѣтовать каждому, желающему подробно ознакомиться съ этимъ предметомъ, обратиться къ прекраснымъ сочиненіямъ, изданнымъ „Посредникомъ“: *Х. Уильямса* „Этика пищи“ Ц. 2 руб. безъ пересылки; *Китсфордъ* „Научныя основанія вегетаріанства“ Ц. 30 коп.; *А. Бекетовъ* „Питаніе человѣка въ его настоящемъ и будущемъ“ Ц. 10 коп.



и *А. Бурера* „Мясная пища съ точки зрѣнія вегетаріанца“. Эти сочиненія такъ хорошо, такъ правдиво и безпристрастно освѣщаютъ этотъ вопросъ, что обойти ихъ—потерять многое. Книжки эти можно найти въ каждомъ книжномъ магазинѣ, но на случай, если бы въ приобрѣтеніи ихъ встрѣтилось какое неудобство, ихъ можно выписать и черезъ издателя настоящей книги. Здѣсь же я считаю нужнымъ сказать только то, что каждый, оставляющій убойное питаніе, и переходящій на растительную пищу, ничего не теряя, приобрѣтаетъ слѣдующее:

*I. Абсолютное нравственное умиротвореніе своей духовной природы въ томъ, что онъ положилъ сознательную грань между собою—человѣкомъ, разумнымъ созданіемъ Творца, и кровожаднымъ животнымъ.*

*II. Абсолютный источникъ здоровья, что доказывается, какъ цѣлымъ рядомъ строго научныхъ изслѣдованій, подробно описанныхъ въ приведенныхъ выше сочиненіяхъ, коими установлено, что употребленіе мяса способствуетъ распространенію цѣлаго перечня такихъ серьезныхъ болѣзней, какъ напрымръ: чахотка, водянка, страданіе печени, расстройство пищеваренія, различныя формы нервныхъ страданій и т. д., такъ и сообщеніями частныхъ лицъ, какъ напрымръ: письмо нѣкоего г. И. Л., помѣщенное въ № 14 журнала „Недѣля“ за 1893 годъ. Въ этомъ письмѣ почтенный авторъ заявляетъ, что до перемѣны пищи онъ страдалъ года три сильными нервными припадками, облегчая которые только бромистымъ кали, онъ старался, по совѣту докторовъ, какъ можно больше ѣсть мясо, но каждый разъ, послѣ хорошей мясной пищи, именно и наступалъ припадокъ; и чѣмъ болѣе И. Л. налегалъ на мясо, тѣмъ сильнѣе у него были припадки. И лишь только онъ перешелъ на растительную пищу, то хотя первые три-четыре мѣсяца, вслѣдствіе, очевидно, переходнаго положенія, имъ и чувствовался вскорѣ послѣ ѣды голодъ \*), но у него съ первыхъ же дней прекратились нервные припадки и уже не повторялись, несмотря на ненормальныя условія жизни: ночи безо-сна или съ малымъ отдыхомъ, усиленный трудъ, холера и т. п.*

---

\*) Полагаю, что такія явленія очень рѣдки, такъ какъ мнѣ о нихъ приходится слышать первый разъ, наоборотъ переходъ съ убойнаго на растительное питаніе, какъ лично у меня, такъ и у многихъ моихъ знакомыхъ совершался почти что безслѣдно.



Тотчасъ, послѣ ѣды, у г. Л. способность къ работѣ не падала, какъ бывало съ нимъ прежде; ясность и бодрость не терялись, а главное—являлось особенно хорошее состояніе духа. „Надо замѣтить“, говоритъ г. Л.: „что лѣтомъ весь день я работалъ на жарѣ, въ духотѣ, во время холеры, которая у насъ въ Тюмени свирѣпствовала; ѣлъ нерегулярно; ѣлъ зелень; пилъ сырое молоко; имѣлъ непосредственное сношеніе съ холерными больными, но ни разу не чувствовалъ ни малѣйшихъ приступовъ холеры; никогда не потѣлъ, хотя, по роду службы, быстро и много ходилъ по жарѣ“.

Далѣе г. Л. вспоминаетъ, что лѣтъ семь-восемь назадъ ему, какъ разъ во время выздоровленія отъ тяжелаго 4-мѣсячнаго воспаленія легкихъ, когда организмъ еще не окрѣпъ и когда доктора особенно настоятельно требуютъ употребленія питательной обильной мясной пищи,—пришлось поневолѣ стать вегетаріанцемъ, совершенно не подозрѣвая о существованіи этого ученія. И онъ шесть мѣсяцевъ ѣлъ только черный хлѣбъ, супъ изъ одной крупы и иногда кашу, опасаясь въ началѣ за свое здоровье. Но несмотря на такое скудное, по понятію большинства, питаніе, силы г. Л. быстро возвращались и, будучи приговоренъ къ смерти докторомъ, онъ поразилъ его переменною къ лучшему.

Затѣмъ г. Л., вопреки установившемуся мнѣнію, что вегетаріанцамъ можно существовать только на югѣ, такъ какъ суроваго сѣвернаго климата, будто бы, они не могутъ выдержать,—говоритъ, что, питаясь растительною пищею, въ которую онъ допускалъ лишь молоко, онъ не сталъ болѣе чувствительнымъ къ холоду и ходилъ при 20—25° мороза только въ осеннемъ пальто.

Такъ что г. Л., не смотря на свой вообще слабый организмъ и тяжелыя служебныя условія, чувствуетъ себя безусловно лучше прежняго и говоритъ, что онъ обязанъ этимъ исключительно растительною діетѣ.

Приводя здѣсь письмо г. Л., считаю необходимымъ съ своей стороны добавить, что путемъ личныхъ наблюденій надъ собою я установилъ то, что переходъ на растительную пищу, прежде всего, отразился на желудкѣ въ устраненіи съ первыхъ же дней всѣхъ бывшихъ до того явленій его катаррального состоянія. Недостаточно этого,—съ того времени, какъ я пересталъ употреблять мясо, у меня ни разу не было обычныхъ до того лѣтнихъ желудочныхъ страданій, не исключая даже и послѣднихъ двухъ лѣтъ,



когда, находясь среди почти поголовныхъ желудочныхъ заболѣваній, я не наблюдалъ въ себѣ ни малѣйшаго отклоненія отъ нормы.

Что же касается потливости, то г. Л. и здѣсь правъ. Испытывая себя, я, по роду службы привыкшій къ сидячему образу жизни и когда-то страдавшій одышкою, лѣтомъ 1893 года ежедневно ходилъ пѣшкомъ въ два приѣма по 20—24 версты безъ особенной усталости и, что особенно характерно, не наблюдалъ при этомъ ни малѣйшей потливости, несмотря на случаи довольно быстрой ходьбы при температурѣ въ +27—28° по Р.

и III. При меньшей затратѣ на дорого стоящую мясную пищу вегетарианецъ получаетъ значительно больше питательныхъ элементовъ изъ растительныхъ продуктовъ, нежели изъ мясныхъ, что подтверждается нижеслѣдующею таблицею:

Пищевыя вещества.	Количество составныхъ частей въ ‰, т. е. на 100 част.				
	Содержать.		Доставляютъ организму.		
	Твердыхъ частей.	Воды.	Тканеобразующ. частей.	Теплообразующ. частей.	Соли или солей.
Мясо *).....	36,6	63,4	21,5	14,3	0,8
Рѣпа.....	11,0	89,0	1,0	9,0	1,0
Красная свекла.....	11,0	89,0	1,5	8,5	1,0
Морковь.....	13,0	87,0	2,0	10,0	1,0
Картофель.....	28,0	72,0	2,0	25,0	1,0
Хлѣбъ (черствый)...	76,0	24,0	10,7	64,3	1,0
Горохъ.....	84,0	16,0	29,0	51,5	3,5
Чечевица.....	84,0	16,0	33,0	48,0	3,0
Ячменная мука.....	84,5	15,5	14,0	68,5	2,0
Пшеничная мука....	85,5	14,5	21,0	62,0	2,5
Бобы.....	86,0	14,0	31,0	51,5	3,5
Саго.....	88,0	12,0	3,4	84,0	0,6
Кукурузная мука...	90,0	10,0	11,0	77,0	2,0
Овсяная мука.....	91,0	9,0	12,0	77,0	2,0
Рисъ.....	92,4	7,6	8,4	82,0	2,0

\*) Приведа эту таблицу изъ „Вегетарианской кухни“, изд. Посредника, мы должны, на основаніи того же источника, оговориться, что взятое здѣсь мясо, предварительно очищено отъ костей, сухожилий и хрящей, т. е. тѣхъ частей, кои, увеличивая вѣсъ мяса, не заключаютъ въ себѣ никакой питательности. Это необходимо имѣть въ виду при сравненіи мяса съ слѣдующими пищевыми веществами.

Эта таблица служит самым наглядным опровержением убѣжденія о высокой питательности мяса, и предположенія, что если человекъ перестанетъ питаться мясомъ, то онъ чуть ли не потеряетъ самый основной продуктъ своего питанія, а слѣдовательно и безусловно подорветъ свое здоровье.

Суммируя приведенныя здѣсь *три* выгодныхъ приобрѣтенія, кои дѣлаетъ каждый, оставляющій убойное питаніе, приходимъ къ слѣдующему конечному выводу: *при сравнительной дешевизнѣ, а слѣдовательно и меньшей затратѣ физическихъ и интеллектуальныхъ силъ человека на стремленія удержать бюджетъ своего существованія въ положенныхъ предѣлахъ,—каждый, дѣлающійся вегетарианцемъ, приобретаетъ здоровый духъ и здоровое тѣло.*

Москва, 23 февраля,  
1894 г.

Вегетарианецъ.

---



## Обѣдъ перваго дня.

### 1. Супъ съ грибными клѣцками.

Взять  $1\frac{1}{2}$  бутылки холодной воды, скипятить ее; затѣмъ опустить въ нее  $\frac{1}{8}$  ф. бѣлыхъ грибовъ, предварительно хорошо промытыхъ, и варить грибы до полной мягкости, послѣ чего вынуть ихъ изъ отвара. Одновременно съ варкою грибовъ, мелко изрѣзать  $\frac{1}{2}$  небольшой петрушки,  $\frac{1}{2}$  моркови,  $\frac{1}{4}$  небольшого сельдерея, 1 небольшую луковичу, положить все это на сковороду, прибавить  $\frac{1}{2}$  столовой ложки коровьяго масла и жарить до мягкости. Когда коренья изжарятся, опустить ихъ въ указанный выше грибной отваръ, прибавить туда же 1 столовую ложку манныхъ крупъ и дать всему этому кипѣть полчаса.

Вынутые же изъ отвара грибы тѣмъ временемъ нужно возможно мельче изрубить, смѣшать ихъ съ однимъ яйцомъ, съ чайною ложкою коровьяго масла, подсыпать туда соли не больше кончика ножа,  $1\frac{1}{2}$  столовыхъ ложки пшеничной муки, — и всю эту смѣсь стереть ложкою вмѣстѣ, послѣ чего ее нужно опускать небольшими кусками въ вышеуказанный кипящій съ кореньями отваръ, но непременно въ кипящій. Послѣ опущенія клѣцокъ въ отваръ, его нужно прокипятить еще 2 раза.

### 2. Рисъ съ ягоднымъ сиропомъ, или рисовыя котлеты съ черносливомъ.

#### а) Рисъ съ сиропомъ:

Одну чайную чашку риса хорошенько промыть; налить бутылку холодной воды; прибавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли, и все это кипятить до средней мягкости риса, но не переварить послѣдній; послѣ чего рисъ выложить на рѣшето и дать стечь водѣ. Затѣмъ сложить рисъ въ тарелку или миску, разбить въ него два яйца, прибавить  $\frac{1}{2}$  чайной чашки молока, влить  $1\frac{1}{2}$  столовыхъ ложки масла, и все это хорошенько перемѣшать. Потомъ взять кастрюлю, обмазать внутреннія стѣнки ея масломъ, обсы-

пать тертую сухую булкой и выложить в эту кастрюлю приготовленный рис; и, как только истопится печь, рис ставится в печь; а если принято готовить на плитѣ, то в духовой шкафѣ. Спустя  $\frac{1}{2}$  часа рисъ готовъ.

Сиропъ къ рису готовится такъ: растереть  $\frac{1}{4}$  фунта клюквы или какой-либо другой ягоды, развести ее однимъ стаканомъ холодной воды, — затѣмъ процѣдить. Въ процѣженную жидкость положить 5 чайныхъ ложекъ сахарнаго песку и поставить ее кипятить. Одновременно съ этимъ развести  $\frac{1}{2}$  столовой ложки картофельной муки двумя столовыми ложками холодной воды и медленно вылить, эту смѣсь в кипящую ягодную жидкость, быстро мѣшая послѣднюю; послѣ чего сиропъ долженъ прокипятить еще два раза, и его горячимъ подаютъ къ рису.

### б) Рисовыя котлеты съ черносливомъ:

Рисъ для котлетъ готовится по предыдущему и, когда онъ доварится до полной мягкости, его слѣдуетъ выложить на рѣшето и дать стечь водѣ. Затѣмъ рисъ складываютъ в тарелку или в миску, вливаютъ в него 1 яйцо, 2 столовыхъ ложки пшеничной муки и все это хорошо растираютъ. Изъ полученнаго такимъ образомъ тѣста дѣлаютъ желаемой формы и величины котлеты, обваливаютъ ихъ в тертой сухой булкѣ. Затѣмъ разогрѣваютъ сковороду, кладутъ на нее масла и жарятъ приготовленныя котлеты до тѣхъ поръ, пока они не зарумянятся. Котлеты эти подаютъ съ соусомъ изъ чернослива.

Соусъ изъ чернослива дѣлается такъ: вымыть  $\frac{1}{4}$  ф. русскаго чернослива, положить его в посуду, наполненную 2-мя стаканами теплой воды и кипятить до полной мягкости чернослива. Когда черносливъ уварится, положить в него 1 столовую ложку сахарнаго песку, 1 столовую ложку пшеничной муки, 1 чайную ложку уксуса и все это прокипятить еще 3 раза, послѣ чего соусъ будетъ готовъ.

### 3) Компотъ изъ сушеныхъ фруктовъ.

$\frac{1}{4}$  фунта смѣси изъ сушеныхъ яблокъ, чернослива, грушъ, изюма, шепталы—всего понемногу, перемыть в водѣ, затѣмъ наложить в кастрюльку, налить  $1\frac{1}{2}$  стаканами воды и кипятить до мягкости. Во время кипяченія положить еще 2 чайныхъ ложки сахару; послѣ чего компотъ слѣдуетъ остудить и подавать къ столу.



## Обѣдъ второго дня.

### 1. Супъ-пюре изъ гороха.

$\frac{1}{2}$  фунта обыкновеннаго сушенаго гороха налить съ вечера тепловатою водою; затѣмъ утромъ хорошенько промыть его, налить холодною водою такъ, чтобы она едва прикрывала горохъ, и варить до тѣхъ поръ, пока онъ не сдѣлается совершенно мягкимъ. Но такъ какъ горохъ дѣлается мягкимъ лишь послѣ продолжительнаго кипяченія, то, по мѣрѣ укипанія воды, ее слѣдуетъ тотчасъ же добавлять, но не иначе, какъ горячею. Когда въ горохѣ начинается наблюдаться нѣкоторая мягкость, въ него слѣдуетъ положить одну чайную ложку соли и дать ему еще кипѣть; а когда горохъ сдѣлается совершенно мягкимъ, его слѣдуетъ протереть сквозь рѣшето, затѣмъ сложить въ кастрюлю и разбавить кипяткомъ. Потомъ изрубить небольшую луковицу, поджарить ее въ маслѣ до мягкости и сложить въ кастрюлю съ гороховымъ пюре и еще прокипятить послѣднее не менѣе двухъ разъ.

Къ пюре изъ гороха подаютъ или гренки или ушки.

Первые дѣлаются такъ: рѣжется на мелкіе ломтики  $\frac{1}{2}$  французской булки, которые затѣмъ смачиваются въ молокѣ и поджариваются въ маслѣ до тѣхъ поръ, пока не зарумянятся. Второе—ушки, дѣлаются такъ: насыпать въ тарелку муки, влить въ нее столовую ложку воды и замѣсить крутое тѣсто. Затѣмъ раскатать это тѣсто скалкою до толщины сахарной бумаги, нарѣзать изъ него узкихъ, въ палецъ шириною, полосокъ, загнуть ихъ по діагоналямъ; затѣмъ разогрѣть сковородку, положить на нее масла и поджарить эти ушки до тѣхъ поръ, пока они не зарумянятся.

### 2. Малороссійскіе вареники изъ капусты.

Взять  $\frac{1}{2}$  стакана пшеничной муки, высыпать ее на пирожную доску или на сахарную бумагу, сдѣлать посрединѣ кучки ямку, влить въ нее одно яйцо, одну ложку холодной воды, соли не болѣе кончика ножа и замѣсить крутое тѣсто. Потомъ тѣсто это слѣдуетъ раскатать скалкою до толщины сахарной бумаги, вырѣзать изъ него кружки величиною въ обыкновенное чайное блюдечко. Затѣмъ взять свѣжей капусты и нарубить ее въ количествѣ не менѣе 2 стакановъ. Потомъ эту капусту облить кипяткомъ и дать постоять ей въ этомъ кипяткѣ 10 минутъ, послѣ чего ка-



пусту слѣдуетъ отжать, положить на сковородку, облить двумя ложками масла и изжарить до мягкости. Когда жарятъ капусту, въ это время сварить въ крутую 2 яйца, затѣмъ мелко изрубить ихъ и, когда капуста будетъ изжарена, смѣшать рубленныя яйца съ капустою, положить въ нее, по вкусу, соли и всю эту смѣсь распределить на вырѣзанные изъ тѣста кружочки, завернуть этими послѣдними начинку, сжавши края кружковъ между пальцами. Затѣмъ слѣдуетъ приготовить стакана 3—4 кипятку, опустить въ него чайную ложку соли и положить въ этотъ кипятокъ заготовленные вареники такъ, чтобы вода совершенно прикрывала ихъ, и дать имъ вскипѣть два раза. Затѣмъ, вынувши вареники изъ кипятка, слѣдуетъ положить ихъ на рѣшето и дать стечь съ нихъ водѣ. Къ вареникамъ подается натертый сыръ и, по желанію, чуховское масло.

### 3. Кисель бѣлый.

Вскипятить одинъ стаканъ молока съ четырьмя чайными ложками сахарнаго песку или съ двумя кусками сахара. Затѣмъ взять одну столовую ложку сѣяной картофельной муки и развести 3-мя столовыми ложками холоднаго молока. И въ то время, когда кипитъ указанный выше стаканъ молока, не снимая послѣдняго съ огня, медленно влить въ него приготовленную смѣсь изъ картофельной муки, быстро мѣшая кипящее молоко. Послѣ чего жидкость должна прокипѣть еще минутъ пять, тогда уже ее сливаютъ въ форму или какую-либо тарелку и даютъ застыть.

Кисель этотъ ѣдятъ или съ молокомъ, или со сливками, прибавляя сахаръ.

## Обѣдъ третьяго дня.

### 1. Овсяный супъ съ черносливомъ.

Влить въ горшокъ бутылку воды и всыпать полчашки овсяныхъ крупъ, — которыя слѣдуетъ сначала хорошенько промыть, — и кипятить до тѣхъ поръ, пока крупа не сдѣлается мягкая и бѣлая. Затѣмъ отваръ съ крупъ слѣдуетъ слить сквозь сито въ отдѣльную посуду, а крупу мелко истереть ложкою. Послѣ чего истертую крупу опускаютъ въ прежній отваръ, прибавляютъ къ нему  $\frac{1}{4}$  фунта чернослива, двѣ чайныхъ ложки сахарнаго песку и даютъ

9/2  
ВНБ  
21349

В С  
А  
11



всему этому нѣсколько разъ вскипятить до тѣхъ поръ, пока черносливъ не сдѣлается совершенно мягкимъ.

## 2. Картофельныя котлеты.

Взять пять или шесть крупныхъ картофелинъ, очистить съ нихъ кожу, положить ихъ въ горшокъ, залить водою, прибавить чайную ложку соли и кипятить до тѣхъ поръ, пока картофель сдѣлается совершенно мягкимъ. Тогда, сливъ воду, стереть картофель, прибавить къ нему небольшую щепотку соли, одно яйцо, столовую ложку коровьяго масла и двѣ ложки пшеничной муки, — все это перемѣшать такъ, чтобы получилось нѣчто въ родѣ тѣста; послѣ чего изъ этого тѣста дѣлаютъ котлеты, обмазываютъ ихъ яйцомъ и обсыпаютъ сухой тертою булкою. Потомъ разогреваютъ сковороду, кладутъ на нее сначала масла, а затѣмъ котлеты и жарятъ послѣднія до тѣхъ поръ, пока онѣ не зарумянятся.

Изжаривъ котлеты, ихъ подаютъ съ соусомъ или изъ грибовъ, или изъ лука, или изъ рубленыхъ вареныхъ яицъ.

Соусъ изъ грибовъ дѣлается такъ: вскипятить воду, опустить въ нее  $\frac{1}{3}$  фунта бѣлыхъ грибовъ и кипятить ихъ до тѣхъ поръ, пока грибы не сдѣлаются совершенно мягкими. Тогда грибы нужно вынуть изъ отвара, мелко изрубить, положить ихъ въ маленькую кастрюльку и развести  $\frac{3}{4}$ -ми стакана того отвара, въ которомъ варились грибы, положить въ кастрюлю чайную ложку сахарнаго песку, соли, по вкусу, чайную ложку уксуса, чайную ложку пшеничной муки и все это кипятить не менѣе трехъ разъ, изрѣдка помѣшивая, и соусъ готовъ.

Соусъ изъ лука дѣлается такъ: мелко изрубить одну большую луковицу, обжарить ее въ маслѣ до полной мягкости, затѣмъ сложить лукъ въ маленькую кастрюльку, прибавить чайную ложку пшеничной муки, чайную ложку уксуса,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахарнаго песку, по вкусу — соли, развести, если есть, грибнымъ отваромъ, а если нѣтъ, то простою кипяченою водою въ количествѣ  $\frac{3}{4}$  стакана и дать прокипятить не менѣе 3-хъ разъ, изрѣдка помѣшивая.

Соусъ изъ вареныхъ яицъ. Сварить одно яйцо въ крутую, мелко изрубить его: затѣмъ вскипятить  $\frac{1}{2}$  стакана сливокъ или молока съ столовою ложкою коровьяго масла, опустить туда изрубленное яйцо, посолить, по вкусу, и все вмѣстѣ вскипятить еще одинъ разъ.



### 3. Тертый творогъ съ молокомъ.

$\frac{1}{2}$  фунта творога протирають сквозь рѣдкое рѣшето, посыпають сахаромъ, мелко истолченной корицею, затѣмъ разводятъ молокомъ или сливками и подаютъ къ столу.

---

## Обѣдъ четвертаго дня.

### 1. Супъ грибной съ кореньями.

Вскипятить  $1\frac{1}{2}$  бутылки холодной воды, затѣмъ опустить въ нее  $\frac{1}{8}$  фунта бѣлыхъ грибовъ, одну столовую ложку перловыхъ крупъ, которыя передъ этимъ, часа за два, должны быть вымочены въ тепловатой водѣ. Одновременно съ этимъ мелко изрѣзать  $\frac{1}{2}$  небольшой петрушки,  $\frac{1}{2}$  моркови,  $\frac{1}{4}$  небольшого сельдерея, 1 небольшую луковичу, положить на сковороду, прибавить  $\frac{1}{2}$  столовой ложки масла, и все это обжаривать до тѣхъ поръ, пока коренья не зарумянятся. Послѣ чего всѣ эти коренья опускаютъ въ кипящій супъ, который послѣ этого долженъ кипѣть не менѣе 2 часовъ.

### 2. Малороссійскіе вареники съ рисомъ и сыромъ.

Приготовить для варениковъ тѣсто такъ же, какъ и для малороссійскихъ варениковъ съ капустою (обѣдъ второго дня). Затѣмъ сварить до мягкости  $\frac{1}{4}$  фунта риса, сложить его на рѣшето и, когда стечетъ вода, смѣшать его въ мискѣ съ мелко изрубленнымъ яйцомъ, съ двумя столовыми ложками коровьяго масла, разложить на заготовленное для варениковъ тѣсто, придавъ имъ форму пирожковъ, и кипятить ихъ въ водѣ такъ же, какъ и малороссійскіе вареники съ капустою. Къ вареникамъ подается тертый сыръ, изготовленный въ порядкѣ, указанномъ въ обѣдъ второго дня.

### 3. Кисель яблочный.

Взять два среднихъ антоновскихъ яблока, мелко изрѣзать, разварить ихъ въ  $1\frac{1}{2}$  стаканахъ воды, затѣмъ протереть сквозь сито, смѣшать ее съ 2-мя ложками сахарнаго песку, съ сокомъ изъ  $\frac{1}{4}$  лимона и поставить кипятить. Потомъ взять одну столовую ложку сѣяной картофельной муки, развести ее 3-мя столо-

выми ложками холодной воды. И въ то время, когда кипитъ протертая жидкость, не снимая ея съ огня, медленно влить въ нее приготовленную смѣсь изъ картофельной муки, быстро размѣшивая кипящую воду. Давши жидкости прокипеть еще минутъ пять, ее сливають въ форму или тарелку и даютъ застынуть.

Кисель этотъ ѣдятъ или съ молокомъ, или со сливками, добавляя сахаръ.

---

## Обѣдъ пятаго дня.

### 1. Супъ-пюре изъ чечевицы.

$\frac{1}{2}$  фунта чечевицы слѣдуетъ съ вечера намочить въ теплой водѣ, затѣмъ утромъ промыть, всыпать въ горшокъ, налить холодною водою и во всемъ остальномъ поступать такъ же, какъ и съ супомъ-пюре изъ гороха (обѣдъ второго дня).

### 2. Жареный картофель.

Очистить 5—6 картофелинъ, нарезать на тоненькіе кружочки, разжечь сковородку, опустить на нее масла и разложить картофель по одному ломтику, посолить и жарить, переворачивая картофель, до готовности.

Жареный картофель можно употреблять съ тертымъ сыромъ или съ огурцами.

### 3. Калашникъ.

Намочивъ въ стаканѣ молока разломленную на мелкіе куски  $\frac{1}{2}$  французской булки, растереть ее ложкою, положить въ нее 2 яйца, двѣ ложки коровьяго масла,  $\frac{1}{4}$  ф. кишмиша, — затѣмъ все это выложить въ кастрюлю, предварительно вымазанную внутри масломъ и обсыпанную тертою сухою булкою и поставить на  $\frac{1}{2}$  часа въ печь, — послѣ чего калашникъ будетъ готовъ.

Къ калашнику можно подавать или ягодный сиропъ (обѣдъ первого дня), или яблочный соусъ (обѣдъ седьмого дня).

---



## Обѣдъ шестого дня.

### 1. Щи кислыя вегетарианскія.

Взять  $\frac{1}{2}$  фунта кислой капусты, тщательно промывъ ее въ двухъ водахъ, затѣмъ смѣшать съ одною мелко-изрубленною небольшою луковицею, прибавить въ нее 1 столовую ложку масла и жарить до мягкости. Когда капуста обжарится, положить въ нее  $\frac{1}{2}$  столовой ложки пшеничной муки, 1 лавровый листъ, зеренъ 5—6 перцу, по вкусу, соли, и все это смѣшать.

Одновременно съ жареньемъ капусты, слѣдуетъ налить въ горшокъ  $1\frac{1}{2}$  бутылки холодной воды; вскипятить ее, опустить въ нее 2 или 3 гриба. Затѣмъ, когда кипятокъ съ грибами прокипитъ раза два, опустить въ него приготовленную выше капусту и поставить снова кипѣть не менѣе  $\frac{3}{4}$  часа.

Къ этимъ щамъ хорошо идетъ сметана.

### 2. Наша русская.

Насыпать въ горшокъ 1 фунтъ гречневой крупы (лучше всего ядрицы), положить щепоть соли, заварить крутымъ кипяткомъ, хорошенько вымѣшивая крупу; при этомъ количество, кипятку должно быть выше поверхности крупы на два пальца,—и поставить этотъ горшокъ, во время топки печи, подальше отъ пламени; затѣмъ, когда печь истопится, кашу вымѣшиваютъ снова и, если она окажется очень крутою, въ нее подбавляютъ кипятку, затѣмъ накрываютъ сковородою и ставятъ на средину печи, гдѣ она должна простоять не менѣе  $3\frac{1}{2}$ —4 часовъ.

Подають къ столу съ масломъ и, по желанію, съ сметаною.

### 3. Кисель клюквенный.

Взять  $\frac{1}{4}$  ф. отобранной и хорошо промытой клюквы, растереть ее, подлить 1 стаканъ горячей воды и, когда ягоды разотрутся, процѣдить жидкость чрезъ сито. Затѣмъ въ процѣженную жидкость опустить 6 чайныхъ ложекъ сахарнаго песку и поставить ее кипятить. Одновременно взять ложку картофельной муки, развести ее въ  $\frac{1}{4}$  стакана холодной воды и, когда хорошо закипитъ клюквенный сокъ, медленно влить въ него смѣсь изъ картофельной муки, быстро мѣшая жидкость,—послѣ чего все это должно прокипѣть еще раза два или три. Тогда жидкость вылить на блюдо и дать остыть.



Клюквенный кисель ѣдятъ съ молокомъ или сливками, подбавляя къ нему сахаръ.

Такимъ же образомъ можно готовить кисель изъ малины, красной смородины, апельсиннаго, лимоннаго сока и. т. д.

---

## Обѣдъ седьмого дня.

### 1. Супъ саговый

Одну столовую ложку саго вымачивать въ продолженіе двухъ часовъ въ чашкѣ холодной воды; затѣмъ поставить кипятить одну бутылку молока и, въ то время, когда молоко закипитъ, опустить въ него саго, прибавить, по вкусу, сахару и затѣмъ дать прокипятить до мягкости саго.

### 2. Котлеты изъ чечевицы.

$\frac{3}{4}$  фунта, чечевицы, намочивъ съ вечера въ теплой водѣ и утромъ, тщательно промывъ, положить въ горшокъ, налить двумя бутылками холодной воды и варить до мягкости; затѣмъ, выложивъ чечевицу на рѣшето, дать стечь съ нея водѣ, и протереть чрезъ рѣшето. Потомъ прибавить 3 ложки муки, одно яйцо, немного соли и одну столовую ложку растопленнаго масла; все это перемѣшать, сдѣлать плоскія котлеты, обвалять ихъ затѣмъ въ тертой сухой булкѣ и жарить на маслѣ.

### 3. Блинчики.

Разбить два яйца, смѣшать ихъ съ  $\frac{1}{2}$  чайной чашки молока, положить щепотку соли, чайную чашку пшеничной муки, все это хорошенько перемѣшать, такъ чтобы не было комковъ; затѣмъ развести двумя чашками молока. Потомъ разжечь сковороду, намазать ее масломъ, наливать на нее приготовленное тѣсто и печь блинчики, держа ихъ на жару до тѣхъ поръ, пока они не зарумянятся.

Къ блинчикамъ подается яблочный соусъ, который дѣлается такъ: разрѣзать на куски два большихъ яблока, положить ихъ въ кастрюлю, налить водою такъ, чтобы еле-еле ихъ прикрыть и вскипятить до мягкости. Затѣмъ вынуть яблоки, протереть, положить протертое въ ту же кастрюлю, добавить 3 чайныхъ ложки сахарнаго песку и прокипятить еще раза два, чаще мѣшая, дабы соусъ не пригорѣлъ.

---