

МАРГАРИТА БРАНДЕНБУРГЪ.

БЕЗМОЧЕКИСЛОЕ ПИТАНИЕ

РУКОВОДСТВО

ПО РЕФОРМИРОВАННОЙ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ
КУХНЬ

Маргарита Бранденбургъ.

БЕЗМОЧЕКИСЛОЕ ПИТАНІЕ

Руководство по реформированной вегетарианской кухнѣ

Сборникъ рецептовъ блюдъ, не содержащихъ
мочевой кислоты, съ выясненіемъ роли стола,
свободнаго отъ этого яда,

И СЪ ДОПОЛНЕНІЕМЪ

ДИЭТИЧЕСКАГО ВЕГЕТАР. СТОЛА
ДЛЯ ДИАБЕТИКОВЪ, ПОДАГРИКОВЪ,
ДЛЯ СТРАДАЮЩИХЪ ОЖИРЪНІЕМЪ,
БОЛЪЗНЯМИ ПИЩЕВАРЕНІЯ, ПЕЧЕНИ,
НЕПРАВИЛ. СОСТАВА КРОВИ И Т. Д.

Переводъ съ 3-го дополн. нѣмецкаго изданія
съ введеніемъ
Д-РА МЕД. З. МЕЛЛЕРА.

Съ безплатнымъ приложеніемъ: „ДИЭТИЧЕСКІЯ
ПРАВИЛА И СОВѢТЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХЪ“
Подъ ред. А-ра мед. И. Е. Успенскаго.



92. XXVI-5533

МОСКВА.
ИЗДАНИЕ А. ВЫЖЕЛЕВСКОЙ.
1913.

МОСКВА.
Тип. П. П. Рябушинского, Страстной бульваръ, Путинковскій пер., соб. домъ
1913.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

	<i>Стр.</i>
Отъ русской редакціи	I
Къ введенію	III
Предисловіе къ 1 изданію	VII
" " 2 " 	IX
" " 3 " 	XII

Таблица разрѣшенныхъ пищевыхъ продуктовъ	1
" запрещенныхъ " " 	2
" овощей и плодовъ для различныхъ временъ года	3
Составленіе ежедневныхъ меню	5
Карта блюдъ	7
Какъ варить и другіе совѣты	13
Общія кулинарныя предписанія	16

Кулинарные рецепты:

I. Супы	21
А. Овощные супы для простого стола	21
В. " " " изысканнаго стола	22
С. Мучные супы и супы съ крупю	24
D. Теплые фруктовые супы	25
E. Холодные блюда изъ фруктовъ	27
F. " " " молока и плодовъ	27
II. Салаты	28
А. Простые салатные соусы для будничнаго стола	29
В. Изысканные салатные соусы	29
С. Нѣсколько рецептовъ вкусныхъ салатовъ	30
D. Фруктовые салаты	31

III. Овощи	32
Варка въ реформированномъ варителѣ	33
Таблица времени для приготовления овощей	33
А—методъ: непосредственная варка въ пароваркѣ	34
В „ „ „ „ „ кастр. варителя	34
С „ „ не непосред. варка въ кастрюлѣ варителя	34
А. Приготовленія блюдъ изъ картофеля	35
В. Каштаны	38
С. Овощи для будничнаго стола	39
D. Изысканныя овощныя блюда для исключительн. случаевъ	44
E. Овощные пудинги для будничнаго стола	46
F. Изысканныя овощныя пудинги	47
G. Гренки съ гарниромъ	48
IV. Начиненныя главныя блюда	49
А. Различныя фарши	49
В. Рецепты блюдъ съ фаршами	51
V. Вареныя блюда, замѣняющія мясо	54
VI. Печеныя „ „ „ или паштеты	55
А. Приготовленіе тѣста для различныхъ паштетовъ	56
В. „ фаршей для различныхъ паштетовъ	58
С. Большія паштеты	59
D. Маленькія паштеты	60
VII. Блюда, замѣняющія рыбу	61
VIII. Жаркія, замѣняющія мясо	62
А. Котлеты, шницеля и жаркія	63
В. Холодныя закуски	67
IX. Соуса	68
А. Простыя соуса	69
В. Изысканныя соуса	70
С. Соуса для блюдъ, замѣняющихъ рыбу.	71
D. Сладкія соуса	72
X. Мучныя кушанья	73
А. Клецки и фрикадельки	73
1. Клецки	73
2. Фрикадельки	75
В. Сдобное печенье	76
С. Оладьи и блинчики	77
XI. Кушанья изъ хлѣбныхъ злаковъ (изъ крупъ и муки)	79
А. Каши	80
В. Мучныя кушанья съ сыромъ и орѣхами	82
С. Пекарныя издѣлія	83

1. Хлѣбъ	83
2. Чайное печенье и печенье для завтрака	86
3. Пироги	88
а) Фруктовые пироги.	89
б) Пироги въ формѣ и караваи	90
в) Торты	91
г) Мелкое печенье	93
XII. Третьи блюда	96
А. Простыя холодныя третьи блюда	96
В. „ „ „ фруктовыя блюда	97
С. Изысканныя холодныя третьи блюда	99
D. Изысканныя холодныя фруктовыя третьи блюда	100
Е. Простыя горячіе пудинги	101
F. Тонкія горячія третьи блюда	103
XIII. Фрукты	107
Сыродная діѣта д-ра Бирхеръ-Беннера	108
А. Фруктовый компотъ для повседневнаго стола	108
1. Компоты изъ свѣжихъ плодовъ	108
2. „ „ сушеныхъ „	109
В. Консервированіе плодовъ (и овощей)	110
1. Консервированіе плодовъ безъ сахара	112
2. „ „ съ сахаромъ	114
3. Плодовыя желе	115
4. Мармелады для намазыванія на хлѣбъ	116
5. Плодовые соки	118
С. Сушка плодовъ (и овощей)	119
D. Плодовый десертъ	120
XIV. Молоко и молочныя блюда	123
XV. Приготовленіе сыровъ	125
XVI. Напитки	126
XVII. Столъ для больныхъ	131
А. Общія свѣдѣнія	131
В. Сгущенные соки безъ сахару для больныхъ	132
Таблица соединеній пищевыхъ продуктовъ	133
„ приблизительнаго времени для пищеваренія различныхъ пищевыхъ продуктовъ	133
Таблица состава различныхъ пищевыхъ продуктовъ	134
„ удобоваримости различныхъ пищевыхъ продуктовъ	135
С. Болѣзни желудка и кишечника	135
D. Вегетаріанская діѣта Кантани.	137
Пищевые продукты, запрещенные при вегетаріанской діѣтѣ Кантани	138

Пищевые продукты, разрешенные при вегетарианской диетѣ Кантани	138
Расписаніе блюдъ для вегетарианской діеты Кантани. . .	139

Кулинарныя предписанія

для вегетарианской діеты Кантани.

(Столъ для больныхъ).

I. Супы	150
II. Салаты	150
III. Овощи	151
IV. Сложныя блюда	152
V. Блюда, замѣняющія рыбу	153
VI. Блюда, замѣняющія мясо	153
VII. Паштеты	153
VIII. Соуса	155
IX. Мучныя кушанья	156
А. Клецки и фрикадельки	156
В. Сдобныя печеныя кушанья	157
X. Хлѣбныя кушанья	157
А. Каши	157
В. Пекарныя издѣлія	157
1. Хлѣбъ и чайное печенье	157
2. Пироги	158
XI. Третья блюда	159
А. Холодныя третья блюда	159
В. Горячія третья блюда	161
XII. Десертъ	162
XIII. Напитки	162
Алфавитный указатель	163

Отъ русской редакціи.

Выпуская въ свѣтъ на русскомъ языкѣ руководство по реформированному поваренному искусству Маргариты Бранденбургъ, встрѣтившее въ Германіи весьма сочувственный пріемъ,—мы льстимъ себя надеждою, что и у насъ, въ средѣ русскихъ хозяекъ, подробныя практическія указанія опытнаго нѣмецкаго автора по вопросу о приготовленіи блюдъ, неотравленныхъ, подобно нашимъ обычнымъ меню, мочевою кислотою,—найдутъ достаточный контингентъ лицъ, дорожащихъ своимъ здоровьемъ и здоровьемъ близкихъ людей и ищущихъ приобрѣтенія соотвѣтствующихъ практическихъ познаній.

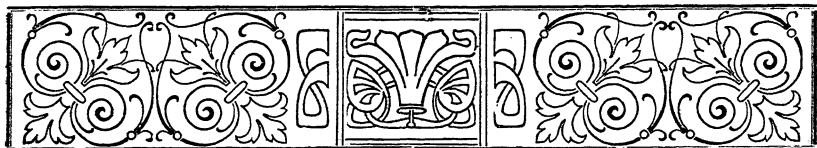
Данной работѣ по переводу нѣмецкаго подлинника—«Die harnsäurefreie Kost»—мы считаемъ небезполезнымъ предпослать нѣсколько объяснительныхъ замѣчаній по поводу принятаго нами метода изложенія.

Исходя изъ той точки зрѣнія, что многословность (недостатокъ общій всѣмъ повареннымъ книгамъ, не исключая и иностранныхъ), часто затемняетъ самую сущность кулинарныхъ рецептовъ,—мы, въ отступленіе отъ подлинника, поставили своею задачею лаконическую конструкцію фразъ, однако строго наблюдая, чтобы лаконичность не переходила въ неясность. Для большей

наглядности, названія ингредиентовъ, входящихъ въ составъ того или иного кушанья, въ каждомъ изъ рецептовъ отпечатаны курсивомъ, и это дѣлаетъ излишнимъ отдѣльное перечисленіе составныхъ частей, загромаждающее текстъ и принятое въ нѣкоторыхъ поваренныхъ книгахъ. Въ тѣхъ же цѣляхъ наглядности изложенія, мы позволили себѣ также еще то новшество, что ввели въ текстъ поваренной рецептуры математическій знакъ плюсь, + какъ знакъ для всѣхъ понятный, обозначающій прибавленіе, присоединеніе и въ то же время превращающій кулинарный рецептъ до нѣкоторой степени въ математическую формулу, всегда безъ труда обозримую и легко усваиваемую памятью.

Значеніе прямоугольныхъ скобокъ, перенесенныхъ изъ нѣмецкаго подлинника, объяснено авторомъ на стр. 20, XVII.

Что касается новыхъ, почти неслыханныхъ у насъ въ Россіи пищевыхъ веществъ, часто встрѣчающихся на страницахъ даннаго руководства, (роборать, «мука здоровья», граноля и пр.), а также вообще продуктовъ, неизвѣстныхъ совсѣмъ или почти совсѣмъ въ русской кухнѣ (кервель, рапотникъ и пр.), то для этихъ случаевъ редакціей, гдѣ нужно, даны необходимыя объясненія въ подстрочныхъ примѣчаніяхъ. Къстати замѣтимъ здѣсь, что, согласно нашему личному опыту, въ данныхъ рецептахъ можно замѣнять безъ ущерба для вкуса «муку здоровья» — мелкоистолченными сухарями ржаного хлѣба, гранолю — крупно-истолченными сухарями булки, а роборать, алейронать и глютенъ — различными сортами муки.



КЪ ВВЕДЕНІЮ.

Въ послѣднія десятилѣтія область вегетаріанскаго движенія сильно расширилась. Въ этомъ отношеніи очень много сдѣлали работы англійскаго врача д-ра Хейга, нѣсколько лѣтъ тому назадъ переведенныя также и на нѣмецкій языкъ и обосновавшія принципы вегетаріанскаго способа питанія съ новой, своеобразной и при этомъ строго научной точки зрѣнія.

Хейгъ исходитъ изъ того положенія, что въ нашу кровь и въ наши ткани вмѣстѣ съ мясомъ убитыхъ животныхъ вносятся продукты животнаго обмѣна веществъ, главнымъ представителемъ которыхъ является мочевая кислота; они раздражаютъ организмъ и дѣйствуютъ на него какъ яды. Съ теченіемъ времени человѣческой организмъ не въ состояніи бываетъ удовлетворительно перерабатывать и достаточно выдѣлять вводимые шлаки, вслѣдствіе чего эти послѣдніе скопляются въ организмѣ, отлагаясь въ отдѣльныхъ клѣткахъ и производя ихъ отравленіе; они затрудняютъ кровообращеніе благодаря закупоркѣ кровеносной и лимфатической системъ, и являются такимъ образомъ причиною большинства хроническихъ болѣзней. Кто желаетъ уберечься отъ этихъ болѣзней или излѣчиться отъ страданій, полученныхъ этимъ путемъ, тотъ, согласно ученію Хейга, долженъ избрать діету, которая по возможности была бы свободна отъ мочевой кислоты, слѣдовательно, долженъ изъ своего повседневнаго меню исключить прежде всего всѣ животныя продукты, какъ-то: мясо и мясные препараты, а также рыбу, дичь и яйца, — оставивъ попрежнему въ употребленіи молоко и приготовляемые изъ него продукты—сыръ и масло. Несмотря на то, что современному культурному человѣку трудно отказаться отъ вкусовыхъ ощущений, трудно лишить себя мясной пищи, Хейгъ налагаетъ

еще кромѣ этого дальнѣйшія ограниченія, не все разрѣшая и изъ растительныхъ веществъ и продуктовъ: онъ воспрещаетъ и употребленіе въ пищу грибовъ, спаржи, спѣлыхъ стручковыхъ плодовъ—гороха, чечевицы, бобовъ и тропическихъ земляныхъ (китайскихъ) орѣховъ, а равно—кофе, чая и какао. Всѣ они содержатъ въ себѣ, именно, тѣ ядовитыя субстанціи, которыя дѣйствуютъ на организмъ такъ же ядовито, какъ и сама мочевая кислота.

Слѣдоват., хейговская діета значительно отличается отъ обычной, до сихъ поръ практиковавшейся, вегетаріанской діеты; въ послѣдней весьма часто взамѣнъ мяса въ изобиліи употребляются богатые бѣлкомъ стручковые плоды, тогда какъ они въ хейговской діетѣ не имѣютъ мѣста, такъ какъ, по Хейгу, содержаніе въ нихъ мочевой кислоты мало уступаетъ таковому же въ мясѣ и даже еще часто бываетъ больше, нежели въ мясѣ. Точно также слѣдуетъ избѣгать грибовъ и спаржи, которые до сихъ поръ въ вегетаріанской кухнѣ играли роль лакомыхъ кусочковъ. Отказъ отъ кофе, чая и какао въ особенности трудно дается представительницамъ женскаго пола, но эти напитки при постоянномъ ихъ употребленіи являются источникомъ многихъ болѣзней, а потому подлежатъ исключенію. Однако, и мужчины въ отношеніи привычно потребляемыхъ ими напитковъ не находятся въ преимущественномъ положеніи. Столь часто предпочитаемый ими алкоголь, правда, не содержитъ въ себѣ мочевой кислоты, но онъ способствуетъ возникновенію болѣзней, именно, тѣмъ, что благопріятствуетъ задержкѣ мочевой кислоты въ организмъ и поэтому часто становится причиною подагры, ревматизма и другихъ недуговъ, не говоря уже о томъ, что этотъ напитокъ является непосредственнымъ ядомъ для протоплазмы и понижаетъ жизнеспособность клѣтокъ. Вино, слѣдовательно, такой же вредный напитокъ, какъ чай и кофе, и поэтому должно быть вычеркнуто изъ списка разрѣшенныхъ напитковъ.

Съ другой стороны, главнымъ пунктомъ въ ученіи Хейга, въ противоположность господствовавшему до сихъ поръ среди вегетаріанцевъ мнѣнію, является требованіе содержанія въ употребляемой пищѣ достаточнаго количества бѣлковъ, и въ этомъ Хейгъ также правъ. Если мы также не согласны со взглядомъ

прежнихъ фізіологовъ, требовавшихъ для суточной порціи, въ среднемъ, отъ 120 до 150 граммовъ бѣлка, и можемъ уже усматривать въ этомъ излишкѣ причину отложенія мочевоѣ кислоты, то считаемъ, однако, ежедневный пріемъ бѣлковъ въ количествѣ отъ 15 до 30 граммовъ, каковымъ довольствуются многіе вегетаріанцы, пользующіеся столомъ, состоящимъ исключительно изъ овощей, картофеля, кашъ, хлѣба и фруктовъ,—слишкомъ незначительнымъ, роковымъ для здоровья, силъ и состоянія питанія, и видимъ также въ этомъ препятствіе для болѣе широкаго въ жизни распространенія вегетаріанскаго ученія. 70—90 грамм. бѣлка на день, требуемые Хейгомъ, являются раціональными средними числами. При введеніи въ организмъ такого сравнительно большаго количества бѣлка, переходъ на новую діету не дѣлается уже столь труднымъ. Когда кровь очистится, клѣтки не будутъ болѣе находиться подъ давленіемъ прежде потребленнаго матеріала, и тогда можно будетъ обходиться меньшими количествами. Въ среднемъ же, и для начала, чтобы достигнуть успѣшныхъ результатовъ, нужно питаться согласно болѣе высокимъ хейговскимъ числамъ.

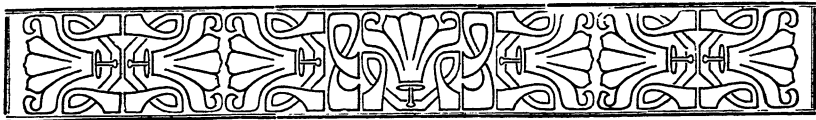
При перечисленіи запрещенныхъ Хейгомъ пищевыхъ продуктовъ, читатель могъ подумать, что эта діета должна быть слишкомъ однообразной и невкусной и въ особенности хозяйки—какъ то часто приходилось слышать пишущему эти строки—оказываются въ большомъ затрудненіи, какъ имъ составлять вкусное и разнообразное меню, такъ какъ они обучались главнымъ образомъ мясной кухнѣ. Чтобы не тратить понапрасну времени на бесполезные опыты и чтобы такимъ образомъ не потерять совершенно охоты испробовать новую діету, безусловно необходимо имѣть руководство по этимъ опытамъ и—впослѣдствіи вѣрнаго совѣтчика при приготовленіи ежедневной пищи. Такое руководство, такой совѣтчикъ дается настоящею поваренною книгою г-жи Бранденбургъ. Уже одно только бѣглое перелистываніе этой книги должно показать, какъ обилень, питателень и разнообразень можетъ быть ежедневный столъ, несмотря на исключеніе изъ него вышеупоминавшихся веществъ, испробованіе же на дѣлѣ должно убѣдить далѣе, что эти кушанья и вкусны и не производятъ тѣхъ раздраженій, къ которымъ человѣческой родъ такъ привыкъ на свою пагубу.

Работа врача, прописывающего своему пациенту безмочекислую діету значительно облегчится рекомендованіемъ этой книги. Необходимость долгихъ разъясненій этой діеты, которая, однако, за недостаткомъ времени, не могутъ быть исчерпывающими, отпадаетъ и тѣмъ не менѣе пациентъ будетъ гораздо болѣе въ состояніи, съ помощью указаній данной книги, слѣдовать врачебнымъ предписаніямъ.

Настоящую книгу можно горячо рекомендовать тѣмъ врачамъ, которые въ области терапіи болѣзней не хотятъ слѣдовать путями, стѣсненными окоченѣлой догмой; затѣмъ той части страждущаго человѣчества, которая для своего исцѣленія не останавливается передъ нѣкотораго рода лишеніями, и, наконецъ, всего болѣе тѣмъ сочленамъ женской половины человѣческаго рода, что несутъ на себѣ заботы по хозяйству и, путемъ цѣлесообразнаго выбора пищи и ея приготовления, не мало способствуетъ выздоровленію отъ недуговъ больныхъ и поддержанію здоровья у здоровыхъ.

Д р е з д е н ь . Январь 1906 г.

Д-ръ мед. S. Möller.



ПРЕДИСЛОВІЕ КЪ ПЕРВОМУ ИЗДАНІЮ.

Выздоровленіе отъ многолѣтнихъ страданій, которому я обязана главнымъ образомъ переходомъ на способъ питанія, свободный отъ мочевой кислоты, побудило меня подѣлиться своимъ личнымъ опытомъ. Для здоровыхъ (въ особенности же для больныхъ) этотъ шагъ будетъ облегченъ послѣдующими наставленіями, опредѣляющими, по моимъ воззрѣніямъ, правильную въ отношеніи здоровья діету. Я намѣренно не сузила ихъ до такой степени, какъ это сдѣлано, наприм., Юстомъ въ его «Новомъ источникѣ питанія» («Jungborntisch») или другими болѣе или менѣе фанатичными послѣдователями образа жизни, сообразованнаго съ природою. Во-первыхъ, мало людей, которымъ такая односторонняя діета при продолжительномъ пользованіи ею была бы по-вкусу, и большинство возвращается снова къ своему прежнему образу жизни, прежде чѣмъ достигнетъ результата, и во-вторыхъ, я нахожу крайностью, исключать изъ нашего стола столь много имѣющихся въ немъ здоровыхъ и вкусныхъ блюдъ. Къ чему намъ этотъ ненужный аскетизмъ? Какъ естественно, что нормальный человѣкъ любитъ разнообразіе въ своей умственной и тѣлесной работѣ, точно также законно его желаніе имѣть это разнообразіе и въ своемъ столѣ. Было бы несправедливо, считать это за любовь къ матеріализму; по крайней мѣрѣ, на мой взглядъ, та хозяйка дома, которая кормитъ своихъ домашнихъ аппетитно приготовленными, вкусными кушаньями, обладаетъ гораздо большимъ эстетическимъ чувствомъ, нежели та, которая озабочена въ отношеніи питанія только тѣмъ, чтобы оно было лишь здоровымъ. Слишкомъ изысканныя, остро приправленныя блюда, рецепты которыхъ, составленные безъ достаточнаго знанія дѣла, даются въ нѣкоторыхъ вегетаріан-

скихъ поваренныхъ книгахъ, должны быть оставлены, такъ какъ они никоимъ образомъ не соотвѣтствуютъ задачамъ здоровья и въ особенности не удовлетворяютъ цѣлямъ выздоровленія хронически больного организма; однако, я рассчитываю, что мнѣ удастся угодить и избалованному вкусу. Я придавала большое значеніе тому, чтобы удержать и повысить питательную цѣнность ежедневнаго меню путемъ способа приготовленія и выбора добавленій, и этимъ также достичь и необходимаго ограниченія ежедневныхъ количествъ пищи, чѣмъ, именно, страдаетъ обычная вегетаріанская діета.

Карты блюдъ составлены такимъ образомъ, что каждый можетъ легко выбрать кушанья, которыя будутъ полезны для его здоровья и въ тоже время необременительны и для его кошелька.

Больные въ особенности должны обращать вниманіе на то, что говорится въ приложеніи о діетѣ больныхъ и—придерживаться этой діеты, пока состояніе ихъ здоровья не улучшится до такой степени, что можно будетъ перейти на безмочекислый столъ.

При составленіи своей книги я имѣла въ виду дать кулинарные совѣты и рецепты для изготовленія здоровыхъ, вкусныхъ, разнообразныхъ и дешевыхъ блюдъ въ условіяхъ домашняго хозяйства со среднимъ достаткомъ.

Полезное для своей работы я нашла въ сочиненіи д-ра Петерсона «Кухня будущаго» и въ «Поварской книжкѣ» г-жи Луизы Рейзе; въ особенности же цѣнныя указанія для составленія распisanія блюдъ дали мнѣ сочиненія англійскаго врача д-ра Хейга и главнымъ образомъ его «Діета и пища», а также книга м-ра Broadbents: «Science in the dayli meal».

На всѣ обращенные ко мнѣ запросы по поводу этой діеты и образа жизни я охотно, насколько могу, буду давать отвѣты.

Stralsund. Январь 1906 г.

Маргарита Бранденбургъ.

ПРЕДИСЛОВІЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНІЮ.

Когда въ маѣ этого года я получила извѣстіе, что 1-ое изданіе моей поваренной книги будетъ скоро распродано, я была радостно удивлена. Я не смѣла надѣяться, что моя работа будетъ встрѣчена съ такимъ живымъ интересомъ, потому что, съ одной стороны, вѣдь, содержаніе этой книги могло привлечь вниманіе только тѣхъ, кто интересуется реформой современнаго образа жизни и въ особенности реформой питанія, и, съ другой стороны, потому, что передъ появленіемъ моей книги было издано уже большее число хорошо составленныхъ вегетаріанскихъ поваренныхъ книгъ.

Также и все возрастающее число писемъ и запросовъ относительно этого образа жизни, которые я получаю со времени появленія въ свѣтъ данной книжки, показали мнѣ, что какъ въ кругу врачей, такъ и въ кругу мыслящихъ лицъ изъ широкой публики все болѣе и болѣе сознается мысль о той большой важности, каковую имѣетъ вопросъ питанія для здороваго и въ особенности больного человѣка.

И такимъ образомъ, хотя 2-ое изданіе выходитъ безъ существенныхъ измѣненій, я приложила старанія, чтобы исправить тѣ единичные недостатки, которые обнаружили при практическомъ примѣненіи книги, и я выражаю живѣйшую благодарность лицамъ, указавшимъ мнѣ на эти недостатки. Съ многократно обращенными ко мнѣ предложеніями—уменьшить въ рецептахъ содержаніе бѣлка, въ особенности путемъ полного исключенія такихъ хлѣбныхъ препаратовъ, какъ: глютенъ, роборать и клейковинная мука разнаго рода,—я не могла согласиться, такъ какъ съ теченіемъ времени все болѣе и болѣе убѣждаюсь въ томъ, что въ современномъ среднеевропейскомъ климатѣ средній человѣкъ при обычной, т.-е. бѣдной бѣлкомъ, вегетаріанской діетѣ (состоящей изъ хлѣба, кашъ, овощей и сырыхъ продуктовъ) не можетъ поддерживать продолжительное время на достаточной высотѣ свое здоровье и силы. Только въ тѣхъ случаяхъ, когда имѣются налицо совершенно здоровые зубы и нормальные пищеварительные соки и кромѣ того, если

ведется во всѣхъ отношеніяхъ гигиеническая жизнь,—организмъ бываетъ въ состояніи такъ основательно использовать пищу, что также и при продолжительномъ пользованіи столомъ, бѣднымъ бѣлками, не происходитъ никакого истощенія; но какъ рѣдко встрѣчается среди современныхъ людей выполнение этихъ условій! Кто можетъ вдругъ стряхнуть съ себя унаслѣдованные или благопріобрѣтенные недостатки? Кто въ состояніи надолго уклониться отъ чрезмѣрныхъ напряженій, требуемыхъ отъ единицъ условіями современной жизни?! И кромѣ всего этого, при разсмотрѣніи вопроса питанія не надо упускать изъ виду точно также и климатическихъ условій. Кто серьезно боленъ, тотъ долженъ постараться временно освободиться отъ всякой тѣлесной и умственной дѣятельности и тогда, въ покоѣ, его организмъ, конечно, будетъ нуждаться только въ сокоочистительномъ плодовомъ и овощномъ столѣ. Во многихъ случаяхъ такое недоѣданіе, которое по временамъ можетъ переходить въ полное воздержаніе отъ всякой пищи, является даже необходимымъ предварительнымъ условіемъ выздоровленія, и при тяжелыхъ хроническихъ страданіяхъ такой способъ питанія долженъ продолжаться часто мѣсяцами и годами. Но подобные случаи подлежатъ уже вѣдѣнію спеціалиста врача и не могутъ разсматриваться въ поваренной книгѣ, задача которой давать не лечебныя ограничительныя предписанія и указанія, а совѣты, применимые въ обычныхъ условіяхъ жизни.

Содержащіяся въ книгѣ разъясненія основаны не на теоретическомъ изученіи терапіи питанія, но на долготѣнныхъ практическихъ опытахъ, продѣланныхъ мною на собственномъ организмѣ, а равно на детальныхъ наблюденіяхъ на многихъ людяхъ.

Я сама нѣсколько разъ пробовала, ради опыта, въ теченіе мѣсяцевъ питаться сырыми продуктами съ прибавленіемъ нѣкотораго количества овощной и хлѣбной пищи, и должна была каждый разъ констатировать постепенную потерю своихъ силъ и убыль теплоты въ организмѣ, а равно—усиленную потребность въ снѣ; кромѣ того я была вынуждена, чтобы чувствовать себя сытой, съѣдать большее количество пищи, чѣмъ я съѣдаю при своемъ обычномъ, болѣе богатомъ бѣлками столѣ.

Сдѣланныя мною на самой себѣ наблюденія подтверждаются

тѣмъ, что я видѣла повсюду въ кругахъ фанатичныхъ сыроѣдовъ и вегетаріанцевъ. Если не считать немногочисленныхъ исключеній, я нашла: недостатокъ теплоты въ организмѣ, потребность въ продолжительномъ снѣ и въ большихъ количествахъ пищи и соотвѣтственно съ этимъ ослабленіе силъ.

Въ противоположность этому, мои наблюденія надъ собою, а также разспросы тѣхъ, кто завѣдомо продолжительное время жилъ согласно моимъ предписаніямъ, дали очень благопріятные результаты. Во многихъ случаяхъ получалось быстрое увеличеніе теплоты въ организмѣ, появлялось въ усиленной степени чувство жизненной радости, несмотря на ограниченіе въ количествахъ пищи.

Я сама противъ примѣненія разнаго рода искусственныхъ препаратовъ, но, вѣдь, въ клейковинной мукѣ или глютенѣ, въ сущности, вовсе нѣтъ ничего искусственнаго: это—растительный бѣлокъ, особымъ способомъ обработки муки отдѣленный отъ послѣдней; въ Италіи, напимѣръ, его можно получить во всякой мучной торговлѣ подъ названіемъ глютена. У насъ же въ Германіи, къ сожалѣнію, онъ надѣляется со стороны фабрикантовъ разными громко звучащими названіями, благодаря чему принимается публикою за медицинскій препаратъ.

Кто интересуется способомъ приготовленія клейковинной муки и ея достоинствами, тотъ найдетъ нужныя подробности въ моей статьѣ по этому вопросу, помѣщенной въ «Кнейпповскихъ Листкахъ» (Kneipp-Blättern годъ изд. 17, № 4).

Но кто не можетъ побѣдить все-таки своего недовѣрія къ большому содержанію въ пищѣ бѣлка или кто по своему опыту знаетъ, что можетъ обходиться продолжительное время безъ вреда для организма болѣе бѣдной бѣлками пищей, тотъ можетъ растительные бѣлковые препараты въ моихъ рецептахъ замѣнить равными количествами овсяной муки, картофельной муки и т. п.: рекомендуемая кушанья и въ этомъ случаѣ не потеряютъ своей цѣнности.

Именно, обильное употребленіе въ пищу бѣлка, добываемаго изъ злаковъ, а также—богатыхъ бѣлками орѣховъ и каштановъ, равно какъ рачительное составленіе отдѣльныхъ рецептовъ и меню составляютъ особенность моей книги; всѣ измѣненія, которыя были бы сдѣланы въ этомъ отношеніи, послужили бы только

къ обезцѣненію данной работы, и потому они не должны имѣть мѣста. Моимъ намѣреніемъ было предложить пищу, свободную отъ ядовъ, питательную и удобоваримую, которая давала бы людямъ тѣлесную мощь и душевную энергію.

Sophienhöhe bei Harzburg. Сентябрь. 1908 г.

Маргарита Бранденбургъ.

ПРЕДИСЛОВІЕ КЪ ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНІЮ.

Это изданіе сравнительно со 2-мъ подверглось лишь небольшимъ измѣненіямъ, пользу которыхъ мнѣ показало мое собственное хозяйство, каковое ведется строго по принципамъ данной книги.

Многочисленные запросы, поступающіе ко мнѣ, указываютъ на непрерывное увеличеніе интереса къ данному предмету со стороны широкихъ круговъ общества, что для меня очень пріятно; но я часто убѣждалась, что на большую часть этихъ вопросовъ отвѣтомъ могло бы служить внимательно прочитанное содержаніе поваренной книги, въ особенности нужныя разъясненія даетъ введеніе, предисловія и общія замѣчанія къ отдѣльнымъ главамъ.

Также и мѣста выписки пищевыхъ продуктовъ, указанныхъ въ моихъ рецептахъ, не общеупотребительныхъ и не вездѣ продающихся, даны въ моей книгѣ на надлежащихъ мѣстахъ. Въ качествѣ поставщиковъ этихъ товаровъ здѣсь могутъ быть еще названы многочисленныя реформныя хозяйства (Reformhäuser), находящіяся и въ менѣе крупныхъ городахъ, по большей части въ связи съ Союзомъ попеченія о здоровьѣ или съ тому подобными Обществами.

Berlin. Май 1911 года.

Маргарита Беттихеръ,
урожденная Бранденбургъ.

БЕЗМОЧЕКИСЛОЕ ПИТАНІЄ.



Общія свѣдѣнія.

Таблица дозволенныхъ пищевыхъ продуктовъ.

- Группа 1. Молоко и молочные продукты:
прѣсное молоко, кислое молоко, пахтанье, сыворотка, сливки сметана, масло, творогъ, свѣжій сыръ, плазмонъ (фабричный молочный препаратъ).
- Группа 2. Хлѣбныя кушанія и крупы:
хлѣбъ изъ цѣльной муки, (по возможности, безъ дрожжей и пекарнаго порошка), печенье доктора Келлога, граноля, Grape-Nuts и др. питательныя печенья. Рисъ, овесъ, ячмень, гречневая крупа, пшено, тапиока, макароны, маисъ и т. д. Приготовленные изъ хлѣбныхъ зеренъ бѣлковые препараты: бѣлковый порошокъ Amthora, глютенъ, алейронатъ, роборатъ. Въ качествѣ исключенія, яичный бѣлокъ.
- Группа 3. Орѣхи и орѣховые препараты:
волоцкіе, грецкіе, американскіе и кокосовые орѣхи *), миндаль, каштаны. Орѣховые препараты доктора Келлога (приготовленные изъ орѣховъ и глютена), протоза, орѣховое масло, миндальное масло, кокосовое масло, оливковое масло.
- Группа 4. Овощи и корнеплоды:
картофель, земляная груша, рѣпа, луковичныя овощи, листовыя овощи, зеленый горохъ, бобы, салатъ, огурцы, свѣжіе томаты, рѣдька, рѣдиска, итальянскіе каштаны.
- Группа 5. Фрукты:
свѣжіе садовые фрукты всѣхъ сортовъ — сырые и вареные. Чистый плодовый мармеладъ, медъ, сырые и сушеные южныя фрукты, агаръ-агаръ (растительный желатинъ).

*) Сюда можно присоединить вкусныя и богатые жиромъ, почти неизвѣстныя за границей, кедровыя орѣшки.

Группа 6. Напитки:

вода, лимонадъ изъ свѣжихъ фруктовъ, яблочный чай, чай изъ листьевъ ежевики и земляники, чай изъ шиповника, виноградный и плодовой соки, несодержащіе алкоголя, прѣсное молоко, кислое молоко, сыворожка, кофе изъ хлѣбныхъ зеренъ.

Таблица запрещенныхъ пищевыхъ продуктовъ, содержащихъ въ себѣ или образующихъ въ организмѣ мочевую кислоту.

Группа 1. Пищев. продукты животнаго происхожденія:

мясо, рыба, раки и т. д., жиръ убитыхъ животныхъ, бѣлковые препараты животнаго происхожденія, мясной экстрактъ, старый сыръ, желатинъ, яичный желтокъ.

Группа 2. Хлѣбныя кушанья и крупы:

всякій хлѣбъ и печенье, приготовленные съ большимъ количествомъ дрожжей и вредныхъ пекарныхъ порошковъ.

Группа 3. Овощи:

грибы, спаржа, спѣлые стручковые плоды, (горохъ, бобы, чечевица), а равно относящіяся сюда земляные, или китайскіе орѣхи и приготовленные изъ нихъ препараты д-ра Келлога, масла изъ этихъ орѣховъ (Erdnussbutter, Erdnussöl, бромоза). Незрѣлые томаты.

Группа 4. Напитки.

Всѣ жидкости, содержащія алкоголь, уксусъ, кофе, чай, какао, шоколадъ.

Группа 5. Пряности.

Всѣ острия пряности, какъ-то: перецъ, паприка, горчица, уксусъ, ваниль и т. д.; затѣмъ чрезмѣрное употребленіе поваренной соли.

А также запрещается куреніе табаку и сигаръ.

Таблица овощей и плодовъ

для различныхъ временъ года.

В Е С Н А (съ марта до конца іюня).

С в ѣ ж і я о в о щ и:

молодая морковь-коротель, обыкновенная длинная морковь, тельтовская рѣпа, кольраби, сладкіе корни, сельдерей, томаты, молодой шпинатъ, щавель, порей, цвѣтная капуста и другіе виды капусты, картофель.

С у х і я о в о щ и:

сушеный молодой горошекъ и бобы, всякая смѣсь изъ сушеныхъ овощей и сушеные итальянскіе каштаны.

С а л а т ы и з ъ

зеленаго салата, эндивія, рапонтика*), кресса, латука, томатовъ, моркови-коротели, сельдерея, капусты, картофеля.

Далѣе сюда относятся: молодая рѣдиска и рѣдка.

С ы р ы е п л о д ы:

орѣхи, миндаль, апельсины, ананасы, финики, винныя ягоды, изюмъ, долго непортящіеся сорта яблокъ (ранеты и т. д., сохраняемые до середины іюня). Позже—земляника и привозныя вишни.

К о м п о т ы и з ъ

молодого крыжовника, ревеня, яблокъ, сушеныхъ сливъ, сушеныхъ грушъ, сушеныхъ абрикосовъ, черники, шиповника и мармеладовъ.

Л ѣ т о (съ конца іюня до конца сентября).

С в ѣ ж і я о в о щ и:

шпинатъ, щавель, свекла, молодой горошекъ и бобы, морковь коротель, обыкновенная морковь, огурцы, порей, цвѣтная капуста, кольраби, сельдерей, артишоки, земляная груша, молодой картофель.

С у ш е н ы я о в о щ и:

сушеные итальянскіе каштаны, сушеная бѣлая и красная капуста.

*) Корни занесеннаго изъ С. Америки растенія *Oenothera biennis* (ослиникъ), встрѣчающагося у насъ въ дикомъ состояніи въ нѣкоторыхъ среднихъ гурберніяхъ въ долинахъ рѣкъ на песчаной почвѣ. Въ Германіи это растеніе культивируется.

Салаты изъ

зеленаго салата, эндивія, рапонтика, кресса, горошка, бобовъ, цвѣтной капусты, огурцовъ, сельдерея, моркови коротели, картофеля.

Сырые плоды:

орѣхи, миндаль, вишни, всякія ягоды, свѣжія сливы, въ качествѣ деликатесовъ—дыни, абрикосы и финики. Начало августа—лѣтнія груши, тыква; въ сентябрѣ—уже свѣжій виноградъ.

Компоты изъ

всѣхъ свѣжихъ ягодъ, вишенъ, сливъ, дыни, тыквы, абрикосовъ, грушъ и яблокъ, ревеня, томатовъ и мармеладовъ.

О С Е Н Ъ (съ конца сентября по конецъ ноября).

Свѣжія овощи:

молодая желтая фасоль, огурцы, морковь, тельтовская рѣпа, цвѣтная капуста, кольраби, разные сорта капусты, сельдерей, артишоки, земляная груша, свѣжіе томаты, картофель.

Сушенія овощи:

итальянскіе каштаны, сушеный молодой горошекъ, бобы и всякая сушеная смѣсь.

Салаты изъ

зеленаго салата, огурцовъ, капусты, цвѣтной капусты, сельдерея, моркови, артишоковъ, свѣжихъ томатовъ и рѣдиси.

Сырые плоды:

свѣжіе лѣсные и грецкіе орѣхи, свѣжіе финики и фиги, виноградъ, сливы, мирабель, ежевика, яблоки и вишня, кизиль, бананы, ананасъ.

Компоты изъ

яблокъ, вишенъ, сливъ, ежевики, томатовъ, свѣжаго шиповника, бузинныхъ ягодъ*), брусники, сушеной черники абрикосовъ и мармеладовъ.

*) Ягодъ черной бузины—*Sambucus nigra*, растущей у насъ въ Россіи въ средней полосѣ.

З И М А (съ конца ноября до начала марта).

С в ѣ ж і я о в о щ и :

зимній шпинатъ, морковь, тельтовская рѣпа, кольраби, итальянская цвѣтная капуста, различные сорта капусты, свекла, томаты, сельдерей, артишоки, свѣжіе итальянскіе каштаны, сладкіе коренья, земляная груша и картофель.

С у ш е н ы я о в о щ и :

сушеный молодой горошекъ, бобы и всякая сушеная смѣсь.

С а л а т ы и з ъ

капусты, цвѣтной капусты, сельдерея, моркови, томатовъ, привознаго эндивія, рапонтика и кресса, сладкихъ кореньевъ, земляной груши и картофеля и зимней рѣпки.

С у ш е н ы е п л о д ы :

лѣсные орѣхи, грецкіе орѣхи, американскіе орѣхи, миндаль, кокосовые орѣхи, оливки, финики, фиги, изюмъ, яблоки, груши, апельсины, испанскій виноградъ, бананы, ананасы, рожки.

К о м п о т ы и з ъ

яблокъ, грушъ, оливокъ, винныхъ ягодъ, томатовъ, апельсиновъ; затѣмъ, изъ сушеной черники, сливъ, абрикосовъ и законсервированныхъ въ банкахъ сухихъ крыжовника и вишенъ.

Далѣе, мармеладъ.

СОСТАВЛЕНІЕ ЕЖЕДНЕВНЫХЪ МЕНЮ.

Общія указанія.

При данной діетѣ вполне можно довольствоваться 2—3 трапезами въ теченіе дня; болѣе частая ѣда вредна. Нужно пріучить себя старательно прожевывать всякое кушанье и не ѣсть блюдъ слишкомъ горячими. Слѣдуетъ по возможности не пить за обѣдомъ и ужиномъ: пищеварительные соки работаютъ лучше, если они не слишкомъ сильно разбавлены жидкостями. При пользованіи этой діетой, если будетъ ощущаться нѣкоторая жажда, то нужно пить въ промежуткахъ между трапезами.

Напротивъ, можно посовѣтывать вмѣстѣ со всякой пищей жевать нѣкоторое количество чего-нибудь хлѣбнаго.

Страдающимъ желудочно-кишечными болѣзнями можно очень

рекомендовать употребленіе приблизительно за полчаса до ѣды нѣсколькихъ орѣховъ или сухой граноли (Granola)*), а также Grape nuts**). Нужно, чтобы при каждой ѣдѣ подавалась бы на столъ какая-нибудь сырая пища (плоды, салатъ, рѣдиска и т. д.), такъ какъ она дѣйствуетъ освѣжающе и возбуждающе на кровотоеніе и на нервы. Въ повседневной жизни слѣдуетъ довольствоваться при каждомъ трапезованіи не слишкомъ разнообразными блюдами, чтобы желудокъ не получалъ надолго слишкомъ обременительной работы, такъ какъ различнаго рода пища требуетъ для своей переработки весьма различное время. О хорошихъ и плохихъ соединеніяхъ пищи см. стр. 133.

Завтракъ (если вообще онъ принятъ) лучше всего назначать между 7 и 9 час., и передъ завтракомъ нужно производить, по возможности, на свободѣ мускульныя движенія, во всякомъ случаѣ онъ долженъ быть легкимъ и можетъ состоять изъ чашки яблочнаго или ежевичнаго чая или изъ стакана молока, кислаго молока, сыворотки, овсянаго отвара и т. д.; къ этому присоединяется около 50—60 грамм. цѣльнаго хлѣба или печенья съ небольшимъ количествомъ масла, чистаго фруктоваго мармелада, меда или—съ тертой морковью, рѣдискою, рѣдькою, сельдереемъ, ломтиками огурца и т. д.

Кто не чувствуетъ потребности въ напиткахъ, тотъ можетъ выбрать кашу, приблизительно, изъ 50 грамм. овса или другой крупы въ качествѣ основанія завтрака и удовольствоваться присоединеніемъ къ этому вареныхъ или сырыхъ фруктовъ.

Время обѣда цѣлесообразнѣе назначить между 12 и 1 часомъ. Обѣдъ можно начинать съ молочнаго, овощнаго или фруктоваго супа; однако въ повседневномъ обиходѣ предпочтительнѣе ограничить употребленіе суповъ.

Обычно пусть обѣдъ состоитъ изъ одного, содержащаго бѣлокъ кушанья и одного рационально приготовленнаго овощнаго блюда или салата и нѣсколькихъ картофелинь.

При хорошемъ аппетитѣ на третье блюдо можно выбрать

*) Искусственный продуктъ, имѣющій видъ и вкусъ высушенныхъ крошекъ булки; богатъ растительнымъ бѣлкомъ.

**) Продуктъ, приготовляемый изъ пшеницы или ячменя; содержитъ въ большомъ количествѣ минеральныя составныя части хлѣбныхъ зеренъ

легкое кушанье съ вареными фруктами или орѣхами или немного хлѣба, масла или сыра, рѣдису и т. п.

Мучныя блюда и каши при этой діетѣ должны играть роль исключительно второстепенныхъ блюдъ, употребляемыхъ съ прочими.

Ужинать нужно между 6 и 8 час. и ужинъ долженъ быть легкимъ.

Въ основу ужина кладется хлѣбное. На ужинъ можно подавать масло, творогъ, тѣ или иные сорта бѣлаго сыра, вегетаріанскую смѣсь (Vegetarischer Aufschnitt), келлогскіе орѣховые препараты (если ихъ можно достать), салатъ или рѣдку, натертую морковь или вмѣсто этого вареные или сырые фрукты.

Для разнообразія, отъ времени до времени можно поужинать легкимъ запеченымъ блюдомъ (для изготовленія котораго можно пользоваться остатками отъ обѣда фруктовъ и овощей), картофельными или рисовыми лепешками съ фруктами, макаронами, томатами, сухими каштанами и т. д. Кто переноситъ молоко, тотъ можетъ при этомъ въ небольшихъ дозахъ пить прѣсное или кислое молоко или пахтанье.

КАРТА БЛЮДЪ.

Желая дать хозяйкѣ руководящую нить въ дѣлѣ правильнаго составленія обѣдовъ, я привожу здѣсь меню обѣдовъ и ужиновъ на недѣлю для каждаго времени года. Съ помощью остальныхъ кулинарныхъ рецептовъ можно легко продолжить такое расписаніе. Я обращала особенное вниманіе на выборъ обѣденныхъ блюдъ; если эти блюда будутъ готовиться по испытаннымъ мною рецептамъ въ количествѣ, соответствующемъ числу персонъ, то можно не сомнѣваться, что въ этихъ обѣдахъ соотношеніе между бѣлками, углеводами, жирами и питательными солями будетъ такое, какое требуется для нормальныхъ людей; въ этомъ и состоитъ достоинство обѣденныхъ меню. Заключенныя въ квадратныя скобки кушанья могутъ быть опущены; они не являются необходимыми для удовлетворительнаго питанія, а предназначаются для лицъ, привыкшихъ къ изысканному столу. Въ другомъ мѣстѣ книги будетъ сказано о томъ, что всякія пироги и т. п. рекомендуется употреблять при этой діетѣ исключительно

только какъ закуски, въ небольшомъ количествѣ. Давать точныя числа для количествъ пищи въ зависимости отъ вѣса тѣла каждаго даннаго лица я не нашла нужнымъ, такъ какъ въ этомъ случаѣ считаю лучшимъ показателемъ—нормальный аппетитъ*). Кто много работаетъ, тотъ нуждается въ ббльшихъ количествахъ пищи, нежели тотъ кто привыкъ къ сидячему образу жизни. Я хотѣла бы здѣсь напомнить о добромъ старомъ правилѣ: «Всегда прекращай ѣсть, какъ только вошелъ во вкусъ». Больныя же найдутъ полезныя для себя указанія относительно количествъ пищи въ картѣ блюдъ, составленной по предписаніямъ діеты Кантани.

ВЕСЕННЯЯ НЕДѢЛЯ.

Понедѣльникъ.

Обѣдъ: Вегетаріанскія фрикадельки (№ 200), тельтовская рѣпа (№ 99), картофель.

[Фламми съ компотомъ (№ 350)]

Ужинъ: Сельдерейный и картофельный салатъ (№ 49), хлѣбъ, [масло], творогъ (№№ 492—94), рѣдька, орѣхи и винныя ягоды.

Вторникъ.

Обѣдъ: Фаршированные томаты (№ 165) съ рисомъ (№ 283) и ломтиками поджареннаго хлѣба.

[Блюдо изъ яблочнаго мусса (№ 358) съ орѣховымъ печеніемъ].

Ужинъ: Жареный картофель-деликатесъ (№ 68), холодныя фрикадельки (№ 200), вегетаріанская смѣсь (№ 155), хлѣбъ и масло, рѣдиска.

Среда.

Обѣдъ: Вегетаріанскій искусственный заяцъ (№ 208), смѣшанный весенній салатъ (стр. 29—30), картофельное пюре (№ 66).

[Мальтійскій рисъ (№ 363), овсяный бисквигъ (№ 302)].

Ужинъ: Пудингъ изъ всевозможныхъ молодыхъ овощей (№ 134), рубленныя каштаны (№ 210), булочка изъ граноли (№ 301) [творогъ (№№ 492—97), рѣдиска].

*) Не надо однако забывать, что у большинства лицъ изъ состоятельнаго класса, вслѣдствіе образовавшейся у нихъ привычки много ѣсть, обычно проявляемый ими аппетитъ нерѣдко значительно превышаетъ норму и, слѣдоват., руководиться имъ было бы ошибкою. См. объ этомъ сочин. д-ра мед. Меллеръ: «Какъ возвратить и сохранить здоровье». *Примѣч. перевод.*

Четвергъ.

Обѣдъ: Вегетарианскія жареныя колбаски (№ 199), зеленая капуста или капуста съ каштанами (№ 116 или № 119), поджаренный картофель (№ 71).

[Запеченные въ тѣстѣ фрукты (№№ 311—14)].

Ужинъ. Рись съ томатами (№ 91 или 142), холодный искусственный заяцъ (№ 155), [апельсиновый салатъ (№ 57)], пшеничный бисквиль (№№ 303—305).

Пятница.

Обѣдъ: Жаркое, замѣняющее рыбное блюдо (№№ 190—192). шпинать съ гренками. (№ 108).

[Поммеранское національное блюдо (№ 381)].

Ужинъ: Запеченные каштаны (№ 77) съ масломъ, вегетарианской смѣсью (№ 155), зеленый салатъ (№ 44 или 46), [бисквиты изъ сыра (№ 307)].

Суббота.

Обѣдъ: Irish stew (№ 161), булочка изъ граноли (№ 301), апельсины, яблоки, орѣхи, финики.

Ужинъ: Макароны съ гранолей (№ 286), фруктовый салатъ (№№ 57—59), творогъ (№№ 492—97), [Knekebrot (№ 300), рѣдиска].

Воскресенье.

Обѣдъ: [Супъ жульень (№ 2)].

Изысканное жаркое (№ 206) съ салатомъ (стр. 26—28), [компотъ (№ 408)] и картофельное пюре (№ 66). Орѣховое блюдо (№ 386), [фрукты и десертъ].

Ужинъ: Паштеттики изъ шпината (№ 186) съ гарниромъ изъ каштановъ (№ 79). Хлѣбъ и масло, рѣдка [сельдерей на сухаряхъ (146)].

ЛѢТНЯЯ НЕДѢЛЯ.**Понедѣльникъ.**

Обѣдъ: Фаршированныя кольряби (№ 164), молодая листовыя овощи (94), картофельное пюре (№ 66), Knekebrot (№ 300).

[Земляника съ Devonshire cream (№ 242) или сбитой сметаной].

Ужинъ: Огуречный салатъ (№ 529), холодное жаркое, гренки съ гарниромъ. (№№ 145—49).

Вторникъ.

Обѣдъ: Шнитцель (№ 202), молодой горошекъ и морковь (№ 83), соленый картофель (№ 60), поджаренный хлѣбъ.

[Красная каша (№ 355) съ миндальнымъ соусомъ (№ 241)]

Ужинъ: Вегетаріанскій студень (№ 213), картофельныя пышки (№ 75), творогъ (№ 492—94), гренки, рѣдька.

Среда.

Обѣдъ: Лѣтнее жаркое (№ 197), шпинатъ (№ 108), поджаренный картофель (№ 71) пирогъ изъ граноли съ вишнями (№ 311).

Ужинъ: Желе изъ отрубей (№ 282), салатъ изъ тыквы (какъ № 59) [бисквитъ] творогъ (№№ 492—97) и хлѣбъ.

Четвергъ.

Обѣдъ: Вегетаріанскій клопсъ (№ 169), блюдо изъ лука или картофеля. (№ 61). [Кушанье изъ щавеля (№ 360), легкое печенье].

Ужинъ: Зеленый салатъ (№№ 44 или 46), всякая смѣсь (№ 212), масло и хлѣбъ, рѣдиска, [огурцы съ сухарями (№ 149)].

Пятница.

Обѣдъ: Рулетъ изъ крупы грюнкернъ (№ 204), молодые бобы (№ 83), картофель (№ 60).

Малина съ орѣховымъ печеньемъ (№ 343).

Ужинъ: Творогъ (№№ 492—97) и граноля салатъ изъ фруктовъ (№№ 47—59), [гренки съ рѣдькою (№ 147)].

Суббота.

Обѣдъ: Картофельный супъ съ морковью и гренками (№ 5).

Оладьи (№№ 266—69), компотъ изъ ревеня и вишенъ (№№ 405 и 406).

Ужинъ: Вегетаріанскій студень (№ 312), хлѣбъ и масло, морковный мармеладъ (№№ 449 и 532).

[Кислое молоко (№ 482) съ тертымъ хлѣбомъ].

Воскресенье.

Обѣдъ: [Супъ изъ плодовъ шиповника (№ 35)].

Ростбратенъ (№ 207) съ молодыми овощами и pommes frites (№ 72) «Пища боговъ» со свѣжими фруктами (№ 375)

Ужинъ: Пышки (№ 159), зеленый салатъ (№№ 44 и 46), гренки съ гарниромъ (№№ 146—49)

ОСЕННЯЯ НЕДѢЛЯ.

Понедѣльникъ.

Обѣдъ: Росттексъ (№ 201), желтые бобы на англійскій манеръ (№ 87), картофель (№ 60), сухари.

Сливы, кондитерскій миндаль (№ 474)

Ужинъ: Салатъ изъ кресса и томатовъ холодное жаркое (№ 206). [сыръ (№ 495), рѣдиска], хлѣбъ и масло.

Вторникъ.

Обѣдъ: Фаршированные огурцы (№ 162), кочанный салатъ (№№ 44 и 46), тушеный картофель (№ 65), Кнекебrot (№ 300). [Овсяный пуддингъ съ фруктами (№ 378)].

Ужинъ: Творожные лепешки (№ 277), салатъ изъ дыни (№ 59), булочки изъ граноли (№ 301), [Рѣдька на гренкахъ (№ 147)] свѣжіе грецкіе орѣхи.

Среда.

Обѣдъ: Сметанный шнитцель (№ 203), цвѣтная капуста (№ 112), запеченный картофель (№ 73), [Слоистое мучное блюдо (№ 353),] мелкое десертное печенье (№ 343).

Ужинъ: Рись и сыръ (№ 295), зеленый салатъ (№№ 44 и 46), гренки съ гарниромъ (№№ 145—49).

Четвергъ.

Обѣдъ: Вегетар. искусственный заяцъ (№ 208), макароны и томаты (№ 138), поджаренный хлѣбъ, ягоды, [Спекуляціусъ (№ 341)].

Ужинъ: Салатъ изъ цвѣтной капусты (стр. 27), [шотландскій картофель (№ 136)], вегетаріанская закуска (№ 211), рѣ-диска, хлѣбъ и масло.

Пятница.

Обѣдъ: Фаршированный крупный картофель (№ 160), пюре изъ кореньевъ (№ 6), булочка изъ граноли (№ 301). Фруктовый пирогъ [съ подливкою (№ 314)]

Ужинъ: Голубцы (№ 158), томатовый салатъ (стр. 29) шведскій хлѣбъ (№ 299), [творогъ (№ 492—99), хлѣбъ и масло.

Суббота.

Обѣдъ: Груши и клецки (№ 34), холодный искусственный заяцъ (№ 208), лѣсные орѣхи.

Ужинъ: Граноля и сыръ II (№ 291), салатъ изъ фруктовъ (№ 56—59), [рѣдька и морковь на сухаряхъ (№ 147)].

Воскресенье.

Обѣдъ: [Супъ изъ щавеля (№ 8)], жаркое съ начинкою (№ 202), картофельное пюре (№ 66), булочки изъ граноли (№ 301), блюдо изъ сливъ со сливками (№ 389).

Ужинъ: Паштетикъ изъ картофеля съ овощной начинкой (№ 187), жареное орѣховое мясо (№ 205), чайные бутербродики (№ 310), [сырный бисквитъ (№ 307)], рѣдиска.

ЗИМНЯЯ НЕДѢЛЯ.

Понедѣльникъ.

Обѣдъ: Фрикасе съ рисомъ (№ 172), булочки изъ граноли (№ 301), [яблочная шарлотка (№ 380), орѣховыя таблетки (№ 480)].
Ужинъ: Салатъ изъ томатовъ (стр. 29), холодное жаркое (№ 208), [жареный картофель (№ 67)], рѣдька на сухаряхъ (№ 147).

Вторникъ.

Обѣдъ: Фаршированный испанскій лукъ (№ 166), салатъ изъ картофеля и сельдерея (стр. 29). Фрукты, орѣхи, [финики, мелкое печенье (№ 344)].
Ужинъ: Макароны въ формѣ (№ 294), вегетарианскій студень (№ 213), сырный бисквитъ (№ 307) или сухое печенье (№ 301).

Среда.

Обѣдъ: Сельдерейныя котлеты (№ 198), красная капуста (№ 113), поджаренный картофель (№ 71), Kneebrot (№ 300). [Rice custard (№ 383)] хлѣбъ съ айвой (№ 469).
Ужинъ: Итальянскій салатъ (№ 52), окрошка изъ каштановъ (№ 210), [томаты на гренкахъ (№ 145), творогъ (№№ 492—99)] хлѣбъ и масло.

Четвергъ.

Обѣдъ: Рагу съ соусомъ изъ изюма (№ 170), запеченая картофельная каша (№ 66), яблоки, [груши], винныя ягоды, орѣхи, [печенье].
Ужинъ: Драчена изъ пшеничной муки (№ 271), теплый капустный салатъ (№ 51). [Шведскій хлѣбъ (№ 299)].

Пятница.

Обѣдъ: Вегетар. искусственный заяцъ (№ 208), сладкія коренья (№ 98), тушеный картофель (№ 65), сухари, [блюдо изъ каштановъ (№ 369)], поджаренный миндаль (№ 478).
Ужинъ: Замаскированныя яблоки (№ 264), творогъ (№ 492—99), шведскій хлѣбъ (№ 299), [сельдерей на гренкахъ (№ 146)].

Суббота.

Обѣдъ: Начиненная кочанная капуста (№ 156), картофельное пюре (№ 66), поджаренный хлѣбъ, печеныя яблоки или яблочная пѣна (№ 364), [съ печеньемъ изъ граноли (№ 311)].
Ужинъ: Печеные каштаны (№ 77), зимній салатъ (стр. 30), холодный искусственный заяцъ (№ 208), хлѣбъ, [масло и рѣдиска].

Воскресенье.

Обѣдъ: [Супъ изъ кресса (№ 13)], Тонкій паштетъ изъ риса (№ 185), гренки.

Абрикосовый взваръ (№ 391), Орѣховое печенье (№ 343).
Ужинъ: Украшенное блюдо (№ 212), [Сырныя палочки (№ 334)],
хлѣбъ и масло, салатъ изъ банановъ и яблоковъ (№ 57),
[бисквитъ (№№ 303—4)].

ПАРАДНЫЕ ОБЪДЫ.

[Изысканно гарнированные гренки (№№ 145—149)]. Супъ
изъ кресса (№ 13).

Тонкіе паштеты съ изыск. начинкой изъ овощей (№№ 187—89).

Блюдо, замѣняющее камбалу (№ 192) съ майонезомъ (239).

Жаркое (№ 206) съ французскимъ салатомъ (№ 54) и различ-
нымъ компотомъ.

[Тутти-фрутти кремъ (№ 374)].

Поджаренный миндаль (№ 478), десертъ изъ фруктовъ (стр.
124—27), сырныя палочки (№ 334).

ПАРАДНЫЙ УЖИНЪ.

Изысканно гарнированные гренки (№№ 145—149). Украшен-
ное блюдо изъ шпината (№ 144).

Орѣховое мясо въ тонко приготовленномъ ланспикѣ (№ 214).

[Блюдо, замѣняющее лососину (№ 192), съ хрѣновымъ соусомъ
(№ 236)].

Сливочный шнитцель (№ 203), салатъ (№ 48), компоть [тортъ
(стр. 93—94)]. Масло и сыръ (№ 494), рѣдиска, сельдерей и т. д.

Число перемѣнъ блюдъ назначается въ зависимости отъ об-
стоятельствъ, числа гостей и ихъ претензій. По желанію, можно
одно или нѣсколько блюдъ, заключенныхъ въ скобки, выпустить.

Какъ варить и другіе совѣты.

Искусство варки состоитъ въ правильномъ разрѣшеніи
далеко нелегкой задачи—при помощи жара такъ обработать
сырой продуктъ, чтобы онъ сдѣлался мягкимъ и удобнымъ для
жеванія и при этомъ не разваливался бы и не лишился бы своихъ
питательныхъ, ароматичныхъ и вкусовыхъ составныхъ частей,
а сохранилъ бы всю ихъ силу и сочность. Такъ приготовленные
продукты не нуждаются въ острыхъ приправахъ: каждое изъ
кушаній сохраняетъ свой ароматъ, и при правильныхъ составле-
ніяхъ они даже и избалованному вкусу дадутъ всю полноту
разнообразія.

Поэтому далеко не безразлично какъ мы будемъ варить.

Каждой хозяйкѣ нужно наблюдать, какъ наисерьезнѣйшую обязанность—давать своей семьѣ здоровую пищу, необходимую для повседневной работы, и она не должна безопасно предоставлять готовку кушаній забывчивой прислугѣ.

Поэтому мы даемъ указанія правильного приготовления блюдъ, которыя можно получать дома, при условіи возможной экономіи и возможно меньшей на это затраты времени. Всего болѣе пригодными для данной цѣли являются практичные паровые кухонные аппараты.

Задачи кухни двоякія:

- 1, техническая задача (выпеканіе, варка)
- и 2, задача искусства (выборъ, приготовленіе).

Первая требуетъ терпѣнія и времени, вторая должна радовать нѣбо и глазъ, и она интереснѣе.

Почему бы намъ не предоставить ту часть поварского дѣла, которая отнимаетъ много времени и въ то же время является существенной—точно регулируемой, надежной работѣ машины? Хозяйка, которая стряпаетъ сама, можетъ на это время спокойно уйти изъ дому или посвятить свое время дѣтямъ или инымъ интересамъ; кухарка же, въ то время какъ паровой варитель, не требуя никакого присмотра готовить кушанье, можетъ безъ заботы заниматься другой работой.

Только незадолго передъ подачею на столъ приходится позаботиться о томъ, чтобы поджарить, приготовить соусъ и придать кушанью вкусный и аппетитный видъ и при этомъ сообщить каждому блюду индивидуальный отпечатокъ личнаго вкуса.

Въ особенности хорошо испытанъ мною въ своемъ личномъ опытѣ «реформированный варитель» системы д-ра Оскара Петерсона (D-r Oskar Peterson's Reformkocher *). Варитель изготавляется различныхъ величинъ и состоитъ изъ 2—3 наставляющихся другъ на друга горшковъ, одной паровой цѣдилки (для овощей въ большихъ кускахъ), тепловой покрывки (Wärmhaube) и, по желанію, къ нему дается треножникъ и особенно экономная, не дающая запаха лампа. Варитель одинаково пригоденъ какъ для

*) Выписать можно только отъ Ludwig Schneider, Emaillewerke in Oos bei Baden-Baden. Въ послѣднее время изготовляются изъ алюминія. (Прейслисты высылаются даромъ).

варки, такъ и для запеканія и при немъ можно пользоваться какимъ угодно источникомъ теплоты.

Также практичны аппараты для тушенія овощей (Gemüse-dämpfer), уваривающіе пищу съ сохраненіемъ ея питательности, или въ нѣсколько этажей горшки для паровой варки (Etagen-Dampf-Kochtöpfe).

Далѣе, удобенъ Вѣковскій консервный аппаратъ (Wecksche Konserven-Apparat) для сохраненія въ свѣжемъ видѣ фруктовъ и овощей, безъ прибавленія къ нимъ сахара.

Разумѣется, *по вѣсьмъ рецептамъ данной поваренной книги можно готовить и съ обычными приспособленіями*; я только хочу указать путь для упрощенія кулинарной работы.

ОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ ЯЩИКЪ ДЛЯ ЛѢТА.

Гдѣ трудно или невозможно достать ледъ и обзавестись комнатнымъ ледникомъ-шкапомъ, тамъ можно рекомендовать устроить охладительный ящикъ. Для этой цѣли берутъ крѣпкій чистый ящикъ съ плотнозакрывающейся крышкой, красятъ его, лакируютъ или обтягиваютъ матеріей. Затѣмъ ящикъ по бокамъ и на днѣ выстилаютъ брикетомъ и именно такимъ образомъ, чтобы только оставалось мѣсто, гдѣ ставить съѣстные припасы. Подлежащіе сохраненію продукты кладутъ или ставятъ прямо на брикетъ, и если ящикъ всегда плотно закрыть, то сохраняемые такимъ образомъ продукты держатся удивительно долго.

ПРОСТОЙ ОХЛАДИТЕЛЬ ДЛЯ МАСЛА.

Берутъ широкій неглазированный цвѣточный горшокъ и подобный же поддонникъ такой величины, чтобы горшокъ можно было поставить на него перевернутымъ. Въ поддонникъ ставятъ маленькій треножникъ или что-нибудь вродѣ этого, а на треножникъ помѣщаютъ сосудъ съ масломъ. Потомъ наполняютъ холодною водою и сверху покрываютъ цвѣточнымъ горшкомъ. Дырочка въ горшкѣ заклеивается воскомъ, или заказываютъ у горшечника неглазированный сосудъ желательной величины. Горшокъ своими стѣнками непрерывно всасываетъ воду, которая испаряется и, охлаждая его, держитъ холоднымъ содержащейся въ немъ воздухъ. Отъ времени до времени слѣдуетъ горшокъ слегка поливать водою.

ОХЛАЖДЕНИЕ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ

часто бывает желательнымъ во время болѣзни. Можно достигнуть охлажденія градусовъ на 4—5, если повѣсить предъ открытыми окнами толстыя мокрыя льняныя простыни, возобновляя ихъ приблизительно каждый часъ.

Общія кулинарныя указанія.

1. Для варки, жаренья и печенья никогда не слѣдуетъ употреблять сала, убитыхъ животныхъ, но:

1. Свѣжесбитое масло.

2. Топленое коровье масло. Медленно на слабомъ огнѣ растапливаютъ свѣжесбитое масло, при этомъ отъ него распространяется пріятный ароматъ и осѣдаютъ бѣлыя пѣнки; съ этого осадка нужно затѣмъ осторожно масло слить, наблюдая, чтобы соль, если таковая была положена въ масло, осталась бы въ осадкѣ. Топленое масло въ каменномъ горшкѣ сохраняется недѣлями; такое масло многими предпочитается для намазыванія на хлѣбъ; въ особенности же оно имѣетъ пріятный вкусъ при варкѣ съ кушаньями. Когда что-либо пекутъ, то при этомъ употребляется только такое масло, такъ какъ оно менѣе вбирается.

3. Вегетаріанское масло готовится слѣдующимъ образомъ. Обчищаютъ 3—5 яблоковъ и подрумяниваютъ въ 500 грамм. растительнаго масла. Когда яблоки станутъ мягкими, тотчасъ снимаютъ съ огня и прибавляютъ 500—750 грам. кокосоваго масла, но болѣе вариться уже не ставятъ, такъ какъ яблоки легко сдѣлались бы слишкомъ темными. Потомъ немного массу солятъ и при непрестанномъ размѣшиваніи даютъ остыть.

Количество употребляемаго кокосоваго масла зависитъ отъ температуры: при болѣе высокой—берутъ лишь немного растительнаго масла или вовсе его не употребляютъ. Кому нравится, тотъ можетъ прибавлять къ яблокамъ немного натертаго лука или нарубленныхъ орѣховъ.

Если вегетаріанское масло предназначается для намазыванія на хлѣбъ, то массу пропускаютъ черезъ сито и подкрашиваютъ въ

желтоватый цвѣтъ морковнымъ сокомъ. Въ случаѣ же необходимости можно смѣшать кокосовое масло пополамъ съ коровьимъ.

4. Лучшій сортъ оливковаго (прованскаго) масла (въ особенности для жаренія и для овощей).

5. Кокосовое масло, орѣховое масло и т. д.

6. Масло изъ лѣсныхъ орѣховъ и изъ миндаля. Оба эти масла употребляются только для варки и печенія, но не для жаренія; они въ значительной степени увеличиваютъ питательность и улучшаютъ вкусъ кушанья и во многихъ случаяхъ могутъ замѣнить собою яйца, такъ какъ дѣлаютъ блюдо рыхлымъ. Въ разведенномъ водою видѣ могутъ употребляться вмѣсто сливокъ и молока*).

Если хотятъ эти масла приготовить дома сами, то натираютъ свѣжіе очищенные орѣхи или миндаль и толкутъ пестикомъ въ ступкѣ въ совершенно мелкую массу. (Если орѣхи недостаточно жирны, то прибавляютъ къ нимъ немного прованскаго масла). По прибавкѣ къ массѣ нѣсколькихъ крупинокъ соли, помѣщаютъ ее въ форму для паштетовъ или въ завинчивающійся стеклянный сосудъ и варятъ въ водяной банѣ около 1 часа.

Въ этомъ случаѣ получается довольно значительная экономія противъ покупного.

II. П р я н о с т и нужно, по возможности, ограничить; разрѣшаются: поваренная соль (въ небольшомъ количествѣ), лукъ, петрушка, кервель,**) чеснокъ и другія травы, немного хрѣна, капорцы, пармезановый и зеленый сыры и, въ качествѣ исключенія, совсѣмъ немного лимонной корки, цуката и имбиря.

III. Сахаръ слѣдуетъ расходовать скупю и пользоваться только неподкрашеннымъ въ синій цвѣтъ натуральнымъ сахаромъ, стоящимъ не дороже другихъ сортовъ. Зимой для многихъ кушаній можно употреблять, въ качествѣ замѣны сахара, дешевый питательный свекловичный сокъ.

IV. В м ѣ с т о у к с у с а нужно всегда брать только свѣжевыжатый лимонный сокъ. Лимоны, съ которыхъ срѣзана цедра,

*) Выписать можно отъ 1) Deutscher Verein für Gesundheitspflege, Friedensau bei Magdeburg или 2) „N u x o“ Nussnahrungsmittelwerke Notfritz, Kommandit Gesellschaft; Hamdurg.

***) Кервель—огородное растеніе изъ сем. зонтичныхъ (Scandix Cerefolium); разводится какъ овощъ.

сохраняются долго, если держать ихъ отдѣльно другъ отъ друга; цедра смѣшивается съ сахаромъ и сохраняется въ завинчивающихся стеклянныхъ банкахъ. Можно также цедру срѣзать тонкимъ слоемъ, подсушить въ печи, истолочь затѣмъ въ ступкѣ и хранить въ такомъ видѣ до употребленія.

V. Для повышенія питательной цѣнности кушаній, бѣдныхъ бѣлкомъ каковы, супы, каши, клецки, для заправки соусовъ и овощей употребляютъ вмѣсто муки бѣлковые препараты, изготовленные изъ растительнаго бѣлка—глутень (клейковинная мука), роборать, алейронатъ или получаемый изъ коровьяго молока плазмонъ. Въ качествѣ замѣны свѣжаго яичнаго бѣлка, берутъ высушенный куриный бѣлокъ раствореннымъ въ водѣ (одна вровень съ краями чайная ложка порошка на 1 столов. ложку воды=1 свѣжему бѣлку) и употребляютъ его точно такъ же какъ свѣжій на всѣ кушанья и для сбиванья. Продается въ аптекахъ и аптекарскихъ магазинахъ (въ Германіи). Употребленіе же всѣхъ животныхъ препаратовъ строго возбраняется. Тамъ, гдѣ въ рецептѣ употреблено слово «мука», — берется одинъ изъ вышеупомянутыхъ препаратовъ. Тамъ же, гдѣ говорится о натертой булкѣ, (для панировокъ, клецокъ, рулетовъ, пудинговъ и т. д.) лучше пользоваться слѣдующими питательными веществами: мука здорovia *), граноля **) д-ра Келлога, натертый шротовскій хлѣбъ или сухари изъ цѣльной муки.

VI. Заправка. Заранѣ запасенную или свѣжеприготовленную заправку опускаютъ, смотря по потребности, въ почти кипящіе овощи, супъ, соусъ и т. п. и даютъ вмѣстѣ съ нею вариться кушанью, пока послѣднее не сдѣлается густымъ.

Простая заправка. На чистой, сухой сковородѣ подрумяниваютъ муку, соскребывая ее ложкой со дна, чтобы не пригорѣла.

Заправка изъ подрумяненнаго масла. Распускаютъ масло, подсыпаютъ къ нему столько муки, сколько

*) Вольный переводъ—«Kraftmehl»; такъ назыв. особо приготовленные сухари изъ отрубнаго хлѣба, истолченные въ мелкій порошокъ.

**) Глутень и гранолю можно выписывать отъ „Deutsche Verein für Gesundheitspflege въ Friedensau bei Magdeburg.

оно можетъ въ себя вобрать, и даютъ этому подрумяниться при постоянномъ помѣшиваніи. Такой заправкой можно запастись на недѣлю, убравъ ее въ стеклянную посуду.

Заправка изъ жженого сахара. 100 грамм. сахара смачиваютъ 1 или 2 стол. ложк. воды, даютъ подрумяниться на сковородѣ при непрерывномъ помѣшиваніи, затѣмъ приливается медленно $\frac{1}{4}$ литра кипятка и даютъ вскипѣть. Сиропъ хранить въ стеклянной посудѣ.

Заправка изъ картофельной муки. Растираютъ картофельную муку съ холодною водою, выливаютъ въ заправляемое кушанье и даютъ прокипѣть.

VII. Панировка. Панируемый кусокъ окунаютъ въ молоко, разболтанный бѣлокъ или въ разведенное орѣховое масло и обваливаютъ въ натертой булкѣ или въ «мукѣ здоровья».

VIII. Набуханіе. При варкѣ такихъ кушаній, какъ рисъ, каши и т. д. нужно наблюдать за тѣмъ, чтобы послѣ того какъ кушанье вскипитъ, дать ему продолжительное время для набуханія; оно тогда становится пышнѣе и удобоваримѣе.

IX. Для зеленой окраски кушаній употребляется шпинатъ. Для этой цѣли промытый шпинатъ мелко толкутъ или растираютъ, выжимаютъ сокъ въ сосудъ, поставленный въ кипящую воду. Какъ только сокъ сдѣлается горячимъ, онъ раздѣлится на зеленыя хлопья и желтоватую жидкость, послѣдняя выливается вонъ, а на подкраску идутъ зеленыя хлопья.

X. Для красной окраски служатъ, смотря по желаемому оттѣнку, приготовляемыя вышеописаннымъ образомъ хлопья изъ моркови, томатовъ или краснаго свекловичнаго сока.

Можно также съ этою цѣлью пользоваться приобретаемыми въ аптекахъ безвредными растворами или палочками кошенили.

XI. Петрушку, если хотятъ сохранить въ прокъ—рубятъ и смѣшиваютъ съ небольшимъ количествомъ соли, держатъ въ завинчивающихся сосудахъ, или раскладываютъ тонкимъ слоемъ на бумагѣ, которую кладутъ на умѣренно горячую печь для сушки и въ видѣ порошка сохраняютъ въ завинчивающейся стеклянной банкѣ.

XII. Охладительная смѣсь. Тамъ, гдѣ нельзя достать льда, можно замѣнить его 500 грамм. глауберовою

соли, помѣщенной въ каменный горшокъ и осторожно политой 200 грамм. соляной кислоты.

XIII. Чтобы получить возможность хорошо сбить сливки въ теплую погоду,—передъ тѣмъ какъ сбивать, всыпаютъ въ сливки продаваемый въ аптекахъ порошокъ драганта. А также и прибавка совершенно свѣжаго яичнаго бѣлка облегчаетъ сбиваніе сливокъ.

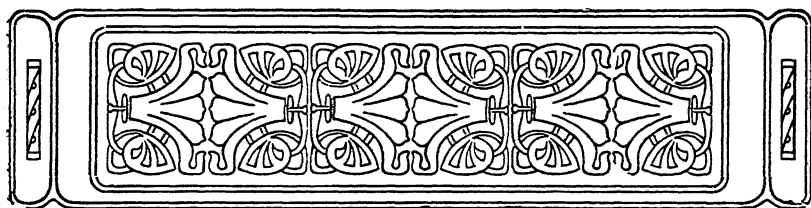
XIV. Чтобы размягчить* старый хлѣбъ, сдѣлавшійся черствымъ, кладутъ его на нѣкоторое время въ каменномъ горшкѣ или жестяной коробкѣ, въ наглухо закрытыхъ, въ горячую, слабо посоленную воду. При этомъ онъ получаетъ свойства свѣжаго хлѣба.

XV. Старые орѣхи, не удаляя съ нихъ твердой скорлупы, кладутъ въ горячую слабо посоленную воду и черезъ 1—2 дня даютъ имъ обсохнуть на воздухѣ.

XVI. Фрукты, если хотятъ хранить долгое время, смазываютъ при помощи ватки парафиновымъ масломъ. Это предупреждаетъ испареніе; но, конечно, кожица тогда становится уже несъѣдобною.

XVII. Добавленія, заключенныя въ квадратныя [] скобки, могутъ быть опущены: они дѣлаютъ кушанье нѣсколько пикантнѣе, но менѣе удобоваримымъ и болѣе дорогимъ.

XVIII. Рецепты для домашняго стола (подъ этимъ названіемъ я подразумѣваю сложныя кушанья, замѣняющія рыбу и мясо, блюда изъ овощей, простые паштеты, каши и т. п.) исчислены на 2—3 персоны; соответственно случаю, количество, конечно, легко увеличить или уменьшить. Напитки—молоко, овощные и фруктовые супы взяты по расчету $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ литра на человѣка. Соуса же готовятся въ количествѣ $\frac{1}{8}$ литра на человѣка. Въ рецептахъ для приготовления третьихъ блюдъ берется чашка, достаточная на 3—4 человѣка; при этомъ также за норму принимается около $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$ литра на персону. Въ тѣхъ же рецептахъ, въ которыхъ приняты другія данныя, я каждый разъ особо отмѣчаю—на сколько персонъ исчислено кушанье.



Кулинарные рецепты.

I. Супы.

A. ОВОЩНЫЕ СУПЫ ДЛЯ ПРОСТОГО СТОЛА.

1. Бульонъ. *Сельдерей, порей, корень петрушки, рѣпу, морковь, капустныя листья и маленькую луковку* разрѣзаютъ на кусочки; тушатъ въ *маслѣ* съ водою; приливаютъ около $1\frac{1}{4}$ литра *) кипятку; помѣщаютъ въ реформир. варитель или въ плотно закрывающуюся кастрюлю; на медленномъ огнѣ—нѣсколько часовъ. Процѣдить, + соль и масло. По желанію, оставить чистымъ, съ макаронами, клецками и т. д. или подкрасить *жженымъ сахаромъ* и заправить *экстрактомъ изъ питательныхъ солей*. (На 3—4 персоны).

2. Жюльенъ. 50 грамм. *крупной крупы* + $1\frac{1}{2}$ литра воды + *корня петрушки, сельдерей, рѣпа, кусочки цветной капусты, молодой горошекъ, кольраби* и т. д. Уварить, + масла. Заправить поджарен. мукой или оставить чистымъ. (На 4—5 персонъ).

3. Супъ пюре изъ овощныхъ остатковъ. Оставшіеся *картофель, земляную грушу, корневыя, клубневыя или листовыя овощи* раздавить, превративъ въ муссъ, развести водою или растительнымъ соусомъ, вскипятить, долго варить на медленномъ огнѣ. Свѣтлая заправка. По вкусу: + мелко изрубл. *петрушка, кервель, лукъ* или кусочки *рѣпы, сельдерея, сладкихъ кореньевъ* и т. п. Отдѣльно гренки.

4. Супъ пюре изъ каштановъ хорошо замѣняетъ гороховый. Какъ № 3, только безъ травъ; + *жженный сахаръ* и *лукъ* кусочками. Гренки.

5. Картофельный супъ. 6 большихъ очищенныхъ *картофелинъ* разрѣзатъ, + 3 грамм. соли + $\frac{1}{4}$ *сельдереиной головки* + $\frac{1}{2}$ мал.

*) Для всѣхъ долговарящихся суповъ время исчислено для реформированнаго варителя (стр. 14), въ которомъ вода вовсе не испаряется; если берется обыкновенный горшокъ, то количество воды нужно почти удвоить.

луковки и т. д.; сварить въ $\frac{1}{2}$ литр. воды; протереть + $\frac{1}{2}$ литра кипятку (съ экстрактомъ изъ питательныхъ солей), 10 грамм. масла и немного вареной моркови. Еще разъ вскипятить. Передъ подачей + рубленой петрушки. (На 2—3 персоны).

6. Томатовый супъ. 5 средней величины *томатовъ* и 1 мал. луковку разрѣзать, протушить въ маслѣ съ водою. Прилить 1 литръ кипятку, протереть. Заправить. + *Соль*, по вкусу *лимонный сокъ* и *сахаръ*. Подать съ макаронами или маленькими рисовыми фрикадельками, а также съ ризотто или съ полентой. (На 3—4 персоны).

7. Щи. *Капустные листья* варить съ небольшимъ количествомъ масла 1 часъ. Вынуть, мелко изрубить; въ горшокъ; + вода, *соль*, *жженный сахаръ*, по вкусу, + *тмина*. Варить на медленномъ огнѣ 2—3 часа плотно закрытымъ.

8. Щи изъ щавеля (дешево). 3 полныхъ горсти *щавеля* + 1 литръ воды, *соль* [+лимонная цедра], *сахаръ*—проварить, процѣдить, + *саго* или *тапиока*, доварить. Супъ по своему вкусу нѣсколько напоминаетъ тонкій яблочный супъ и дѣйствуетъ очень освѣжающе (для 3—4 персонъ).

В. ОВОЩНЫЕ СУПЫ ДЛЯ ИЗЫСКАННАГО СТОЛА

(особенно вкусные, но болѣе дорогіе и не столь легкоудобоваримые).

9. Болѣе изысканныя щи. *Кочанъ* тушить, разрѣзають на куски, + *морковь*, *рѣпа*, 1—2 *луковицы*, *цвѣтная капуста*, *сельдерей*, *порей*, *петрушка* и *суповыя травы*; тушить въ маслѣ; + 2—3 литра кипятку + *соль*. Еще вариться на медленномъ огнѣ 3—4 часа. Жидкость должна выкипѣть до половины. Снять жиръ. + *Гренки*. (Для 4—6 персонъ).

10. Сложный супъ изъ цвѣтной капусты. Разнимають *кочанъ*, разваривають, $\frac{3}{4}$ всего количества разминають, + *картофельнаго пюре* + нѣсколько ложекъ *бешамелеваго соуса*, слегка растереть съ водою, оставшейся въ кастрюлѣ отъ цвѣтной капусты; взбить и варить съ нѣкоторымъ количествомъ *бульона*. Снять съ огня, растереть съ 30 грамм. предварительно разбавленнаго *орѣховаго масла* (или нѣск. ложекъ сметаны), + остальные куски цвѣтной капусты, обваленные въ мукѣ здоровья и поджаренные въ *маслѣ*. (Для 3—4 персонъ).

11. Супъ изъ сладкихъ кореньевъ. Очистить *сладкіе корни* (вмѣсто нихъ можно брать также *морковь*, *кольраби*, *сельдерей*

или тельтовскую рѣпу) + *масло* и соленой воды столько, чтобы только покрылись овощи. Тушить 1 часъ. Отставить. Въ кастрюлю. + 15 грм. *муки*, 25 грм. *масла*, 1 литръ *орѣхового молока* (или обыкн. молока). Вскипѣть, тушиться 20 мин. Размѣшать, + первую воду; опять на огонь; размѣшивать, пока не закипитъ. Передъ подачею + *густыя сбитыя сливки* въ миску; осторожно размѣшать, + мелко рубленный *кервель* или *петрушка*. (На 3—4 персонъ).

12. Изысканный супъ пюре. Остатки или свѣже сваренный *молодой горохъ* или *каштаны*, *артишоки*, *земляная груша*, *картофель* и т. п. + *соль* + 1 литръ воды; превратить въ неслишкомъ густую кашу, нѣсколько чашекъ растительнаго *бульона*, варить. Передъ подачею вмѣшать стаканчикъ *густыхъ сливокъ*. Положить на дно миски кусокъ *масла* (или 20 граммъ растертаго съ соусомъ орѣховаго масла) и налить сверху супъ. (Для 4—5 перс.).

13. Супъ изъ бруннкреса. 3—4 больш. *картофелины* протереть + 1 литръ воды + *овощи* и *корни*, предварительно протушенные. Какъ только супъ закипитъ, + очищенные и изрубленные листья *кресса* (стебли горьки), но крессъ не варить, а только 2—3 минуты подержать въ горячемъ супѣ. + *Густыя*, растертыя съ *масломъ* и *мукою сливок* (или *орѣховыя сливки*) и чайная ложка мелко изрубленнаго *кервеля* или *петрушки*. (На 3—4 персоны).

14. Итальянскій рисовый супъ. *Рѣпу*, *сельдерей*, *петрушку*, *порей*, *цветную капусту*, *кольраби*, *молодой горохъ* и *картофель* нарѣзать и тушить въ разбавленномъ *орѣховомъ масле* до мягкости + немного *муки*. Въ то же время сварить *ризотто* и + овощи, по желанію, + кипятку. Подавать съ натертымъ *пармезанскимъ сыромъ* и натертымъ хлѣбомъ.

15. Изысканный сырный супъ. Въ глиняный горшокъ, вмѣстимостью въ 2—3 литра, кладутъ 10 грамм. *масла* и одну маленькую изрубленную *луковицу*; какъ только подрумянится, + стаканъ *кряжикаго бульона* [и 1 мал. лавровый листочекъ]. Когда жидкость наполовину выкипитъ, + ломтики *черствой булки* съ тонкими слоями (сливочнаго сыра, Жерве) *швейцарскаго сыра* + *пармезанскій сыръ* и рубленой *петрушки* сверху + 6—7 ложекъ бульона. Такъ продолжаютъ класть слоями до тѣхъ поръ, пока не наполнится весь горшокъ, который затѣмъ покрываютъ, ставятъ въ варитель (или въ духовой шкафъ) и въ теченіе 5 минутъ приливаютъ чашку бульона, пока не будетъ покрытъ жидкостью верхній слой. Тогда даютъ супу вариться въ теченіе 2—3 часовъ. Если онъ получится слишкомъ густымъ, то передъ подачею разбавить бульономъ. Можно + небольшія клецки. (На 4—6 персонъ).

С. МУЧНЫЕ СУПЫ И СУПЫ ИЗЪ КРУПЪ.

По желанію ихъ можно готовить на водѣ, овощномъ наварѣ или молокѣ. Молочные супы самые питательные, но для страдающихъ запорами или диспепсіей не рекомендуется одновременное употребленіе крупъ и молока; во всякомъ случаѣ, крупу, рисъ и т. д. сначала размочить въ водѣ и потомъ уже прибавлять молоко, не давая съ нимъ слишкомъ долго вариться.

16. Супъ изъ подрумяненной муки. 2 полныхъ стол. ложки *подрумяненной муки* (лучше бѣлковаго порошка Amthor'a) растереть съ небольшимъ количествомъ воды + соли + 1 литръ кипятку. Вариться супу только 5 минутъ; + кусочекъ *масла*. Подавать съ клецками, лапшею или гречками.

17. Супъ изъ крупы грюнбернъ (зеленой ржи). Разварить *грюнбернъ* въ водѣ, + *растительнаго бульона* + *масла* + *соль* + *петрушка* + *лапша*.

18. Здоровый супъ. Нѣсколько ложекъ *овсяной* или *пшеничной муки* (лучше просѣянной) растираютъ съ небольшимъ количествомъ воды, + *соль* + *орѣховое масло* + [десертная ложка робората или плазмона] + 1 литръ кипятку; вскипятить и около $\frac{1}{2}$ часа на горячемъ мѣстѣ. [Можно и подсластить].

19. Супъ изъ подрумяненной булки. Истолченные сухари изъ *муки цѣльнаго размола* или *граноля* + 1 стол. ложка *бѣлковаго порошка* или *муки*; подрумянить въ маслѣ; + вода; варить $\frac{1}{4}$ часа. Кто любитъ, передъ подачею посыпать *зеленымъ сыромъ*.

20. Супъ изъ овсянаго мусса. Размѣшиваютъ полную чашку *овсяной муки* въ 1 литръ горячей воды на огнѣ до кипѣнія, и еще 30 минутъ медленно даютъ вариться. Поджариваютъ немного овсяной муки для заправки ея супа передъ подачею.

21. Мучные супы. Изъ манной крупы, поленты, маисовой муки, ячменной муки, рисоваго и маисоваго геркулеса (Reis-и Maisfloeken), граноли, глютена, мондамина и т. д. можно готовить вкусные супы какъ на водѣ, такъ и на молокѣ по рецепту «здороваго» супа подъ № 18. Эти быстро варящіеся супы готовятъ въ открытой кастрюлѣ. По желанію, ихъ можно заправлять сахаромъ, тертымъ миндалемъ или орѣховымъ масломъ, коринкой, изюмомъ, разрѣзанными винными ягодами и т. д. [лимонной цедрой].

22. Крупьяные супы. Долговарящіеся супы изъ овсяной, гречневой, ячменной крупъ, проса, саго, риса и т. д. готовятся точно такимъ же способомъ, только не въ открытой кастрюлѣ, а въ варителѣ, по возможности, медленно, пока отдѣльныя крупинки не сдѣлаются вполнѣ мягкими. Можно крупу и

протереть, однако правильно сготовленные крупяные супы даже слабыми желудками переносятся и без протиранія.

23. Супъ изъ пахтанья (очень вкусный). Для того, чтобы пахтанье при кипяченіи не свернулось, примѣшиваютъ растертой муки и варятъ на сильномъ огнѣ, непрерывно мѣшая. Можно, по вкусу, положить туда заранее свареннаго риса или крупъ. Супъ очень вкусенъ, будучи приготовленъ съ мукою и нѣсколькими изюминками; передъ подачею заправляется медомъ или настоящимъ англійскимъ золотистымъ сиропомъ.

24. Конглютиновый супъ (по Fromm'у). *) Согреваютъ медленно 1 литръ пахтанья (молока или орѣховаго молока). Немного этой согрѣтой жидкости + 2 стол. ложки конглютиновой муки и 1 ложку конглютиновой крупы + соль [лимонная цедра]. Размѣшивать 5 минутъ. Влить въ горячую сыворотку и не меньше 1 часа медленно варить. Кто любитъ, передъ подачею подсластить.

25. Орѣховый супъ съ конглютиновой мукой. *) 60 грамм. очищенныхъ грецкихъ орѣховъ истолочь съ небольшимъ количествомъ воды и сахара въ совершенно гладкую массу; + 1 литръ кипятку (или горячаго снятого молока). Подрумянить 30 грамм. разведеннаго орѣховаго масла съ 15—20 грм. конглютиновой муки. Заправить этимъ супъ и дать ему увариться до-густа.

26. Орѣховый супъ съ конглютиновымъ хлѣбомъ. Съ орѣхами поступаютъ по предыдущему рецепту. Затѣмъ высушенный и растолченный конглютиновый хлѣбъ (или пумперникель, Симоновъ хлѣбъ и т. п.) кладутъ въ кипящій супъ и хорошенько съ нимъ супъ провариваютъ. На немъ варятъ снѣжныя клецки (№ 247) и на каждую изъ нихъ кладутъ по одному свѣжему или засахаренному орѣшку.

Д. ТЕПЛЫЕ ФРУКТОВЫЕ СУПЫ.

Для приготовленія фруктовыхъ суповъ я привожу только нѣсколько примѣровъ, такъ какъ по нимъ можно готовить всѣ сорта этихъ суповъ, требующихъ вообще лишь небольшого труда. Для этихъ суповъ можно употреблять какъ свѣжіе, такъ равно и сушеные фрукты, но послѣдніе предварительно надо размачивать въ холодной водѣ въ теченіе 12—24 час.

27. Яблочный супъ. Кисловатая яблоки очистить, разрѣзать на четверти, + коринка [+ лимонная корка], варить въ водѣ. Когда сварятся, заправить картофельной мукой, + сахаръ и ли-

*) Конглютиновые продукты изготовляетъ фирма: Fromm et Co, Diätetische Nahrungsmittelfabriken, Kotschenbroda-Dresden.

монный сок + любяя рыхлыя клецки. Можно подавать съ корабельными сухарями. Совершенно точно такъ же готовится супъ изъ сливъ, вишень, абрикосовъ и ягодъ, но не надо только класть коринки. [Немного горькаго миндаля повышаетъ вкусъ у всѣхъ фруктовыхъ суповъ].

28. Чистый яблочный супъ. Варять $\frac{1}{2}$ бутылки чистаго натурального *яблочнаго* или иного *плодоваго сока* съ $\frac{1}{8}$ литра воды [немного лимонной корки] + сахаръ. Заправить *картофельной мукой* и по вкусу *лимоннаго сока*.

29. Яблочно-хлѣбный супъ. Развариваютъ въ $\frac{1}{2}$ литръ воды 125 грм. твердо высушеннаго изъ цѣльной муки *хлѣба* съ 250 грм. нарѣзанныхъ *яблоковъ*. Протереть. Разбавить $\frac{1}{4}$ литр. кипяткомъ + *сахаръ* + *соль* + *масло* + *коринка*.

30. Супъ изъ яблочнаго мусса. 1 ф. неочищенныхъ нарѣзанныхъ *яблоковъ*, немного *миндаля* и *лимоннаго сока* [и лимонной цедры]; уварить; протереть; по желанію, + *сахара* и воды. Еще разъ вскипятить. Подавать со снѣжными клецками или миндальнымъ печеніемъ.

31. Фруктовый супъ съ тапіокою. Въ особенности получается вкусный и питательный фруктовый супъ, когда въ него [вмѣстѣ съ фруктами] положить немного *тапіоки* (крупы или макаронъ). Но тогда заправлять не надо.

32. Крупяной супъ со сливами. 40 грм. *крупы* промыть и залить $\frac{3}{4}$ литр. холодной воды. Когда уварится, + *масло*, *соль*, *сахаръ*, *лимонный сокъ* [+ лимонная цедра] + немного разболтанной *картофельной муки* и напоследокъ свѣжихъ или сушеныхъ *сливъ*. Еще разъ прокипятить.

33. Сушеные фрукты съ клецками. Промываютъ 250 грм. *сушеныхъ фруктовъ* и медленно увариваютъ въ водѣ; + 5-10 грм. разболтанной *картофельной муки* + *сахаръ*, *лимонъ* по вкусу, и варятъ въ этомъ супѣ любяя клецки изъ крупы или картофеля.

34. Яблоки или груши и клецки. Готовятся, какъ изъ свѣжихъ фруктовъ по № 33.

35. Супъ изъ плодовъ шиповника (въ сссбенности полезенъ для страдающихъ почками). Горсть сухихъ *плодовыхъ оболочекъ шиповника* размачиваютъ не менѣ сутокъ въ 1 литръ воды; варятъ до полной мягкости въ той же самой водѣ [+ лимонная цедра]; протираютъ. Заправить *картофельной мукою* + *лимонный сокъ* и *сахаръ*. Клецки изъ крупы или поленты.

36. Супъ изъ тыквы. Тыкву на мелкіе кусочки, + немного воды; разварить въ кашу. Протереть, + горячее *ореховое масло* или молоко [+ лимонная цедра или горькій миндаль] + *соль*, *сахаръ*. Заправить немного *картофельной мукой*.

37. Супъ изъ айвы. Уварить 4 айвы, очистить отъ кожицы и сердцевины; протереть. Положить въ кастрюлю, + вода + лимонный сокъ + сахаръ [+ лимонная цедра] + миндаль. Прокипятить. Подавать съ поджаренными ломтиками хлѣба.

38. Супъ изъ ревеня готовится какъ яблочный супъ, но безъ коринки. Очень здоровъ и дѣйствуетъ освѣжающе.

Е. ХОЛОДНЫЯ БЛЮДА ИЗЪ ФРУКТОВЪ.

На приготовленіе берутся только такіе очень сочные фрукты, какъ апельсины, персики, дыня, тыква и пр. Ихъ можно смѣшивать другъ съ другомъ и такимъ образомъ разнообразить.

Примѣры:

39. Холодное блюдо изъ апельсиновъ. Выжать сокъ изъ трехъ апельсиновъ, немного разбавить водою; отставить. Разрѣзать 2 апельсина или 2 очищенныхъ банана или яблока на тонкіе ломтики [+ апельсиновой или лимонной стертой цедры] + сокъ $\frac{1}{2}$ лимона. Сверху сахаромъ. На 1 часъ на холодъ. Передъ самою подачею облить выжатымъ апельсиновымъ сокомъ. Можно + коринки или кусочки сухарей или кусочки хлѣба изъ муки крупнаго размола.

40. Холодное блюдо изъ плодового сока. Смѣшать разный свѣжевыжатый или законсервированный плодовой сокъ; въ случаѣ, если онъ крѣпокъ—развести водою. На 1 литръ + сока изъ поль-лимона и + поль-лимона, нарѣзаннаго на кружочки, + сахаръ, коринка и наломанные корабельные сухари по вкусу. Кто любитъ, совсѣмъ немного загустить картофельной мукой.

Ф. ХОЛОДНЫЯ БЛЮДА ИЗЪ МОЛОКА И ПЛОДОВЪ.

Это весьма любимыя и освѣжающе дѣйствующія блюда, хотя лицамъ съ плохимъ пищевареніемъ нельзя употреблять одновременно плоды и прѣсное молоко, такъ какъ молоко подъ вліяніемъ плодовой кислоты свертывается въ большіе хлопья, вызывая расстройства въ пищевареніи. Въ крайнемъ случаѣ, можно посоветовать, при употребленіи данныхъ кушаній, прибавлять къ нимъ въ такихъ случаяхъ провареннаго въ водѣ мондамина или картофельной муки.

Лучше бываетъ пользоваться орѣховымъ молокомъ, приготовленнымъ изъ лѣсныхъ орѣховъ (№ 521).

Разболтанное кислое молоко съ плодами переносится многими гораздо лучше, нежели прѣсное.

41. Земляника въ молокѣ. Обсыпаютъ сахаромъ лѣсную *землянику* (садовую малину, ежевику или чернику). Оставляютъ на 2 часа. Обливаютъ *молокомъ*. На холодъ до подачи на столъ.

42. Дыня въ молокѣ. Изъ *дыни* (или тыквы) вынимаютъ зерна; разрѣзаютъ мясо плода на ломтики, кладутъ въ *зарины* подслащенное *молоко* и—на холодъ.

43. Холодное блюдо со сливками. Приготовленные и засахаренные *фрукты* можно облить также *сбитыми сливками*, искусственными сливками (приготовление молочныхъ блюдъ № 505) или сбитымъ кислымъ *молокомъ*, или же подавать сливки отдѣльно.

II. Салаты.

Если возможно, то салатъ долженъ подаваться къ столу ежедневно, такъ какъ это блюдо богато образующими кровь питательными солями и дѣйствуетъ освѣжающе на нервы желудка. Послѣднее замѣчаніе особенно относится къ сырымъ салатамъ, превосходящимъ по своимъ достоинствамъ листовыя овощи. За обѣдомъ салатъ подается ко всѣмъ жаркимъ (оладьи, ризотто, макароны и пр.), вечеромъ — къ холоднымъ остаткамъ, къ сыру и бутербродамъ. Салаты придаютъ нашему столу большое разнообразіе и въ то же время ихъ приготовленіе крайне просто.

Сырые салаты отбираются, очищаются, нѣсколько разъ перемываются въ холодной соленой водѣ, обсушиваются и измельчаются, затѣмъ, раскладываются на салфеткѣ для окончательной просушки, послѣ чего смѣшиваются съ приготовленнымъ соусомъ, выкладываются въ блюдо и, по желанію, украшаются.

На отварной салатъ, по большей части, идутъ остатки отъ овощей или тушатъ свѣжія овощи и, давъ имъ остыть, размельчаютъ ихъ или рѣжутъ на кружочки, смѣшиваютъ по вкусу съ тонко нарубленными яблоками или нарубленнымъ лукомъ, съ кружками томатовъ, очищенными отъ косточекъ оливками, съ капорцами, изрубленнымъ шниттлукомъ, кервелемъ, петрушкою или съ совсѣмъ незначительнымъ количествомъ хрѣна или имбиря. Потомъ соединяютъ салатъ съ соусомъ и придаютъ ему аппетитный видъ.

Для салатовъ годятся всѣ сорта, перечисленные въ таблицахъ для различныхъ временъ года. При удачномъ выборѣ смѣшенный, получаютъ очень вкусныя и красивыя на видъ блюда. Приведемъ здѣсь нѣсколько хорошихъ смѣсей:

Огурцы и томаты.

Бѣлая капуста и томаты.

Латукъ и томаты.

Сельдерей и картофель или земляная груша.

Сельдерей и брукрессъ или рапонтикъ (см. подстр. прим. стр. 3).

Огурцы и зеленые бобы.

Цвѣтная капуста и зеленые бобы.

Морковь-коротель и зеленые бобы или сладкіе коренья.

Коротель, тельтовская рѣпа, брюква, сельдерей и кружки картофеля.

Брукрессъ и картофель кружками.

А. ПРОСТЫЕ СОУСА КЪ САЛАТАМЪ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНАГО УПОТРЕБЛЕНІЯ.

44. Соуса для зеленого салата. Немн. лучшаго салатнаго масла [или разбавленнаго орѣховаго] + (лимонный сокъ + немн. воды или овощного отвара + немн. соли и сахару + мелкоизрубленный чеснокъ или петрушка). Растереть. Смѣшать съ приготовленнымъ салатомъ.

45. Соусъ для салата изъ смѣси. Оч. мало воды (или орѣховаго молока) + сваренный и протертый разсыпчатый картофель + лимонный сокъ + нѣсколько капель луковаго сока + сокъ выжатаго томата или овощной отваръ + соль и сахаръ. Растереть. Смѣшать съ салатомъ. Посыпать рубленой петрушкой (или чеснокомъ).

Б. ТОНКІЕ САЛАТНЫЕ СОУСА.

Эти соуса дѣлають салатъ питательнѣе и много вкуснѣе, но менѣе удобоваримыми и болѣе дорогими, поэтому ихъ лучше готовить лишь въ исключительныхъ случаяхъ.

46. Салатный соусъ по способу Cellier. Приготовленный къ подачѣ соусъ окропить немн. масломъ. $\frac{1}{8}$ литр. сметаны (или свѣжаго кислаго молока или искусственныхъ сливокъ — см. приготовленіе молочныхъ блюдъ) + 2 ложки лимонн. сока + соль, сахаръ + рубленая петрушка + чеснокъ [оч. немн. лимонн. цедры]. Растереть. Взбить вѣнничкомъ. Смѣшать съ салатомъ.

47. Тонкій хрѣновый соусъ. Обварить на ситѣ и выжать 1 ч. лож. тертаго хрѣна + $\frac{1}{4}$ литр. взбитыхъ сливокъ (свѣжій творогъ или искусственныя сливки) + лимонн. сокъ, соль, сахаръ по вкусу. Взбить. Смѣшать съ салатомъ.

С. НѢСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВЪ ВКУСНЫХЪ САЛАТОВЪ.

48. Салатъ изъ артишоковъ. Сварить и остудить артишоки. Впустить въ середину каждаго по одной каплѣ луковаго сока. Разрѣзать на части. Положить на блюдо, покрытое листьями латука. Полить соусомъ.

49. Салатъ изъ сельдерея и каштановъ. Сварить и остудить 2 мал. сельдерейныхъ клубня и 10—20 итальян. каштановъ. Разрѣзать на кружки. Натереть салатникъ луковицею. Соусъ + салатъ. Сверху мелко изрубленной петрушкою. Украсить кусочками томата.

50. Капустный салатъ. Тонко наскоблить или нарѣзать нѣжную внутреннюю часть вилка бѣлой или красной капусты + соли. Размять дерев. ложкой + (тонкіе кружки томатовъ) + тонкаго салатнаго масла + лимонн. сока + сахаръ [посыпать чуть лимонн. цедр.]. Сверху можно наложить подушечками, величиною съ орѣхъ, взбитыя сливки.

51. Горячій салатъ изъ зимней капусты. Мелко нашинковать капусту. На сковородку + немн. луку + разбавленное ореховое масло + лимоннаго сока. Растереть пока горячее, но безъ потери ломкости въ капустъ. Въ салатникъ. Облить теплымъ соусомъ + (мелко протертое яблоко + лимонный сокъ). На блюдо можно еще + кружковъ теплаго картофеля.

52. Итальянскій салатъ. Сварить темныя сочныя свеклы, двѣ моркови, тельтовскую рѣпу, немн. сельдерею, огурцовъ и картофеля. Остудить. Нарѣзать кружками + (нарѣзанное на кусочки или на кружки хорошее яблоко + капорцы, оливы, кружки томатовъ, кусочки лука и оч. немн. сбитыхъ сливокъ + хрѣнъ).

53. Русскій салатъ. Каштаны сварить. Нарѣзать кружками + нарѣзанная нѣжная свекла, сельдерея, картофеля, очищенное яблоко, очищенный огурецъ + капорцы, немного лука, соли, сахара, чуть хрѣна. Облить майонеземъ (№ 238).

54. Французскій салатъ. Рапонтикъ очищаютъ. Очищенный сельдерея нарѣзають полосами длиною въ палецъ. Корни рапонтика варятъ и нарѣзають кружками + сельдерея. На блюдо выложить + соусъ. По краямъ украшаютъ рапонтикомъ, обмакнувшимъ въ масло и лимонный сокъ.

55. Салатъ въ ланспигѣ. Картофель, морковь, сельдерея, каштаны и свеклу варятъ; нарѣзають кружками и каждой

овощи отдѣльно даютъ стоять нѣкоторое время съ *масломъ*, *солью*, *сахаромъ* и *лимономъ*. Маленькіе *зеленые огурцы* нарѣзаютъ такъ же кружками. Наливаютъ на дно круглой формы *ланспикъ вегетаріан.* (№№ 213 и 214), даютъ ему застыть и обкладываютъ его поверхность кружками различныхъ корней такимъ образомъ, чтобы послѣдующій кружокъ былъ бы наполовину покрытъ предыдущимъ. Края формы также обкладываютъ кружками, предварительно обмакнутому въ наполовину распущенный ланспикъ. Можно между ними положить нѣск. *капороцовъ* и кусочковъ *яблока*. Оставшіеся кружки смѣшиваютъ съ майонезомъ (№ 238), къ которому прибавлено немного ланспика. Заполняютъ этимъ форму, даютъ остыть. Предъ подачею окунуть въ горячую воду и опрокинуть.

56. Замята рыбнаго салата. По № 193.

Д. ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

производятъ на организмъ очень освѣжающее дѣйствіе. Они подаются вмѣсто компота или на послѣднее блюдо. На приготовленіе этихъ салатовъ идутъ: яблоки, груши, дыня, тыква, ананасъ, бананы, апельсины и мандарины. Можно также брать смѣси изъ разныхъ фруктовъ, наприм.:

Апельсины и яблоки или бананы.

Груши и кружочки картофеля.

Дыня и яблоки и т. д.

57. Салатъ изъ апельсиновъ. *Апельсины* очищаютъ, рѣжутъ на кружочки + такое же количество *яблочныхъ кружковъ*. Сверху сахаромъ [и стертой *цедрой*]. На холодъ, но не надолго, иначе горькій вкусъ.

58. Салатъ изъ банановъ. 2 *банана* очистить, нарѣзать, положить въ стеклянную вазу. Посыпать сверху: ложка натертаго *кокосоваго масла* (или миндаля) [лимонн. *цедры*] + *сахаръ*, + *сокъ* $\frac{1}{2}$ *лимона*, еще посыпать сахаромъ и облить сокомъ 2 *апельсинъ*. Холоднымъ.

59. Салатъ изъ ананасовъ. Свѣжій *ананасъ* (или дыню, персики и т. д.) разрѣзаетъ на кружки; въ стеклянную вазу. Сверху сахаромъ. На холодъ. Болѣе тонкіе сорта фруктовъ лучше не смѣшивать одни съ другими.

Незадолго передъ подачею, посыпать салатъ тертымъ орѣхомъ или миндалемъ и на него положить комочки *взбитыхъ сливокъ*. Сливки можно подавать и отдѣльно (или замѣнять ихъ [искусственными]).

II. Овощи.

Когда варят мясной бульонъ, тогда обращается на него большее вниманіе, нежели на вареное суповое мясо: нужно, чтобы бульонъ былъ крѣпкимъ и имѣлъ аромать мяса. Хозяйка немного могла бы сдѣлать, если бы ея кухарка вздумала вылить вонъ бульонъ. Когда же имѣютъ дѣло съ картофелемъ или овощами, тогда на нихъ кухаркой наливается какъ можно болѣе воды, и послѣ того какъ овощи сварятся, то полученный наваръ (бульонъ) выливается въ лохань, а вываренные (выщелоченные) остатки приготавливаются заново съ мяснымъ бульономъ, масломъ и острыми пряностями. Благодаря этому, большая часть самыхъ главныхъ растительныхъ солей совершенно теряется. Многочисленные искусственные препараты желѣза, глетаемые нашей малокровной молодежи, ни въ какомъ случаѣ не могутъ возмѣстить этого недостатка въ питаніи, а съ другой стороны, эти препараты производятъ на организмъ вредное дѣйствіе. Они были бы совершенно излишни, еслибы ежедневно давать дѣтямъ натуральное желѣзо и питательныя соли¹⁾ въ формѣ правильно приготовленной пищи¹⁾. Поэтому первое основное условіе при варкѣ овощей—чтобы они никогда не обваривались, а лишь только быстро обмывались въ соленой водѣ и затѣмъ съ возможно меньшимъ количествомъ воды, въ зависимости отъ своихъ свойствъ, варились бы или на паровой сѣткѣ или въ горшкѣ «реформированнаго варителя» (Reformkocher) (стр. 14). Отваръ всегда употребляется для соуса или сохраняется для суповъ и т. д. Чтобы придать бульону надлежащую густоту, прибавляется, преимущественно, конглоутиновая мука (Konglutinmehl²⁾), которая вкуснѣе и питательнѣе обыкновенной. Сушенныя овощи³⁾ или консервы въ стеклянныхъ банкахъ представляютъ собою полную замѣну

1) Dr. O. Peterson, «Die Küche der Zukunft». См. также русск. переводъ: «Наша пища» I. О. Петерсонъ. Изд. 2. Посредника, стр. 55.

2) Адресъ для выписки см. стр. 25.

3) Сушенныя овощи можно выписать 1, черезъ фабрику Franz Ritter von Felbinger, u. Co, Schöllitz in Mähren, Nordbahnstation Modritz, 2, черезъ фабрику сушеныхъ овощей Grossheringen in Thüringen, и 3, извѣстную фирму С. Н. Knorr, Heilbronn. а N.

свѣжихъ; но продуктовъ, изготовленныхъ въ жестянкахъ надо, по возможности, избѣгать.

Варка въ «реформированномъ варителѣ» (адресъ для выписки этого аппарата на стр. 14) производится тремя способами: по методамъ А. В и С.

Варка А примѣняется исключительно для продуктовъ въ большихъ кускахъ.

Варки В и С способствуютъ наисовершеннѣйшимъ образомъ сохраненію въ кушаньѣ его питательности и тонкаго вкуса, и поэтому примѣняются почти всегда при изготовленіи изысканныхъ блюдъ.

«Вари лучше слишкомъ долго; нежели слишкомъ мало»— это основное правило при всякой варкѣ въ реформированномъ варителѣ. Всякія овощи и сложные блюда выходятъ тѣмъ лучше, чѣмъ дольше они варятся. (Единственное исключеніе изъ этого составляетъ картофель, который отъ продолжительной варки теряетъ вкусъ).

Далѣе, надо слѣдить за тѣмъ, чтобы во время приготовленія кушанья былъ бы равномерный и не сильный жаръ; нужная степень жара указывается регулировочнымъ звонкомъ.

Для нагрѣванія сравнительно небольшихъ варителей можно вполне пользоваться лампами со стекломъ (стр. 14), такъ какъ на нихъ кушанье цѣлыми часами можетъ вариться безъ всякаго присмотра и, кромѣ того, употребленіе ихъ даетъ значительную экономію въ горючемъ матеріалѣ.

ТАБЛИЦА, УКАЗЫВАЮЩАЯ ВРЕМЯ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНІЯ ОВОЩЕЙ.

(Время варокъ указывается при условіи предварительнаго доведенія жидкости до кипѣнія; при пользованіи же лампой нужно присчитывать лишнихъ 1—1½ часа).

	методъ	А	В	С
Лукъ, петрушка, картофель.	1/2 час.	1/2 час.	1 час.	1 час.
Всякія корни (кромѣ свеклы).	2	» 2	» 4	» 4
Капуста, молод. горошекъ, мол. бобы.	2	» 2	» 4	» 4
Сушеные молод. бобы, горошекъ и т. д.	2	» 3	» 4	» 4
Свекла.	3	» 3	» 6	» 6
Сложныя блюда.	2	» 2	» 4	» 4

А—МЕТОДЪ: НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ВАРКА ВЪ СЪТКЪ.

Въ кастрюлю наливается столько воды, сколько необходимо для парообразованія; затѣмъ, подлежащій варкѣ продуктъ кладутъ въ сѣтку, которую и помѣщаютъ въ варителѣ.

Этимъ способомъ готовятъ блюда въ большихъ кускахъ (картофель въ шелухѣ, болѣе грубые корни, цѣльные капустныя кочни и т. д.), затѣмъ всѣ сорта овощей, содержащихъ острые пахучія вещества, отъ которыхъ желаютъ избавиться (капуста, лукъ и пр.). Собирающаяся въ кастрюлѣ паровая вода употребляется на соусъ или сохраняется до случая.

В—МЕТОДЪ: НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ВАРКА ВЪ ГОРШКЪ ВАРИТЕЛЯ.

Продуктъ, подлежащій варкѣ, кладется въ горшокъ, прибавляется воды на высоту двухъ пальцевъ, затѣмъ закрывается и содержимое доводится до кипѣнія на голомъ огнѣ. Какъ только изъ-подъ крышки горшка покажется паръ, горшокъ принимаютъ съ огня, не открывая, и для окончательной доварки помѣщаютъ въ варитель, кастрюля котораго наполнена кипяткомъ. При продолжительномъ кипѣннн на голомъ огнѣ, съ уходящимъ паромъ пропадали бы также нѣжныя питательныя и ароматичныя части овощей. Такимъ способомъ варятъ преимущественно разрѣзанные на части продукты и всѣ нѣжныя овощи, аромать которыхъ желательно сохранить. (Молодой горошекъ и бобы, морковь, сельдерей, сложныя блюда, приготовляемыя съ небольшимъ количествомъ воды, вообще же, всѣ кушанья, которыя, будучи готовыми, не должны имѣть много подливки).

С—МЕТОДЪ: НЕ НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ВАРКА ВЪ ГОРШКЪ ВАРИТЕЛЯ.

Подлежащій приготовленію продуктъ помѣщаютъ въ горшокъ варителя и прибавляютъ столько воды, чтобы онъ былъ покрытъ, горшокъ закрываютъ и помѣщаютъ въ варитель какъ для доведенія до горячаго состоянія, такъ и для варки до полной готовности. Въ кастрюлю предварительно надо налить горячей воды. С—варка происходитъ дольше, чѣмъ А и В—варка, но зато она сохраняетъ у хозяйки время, такъ какъ при В—варкѣ всегда

требуется наблюдение до того момента, пока не закипитъ въ горшкѣ и когда, слѣдовательно, его можно поставить въ варитель.

Этимъ способомъ варятся всѣ сорта суповъ, кашъ, пюре, сушеныхъ овощей (предшествующее размачивание послѣднихъ, а равно размачивание крупы и фруктовъ, не требуется: однако въ этомъ случаѣ нужно брать, приблизительно, четверное количество воды, сравнительно съ ихъ собственнымъ объемомъ, такъ какъ они иначе не достаточно напитаются влагою и будутъ жесткими). Также сложныя блюда варять по С — методу. Но они должны почти совсѣмъ быть покрытыми водою; если часть продуктовъ кладется въ сухомъ видѣ, то для варки по способу С требуется вдвое болѣе времени, чѣмъ по способу В, потому что непосредственное парообразование не такъ сильно. Это необходимо имѣть въ виду.

Поэтому имъ пользуются для приготовления легко варящихся продуктовъ или же такихъ, которые тушатся почти безъ воды въ своемъ собственномъ соку.

А. КАРТОФЕЛЬНЫЯ БЛЮДА.

Картофель очень вкусенъ и удобенъ въ качествѣ добавленія ко всѣмъ овощамъ, но въ то же время въ немъ гораздо меньше питательныхъ солей, нежели въ луковицахъ и кореньяхъ и поэтому его нужно употреблять съ другими блюдами и въ небольшомъ количествѣ, такъ какъ онъ можетъ иначе вызывать пученье живота.

60. Картофель въ мундирѣ. Очищаютъ *картофель* въ соленой водѣ щеткой и варятъ на пару, посыпаннымъ солью. Внизу находящуюся кастрюлю наполняютъ наполовину слабо соленой водою. Послѣ того какъ закипитъ, варятъ картофель въ продолжение 20—30 минутъ, и ѣдятъ сейчасъ же, какъ только сварится. Совмѣстная съ картофелемъ варка небольшого количества *тмина* въ газовомъ мѣшкѣ повышаетъ вкусъ блюда.

61. Картофель съ петрушкой или лукомъ. Сырой, очищенный *картофель* нарезаютъ на кусочки толщиною въ палецъ, варятъ на пару, помѣстивъ между нимъ здѣсь и тамъ мелко нарубленную *луковицу*, *петрушку* или *чеснокъ*; сверху кладутся лучинки и на нихъ кусочекъ *масла*. Черезъ $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ часа послѣ того какъ закипитъ, готово. Бульонъ, который соберется внизу въ кастрюлю, можетъ быть заправленъ поджареной мукой на соусъ.

62. Картофель съ петрушкой инымъ манеромъ. Разсыпчатый сортъ *картофеля* сварить на пару. Подавать съ масломъ и рубленой *петрушкой*.

63. Картофель по-голландски. *Картофель* въ кожурѣ наполовину сварить, очистить, нарѣзать на кружки. Истушить въ маслѣ мелко нарѣзанную *луковицу* съ небольш. колич. *муки*; вложить сюда *картофель* и *соль*; покрыть кастрюлю; встряхивать и, когда готово, примѣшать $\frac{1}{8}$ литра *сметаны*; дать впитаться и подавать.

64. Картофель съ луковичными овощами. Сварить $\frac{1}{2}$ литра *картофеля* въ соленой водѣ, и такимъ же образомъ сварить $\frac{1}{4}$ литра молодыхъ нѣжныхъ *луковицъ*. Можно также то и другое сварить вмѣстѣ на пару. Полученный бульонъ соединяютъ съ масломъ и мукою и подъ конецъ +рубленая *петрушка*.

65. Тушеный картофель. Сырой, нарѣзанный на куски *картофель* кладутъ въ кастрюлю, наливаютъ соленой воды приблизительно на $\frac{1}{3}$ высоты, занимаемаго слоями *картофеля*. Закрываютъ крышкой и помѣщаютъ въ варитель на 1 часъ. Если же содержимое кастрюли довести до кипѣнія заблаговременно на голомъ огнѣ, то довольно держать въ варитель, только полчаса.

Находящіяся въ водѣ слои *картофеля* даютъ при этомъ, безъ спеціальнаго приготовленія, къ свареному на пару *картофелю* густой соусъ. [+рубленой *петрушки* и кусочекъ *масла* или *сметаны* и согрѣть].

66. Картофельное пюре. Сваренный *картофель* размять + горячаго *молока* и немного *масла*, энергично растереть; подрумяненная *луковица* или такой же *хлѣбъ* сверху улучшаетъ вкусъ и видъ кушанья.

67. Жареный картофель. Сварить *картофель*. Теплымъ очистить и нарѣзать на кружки (можно брать оставшійся). Помѣстить на сковородку +масла; закрыть крышкой. Жарить, не мѣшая, на слабомъ огнѣ или въ печи. При подачѣ повернуть вверхъ подрумяненной стороной [+посыпать рубленой шнитть-лукомъ или лукомъ].

68. Жареный картофель-деликатесъ. Сваренный и нарѣзанный на кружки *картофель* въ перемежку съ кисловатыми сырыми *яблоками* и съ прибавкою немного *сахару* помѣстить на сковороду, такимъ образомъ, чтобы слой *яблочковъ* пришелся бы посрединѣ. Одинъ кусокъ *масла* кладется на сковородку, другой — сверху; сковородка покрывается и ставится на слабый огонь, пока не будутъ готовы *яблоки*. Посыпать тертымъ *хлѣбомъ*, и—на столъ.

69. Яблоки и картофель. Сварить *картофель* по-обычному, нарѣзать на куски и смѣшать съ мелко изрубленными *яблоками* (или *грушами*) или съ протертыми вареными яблоками + сахару и масла (или вмѣсто послѣдняго сметаны или орѣхового масла). Можно посыпать *гранолей* (стр. 18).

70. Картофельный хворостъ (для гарнировки тонкихъ блюдъ). 250 грм. соленого холодного *картофеля* очищаютъ, натираютъ и замѣшиваютъ съ 20 грм. *орѣхового масла*, *соли* и такимъ количествомъ *бѣлковаго порошка*, (стр. 18), чтобы можно было тонко раскатать, какъ тѣсто. Послѣ этого нарѣзаютъ полоски, шириною въ 1 сантим., запекаютъ въ *маслѣ* (чтобы плавали) до румянаго цвѣта, обсушиваютъ и тотчасъ подаютъ.

При подачѣ хвороста къ фруктамъ, послѣ запеканія его, кладутъ въ кастрюлю съ небольшимъ количествомъ *молока*, *масла* и *сахара* и тушатъ; вынуть, посыпать сахаромъ.

71. Поджаренный картофель. Совсѣмъ мелкій, сваренный въ кожурѣ *картофель*, очищаютъ; на сковородку + горячее масло и немного *жженого сахара* и при непрерывномъ мѣшаніи подсушиваютъ. На сковородкѣ должно быть мало *масла*. Очень хорошо идетъ къ зеленой капустѣ и вегетаріанскимъ жаренымъ сосискамъ и, кромѣ того, для гарнировки всѣхъ тонкихъ блюдъ, а также ко всѣмъ кисловатымъ блюдамъ.

72. Pommes frites. Очистить и вымыть сырой *картофель*; нарѣзать на полоски или кружки, обсушить, подрумянить въ *маслѣ* и посолить. Долженъ подаваться тотчасъ же, какъ только готовъ, иначе сдѣлается жесткимъ и вязкимъ.

Можно также и сырыя картофелины вымыть, обсушить и подсушить на сковородкѣ съ нагрѣтымъ до свѣтлобурого цвѣта масломъ при сильномъ встряхиваніи на сильномъ огнѣ, потомъ посолить, покрыть и протушить.

73. Цѣльныя запеченыя картофелины. Большія рассыпчатая *картофелины* чистятъ кругло, моютъ, обсушиваютъ и безъ всякихъ добавленій кладутъ на желѣзную сковороду, — на 1 часъ ставятъ въ горячій духовой шкафъ. Онѣ прекрасно подрумяниваются. Со свѣжимъ *масломъ* или для гарнировки.

74. Картофельныя пышки I (гарниръ къ овощамъ). Натереть сырого *картофеля*; дать слегка стечь + соль, запечь маленькими лепешками въ кипящемъ *маслѣ*.

75. Картофельныя пышки II (гарниръ къ овощамъ и фруктамъ). 200 грм. натертаго сырого *картофеля* + 1 чайн. ложка *бѣлковаго яичнаго порошка* (стр. 18) + *сухарныя крошки* + *сметана* + *соль* [одинъ бѣлокъ]. Запечь въ горячемъ *маслѣ*.

76. Картофельные крокеты. Растереть до-бѣла 30 грм. *масла* + *соль* [немного натертаго сыра или мускатнаго орѣха] + $\frac{1}{2}$ тарелки натертаго *картофеля* (или картофельнаго пюре) и 1 *сбитый бѣлокъ*; придать любую форму, запанировать и запечь до золотистаго цвѣта.

В. КАШТАНЫ

заслуживаютъ въ повседневномъ питаніи гораздо большаго вниманія, чѣмъ то, какое имъ до сихъ поръ оказывали. Эти плоды богаты бѣлкомъ и жиромъ и потому представляютъ собою хорошую замѣну мяса и стручковыхъ плодовъ; а такъ какъ они не дороги, то изъ нихъ можно дѣлать разнообразныя употребленія. Какъ ихъ употреблять для приготовления сложныхъ кушаній и жаркихъ—будетъ мною указано въ соответствующихъ рецептахъ, здѣсь же дается только нѣсколько способовъ приготовления самихъ каштановъ.

77. Жареные каштаны. Надрѣзаютъ у свѣжихъ каштановъ крестообразно кожицу и поджариваютъ ихъ на продырявленной сковородѣ или приборѣ, употребляемомъ на улицахъ южныхъ городовъ для поджариванія кофе, надъ слабымъ угольнымъ жаромъ.

Или: насыпаютъ на сковородку обильно *соли*, въ нее кладутъ надрѣзанные *каштаны* и поджариваютъ при непрерывномъ мѣшаніи въ теченіе 20—30 минутъ, пока не начнетъ лопаться болочка.

Или: помѣщаютъ каштаны въ пароварку и варятъ на пару въ теченіе $1\frac{1}{2}$ часа.

Такимъ образомъ приготовленные каштаны подаются, какъ молодой картофель, съ масломъ.

78. Вареные каштаны. *Каштаны* очистить, обварить и снять тонкую кожицу + *соль* + *подрумяненное масло*; помѣстить въ кастрюлю варителя и поджарить на голомъ огнѣ. Истушить немного *муки* въ *маслѣ* + *воды*, *жженога сахара* и, по вкусу, немного *молока* или безалкогольнаго вина на соусъ, въ которомъ каштаны тушить, плотно закрытыми въ теченіе $1\frac{1}{2}$ —2 час. Передъ подачею положить въ блюдо кусокъ масла. (Каштаны, смѣшанные съ тушеными яблоками, вкусное здоровое блюдо).

79. Каштановое пюре готовится всего быстрѣе и удобнѣе изъ каштановой муки¹⁾, или же слѣдующимъ образомъ. Оставшіеся или свѣжесваренные *каштаны* растираютъ въ муссъ и заправляютъ немного *масломъ*. Идетъ хорошо, въ

¹⁾ Каштановую муку можно выписывать отъ С. Н. Кногр, Helbronn a. N.

качествѣ гарнира, къ овощнымъ блюдамъ, запекаемымъ въ круглой обсыпанной формѣ, или затѣмъ осыпается *сухарями*. Нѣкоторымъ каштановый муссъ нравится смѣшаннымъ вмѣстѣ съ небольшимъ количествомъ *сельдерейнаго пюре* [или немного съ безалкогольнымъ виномъ].

80. Очищенные сушеные каштаны приготавливаются, какъ свѣжіе по предварительной варкѣ ихъ въ теченіе 3 час. съ достаточнымъ количествомъ воды въ варительной кастрюлѣ. Они примѣнимы для приготовления и сложныхъ кушаній и дешевле свѣжихъ, такъ какъ среди нихъ меньше испорченныхъ; кромѣ того ими можно пользоваться круглый годъ.

81. Глазированные каштаны. Распустить на сковородкѣ 50 грамм. *масла* + 10 грмм. *жженога сахара*; на огонь—до коричневаго цвѣта. Тушеные или свѣжесваренные *каштаны*, очищенные отъ кожицы, быстро поджариваютъ въ этомъ сиропѣ до золотистокоричневаго цвѣта, но слишкомъ много они не должны его въ себя вбирать. Для гарнировки овощей. Подаютъ или тотчасъ горячими, или обсушиваютъ въ прохладномъ мѣстѣ на блюдѣ; въ послѣднемъ случаѣ глазурь превращается въ твердую корку.

С. ОВОЩИ ДЛѢ БУДНИЧНАГО СТОЛА.

82. Молодые стручки. Варить на пару; подливка заправляется *масломъ, мукою и петрушкою*. Свѣженарванные варятся $\frac{3}{4}$ —1 часть ¹⁾.

83. Молодой горохъ (бобы). Варять въ варительной кастрюлѣ (по методу В) съ небольшимъ количествомъ воды и *масла* $1\frac{1}{2}$ —2 часа и заправляютъ *масломъ, мукою и петрушкою*. Можно прибавить наполовину мелконарезанную *морковь*. Сухой *зеленый горошекъ* готовится точно также, но только долженъ вариться въ достаточномъ количествѣ воды 4 часа.

84. Зеленый горошекъ съ рисомъ. Тушатъ *горошекъ* съ *масломъ* и рубленой *петрушкой*; смѣшиваютъ съ готовымъ *рисомъ* и всему вмѣстѣ даютъ еще 10 минутъ тушиться. Заправляютъ [зеленымъ сыромъ] гренками.

85. Пюре изъ горошка. 1 фунтъ горошка сварить, протереть, смѣшать съ бѣлой *тушеной мукой* + *сахаръ, соль, петрушка*; вмѣшать кусочекъ *масла*.

¹⁾ Еще разъ напомнимъ, что къ даваемому въ рецептахъ времени нужно прибавлять время, требующееся для доведенія воды до кипѣнія. При нагрѣваніи же лампой, къ этому надо прибавить 1— $1\frac{1}{2}$ часа. Гдѣ возможно, нужно всякія овощи опускать сразу въ кипятокъ, такъ какъ тогда онѣ легче развариваются и сохраняютъ свою красивую зеленую окраску.

86. «Пестрая курица». Молодые бобы и корни, одинаково нарезанные, тушатъ въ варительной кастрюлѣ съ небольшимъ количествомъ соленой воды. Заправить разведенной тушеной мукой подкисленной [съ лимоннымъ сокомъ (или сметаной)] и посыпать зеленой петрушкой.

87. Молодые желтые бобы готовятся какъ зеленые бобы или на англійскій манеръ: связать, какъ спаржу, въ пучечки и тушить до мягкости на пару. Заправить распущеннымъ масломъ и тертымъ хлѣбомъ; или приготовить изъ подливки, муки, масла, соли [лимонный сокъ] и сахара густой бѣлый соусъ, подаваемый отдѣльно.

88. Кукурузныя початки. Очистить. Въ пароваритель, сверху кусокъ масла. Уварить до мягкости въ теченіе $1\frac{1}{2}$ —2 час. На блюдо съ сухарями и масломъ.

89. Кушанье изъ огурцовъ. Связжіе огурцы очистить, нарезать на кружки; положить въ кастрюлю варителя, немного посолить, варить 1—2 часа; заправить поджаренной мукой + лимонный сокъ и сахаръ.

90. Кушанье изъ томатовъ готовится точно также, какъ изъ огурцовъ.

91. Кушанье изъ томатовъ съ рисомъ. Хорошо вызрѣвшіе томаты надрезаются посерединѣ; тушатся съ небольшимъ количествомъ воды и протираются + 60 - 100 грм. риса; въ горячее масло и тушить около 25 мин.; въ случаѣ надобности прибавить подливки. Рисъ долженъ совершенно разбухнуть [+зеленого сыра; еще разъ провариться].

КУШАНЯ ИЗЪ КОРНЕВЫХЪ ОВОЩЕЙ.

Всѣ корневыя овощи варятся не въ водѣ, а на пару; такъ какъ они сочны, то подаются лишь съ небольшимъ количествомъ соуса.

92. Морковь. Очистить, цѣльной или нарезанной на полоски шириною въ палецъ—въ пароварку на $1\frac{1}{2}$ —2 часа; выложить на блюдо; + соусъ, приготовленный изъ подливки, поджаренной муки, соли и петрушки. Можно также морковь 2 часа варить въ кастрюлѣ варителя и потомъ промѣшавъ только съ масломъ и петрушкой.

93. Кольраби. На кружечки; въ пароварку на $1\frac{1}{2}$ часа (или въ варитель на $2\frac{1}{2}$ часа). Изъ подливки готовится соусъ съ масломъ, мукою [и немного сливокъ или молока]. Пока у кольраби молодая зелень, прибавить въ соусъ мелконарубленныхъ листиковъ, въ противномъ случаѣ—петрушки.

94. Молодая кольраби инымъ манеромъ. Весною варить *молодую кольраби* цѣльною въ подливкѣ съ *масломъ*, а также *нѣжныя листочки*, но то и другое отдѣльно. Зелень заправляется какъ шпинатъ и ее кладутъ на край блюда, посрединѣ же—головки. Кругомъ обкладываютъ *поджареннымъ хлѣбомъ*.

95. Кольраби съ кашей. Мокую *немолотую крупу*, заливаютъ холодною водою и варятъ $1\frac{1}{2}$ часа + *овощного бульона* или бульона изъ питательныхъ солей. Истушить кружки кольраби съ *масломъ* и *петрушкой*. Передъ подачей смѣшать съ крупкою.

96. Пюре изъ овощей. Кольраби очистить, нарѣзать на куски; въ пароварку; сверху слой изъ кусковъ картофеля вдвое большій. Все варить 1— $1\frac{1}{2}$ ч. (или $2\frac{1}{2}$ час. въ варителѣ); превратить въ муссъ, разбавить подливкою, посолить и напоследокъ растереть съ *масломъ*. Посыпать сухарями, обложить остатками отъ другихъ овощей [или съ края положить вареную петрушку].

97. Земляная груша. Обскоблить. Въ пароварку (или въ варитель по методу Б.). Заправить толчеными сухарями и *масломъ* (или бешамелевымъ соусомъ, приготовленнымъ изъ подливки). Земляная груша требуетъ небольшой варки: $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ час.

98. Сладкія коренья. Готовятся точно такъ же, но варить $1\frac{1}{2}$ час., а передъ тѣмъ, по очисткѣ, положить въ *сырое молоко* или въ воду, къ которой прибавлено *лимоннаго сока* и *муки*.

99. Тельтовскія рѣпки. Тонко обскоблить, поджарить и 2 часа варить. Изъ подливки приготовить густоватый соусъ изъ *поджаренной муки*, *жженога сахара* и *соли*; облить. (Очень вкусна смѣсь изъ этихъ рѣпъ и каштановъ, приготовленныхъ по № 78).

100. Сельдерей. Клубни очистить, обскоблить и въ цѣльномъ видѣ варить на пару $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ часа. Еще вкуснѣе выходитъ, если тушить въ реформированномъ варителѣ по методу С безъ прибавленія воды, на что требуется времени 3—4 часа. Когда клубни готовы, можно поджарить ихъ на открытой сковородкѣ съ *масломъ*. Подавать съ варенымъ рисомъ, обложеннымъ *морковью*.

Если готовится въ пароваркѣ, то можно вмѣсто этого, изъ подливки приготовить легкій бешамелевый соусъ, подаваемый отдѣльно, или разрѣзать корни на кружки и облить ихъ соусомъ.

101. Лукъ. Бѣлаго и краснаго лука съ острымъ запахомъ лучше избѣгать или по крайней мѣрѣ употреблять немного въ качествѣ пряности; желтый же крупный лукъ (испанскій), если правильно приготовить, является деликатесомъ.



Очищенные цѣльные луковицы испанскаго лука варятъ въ пароваркѣ $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ час., когда сготовится, порумянить въ *маслѣ* и подавать какъ сельдерейные клубни или съ неслишкомъ густымъ картофельнымъ пюре, въ которое и класть луковицы; сверху—*сухарями* и *зеленою петрушкою*.

102. Испанскій лукъ. Очистить, нарѣзать, варить въ пароваркѣ $\frac{3}{4}$ — $1\frac{1}{4}$ час.:+соусъ изъ размоченной булки, сгущенной заправкою. (Можно слегка покропить лимоннымъ сокомъ).

103. Порей. Совершенно точно такъ же, какъ лукъ.

104. Молодые стебли порея. Моются, чистятся. Варить въ пароваркѣ $\frac{3}{4}$ — $1\frac{1}{4}$ часа заправить на англійскій манеръ *сухарями* и *масломъ*.

105. Стебли свеклы. Очищаютъ, разрѣзаютъ на куски, тушатъ и подаютъ на англійскій манеръ съ *масломъ* и поджаренными *сухарями*.

106. Кушанье изъ свекольныхъ стеблей. Снимаютъ съ большихъ стеблей *свеклы* верхнюю кожицу, разрѣзаютъ на куски длиною съ палецъ и тушатъ въ пароваркѣ до мягкости. Подрумяниваютъ въ *маслѣ муки*, прибавляютъ воды и *лимона* (или овощнаго навару), *соли*, *сахара* и увариваютъ соусъ до густоты. На каждую персону готовится по ломтику *поджареннаго хлѣба*, съ которымъ подается данное кушанье.

107. Овощная смѣсь. Кладутъ въ круглую форму слой: нарѣзанной *кольраби*, кружковъ *моркови*, кружковъ *картофеля*, смѣшаннаго съ *молодымъ горошкомъ* (или бобами), цѣльной *земляной груши* или сладкихъ кореньевъ; наверхъ кусочки *порей* и цвѣтной капусты. Между слоями: *петрушка*, *масло* [лукъ] и *соль*. Варить все 2—3 часа и тотчасъ подавать въ формѣ, обернутой въ салфетку.

КУШАНЯ ИЗЪ ЛИСТОВЫХЪ ОВОЩЕЙ.

Листовыя овощи очень богаты солями и потому никогда ихъ не слѣдуетъ варить въ водѣ, а всегда на пару, за исключеніемъ сухихъ сортовъ, которые должны для набуханія вбирать въ себя воду. Чтобы лишить овощи ихъ терпкаго вкуса, варить съ *масломъ*, котораго при варкѣ на пару не жалѣть; положить кусокъ *масла* наверхъ, онъ растаетъ и просочится черезъ овощи въ подливку, изъ которой его, по окончаніи варки, можно будетъ вычерпать, чтобы потомъ опять пустить въ дѣло. Подливка заправляется небольшимъ количествомъ тушеной *муки* и подается къ соусу. При варкѣ сочныхъ овощей, въ кастрюлю наливается только немнѣго воды.

108. Шпинатъ. Выбрать, вымыть. Такъ какъ онъ для своего приготовления требуетъ очень немного времени, то лучше всего съ совсѣмъ небольшимъ количествомъ воды и кусочкомъ масла сварить въ открытой кастрюлѣ при тщательномъ вращеніи. Протереть или изрубить. Подливку сварить съ *масломъ* и натертой *булкой* (или мукою), вмѣшать протертое, и въ случаѣ терпкости шпината + немножечко сливокъ или молока. (Точно такъ же готовятся листья свеклы, латука, эндивія, кочаннаго салата и т. д.).

109. Луговой шпинатъ. *Молодая крапива, нѣсколько щавеля и шпината* (также совсѣмъ немного тысячелистника) готовятся какъ шпинатъ. Это богатое солями, превосходное для малокровныхъ и дѣтей блюдо не будетъ лишнимъ ни въ какомъ столѣ; но варить его надо дольше, нежели салатъ.

110. Щавель готовится какъ шпинатъ; обѣ травы можно смѣшать вмѣстѣ, чтобы смягчить кислый вкусъ щавеля.

111. Блюдо изъ петрушки. Изрубить мелко *петрушку* + соусъ: 1 чашка *граноли* или хлѣба изъ цѣльной муки разварить въ $\frac{3}{4}$ литра воды и заправить *масломъ* и *мукою*, посолить и дать разъ вскипѣть съ *петрушкой*. Хорошо на гарниръ къ другимъ овощамъ.

112. Цвѣтная капуста. Въ пароваркѣ $1\frac{1}{2}$ час.; облить *масломъ* съ *толчеными сухарями* или съ густымъ бѣлымъ соусомъ: подливка + *масло* + *мука* + *молоко*, чуть-чуть *сахара*, *соли* и нѣсколько пылинокъ *мускатнаго цвѣта* или нѣсколько капель лимоннаго сока.

113. Розовая капуста. Въ пароваркѣ 1— $1\frac{1}{2}$ час. + подливка съ небольшимъ только количествомъ *масла* и *муки*.

114. Тушеная бѣлая капуста. Нашинковать капусту; въ пароварку съ *масломъ* на 2—3 часа. Облить полученной подливкой. Для болѣе прянаго вкуса можно варить съ *тминомъ* и тогда заправить подливку небольшими количествами *муки* и *сливокъ*.

115. Цѣльная бѣлая и савойская капуста. Сверху очищенной *капусты* дѣлается крестообразный надрѣзь, въ который кладется *масло* (или сливки). Въ пароварку на 3—4 часа. Посыпается поджаренными *толчеными сухарями*. На столъ съ картофельнымъ пюре.

116. Зеленая (брюссельская), красная и синяя капуста готовится по тому же способу, что и бѣлая. Зеленую можно такъ же варить, какъ шпинатъ; тогда она еще вкуснѣе. Къ зеленой капустѣ подать каштаны или картофель. Она вкуснѣе, если была тронута морозомъ.

117. Кисловатая капуста. Красную капусту + 1-2 очень кислых яблока варят; заправляют небольшим количеством сливок и муки. Если желают еще кислѣе + напослѣдок лимоннаго сока. (Вкусно также съ очищенными отъ косточекъ вишнями).

118. Кислая капуста. Кислую капусту вымыть въ нѣсколькихъ водахъ и варить по методу С безъ воды 3—4 часа вмѣстѣ съ нѣсколькими сырыми очищенными картофелинами, смягчающими кислоту и дѣлающими густымъ образующійся соус + масло.

119. Каштаны съ капустой. Варятъ дюжину очищенныхъ каштановъ (въ чашкѣ молока + нѣсколько ложекъ сливокъ) съ наръзанной зеленой или красной (но не бѣлой) капустой въ теченіе 2 часовъ. Хорошо размѣшивается и подается. Кушанье очень питательно. Молоко и сливки можно замѣнить разведеннымъ орѣховымъ масломъ.

120. Капустные ростки. Стушить въ маслѣ и соленой водѣ или бульонѣ; протереть, съ толчеными сухарями (или масломъ и мукою) сварить до густа + соль + сахаръ + зеленой петрушки. Сервировать съ поджареннымъ картофелемъ.

D. ИЗЫСКАННЫЯ ОВОЩНЫЯ КУШАНЫЯ ДЛЯ ОСОБЫХЪ СЛУЧАЕВЪ.

121. Морковь à la crème. Обскоблить молодую морковь, рапустить масло, + немного воды и соли. Тушить по методу В въ реформированномъ варителѣ $1\frac{1}{2}$ —2 часа; + $\frac{1}{2}$ чашки сливокъ (или орѣховыхъ сливокъ), немного бѣлковаго порошка (стр. 18) и зеленой петрушки. Еще разъ вскипѣть.

122. Тушеная морковь. Молодую морковь и другіе коренья наръзать ра кружки; наполовину сварить въ пароваркѣ. Затѣмъ на сковородку съ кускомъ масла и зеленой рубленой петрушкой, покрыть и тушить морковь до-румяна, какъ жареный картофель. (Такимъ же образомъ готовится кольряби или сельдерей).

123. Сельдерей со сливочнымъ соусомъ. Варятъ по обыкновенному клубни, разръзаютъ на ломти. Приготовить бешамелевый соусъ съ мелко нарубленной зеленой петрушкой и облить имъ. Можно вмѣшать сюда нѣсколько кружковъ картофеля и вмѣсто соуса вскипятить со сметаню.

124. Запеченныя тельтовскія рѣпки. Очищенныя рѣпки увариваютъ въ пароваркѣ наполовину, смѣшиваютъ съ густымъ бешамелевымъ соусомъ и даютъ въ немъ остыть. Передъ

подачею берутъ по полной столовой ложкѣ этой затвердѣвшей массы, обмакиваютъ въ тѣсто для запеканія и тотчасъ опускаютъ въ кипящее *масло* (лучше въ кипящее прованское масло). Какъ только тѣсто подрумянится и шары насквозь прогрѣются, ихъ вынимаютъ и подаютъ въ формѣ пирамиды на блюдѣ вмѣстѣ съ печеной *петрушкой* (или каштановымъ пюре).

125. Запеченные сладкіе коренья (искусственная спаржа). По возможности длинные *сладкіе коренья* чистятся, на короткое время кладутся въ *молоко*, затѣмъ наполовину увариваются въ пароваркѣ; обсушиваются на салфеткѣ, завертываются въ тѣсто для запеканія и запекаются въ *растительномъ маслѣ*. Вмѣсто тѣста для запеканія можно брать смѣсь изъ нѣсколькихъ ложекъ *прованскаго масла*, *муки*, *лимоннаго сока* [или бѣлаго вина] и *соли*, которую нужно растирать въ теченіе $\frac{1}{4}$ час., прежде чѣмъ завертывать въ нее коренья (потомъ можно быстро обвалить еще въ сухаряхъ), затѣмъ на сковородку. Если берется тѣсто и если затѣмъ коренья помѣщаютъ на сковородку, то кушанье получаетъ форму омлета.

126. Цвѣтная капуста съ сырнымъ соусомъ. Тушатъ до мягкости головку *цвѣтной капусты* въ пароваркѣ и поливаютъ слѣдующимъ соусомъ. Горячее *масло* + ложка *бѣлковаго порошка* (стр. 18) + *соль* + *молоко* (лучше орѣховое); медленно размѣшивая, даютъ вскипѣть; по вкусу, + тертаго *пармезанскаго сыра* (или зеленого).

127. Тушеная розовая капуста. Сваренную *розовую капусту* тушатъ въ закрытой сковородкѣ съ масломъ, передъ подачей обсыпать *сухарями*.

128. Запеченные огурцы. Разрѣзаютъ очищенные *огурцы* на части по-любому, наполовину увариваютъ; обваливаютъ въ *муку*, толченыхъ *сухаряхъ* и *петрушкѣ* и подрумяниваютъ на сковородкѣ.

129. Запеченный ревенъ. Такъ же, какъ сладкіе коренья, только варится съ небольшимъ количествомъ сахара вмѣсто соли; къ тѣсту для запеканія прибавляется также чуть-чуть *сахару* и передъ варкой не класть въ молоко. Вкусенъ въ омлетовой формѣ.

130. Запеченные стебли свеклы. По № 125.

131. Артишоки. Удалить стебли, острія и твердые листья, вымыть, варить въ немного посоленной водѣ съ масломъ до мягкости, пока все волокнистое можно будетъ отдѣлать; тогда еще нѣкоторое время варить съ *масломъ*, *подливкой* и *солью*. При подачѣ обсушить, положить на блюдо съ подливкой, изъ

которой готовится густой сливочный соус. Или подавать только съ масломъ и толчеными сухарями.

132. Начиненный донца артишоковъ. Приготовленные по вышеописанному донца незадолго передъ подачею наполнить всевозможными нѣжными овощами, какъ-то: *молодымъ горошкомъ* и *морковью*, *цветною капустою*, *томатовымъ пюре*, *тыквеннымъ пюре*, *сладкими кореньями* и т. д. Обратитъ вниманіе на то, чтобъ донца съ различными начинками были бы со вкусомъ размѣщены на блюдѣ. Подавать облитыми распущеннымъ масломъ.

133. Пюре изъ артишоковъ. Чистять 10—12 донцевъ *артишоковъ*, варять до мягкости въ пароваркѣ и протирають. Пюре + *бешамелевый соусъ* и провариваютъ слегка въ водяной банѣ, непрестанно размѣшивая; +неподслащенные сбитыя *сливки* (орѣховыя сливки или свѣжій творогъ). Гарнируется пюре *гренками*, намазаннымъ на нихъ *томатовымъ пюре* или обкладывается послойно тушеными въ маслѣ *молодымъ горошкомъ* и *морковнымъ пюре*.

Е. ОВОЩНЫЕ ПУДИНГИ ДЛЯ БУДНИЧНАГО СТОЛА.

Простые овощные пудинги составляютъ здоровую и дешевую пищу для повседневнаго стола, такъ какъ на ихъ приготовленіе съ успѣхомъ могутъ итти остатки разнаго рода.

134. Простой пудингъ изъ всячины. 1—2 стол. ложки *конглиотиновой муки* № 2 (откуда выписать—см. стр. 25 подстрочн. прим.) (или роборать) + вода + 2 стол. ложки немного разбавленнаго *орѣховаго масла* хорошенъко разбалтываютъ мутовкою, но не растирають), потомъ густую пѣну отъ одного *бѣлка* подбиваютъ въ тѣсто; маленькіе кусочки разныхъ сырыхъ или вареныхъ *овощей*. Все это помѣщаютъ въ обсыпанную сухарями круглую форму; плотно ее закрываютъ и на 2 часа въ реформированный варитель. Какъ готово—подать.

135. Запеченная картофельная каша. 1 стол. ложка *бѣлковаго порошка* (стр. 18) + $\frac{1}{2}$ чашки воды + 1 стол. ложка *орѣховаго масла* (стр. 17); растереть; + *соль* + *картофельное пюре*. Выложить горкой на блюдо, посыпать крошками *булки* + *масла* и *сыра* сверху; на 5 минутъ въ духовой шкафѣ.

Или: Помѣстить массу въ круглую форму, заправить по вышеказанному, закрыть и на 30 минутъ въ реформированный варитель.

136. Картофель по-шотландски. Нарѣзать $\frac{3}{4}$ ф. сырого картофеля кружками и также мален. луковку. Положить слой въ форму, потомъ ложку молотой *тапиоки* и ложку *бѣлковаго порошка* (стр. 18). На это—остальной картофель и обильно густо разведеннаго орѣховаго масла (стр. 17), намазываемаго наподобіе крема. Сверху воды, пока не наполнится $\frac{3}{4}$ части формы, и печь кушанье $1\frac{1}{2}$ часа въ варитель или 45 мин. въ печи.

137. Крестьянскій картофель по-милански. Тонко нарѣзать 6 больш. *картофелинъ* + 1 литр. кипяченаго *молока* + 15 грамм. *соли* + 1 стол. ложку *бѣлковаго порошка* и 75 грм. натертаго *сыра*, посыпать *крошками отъ сухарей* и + *масло*. На 45 мин. въ реформированный варитель. Передъ подачею быстро подрумянить на жаровнѣ.

138. Макароны съ томатами. $\frac{1}{4}$ ф. *макаронъ* сварить. Вскипятить чашку раздавленныхъ *томатовъ* (или *пюре*), + *макаронъ*, размѣшать или наполнить слоями того и другого форму. Сверху *масло* и *хлѣбныя крошки*, и еще все вмѣстѣ на 20 мин. въ варитель.

139. Бѣлая капуста по-франкфуртски. Кочанъ *бѣлой капусты* исшинковать, + немного соленой воды + нѣсколько натертыхъ *яблочковъ* (или стаканъ яблочнаго сока) + *лимонный сокъ* + натертая *луковица*, тушить до мягкости. Переложить по-слоино со свѣже свареннымъ и нарѣзаннымъ *картофелемъ* въ круглую форму. $\frac{1}{4}$ литр. *сметаны* + 1 чайн. ложка *бѣлковаго порошка* (стр. 18) + 1 чайн. ложка *орѣховаго масла* (стр. 17); сбить; залить кушанье и варить, пока заливка не затвердѣетъ и не подрумянится. Съ этимъ ѣдятъ «вегетаріанскія сосиски».

140. Савойская капуста съ рисомъ. Нѣсколько головокъ *савойской капусты* надрѣзаются на 4 части, кочерыжки вынимаются и капуста моется. Обсушивается; варится въ *маслѣ* + *овощной бульонъ* + *соль*. Посыпается сверху горстью *риса* и кушанье при частой обливкѣ соусомъ тушится столько времени, пока рисъ не будетъ готовъ. При подачѣ обсыпается *пармезанскимъ* или *зеленымъ сыромъ*. Можно положить сверху кусочекъ *масла* и, открывъ крышку, дать коркѣ подрумяниться.

Г. ИЗЫСКАННЫЕ ОВОЩНЫЕ ПУДИНГИ.

Такъ какъ они всегда нѣсколько труднѣе удобоваримы, а также болѣе дороги, то идутъ главнымъ образомъ въ качествѣ закусокъ или блюдъ для ужина въ небольшомъ обществѣ.

141. Цвѣтная капуста по-милански. Цвѣты отдѣляютъ отъ стеблей и варятъ въ пароваркѣ. Обсыпаютъ форму *сухарями* съ

натертым сыромъ, кладутъ туда *канусту* и покрываютъ ее *томатовымъ пюре* (или пюре изъ каштановъ, моркови, зеленого горошка и т. п.), сверху *бешамелевый соусъ*, сбсыпать *сухарями*, сыромъ + кусочекъ *масла* и запечь въ теченіе 8—10 мин. въ печи или 30 мин. въ реформированномъ варителѣ.

142. Рисъ съ томатами по-милански. Тушатъ 2 наръзаннхъ *желтыхъ луковицы* въ *прованскомъ маслѣ* + $\frac{1}{4}$ сухого *риса* и даютъ вариться 30 мин. въ закрытой сковородѣ, приливая столько *бульона*, сколько только можеть вобрать въ себя *рисъ*. При этомъ его не надо мѣшать. Затѣмъ *помѣшаютъ* *рисъ* въ форму и ставятъ послѣднюю въ варитель. Напослѣдокъ наверхъ + [бѣлаго или яблочнаго вина] + 2-3 ложки *томатоваго пюре* + натертаго *сыра* и зеленой *петрушки*. Жидкость должна совершенно проникнуть въ *рисъ*. Медленно еще 2 часа варить.

143. Запеченая закуска. Въ смазанную круглую форму наложить слоями: *pommes frites* (или фаршъ или истолченные сухари съ поджаренными кусочками каштановъ). Сверху слой варенаго *риса* (или макаронъ), который осыпать сыромъ и зеленой *петрушки* и + *подливка изъ бешамелеваго соуса*; сверху наливаютъ сгущенный масломъ *томатовый кремъ*. Сбитыя *сливки* (или свѣжій *творогъ* со сливками) растираютъ съ совсѣмъ маленькимъ количествомъ *хрѣна*. Варить кушанье въ варителѣ 40 минутъ. Передъ подачею положить наверхъ комочки изъ сбитыхъ сливокъ.

144. Украшенное блюдо изъ шпината. Сварить *шпинатъ*; растереть его съ такимъ количествомъ *хлѣбныхъ крошекъ* и сбитаго въ пѣну *бѣлка*, чтобы его можно было выложить на блюдо кольцомъ. На сковородкѣ пекутъ въ *растительномъ маслѣ* 2—3 разръзанные на четверти *помидора*, наполовину сваренные *каштаны*, нѣсколько раздробленныхъ каштановъ и сырые кусочки *картофеля*. Пустое пространство въ формѣ наполняютъ попеременно томатами и каштанами, кладутъ поджаренные кусочки каштановъ съ мелконарубленной *петрушкой* и немного натертаго *сыра* (или твердаго *творога*) въ выдолбленные *томаты* и шпикуютъ край шпината поджаренными листочками *картофеля*. Все ставятъ въ печь или въ варитель лишь на такое время, чтобы только стало горячимъ.

Г. ГАРНИРОВАННЫЕ ГРЕНКИ

представляютъ собою очень вкусную замѣну любимыхъ пикантныхъ сандвичей и могутъ давать красивыя разнообразныя блюда со всевозможными овощами.

145. Томаты съ гренками. Погружаютъ 2 *томата* въ горячую воду; очищаютъ кожицу. Увариваютъ до мягкости съ небольшимъ количествомъ *масла*, раздавливаютъ въ муссъ и намазываютъ гренки.

146. Сельдерей на гренкахъ. Тушатъ нарѣзанный *сельдерей* съ совсѣмъ небольшимъ количествомъ воды, такъ чтобы послѣдней не осталось; когда сельдерей будетъ готовъ, растираютъ его съ небольшимъ количествомъ *сливокъ*, творога или свѣжаго масла и намазываютъ гренки. Такъ же готовится морковь.

147. Рѣдька на гренкахъ. Мелко натертую *рѣдьку* смѣшать съ небольшимъ количествомъ *соли*; дать постоять и слить сокъ; обложить гренки. Если черезчуръ остро, + прибавить *масла*.

148. Хрѣнь на гренкахъ. Обварить натертый *хрѣнь* и хорошо выжать; смѣшать съ густыми сбитыми *сливками* или творогомъ и немного *соли* и этимъ намазывать ломтики.

149. Огурцы на гренкахъ. По возможности, безъ сѣмянъ, *сырые огурцы* натираютъ на порцеллановой теркѣ, + *сахаръ*, *соль* и *лимонный сокъ* и оставить стоять 1 часъ; слить сокъ (можно употребить на приготовленіе лимонада); кто любитъ—примѣшать рубленаго чеснока и намазать гренки.

IV. Главныя начиненныя кушанья.

Эти кушанья имѣютъ большое значеніе: они являются главной пищей въ повседневномъ столѣ. Фарши, если ихъ готовить точно по моимъ указаніямъ, превосходятъ по своей питательности самое лучшее мясо и болѣе удобоваримы, чѣмъ блюда, замѣняющія мясо, которыя жарятся въ маслѣ. При этомъ они не такъ и дороги, чрезвычайно вкусны и представляютъ то преимущество при ихъ приготовленіи, что, когда они заправлены, могутъ цѣлыми часами тушиться въ варителѣ, чтобы быть готовыми для подачи на столъ въ любой моментъ.

А. РАЗНЫЕ ФАРШИ.

150. Сырный фаршъ (содержитъ около 18% бѣлка). 100 грм. варенаго протертаго *картофеля*, *соль*, 1 стол. ложка немного разведеннаго *масла изъ льсныхъ орѣховъ* (стр. 17), 2 ложки *творога* [растертаго въ пѣну съ пармезанскимъ сыромъ и зеленой рубленой петрушкой] и столько *муки здоровья* или *граноли* (стр. 18), чтобы получился не слишкомъ плотный фаршъ.

Все вмѣстѣ хорошо перерабатывается и употреблять сырымъ въ качествѣ начинки.

151. Фаршъ для рулетовъ (содержитъ около 25—30% бѣлка). Очень похожъ по вкусу на мясной фаршъ. Особенно питательный, готовится слѣдующимъ образомъ. Мелко изрубленная *луковица* и немного *петрушки* тушатся въ 30 грамм. *масла изъ лѣсныхъ орѣховъ*; примѣшать 100 грм. *каштановаго пюре*; прибавить: 50 грм. (2 полныхъ стол. ложки) свареннаго въ кашницу *келлогскаго глютена*, немного *соли* и столько *муки здоровья*, чтобы хорошо связалось. Если употребляется эта начинка для капусты, сельдерея и т. д., то можно добавить мелкоизрубленной вынутую середину этихъ овощей. Точно также можно по вкусу прибавить натертыхъ орѣховъ.

152. Изысканный фаршъ изъ грецкихъ орѣховъ (содержитъ около 20—23% бѣлка).

Свѣжіе *грецкіе орѣхи* обвариваются кипяткомъ, послѣ чего съ нихъ счищается кожица и они обсушиваются; болѣе старые толкутся или натираются съ кожицею вмѣстѣ. 100 грм. натертыхъ орѣховъ, 50 грм. *бѣлковаго порошка* (стр. 18), $\frac{1}{2}$ чашки *сметаны*, *соли*, чуть-чуть *сахара*, съ орѣхъ *масла* (и 1 сбитый бѣлокъ), кто хочетъ—*коринки*; старательно перерабатывается [если потребуется—напослѣдокъ—тертаго картофеля].

153. Фаршъ изъ овощей (содержитъ около 18% бѣлка).

Овощные остатки разнаго рода мелко рубяты; на каждые 100 грм. + по маленькой изрубленной *луковицы*, истушенной съ 50 грм. разведеннаго *масла изъ лѣсныхъ орѣховъ* (стр. 17) и 50 грм. глютена (стр. 18), 1—2 ложки *сметаны* (или творога) и столько *муки здоровья* (стр. 18), чтобы фаршъ былъ эластичнымъ. Если масса не держится, то примѣсить *картофельной муки* (или варенаго протертаго картофеля).

154. Орѣховое мясо (наподобіе келлогской протозы; содержитъ около 24% бѣлка).

100 грм. *масла изъ лѣсныхъ орѣховъ* (стр. 17) (или такое же количество грецкихъ или лѣсныхъ орѣховъ, изъ которыхъ первые, вслѣдствіе большаго содержанія масла, предпочтительнѣе) смѣшиваются приблизительно съ $\frac{1}{3}$ литра воды, немн. соли, маленькой натертой *луковицею*, чуть-чуть *сахара* и *мускатнаго цвѣта* въ порошокъ; все это варится. Затѣмъ осторожно + столько *глютену*, (стр. 18) (*конглютиновой муки* № 2—стр. 25, съ нѣкоторымъ количествомъ робората еще вкуснѣе), сколько приметъ жидкость; даютъ кашѣ набухнуть, при непрестанномъ мѣшаніи; выкладываютъ въ плотнозакрывающуюся паштетную форму и варятъ на водяной банѣ или въ реформированномъ варителѣ

1½ часа. Послѣ нѣсколькихъ опытовъ, легко научиться находить нужную густоту тѣста. Масса, остывувъ, должна быть гибкою, но настолько плотною, чтобы можно было ее рѣзать. Пока форма остается недоступною воздуху, орѣховое мясо безусловно хорошо сохраняется; въ початыхъ же порціяхъ оно держится безъ порчи минимумъ 5—8 дней, въ то время какъ келлогское—по большей части уже черезъ 2 дня плеснѣваетъ. Главное преимущество домашняго приготовленія заключается въ томъ, что во всякое время и въ любомъ количествѣ можно приготовить его свѣжимъ, если то сразу понадобится ¹⁾.

155. Вегетарианская смѣсь (подобная келлогской, содержитъ около 24% бѣлка).

Приготавливается какъ орѣховое мясо, лишь только прибавляется побольше сахара и лука и мелко истолченныхъ *майорана* и *тиміана*. Это кушанье замѣняетъ собою ливерную колбасу и ливерный паштетъ и потому употребляется холоднымъ съ хлѣбомъ или въ ланспикѣ для паштетныхъ начинокъ, студня и т. д.

В. КУШАНЫЯ СЪ ВЫШЕОПИСАННЫМИ ФАРШАМИ.

156. Начиненный кочанъ капусты. Варятъ въ пароваркѣ 15 мин. кочанъ *бѣлой или савойской* капусты; разрѣзаютъ пополамъ и вынимаютъ у каждой половинки середки. Мелко рубятъ одну изъ середокъ и смѣшиваютъ съ начинкою (всею лучше съ рулетовою) [кто любитъ, + тминъ, но безъ послѣдняго вкусъ кушанья тоньше]. Паполняютъ обѣ половинки фаршемъ, крѣпко связываютъ ихъ и три часа даютъ вариться въ пароваркѣ. Сверху кусокъ *масла* и небольшую рубленую *луковицу*. Соусъ: *тушеная мука + подливка изъ-подъ капусты + соль* и немного *жженого сахара*; если есть, + ложка *сливокъ* обыкновенныхъ или орѣховыхъ. Густымъ соусомъ кочанъ поливается.

157. Начиненная капуста инымъ способомъ. Большіе *капустные листья* 15 минутъ варятся въ пароваркѣ. Какъ только они стали гибкими, ими обладается форма и на нихъ намазывается не слишкомъ плотная начинка слоемъ, толщиною ½ сантим. Затѣмъ приставляются болѣе мелкіе листья и снова намазывается начинка и т. д. попеременно, пока не наполнится форма. Сверху посыпается толчеными *бѣлыми сухарями, лукомъ, солью* и + кусочекъ *масла*; дать всей массѣ закрытой вариться 2 часа въ реформированномъ варителѣ.

¹⁾ Въ настоящее время многіе сорта орѣховаго мяса (темнаго, свѣтлаго орѣховаго мяса, томатнаго мяса и т. д.) выпустила въ продажу фирма Notfritz, Kommandit-Gesellschaft, Hamburg.

158. Голубцы. *Бѣлая или савойская капуста* варится 15 минутъ въ пароваркѣ; отдѣляютъ большіе листья, рубятъ маленькіе, смѣшиваютъ съ фаршемъ и по большой ложкѣ полученной смѣси закатываютъ въ большіе листья и поджариваютъ на маслѣ съ прибавленіемъ капустной *подливки* и *луку* и, закрывъ, даютъ совершенно увариться. Потомъ—1-2 чайн. ложки *картофельной муки*, *лимоннаго сока*, 1 столовая ложка *смородинового желе*, немн. соли и жженога сахара. Дать соусу прокипѣть и облить голубцы.

159. Трубки изъ блинчиковъ. Оставшіеся или свѣжеиспеченные *блинчики* намазываютъ густо овощнымъ фаршемъ (или, если угодно, то и другимъ) въ середину вкладываютъ еще валикъ изъ начинки; закатываютъ; если нужно, связываютъ. Кладутъ въ плоскую круглую форму, смазанную *масломъ*, и держатъ въ варителѣ или въ печи до тѣхъ поръ, пока трубки не прогрѣются совершенно, и тотчасъ подавать осыпанными *петрушкой*.

160. Начиненный картофель. Очистить 8 большихъ продолговатыхъ *картофелинъ*; срѣзать нижнія части, чтобы они могли стоять на столѣ; въ пароварку. Какъ только станутъ мягкими, срѣзать верхушки, осторожно выдолбить, смѣшать кусочки съ *сырнымъ или овощнымъ фаршемъ*, осторожно наполнить пустоты въ картофелинахъ, покрыть срѣзанными крышками и поставить картофель стоймя въ красивую круглую форму. Осыпать *сухарными крошками* съ распущеннымъ *масломъ*, *петрушкою* и натертымъ *сыромъ* и 20 мин. варить въ реформированномъ варителѣ или 8—10 минутъ въ печи.

161. Irish stew. Распустить *масло* въ круглой формѣ и положить туда слой кружковъ сырого *картофеля*. Прибавить *муки здоровья* (стр. 18) или сухарныхъ крошекъ и сверху этого *слой начинки для рулетовъ*, потомъ опять крошки, *масло*, затѣмъ слой кружковъ *кольраби* (или *бѣлой капусты*) крошки, начинка, и сверху картофель или *кольраби*, наконецъ, обливаютъ $\frac{1}{4}$ литромъ воды или соуса, кладутъ маленькіе кусочки *моркови*, нарѣзанный *лукъ*, *петрушку*, посыпаютъ крошками и варятъ закрытымъ очень медленно 2-3 часа въ реформированномъ варителѣ или водяной банѣ. Кушанье можетъ подаваться когда угодно.

162. Начиненные огурцы. Свѣжіе *огурцы* очистить, разрѣзать вдоль и выдолбить. Наполнить фаршемъ изъ *орѣховъ* [съ прибавкою *коринки*], связать половинки *огурцовъ* и медленно варить въ слѣдующемъ соусѣ: въ немного разбавленномъ *орѣховомъ маслѣ* (стр. 17) (или *кокосовомъ маслѣ*) тушатъ маленькую *луковицу* + ложка *муки* + натертыхъ *медовыхъ пряниковъ*;

разбавить *овощнымъ бульономъ* и облить этимъ огурцы, положенные въ круглую форму, которые затѣмъ закрываютъ и варятъ 1—1½ часа. Какъ только сварятся, + къ соусу чайную ложку *лимоннаго сока* [или *апельсиннаго вина*] и подавать.

163. Начиненный сельдерей. Толстые *селедерейные клубни* очистить, обмыть и выдолбить. Изрубленную середину смѣшать съ фаршемъ для рулетовъ; начинить. Отверстія закрыть срѣзанными крышками. Въ круглую форму; на каждый клубень—по куску масла; закрытыми варить 2½—3½ часа. Такъ какъ они очень сочны, то кромѣ образующагося само по себѣ соуса, никакого другого соуса не требуется. Къ этой подливкѣ, чтобы ее сгустить, можно прибавить немножко *муки* и *разведеннаго масла изъ льсныхъ орѣховъ*.

164. Начиненная кольряби. Приготавливается точно такъ же, какъ и сельдерей, только время варки нѣсколько короче и соусъ готовится слѣдующимъ образомъ. Растереть съ небольшимъ количествомъ воды ложку *муки*, вскипятить, + *соли*, *сахара*, много рубленой *петрушки* и кусокъ *масла*. Облить этимъ соусомъ кольряби. Нѣжные листочки кольряби готовятся какъ шпинатъ и подаются въ качествѣ гарнира.

165. Начиненные помидоры можно готовить такимъ же способомъ, въ особенности вкусны съ сырною начинкою.

166. Начиненныя луковицы. Большія *испанскія луковицы* чистятъ, отрѣзаютъ верхушки и тушатъ около ¼ часа. Облить холодною водою, выдолбить и наполнить *начинкою для рулетовъ*, содержащею много каштановъ, но къ ней не надо прибавлять середины луковицы, такъ какъ иначе кушанье вышло бы слишкомъ острымъ. Дальше готовится какъ «начиненный сельдерей». Къ предшествовавшему тушенью можно не прибѣгать, такъ какъ и безъ того лукъ хорошо выдалбливается.

167. Начиненный кочанный салатъ. Снять наружные листья съ крѣпкихъ *салатныхъ головокъ* и тушить короткое время; остудить въ холодной водѣ и осушить. Затѣмъ въ каждую осторожно наложить фаршъ, покрыть снова листьями и придать салату сжатіемъ рукъ прежнюю форму. Плотно выложить ими форму, закрыть и поставить съ *бульономъ*, *солью* и *масломъ* въ очень умѣренной жарѣ медленно тушиться. Заправить *соусомъ* + *лимонный сокъ* и *жженный сахаръ*.

168. «Зеленая лягушки». Чистые широкіе *листья шпината* тушить 5—10 минутъ и отрѣзать стебли. Положить въ листья фаршъ для рулетовъ и завернуть въ видѣ лягушки. Поджариваютъ въ *маслѣ* одну сторону до желтаго цвѣта, посыпаютъ мукою и + *овощнаго бульона*, чтобы получилось немного соуса.

V. Варенія кушанья, замѣняющія мясо.

169. Вегетаріанскій клопсъ. Въ $\frac{1}{2}$ литрѣ воды сварить до полной мягкости 1 мал. *луковицу*, 1 клубень *сельдерея*, 1 *морковь* и 5—6 большихъ *каштановъ*, а равно *супныя травы*, вынуть, растереть въ муссъ и остудить. 50 грм. *крупы грюнкернъ* + 50 грамм. *глутена* (стр. 18) + $\frac{1}{3}$ литра воды, въ которой распущено 50 грамм. *масла изъ лѣсныхъ орѣховъ* (стр. 17) и прибавлено мелко нарубленныхъ *капорцевъ* и чуточку *жженога сахара*, сварить въ густую кашу, которую затѣмъ смѣшать съ овощнымъ пюре. Если масса получится слишкомъ густой, то прибавить нѣсколько разведенной, а не то сухой *муки здоровья* (стр. 18), чтобы затѣмъ можно было сформировать шарообразныя клецки. (Этого количества достаточно для 6 штукъ). Распустить на сковородѣ *масло* + нѣсколько *капорцевъ* + *жженога сахара*, поджарить клецки съ обѣихъ сторонъ, помѣстить ихъ послѣ этого въ заранѣ приготовленный соусъ и тушить въ немъ съ масломъ и капорцами. На послѣдокъ сгустить соусъ *мукою*, приправить солью, *лимоннымъ сокомъ* и *сахаромъ* и облить имъ клецки на блюдѣ. Подавать съ картофелемъ. Очень питательное и вкусное блюдо.

170. Рагу съ изюмнымъ соусомъ. Растереть 50 грамм. *масла изъ лѣсныхъ орѣховъ* (стр. 17) съ водою; стушить въ этомъ одну маленькую изрубленную *луковицу*, нѣсколько *капорцевъ* и + къ этому столько *бѣлковаго порошка* или *муки здоровья* (стр. 18), чтобы можно было сформировать маленькія клецки. Затѣмъ берутъ 10—12 большихъ вареныхъ *каштановъ* и подрумяниваютъ ихъ на *маслѣ* въ кастрюлѣ. Масло приливаютъ къ водѣ, въ которой варились каштаны, кладутъ сюда клецки, даютъ имъ свариться и вынимаютъ. Въ соусѣ затѣмъ варятъ, по желанію, вымытый *султанскій изюмъ*, маленькіе кусочки *огурцовъ* [нѣсколько *капорцевъ*], сгущаютъ прибавкою тертаго *медоваго пряника* и приправляютъ *сахаромъ*, солью и *лимоннымъ сокомъ*. Вкладываютъ туда каштаны и клецки и даютъ еще разъ повариться, послѣ чего кушанье готово къ подачѣ.

171. Простое фрикассе. *Сладкіе коренья* очистить въ молокѣ, сварить въ соленой водѣ съ нѣсколькими *морковьями* и *петрушкою*. Также сварить *небольшія клецки* (сдѣланныя изъ орѣховаго масла, стр. 17), *бѣлковаго порошка*, *муки здоровья* (стр. 18) [+ чуточку *мускатнаго цвѣта*] и воды. Положить сладкіе коренья и клецки на сервировочное блюдо вмѣстѣ съ $\frac{1}{2}$ фунт.

нарѣзаннаго на ломтики *орѣховога мяса* (откуда выписать—см. на стр. 50, или готовится самостоятельно по № 154). Къ соусу + заправка изъ муки + *лимонный сокъ* и немного *сахара*, и полить имъ фрикассе.

172. Нѣжное фрикассе. Варятъ до мягкости *суповую зелень, сельдерей*, совсѣмъ немного *луку* и 6--8 морковей (или одинъ *томатъ*) въ соленой водѣ и наваръ процѣживаютъ. Тушатъ затѣмъ полную ложку *бѣлковаго порошка* (стр. 18) въ 30 грамм. *масла*, растираютъ съ *наваромъ*, + *лимоннаго сока* [чуть-чуть *цедры, капорцовъ*], *сахара* и *соли* и подъ - конецъ (вмѣсто избѣгаемаго *яичнаго желтка*) 2 размятыхъ *моркови* или $\frac{1}{2}$ *томата*. Въ этомъ соусѣ варятъ совсѣмъ маленькiя *клецки* (описанныя въ предшествующемъ рецептѣ) и разогрѣваютъ въ немъ $\frac{1}{2}$ фунта нарѣзаннаго на ломтики *сельдерея* и *моркови*. Въ середину складываютъ *орѣховое мясо* и поливаютъ густоватымъ соусомъ съ *клецками*.

173. Завитой клопсъ. Въ рулетное или фрикадельное тѣсто вмѣшиваютъ столько *картофельной муки*, чтобы его можно было раскатать или разгладить. Изъ раскатаннаго тѣста нарѣзаютъ кружки, величиною съ ладонь, наполняютъ ихъ тонко нарубленными *остатками овощей* (или чуть-чуть разведеннымъ *орѣховымъ масломъ*—стр. 17) смѣшаннымъ съ тонконарубленной *луковицею, огурцами* и немного съ *крошками*; закатываютъ ихъ, связываютъ, тушатъ въ *маслѣ*, поливаютъ подливкою, варятъ, заправляютъ подливку, приправляютъ по вкусу и поливаютъ густоватымъ соусомъ клопсъ, положенный въ блюдо для подаванiя на столъ. Подается съ *картофельнымъ пюре* и *салатомъ*.

VI. Запеченныя кушанья, замѣняющiя мясо, или паштеты.

Паштеты очень вкусны и питательны, но они жирнѣе вареныхъ блюдъ, а также и дороже. Иногда для ихъ начинки съ успѣхомъ можно употреблять всевозможные остатки; во всякомъ случаѣ тѣ нѣсколько рецептовъ, которые хозяйка любитъ, желательно чередовать въ своихъ меню. Тонкiе паштеты, вслѣдствiе трудности ихъ приготовления, болѣе идутъ для общественныхъ закусокъ и обѣдовъ.

А. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТѢСТА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХЪ ПАШТЕТОВЪ.

Приготовление тонкаго паштетнаго тѣста требуетъ особенной старательности. Прежде всего употребляемое для этого масло должно быть совершенно холоднымъ (если можно, оно должно передъ этимъ ночь лежать въ водѣ, затѣмъ сухо быть вымѣшано и поставлено на холодъ). Для изготовленія маслянаго (слоенаго) тѣста лѣтомъ обязательно нужно имѣть ледъ. Болѣе простые паштеты—рисовые, картофельные, лапшанные и хлѣбные—требуютъ менѣе заботы и почти всегда удаются.

174. Обваренное тѣсто для холодныхъ паштетовъ. Насыпать на доску $1\frac{1}{2}$ фунта *муки*, наложить сверху кусочками 125 грамм. *масла*, + соль и 30 грамм. растертаго въ кашицу *масла изъ лѣсныхъ ореховъ* (стр. 17), все основательно смѣшать ножомъ; обливать медленно и непрерывно обрабатываемое тѣсто $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ литр. *крутого кипятка* и мѣсить тѣсто до тѣхъ поръ, пока оно не сдѣлается плотнымъ и прозрачнымъ. Если потянуть его кверху, оно должно стоять, въ противномъ случаѣ слѣдуетъ примѣсить къ нему еще муки. Затѣмъ посыпать снизу подъ тѣсто муки и охладить. Пользоваться имъ, какъ то указано при приготовленіи различныхъ паштетовъ. На паштетъ для 3—4 персонъ достаточно половины этой массы.

175. Паштетъ изъ обвареннаго тѣста, запекаемый безъ начинки. Раскатываютъ *тѣсто* въ палецъ толщиною, вырѣзаютъ изъ него круглое дно желаемой величины, остальное тѣсто раскатываютъ въ ленту высоту въ 10—12 сантим. и толщиною въ полпальца, длиною же приблизительно на толщину 2 пальцевъ болѣе круглаго дна. Затѣмъ обрѣзаютъ равномерню ленту, накладываютъ концы ленты другъ на друга и скашиваютъ такъ, чтобы вмѣстѣ они составили бы только толщину остальнаго тѣста. Затѣмъ кладутъ круглое дно на промасленную бумагу, загибаютъ кверху тѣсто приблизительно на дюймъ ширины, смазываютъ этотъ край снаружи *яичнымъ бѣлкомъ*, насаживаютъ вокругъ ленту изъ тѣста, концы которой точно также смазываютъ и сжимаютъ другъ съ другомъ. Затѣмъ прижимаютъ крѣпко ленту изъ тѣста къ нижнему краю дна, придаютъ пашкету красивую форму, украшаютъ верхній край, наполняютъ паштетъ *сухимъ горохомъ*, смазываютъ его снаружи *яйцомъ*, обертываютъ, послѣ того какъ это высохнетъ, въ намавленную бумагу и крѣпко завязываютъ. Пекутъ паштетъ въ умѣренно-жаркой печи до красиваго золотисто-коричневаго цвѣта, даютъ ему остынуть, снимаютъ бумагу,

вытряхиваютъ вонь горохъ и наполняютъ по собственному желанію той или иной настоящей начинкой.

176. Блюдо съ тѣстомъ по краю. Раскатываютъ *тѣсто* въ длинную ленту, толщиною въ полпальца, шириною въ 2—4 пальца и въ три раза длиннѣе діаметра внутренняго круга взятаго блюда. Концы скашиваютъ и ленту скатываютъ; смазываютъ внутренній край блюда *яйцомъ*, приставляютъ сюда ленту, постепенно ее раскатывая, причѣмъ ее все время нужно крѣпко прижимать внизу. Концы смазываются *яйцомъ* и плотно скрѣпляются другъ съ другомъ. Затѣмъ наполняютъ край *горохомъ* и приготавливаютъ для запеканія, какъ то указано въ предыдущемъ №; ставятъ блюдо на желѣзный листъ, посыпанный золою, пекутъ, пока край не сдѣлается золотисто-коричневымъ, удаляютъ горохъ и бумагу, очищаютъ блюдо и начиняютъ край по желанію.

177. Слоеное тѣсто для горячихъ паштетовъ. Отъ 230 до 275 грм. *сливочнаго масла* (въ зависимости отъ того, назначается ли паштетъ для обычнаго употребленія или для болѣе изысканнаго стола), пролежавшаго ночь въ водѣ, вымѣшать сухо, сформировать изъ него толстую лепешку и хранить въ прохладномъ мѣстѣ; + 500 грм. *муки* и немного *соли* высыпать на чистый столъ, постепенно примѣшать около $\frac{1}{4}$ литра воды [къ которой можно прибавить хорошаго рома или вина], такъ чтобы получилось тѣсто, одинаковое съ масломъ по своей плотности. Чтобы достигъ надлежащей плотности, мѣсятъ тѣсто, пока оно не сдѣлается эластичнымъ и блестящимъ и не будетъ легко отставать отъ рукъ. Тогда посыпаютъ на столъ муку, кладутъ сюда тѣсто, посыпаютъ его также мукою и раскатываютъ въ большой блинъ. Заранѣе припасенные маленькіе блинчики изъ масла кладутъ въ середину блина изъ тѣста; заворачиваютъ его со всѣхъ сторонъ, перевертываютъ и кладутъ на посыпанный мукою столъ и равномерно раскатываютъ въ блинъ, толщиною приблизительно въ 1 сантим. Послѣдній раздѣляютъ по длинѣ на 3 части, ровно складывая эти части другъ съ другомъ, затѣмъ раскатываютъ вторично, такъ же тонко, какъ и раньше, опять складываютъ и даютъ тѣсту 10 минутъ отдыха. Потомъ повторяютъ раскатываніе и складываніе еще 2 раза, такъ что тѣсто окажется всего 6 разъ трижды сложеннымъ. Давъ ему еще немного отдохнуть, поступаютъ съ нимъ затѣмъ по рецепту. Слоеное тѣсто приготовить нелегко, а потому пекутъ маленькую пробу, какъ только тѣсто будетъ готово. Если проба не удастся, то раскатываютъ еще 2—3 раза вышеозначеннымъ способомъ, спокойно и осторожно, отъ чего многое зависитъ. Тѣсто нужно сажать сразу въ сильный жаръ,

иначе оно не подымется и выйдет шлепкомъ. Его никогда не слѣдуетъ запекать въ той печи (или ставить горячимъ), гдѣ имѣются испаренія отъ жаркого или водяные пары, такъ какъ иначе оно опало бы и сдѣлалось бы мягкимъ. Листъ, на которомъ печется, долженъ быть слегка смоченъ водою. Приготовление тѣста должно происходить всегда въ холодномъ помѣщеніи, лѣтомъ съ помощью льда. Если хотять дѣйствовать съ увѣренностью, то на 2 части тѣста (мука + вода) берутъ 1 часть масла. Указаннаго количества тѣста достаточно для 6—8 персонъ.

178. Пустой слоеный паштетъ. Раскатываютъ *слоеное тѣсто* толщиною въ палецъ, вырѣзаютъ изъ него блинъ, величиною соразмѣрно съ блюдомъ, на которомъ будетъ подаваться паштетъ. Кладутъ его на смоченный листъ и смазываютъ взболтаннымъ *яйцомъ* (при этомъ никогда не слѣдуетъ смазывать яйцомъ края срѣза тѣста, такъ какъ это препятствуетъ поднятію тѣста). Затѣмъ отмѣчаютъ на разстояніи 4 сантим. отъ края надрѣзомъ, глубиною въ 1 сантим., крышку, украшаютъ при помощи ножа край и крышку и пекутъ паштетъ въ теченіе приблизительно $\frac{3}{4}$ часа. Если въ печи очень горячо, то закрываютъ его промасленною бумагою и открываютъ ее на короткое время; при сильномъ жарѣ снизу, подсыпаютъ подъ листъ золы или соли, чтобы нижняя корка не подгорѣла. Когда тѣсто испеклось, то подымаютъ крышку, вынимаютъ изъ-подъ нее жирное мягкое тѣсто, сажаютъ еще на нѣсколько минутъ въ печь, чтобы подсушить внутри и осторожно срѣзаютъ съ листа. Передъ подачею нагрѣваютъ и наполняютъ начинкою.

В. ИЗГОТОВЛЕНІЕ НАЧИНОКЪ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХЪ ПАШТЕТОВЪ.

179. Фрикассе для паштетной начинки готовится по №№ 171 и 172 при исключеніи приложенія изъ риса и соусъ дѣлается совершенно густымъ.

180. Начинка изъ овощей для горячихъ паштетовъ. Сварить кусочки *цветной капусты, сладкихъ корней*, раздѣленные на половинки *каштаны* въ немного посоленной водѣ, вынуть затѣмъ все это и дать свариться въ этомъ наварѣ маленькимъ клецкамъ (какъ при фрикассе). Затѣмъ наполнить *паштетное тѣсто* кусочками овощей и клецками, + нѣсколько [капоровъ], кубиковъ *луку и огуцовъ* и, по желанію, также нѣсколько наръзанныхъ кусочковъ *орьховаго мяса* (стр. 51). Овощной наваръ употребить на приготовленіе совершенно густого бешамелеваго соуса, которымъ поливаютъ смѣсь, послѣ чего паштетъ плотно закрываютъ и запекаютъ.

Если паштетъ запекается безъ начинки, то начинку нагрѣваютъ передъ подачею и, когда нести на столъ, кладутъ въ готовый паштетъ.

181. Начинка для холодныхъ паштетовъ. Для паштетовъ изъ обвареннаго тѣста готовится очень вкусная начинка въ ланспикѣ по № 213; при этомъ надо обратить особенное вниманіе на то, чтобы желе не было слишкомъ плотнымъ.

Если желательнo, чтобы блюдо имѣло вкусъ паштета съ печенкою, то вмѣсто орѣховаго мяса берутъ вегетарианскую закуску по № 155.

182. Рагу для паштетовъ приготавливается по указаніямъ № 170, но соусъ надо дѣлать совершенно густымъ.

С. БОЛЬШІЕ ПАШТЕТЫ.

183. Картофельный паштетъ. Натереть 5—6 заранѣ сваренныхъ *картофелинъ* + 1 стол. ложка *бѣлковаго порошка* (или сбитаго бѣлка) + 30 грм. *орѣховаго масла* (стр. 17), столько *муки цѣльнаго помола* (или натертаго хлѣба), сколько надо, чтобы тѣсто стало густымъ. Выкладываютъ этимъ хорошо намавленную, осыпанную *сухарями* форму для мучныхъ блюдъ, кладутъ туда начинку, закрываютъ паштетъ остаткомъ тѣста и пекутъ около 30 минутъ въ печи (или 2—3 часа въ реформированномъ варителѣ). Передъ подачею осторожно потряхнутъ на блюдо; украсить по краямъ *петрушкою*. Если тѣсто было хорошо переработано, то оно легко выходитъ изъ формы. На 2—3 персоны.

184. Простой рисовый паштетъ. Густо сварить 200 грм. *риса* съ $\frac{3}{4}$ литр. воды, *масла* и *соли*; когда остынетъ, выложить слоемъ по краю блюда; совнутри блюдо наполнить не слишкомъ тонкимъ *фрикассе* (по № 179), обложить тонкимъ слоемъ риса, сверху + *хлѣбныя крошки*, *масло* и *сыръ* и запечь до красиваго румянаго цвѣта (или на 1 часъ въ варителѣ). На 3—4 персоны.

185. Изысканный рисовый паштетъ. Онъ предназначается, чтобы съ нимъ подавать рагу, а также овощи, сваренныя на *молокъ*, которыя хотятъ подать съ чѣмъ-нибудь. Даютъ вскипѣть 200 грм. *риса* въ $\frac{3}{4}$ —1 литр. воды, 100 грм. *масла* и нѣсколько *соли* и затѣмъ даютъ рису разбухнуть до мягкости въ густую кашу. Потомъ обрабатываютъ его столько времени деревянною лопаткою, пока всѣ зерна не будутъ раздроблены, превращаютъ его на доскѣ рукою въ нѣжное тѣсто, послѣднее плотно втискиваютъ въ смазанную и обсыпанную форму какой угодно величины, вываливаютъ затѣмъ на желѣзный листъ

и украшают поверхность наръзанной кусочками съ острыми краями *морковью*. Смазываютъ все смѣсью распущеннаго *масла* и *яйца*, отмѣчаютъ сверху, на ширину пальца отъ края, крышку, посредствомъ надрѣза и пекутъ паштетъ въ горячей печи до свѣтло-коричневаго цвѣта. Затѣмъ сажаютъ его осторожно на блюдо, послѣ удаленія крышки вынимаютъ рись изнутри паштета, такъ что остается край, толщиною съ палець, нагрѣваютъ паштетъ и наполняютъ передъ подачею. Оставшійся рись употребляютъ на третье блюдо. (Для 4-6 персонъ).

Д. МАЛЕНЬКІЕ ПАШТЕТЫ.

186. Шпинатный паштетъ. Для 5 паштетиковъ измельчаютъ полную горсть молодого сырого *шпината*, слегка его выжимаютъ и тушатъ въ *маслѣ*. Сбиваютъ *бѣлки* отъ 1—2 яицъ въ пѣну, + къ шпинату 4 стол. ложки *сливокъ*, *соли* и *сахару*, обмазываютъ формочки *масломъ*, но наполняютъ ихъ лишь наполовину, такъ какъ масса высоко поднимется, и тотчасъ печь.

187. Картофельные паштеттики. Очистить заранѣ сваренный въ соли *картофель*, мелко натереть, замѣсить въ крутсе тѣсто съ *солью*, *масломъ* (или разведеннымъ орѣховымъ *масломъ*, сливками и т. п.), *бѣлковымъ* порошкомъ (стр. 18) (или мукою) + *бѣлокъ* одного яйца. Изъ этого надѣлать рукою пустые внутри паштеттики, наполнить какою угодно *начинкою*, закрыть отверстіе тѣстомъ и испечь до-румяна плоскіе паштеты въ *маслѣ*. Ихъ можно выложить также въ круглую форму, смазать распущеннымъ *масломъ*, форму закрыть и около 1 часа дать вариться въ варителѣ. Они тогда получаются прозрачнѣе. Подавать ихъ можно съ любымъ гарниромъ изъ овощей.

188. Паштетъ изъ корочекъ. Съ продолговатыхъ молочныхъ *булокъ* срѣзаютъ корку, разрѣзаютъ булки пополамъ и отрѣзаютъ вершины, такъ что ихъ можно поставить. Врѣзаютъ мякишъ до самой корки, испечь паштетъ до красиваго золотистаго-желтаго цвѣта въ растительномъ *маслѣ*, вынуть мякишъ, наполнить *рагу*, *овощами* или *любой начинкою*, посыпать немного *пармезанскимъ сыромъ*, помазать *масломъ* и запечь при хо-рошемъ сверху жарѣ.

189. Паштетъ изъ лапши. Варить нѣсколько минутъ въ соленой водѣ 200 грамм. *тонкой лапши*, обсушить ее, положить съ 50—80 грамм. *масла* въ кастрюлю для тушенья, недолго потушить, + немного натертаго *сыра*; разравнять массу въ плоскомъ смазанномъ *масломъ* сосудѣ лепешкою толщиною въ 5 сантим. и дать остыть. Берутъ затѣмъ отсюда посыпаннымъ му-

кою выкалывателемъ небольшіе кусочки величиною въ 4 сантиметра, обваливаютъ ихъ въ крошкахъ, затѣмъ въ бѣлкѣ и еще разъ въ крошкахъ. На верхней сторонѣ прокалываютъ меньшимъ накалывателемъ корку, чѣмъ намѣчается крышка, и запекаютъ въ горячемъ маслѣ до-румяна. Послѣ приподымаютъ крышку; насколько возможно, удаляютъ съ лапшаной массы; подаютъ паштетъ горячимъ, наполняя незадолго передъ подачею *ragu* или *фаршемъ*. Подобные паштеты можно приготовить изъ плотной рисовой массы или изъ тѣста, которое идетъ на картофельные крокеты.

VII. Блюда, замѣняющія рыбу.

190. Бѣлая масса (замѣняетъ собою простую бѣлую рыбу, содержитъ около 18—20% бѣлка).

Сварить до мягкости 60 грм. *риса* не болѣе какъ въ $\frac{1}{2}$ литръ воды и затѣмъ + 20 - 30 грм. *робората* (стр. 18) [3 полныхъ стол. ложки пармезанскаго сыра], немного *соли* и *масла* величиною съ орѣхъ, растертаго съ небольшимъ количествомъ *сырого луковичнаго сока*. Растирать массу, пока она не сдѣлается ровною и густоватою, и затѣмъ отставить до полного охлажденія. Передъ подачею на столъ раздѣлить на части любой величины, каждую часть смазать разболтанномъ *бѣлкомъ* и запечь въ *оливковомъ маслѣ*, чтобы похрустывало. Съ *голландскимъ* или *петрушковымъ соусомъ*; въ послѣднемъ можно сервировать массу и неподжаренною.

191. Болѣе нѣжная бѣлая масса (замѣняющая камбалу, содержитъ около 20% бѣлка).

200 грм. *сладкихъ кореньевъ* истушить; превратить въ муссъ; вскипятить въ небольшомъ количествѣ соленой воды 50 грм. *рисовой муки* + немного *масла*, немного *луковичнаго сока* и натертаго *пармезанскаго сыра* и варить столько времени, пока каша не сдѣлается густою и студенистою. Тогда смѣшать ее съ *пюре изъ сладкихъ кореньевъ* и 20—30 грм. *конглютиновой муки* № 2 (стр. 25) или *робората*, дать смѣси совершенно остыть, сформировать куски любой величины, посыпать ихъ *мукою*, смазать *яичнымъ бѣлкомъ* и жарить въ кипящемъ *оливковомъ маслѣ*. Сладкіе корни дадутъ массѣ вкусъ рыбы. Подавать съ *голландскимъ соусомъ* или, еще нѣжнѣе, съ *майнезомъ*. Можно панировать также сухарями.

192. Красная масса (замѣняющая лососину, содержитъ около 15% бѣлка).

Сварить до мягкости 60 грм. *макаронъ* въ соленой водѣ. Смѣшать 30 грм. *бѣлковаго порошка* (стр. 18) съ 15 грм. *масла*,

медленно нагрѣвать смѣсь, прибавить 3—5 стол. ложки выжатыхъ *томатовъ, соли, луковичнаго сока и пармезанскаго сыра* и растирать это до тѣхъ поръ, пока смѣсь не загустѣетъ. Снять съ огня, положить на блюдо и смѣшать съ хорошо обсушенными макаронами въ равномерную массу. Когда остынетъ, нарѣзать ломтями, обвалить въ *муку* и поджарить въ *оливковомъ маслѣ*. (Въ случаѣ надобности, подкрасить массу въ болѣе темный цвѣтъ морковнымъ сокомъ). Подавать съ *хрѣновымъ соусомъ*.

193. Холодное блюдо изъ остатковъ вышеописанныхъ кушаній. Нарѣзать какъ угодно *холодную нежаренную массу*, затѣмъ изрубить мелко *петрушку, чеснокъ, капорцы, огурцы, немного лука*, смѣшать это съ небольшимъ количествомъ *сахара, соли и лимоннаго сока*, перемѣшать съ кусками массы, выложить на стеклянное блюдо, облить соусомъ, приготовленнымъ изъ *лимоннаго сока, немного масла, сметаны* (или *томатоваго пюре*); сверху украсить *капорцами и огурцами*.

VIII. Жаркія, замѣняющія мясо.

Эти блюда, если они приготовляются точно по моимъ рецептамъ, настолько же питательны, какъ и мясо. Изъ всего разнообразія вегетаріанскихъ жаркихъ я избрала только нѣкоторыя, именно, тѣ, которыя я готовила, соображаясь съ собственнымъ опытомъ, и которыя мнѣ кажутся особенно вкусными и не слишкомъ тяжелыми для пищеваренія. Если при первыхъ попыткахъ ихъ приготовленія не будетъ получаться надлежащей плотности, то этимъ смущаться не надо, такъ какъ можно будетъ скоро научиться брать нужную мѣру для полученія настоящей крѣпости массы. Не рекомендуется дѣлать жаркія слишкомъ маленькими, такъ какъ они вбирали бы болѣе масла и были бы менѣе удобоваримыми. По этой причинѣ совѣтуется приготовленіе большихъ жаркихъ, которыя можно было бы нарѣзать и ѣсть съ хлѣбомъ въ холодномъ видѣ.

Я намѣренно вводила много каштановаго пюре, такъ какъ оно очень питательно и придаетъ вкусъ мяса (его во всѣхъ отношеніяхъ слѣдуетъ предпочесть употребляемой вегетаріанцами въ другихъ случаяхъ съ этою цѣлью кашѣ изъ стручковыхъ плодовъ, и оно сравнительно съ послѣдними и не дороже). Хорошо дѣлать запасы пюре изъ каштановъ на нѣсколько дней.

Зимой это пюре готовится изъ сухихъ каштановъ и каштановой муки (стр. 38). Также съ намѣреніемъ я употребляю много масла изъ лѣсныхъ орѣховъ: оно питательно и дѣлаетъ тѣсто рыхлымъ; кто хочетъ, тотъ можетъ вмѣсто этого пользоваться во всѣхъ случаяхъ равнымъ количествомъ натертыхъ орѣховъ, размѣшанныхъ съ водою.

Натертый бѣлый хлѣбъ не употребляется вмѣсто граноли (стр. 18) или муки здоровья (стр. 18); напротивъ, если имѣются остатки хлѣба изъ цѣльной муки или толченые сухари, то они могутъ служить замѣною. Каши изъ крупы грюнкернъ, овсяной, гречневой крупы и т. д., конечно, также могутъ употребляться на жаркія кушанья, но они какъ бы то ни было менѣ питательны, нежели приведенныя здѣсь кушанья, въ которыхъ содержаніе бѣлковъ можетъ по желанію еще болѣе быть высокимъ чрезъ прибавленіе къ нимъ робората (стр. 18).

А. КОТЛЕТЫ, ШНИТЦЕЛИ, ЖАРКІЯ.

194. Простыя овсяныя котлеты (содержать около 14-15% бѣлка). Варить медленно въ соленой водѣ въ густую кашу 50 грм. шотландской овсяной крупы и 50 грм. гречневой крупы, истушить немного луку и петрушки въ 25 грм. разведеннаго орѣховаго масла (стр. 17), прибавить это къ кашѣ и вмѣшать въ нее 30 грм. бѣлковаго порошка (стр. 18) и столько муки здоровья (стр. 18), чтобы можно было сдѣлать изъ тѣста 5—6 продолговатыхъ котлетъ, поджариваемыхъ до свѣтло-румянаго цвѣта.

195. Сухарныя котлеты (легко готовятся, содержатъ около 15% бѣлка).

Растирають 50 грм. орѣховаго масла (стр. 17) до густоты сливокъ, + соль, лукъ [и чуточку мускатнаго орѣха], смѣшать съ 100 грм. граноли или мукой здоровья (стр. 18) и густой кашей изъ 50 грм. глютена (или пюре изъ каштановъ и 1 ложкой бѣлковаго порошка, стр. 18). Сдѣланныя изъ этого котлеты обваливаются въ мукѣ здоровья и поджариваются, чтобы похрустывали.

196. Весеннія котлеты (дешево стоятъ, содержатъ 10—12% бѣлка).

Изъ 2—3 ломтей хлѣба изъ цѣльной муки (или 2 булокъ) вынимають середину, размачивають и хорошо выжимають. Нарѣзанную кусочками корку поджаривають съ небольшою луковкой и солью, смѣшиваютъ то и другое съ мелко изрубленными молодыми овощами (или остатками отъ овощей разнаго рода) и подъ конецъ + 50 грм. орѣховаго масла (стр. 17), 1 ложку

бѣлковаго порошка (стр. 18) и, сколько надо, муки здоровья. Котлеты дѣлають какой угодно формы и подрумянивають.

197. Лѣтнія котлеты (готовятся просто и содержатъ 12—14% бѣлка).

Маленькая наръзанная *желтая луковица* тушится въ 50 грм. разбавленнаго *орѣховаго масла* (стр. 17), + 100 грм. *граноли*, 30 грм. *глутена* (или бѣлковаго порошка, стр. 18), 2 ложки *творога* (или густыхъ сливокъ) и немного *соли*. Обваливають котлеты въ гранолѣ и жарять.

198. Сельдерейныя котлеты (очень вкусныя, содержатъ около 12% бѣлка).

Мелко изрубить $\frac{1}{2}$ *луковицы*, 1—2 клубня *сельдерея* и *петрушки* и истушить въ 50 грм. разбавленнаго *орѣховаго масла* (стр. 17), + сколько потребуется *муки здоровья*, ложку *творога* (или сметаны), 1 вареную протертую *картофелину* и *соли*. Большой ложкой берутъ изъ масла клецки и подрумянивають въ горячемъ маслѣ.

199. Вегетаріанскія жаренія колбаски (содержать около 18% бѣлка).

Истушить рубленую *луковицу* съ солью въ 50 грамм. немного разведеннаго *орѣховаго масла*, + 50 грм. пюре изъ *каштановъ* (или растертаго глутена, стр. 18), 3 холодныхъ натертыхъ *сваренныхъ картофелины*, 1—2 ложки *творога* (или сливокъ), чуть-чуть, натертаго *пармезанскаго сыра* и столько натертаго *хлѣба изъ цѣльной муки*, чтобы можно было сдѣлать красивыя колбаски. Смазываютъ послѣднія *яичнымъ бѣлкомъ* и жарять.

200. Вегетаріанскія фрикадельки (очень питательны—содержать около 20% бѣлка).

Мелкоизрубленную *луковицу* и немного *петрушки* тушатъ въ 30 грм. разведеннаго *орѣховаго масла* (стр. 17), смѣшиваютъ съ 100 грм. пюре изъ *каштановъ*, 50 грм. *глутена* (стр. 18), 1 ложкой *творога*, немного *соли* и столько *муки здоровья*, чтобы можно было сдѣлать фрикадельки. Если крошатся, то + натертую *холодную картофелину*. Вкусомъ очень напоминають мясо.

201. Росштекъ (Замѣна нѣмецкаго бифштекса, содержитъ около 15—20% бѣлка).

Маленькую натертую *луковицу*, *морковь* и *свеклу* варять въ 50 грм. разбавленнаго *орѣховаго масла* (стр. 17) до полной мягкости, раздавливають ихъ въ нѣжный муссъ. 200 грм. кашицы смѣшиваютъ съ [100 грм. густого каштановаго пюре] 30—50 грм. сухого *робората* (или глутена, стр. 18) и, смотря по потребности—съ тертымъ *варенымъ картофелемъ* (или картофельной мукой). Затѣмъ формируютъ штексъ, дѣлають на немъ зарубки спинкой ножа, шпикуютъ кусочками *лука* и быстро поджари-

вають безъ панировки [смазавъ предварительно бѣлкомъ] такъ, чтобы внутри онъ оставался бы краснымъ.

202. Шнитцель (вкусомъ похожъ на телятину, содержитъ около 18% бѣлка).

50 грм. *глутена* (стр. 18), свареннаго въ густую кашу, 150 грм. *каштановаго пюре*, 3—5 холодныхъ натертыхъ *картофелинъ*, совсѣмъ немного натертаго *лука* и соли хорошо смѣшивается; затѣмъ + 30 грм. *орѣховаго масла* (стр. 17) и столько сухого *бѣлковаго порошка* (стр. 18) (или картофельной муки), чтобы изъ массы можно было сформировать красивый плотный шнитцель. Панируютъ мукой здоровья (стр. 18) и подрумяниваютъ.

203. Сливочный шнитцель (содержитъ около 20% бѣлка).

Изготовленный по предыдущему рецепту *шнитцель*, вмѣсто того, чтобы панировать, смазываютъ разболтаннымъ *яичнымъ бѣлкомъ* и жарятъ его въ маслѣ на сковородѣ съ прибавленіемъ немного *лука* + (нѣсколько капорцовъ), чуть-чуть *муки* и *масла* величиною съ грецкій орѣхъ, а равно нѣсколько столовыхъ ложекъ *сметаны* и даютъ шнитцелю на сковородѣ же въ закрытомъ видѣ тушиться на слабомъ огнѣ въ теченіе приблиз. 5 мин.

204. Рулетъ изъ крупы грюнкернъ (похоже вкусомъ на баранину, содержитъ около 12% бѣлка).

60 грм. *крупы грюнкернъ* варится съ тройнымъ количествомъ воды въ легкомъ жару въ густую кашу, затѣмъ смѣшивается съ 100 грм. *каштановаго пюре* (или кашицы изъ глутена, стр. 18), немного натертаго *лука* + разведеннаго *орѣховаго масла* и столько мелко натертаго стараго *хлѣба цѣльной муки*, чтобы можно было сформировать массу. (Если съ хлѣбомъ изъ цѣльной муки прибавить еще 50 грм. мелко натертыхъ орѣховъ, то рулетъ много выиграетъ въ сходствѣ съ мясомъ по своему вкусу, а также — въ питательности). Панируютъ (или смазываютъ яичнымъ бѣлкомъ) и жарятъ.

205. Печеное орѣховое мясо (содержитъ около 24% бѣлка).

Покупное орѣховое мясо (или самостоятельно приготовленное, стр. 50) кладутъ на короткое время въ *сырое молоко*, обсушиваютъ, разрѣзаютъ на ломтики, панируютъ и жарятъ въ *маслѣ* или тушатъ въ сметанномъ соусѣ. Орѣховое мясо нежаренымъ идетъ во всѣ рагу въ качествѣ хорошей замѣны телятины; въ жареномъ же видѣ оно напоминаетъ курятину или запеченую телятину.

206. Нѣжное жаркое (для замѣны жареной телятины, содержитъ около 20% бѣлка).

Къ массѣ, идущей на приготовленіе шнитцеля, + еще 100 грм. мелко натертыхъ, освобожденныхъ отъ кожицы *лѣсныхъ орѣховъ* (или миндаля), дѣлаютъ тѣсто не слишкомъ рыхлымъ, смазы-

вают жаркое *бълкомъ* и жарят на сковородкѣ до-румяна съ горячимъ *масломъ* при непрерывномъ поливаніи въ печи. Передъ подачею снимаютъ жаркое со сковородки, къ маслу + *бульона* (стр. 22), сколько требуется, связываютъ нѣкоторымъ количествомъ *муки* и + *сливки*. Подаютъ съ *салатомъ*, *компотомъ* и *картофельнымъ пюре*.

207. Ростбратень (для замѣны ростбифа, содержитъ около 16% бѣлка).

Къ массъ, идущей на приготовленіе ростштекса, + 50 грм. мелко истертаго *черстваго хлѣба* изъ *цѣльной муки*, 50 грм. высушенныхъ и истертыхъ съ *кожицею грецкихъ орѣховъ* (или *фундуковъ*), немного разведенной *картофельной муки*. Жаркое смазывается *яичнымъ бълкомъ*, въ масло + *нарѣзанная луковица*, нѣсколько *морковей*, *суповой зелени*; хорошенько подрумянивается; сюда кладется жаркое, старательно поливаютъ (но подливки должно быть совсѣмъ мало), чтобы корка подрумянилась и чтобы оно внутри не было перевареннымъ. Сокъ не выливается, а подливаютъ подъ жаркое, которое подаютъ съ гарниромъ изъ маленькихъ жареныхъ *картофелинъ*, *макаронъ* и *молодыхъ овощей* (какъ напр., *горошекъ*, *бобы*, *цвѣтная капуста* и т. д.).

208. Вегетаріанскій искусственный заяцъ (содержитъ около 21% бѣлка).

Къ тѣсту для фрикаделекъ + тушеную и размятую въ муссъ *сельдерейную головку*, 100 грм. мелко натертыхъ *грецкихъ орѣховъ* (или *фундуковъ*) [и чуточку *мускатнаго цвѣта*]. Изъ неслишкомъ рыхлой массы дѣлаютъ продолговатый *валикъ*, который хорошенько панируютъ и въ остальномъ поступаютъ по № 206. (Это жаркое вкусно и холоднымъ).

209. Начиненное жаркое (поммеранское блюдо, содержитъ около 20% бѣлка).

Начинка готовится слѣдующимъ образомъ:

1. 5—6 *яблочекъ* очистить, *нарѣзать* ломтиками и если не особенно мягки, то немного поварить въ *пароваркѣ*. Затѣмъ смѣшать ихъ съ *сахаромъ*, *перемытымъ* и *обвареннымъ изюмомъ* (или *сливами*), 30 грм. *орѣховаго масла* (стр. 17) и 2—3 стол. ложками *натертаго*, *чистаго ржаного хлѣба*. (Хлѣба можно и не класть, тогда берутъ *тертаго миндаля* и *кусочекъ масла*, и въ этомъ случаѣ также не употребляется и *орѣховое масло*; но *вкусъ своеобразнѣе* при употребленіи въ начинку *хлѣба*).

2. 150 грм. очищенныхъ и освобожденныхъ отъ *кожицы каштановъ* тушатся до готовности въ 40 грм. *масла* (или *разведеннаго орѣховаго масла*), *разминаются* серебряною *вилкою*, + + немного мелко *изрубленной луковицы*, *соли* [чуточку *майорана* или мелко *изрубленнаго яблока* или немного *яблочнаго вина*].

3. Также годится для фаршированія жаркого, въ особенности для небольшихъ порцій, нѣжная *орѣховая начинка* по № 152. Жаркое тогда въ этомъ случаѣ можетъ замѣнять собою «молодыхъ голубей».

Масса для жаркого, приготовляемая по № 206, разваливается на посыпанной мукою доскѣ слоемъ около 2-хъ пальцевъ толщины, кладутъ на одну изъ сторонъ начинку, накладываютъ на нее другую сторону тѣста, плотно сжимаютъ края, посыпаютъ жаркое мукою и смазываютъ яичнымъ бѣлкомъ. Масло должно быть очень горячимъ, прежде чѣмъ наливать его на сковородку. Старательно имъ поливаютъ, чтобы начинка могла пропитаться сокомъ, благодаря чему соусъ выигрываетъ во вкусѣ. Какъ только корка подрумянилась, приливаютъ къ маслу воды и даютъ жаркому, при непрестанномъ обливаніи и поворачиваніи, медленно протушиться. Когда сокъ слить, то + къ нему немного жженого сахара. Подаютъ съ картофельнымъ пюре.

В. ХОЛОДНЫЯ ЗАКУСКИ.

Сюда прежде всего относятся нѣкоторыя вегетаріанскія жаркія блюда, какъ то: фрикадельки, сельдерейныя котлеты, искусственный заяцъ, ростштейксъ и т. д. Особенно же рекомендуется слѣдующій рецептъ.

210. Закуска изъ каштановъ (содержитъ около 12% бѣлка). 100 грм. *каштановаго пюре* + нѣсколько истушенныхъ въ *маслѣ*, мелко нарубленныхъ кусточковъ *цвѣтной капусты* + *лукъ* + *соль* [и лимонный сокъ], + 50 грм. мелко изрубленныхъ *орѣховъ* (или лучше орѣховаго масла и + столько *сахарныхъ крошекъ*, чтобы масса хорошо держалась. Если она выйдетъ слишкомъ густой, то + 1 ложку *сливокъ*, по охлажденіи же масса во всякомъ случаѣ будетъ крѣпче. Изъ этого приготовляютъ маленькія котлеты или одно большое жаркое, которое наръзаютъ.

211. Вегетаріанская смѣсь (содержитъ около 20% бѣлка). Доставляетъ Союзъ попеченія о здоровьѣ во Фриденсау. Замѣняетъ собою ливерную колбасу и ливерный паштетъ, но будучи почать, остается безъ порчи лишь 2—3 дня. По № 155 его можно приготовлять и дома.

212. Украшенное блюдо. Маленькія съ корочкой *сельдерейныя котлеты*, *ломти искусственнаго зайца* или *другого жаркого*, *печенаго орѣховаго мяса*, *ломти кушанья*, *замѣняющаго ливерную колбасу*, распределяются на большомъ блюдѣ, каждый продуктъ самъ по себѣ и въ видѣ звѣзды, и между ними кладутся *гренки*, по описанію въ №№ 145—149. Нѣсколько *редисъ*

сохъ, свекла и петрушка заканчиваютъ украшеніе. Одно блюдо можно обложить закускою, другое—гренками.

213. Вегетаріанскій студень. Очистить красивой формы *каштаны* и немного потушить въ маслѣ съ нарѣзаннымъ на кубики *лукомъ* и нарѣзанными кусочками *огурцами*. Затѣмъ прилить немного *соленого кипятка* и дать всему провариться. Въ то же время размягчаютъ нѣсколько прутьевъ *агарь-агара* (растительный желатинъ) въ теченіе $\frac{1}{4}$ часа въ $\frac{1}{2}$ литрѣ воды и, медленно нагрѣвая, даютъ ему совершенно распуститься, + *лимоннаго сока*, нѣсколько *капорцовъ* и т. д. Смѣшиваютъ затѣмъ это съ нарѣзаннымъ *орѣховымъ мясомъ* (стр. 50) и съ *каштанами*, съ которыхъ, по охлажденіи, счищена оболочка; послѣ чего все хорошо смѣшиваютъ. Когда остынетъ студень опрокидываютъ и подаютъ съ *сырымъ яблочнымъ соусомъ*.

214. Орѣховое мясо въ собственномъ ланспикѣ. Изъ *сельдерея, моркови, лука, суповыхъ травъ, цветной капусты* [и нарѣзаннаго яблока] варятъ бульонъ (по меньшей мѣрѣ 2 часа). Въ небольшомъ количествѣ воды распускаютъ 1—2 прута *агарь-агара*, + *лимоннаго сока* и *соли*, по вкусу *сахара* и варятъ агарь-агаръ медленно до прозрачности. Къ бульону + кусочекъ *масла*, процѣдить и размѣшать съ агарь-агаромъ. На соответствующемъ блюдѣ разрѣзаютъ на кусочки орѣховое мясо (стр. 50); какъ только желе нѣсколько остынетъ, обливаютъ имъ, наблюдая при этомъ, чтобы куски оставались бы разъединенными, и по охлажденіи, когда окрѣпнетъ, всю массу опрокидываютъ. Вкусъ бываетъ лучше, если желе не слишкомъ плотное. Блюдо подаютъ на столъ украшеннымъ *петрушкою*, съ маленькими поджаренными *картофелинами*. Съ орѣховымъ мясомъ блюдо замѣняетъ собою «дичь въ ланспикѣ», съ вегетаріанской закускою оно болѣе походить на любимый «паштетъ изъ печенки въ ланспикѣ».

IX. Соуса.

Вкусный соусъ можетъ сообщить многимъ кушаньямъ особо возбуждающій смакъ. Но онъ способствуетъ болѣе быстрому проглатыванію пищи и поэтому служить помѣхою для столь важнаго основательнаго прожевыванія. Жирные острые соусы, правда, пріятно раздражаютъ нѣбо, но рядомъ съ только что названнымъ недостаткомъ, еще трудно переваримы. Въ повседневной жизни наиболѣе здоровымъ соусомъ нужно признать ту подливку, въ которой варится кушанье, сгущенную при

помощи муки. Къ сухимъ хлѣбнымъ блюдамъ фруктѣвые соуса представляютъ прекрасную придачу, тѣмъ болѣе, что они одновременно замѣняютъ собою питье.

Для заправки соусовъ лучше употреблять роборать и бѣлковый порошокъ (стр. 18), нежели муку, и вмѣсто масла—лучше орѣховое масло, которое соуса дѣлаеть менѣе жирными, но зато болѣе богатыми бѣлкомъ, чѣмъ масло.

А. ПРОСТЫЕ СОУСА.

215. Коричневый соусъ. Распускаютъ 20 грм. *масла*, растираютъ въ немъ полную чайную ложку *муки*, прибавляютъ, какъ только смѣсь подрумянилась, 1 чашку воды или подливки и немного *соли*. Даютъ прокипѣть и подаютъ.

216. Бѣлый соусъ. 1—2 чайныхъ ложки *муки* растираются съ соленой холодной водой, хорошенько дать вскипѣть, по вкусу посолить и + кусочекъ *масла*, не позволяя болѣе кипѣть.

217. Коричневый яблочный соусъ. Нарѣзается лукъ въ разведенное *орѣховое масло* и поджаривается до свѣтло-коричневаго цвѣта, + мелко нарѣзанное *яблоко*, покрыть и истушить до мягкости. Сколько требуется + воды, *сахара*, *лимоннаго сока* и столько *поджаренной муки*, чтобы получился густоватый соусъ.

218. Томатовый соусъ. Нѣсколько нарѣзанныхъ *томатовъ* [съ лукомъ] тушатся до мягкости въ *орѣховыхъ сливкахъ* (стр. 17) или *маслѣ* и водѣ. Послѣ того, какъ они съ нужнымъ количествомъ воды и соли поварятся еще нѣкоторое время, протираютъ массу, связываютъ ее *подрумяненной мукою* и + по вкусу *лимона* и *сахара*.

219. Изюмный соусъ. *Султанскій изюмъ* моютъ, варятъ и заправляютъ *подрумяненной мукою*, натертымъ *медовымъ пряникомъ*, *лимоннымъ сокомъ*, *сахаромъ* и *солью* и еще всему даютъ вскипѣть.

220. Майорановый соусъ. Мелко наламываютъ *сушеннаго майорана* и обливаютъ распушеннымъ *масломъ*.

221. Простой хрѣновый соусъ. Варятъ натертый *хрѣнь* въ *орѣховыхъ сливкахъ* (стр. 17) или *маслѣ* и водѣ съ натертыми *сухарями*, *солью*, *сахаромъ*, *лимоннымъ сокомъ* и *коринкою* въ закрытой кастрюлѣ въ теченіе 1 часа.

222. Сырой яблочный соусъ. Нѣсколько *яблоковъ* очистить и истереть вмѣстѣ съ небольшой *луковицею*, + сокъ одного *лимона*, $\frac{1}{2}$ —1 ложка *лучшаго столоваго масла*, нѣсколько воды, *соли* и *сахара*. Размѣшать. (Идетъ превосходно къ вегетаріанскому студню и т. д.).

223. Огуречный соус. *Огурцы* очистить, удалить зерна, разрезать, как нравится, и нѣсколько посолить. Черезъ нѣсколько часовъ обсушить и тушить недолго въ слегка коричневомъ *маслѣ*. Затѣмъ облить густоватымъ соусомъ, приготовленнымъ изъ бульона (стр. 22), темной заправки (стр. 19, VI) и жженого *сахара*, и дать въ этомъ соусѣ кускамъ огурца вариться до мягкости. Поднимающееся кверху масло счерпываютъ. Соусъ по вкусу можно заправить лимоннымъ сокомъ и *коринкою*.

224. Соусъ изъ петрушки. Смѣшать мелко изрубленную *петрушку* съ *лукомъ*, протушить въ *маслѣ*, + натертой *булки* (или *муки*), + *бульона* (стр. 21) и сварить изъ этого густоватый соусъ. Для вкуса можно + совсѣмъ немного *лимона* (или мускатнаго орѣха).

225. Соусъ изъ кислицы. Нарвать полную горсть *кислицы* со стебельками, истушить въ *маслѣ* до мягкости, растереть въ муссъ и смѣшать съ коричневымъ или бѣлымъ соусомъ. [№№ 215 и 216].

226. Луковичный соус I. Сварить до мягкости въ *бульонѣ* нарезанный *лукъ* [+немного *тмина*] и сдѣлать густоватый соусъ съ *поджаренной мукой* (или натертой *булкой*).

227. Луковичный соус II. Подрумянить въ *маслѣ* мелко нарезанную *луковицу*, + ложку *муки* и еще разъ потушить, + *бульона*, *лимоннаго сока* (или тертаго яблока) и чуть-чуть *сахару* и дать соусу медленно вариться 1½ ч. Передъ подачею процѣдить.

228. Коричневый соус изъ капорцовъ. Поджарить въ 25 грамм. распущеннаго *масла* 10 грамм. *муки* до коричневаго цвѣта, + ¼ литра кипящаго *бульона* (стр. 21), соли и *сахара*, *лимоннаго сока* (и лимонной цедры). Уварить до густоты и + 20 грм. *капорцовъ*, съ которыми дать соусу еще повариться.

229. Чесночный соус. Поджарить 10 грм. *муки* въ 25 грм. *масла*, разбавить это ¼ литра *сметаны* (или растительнаго *бульона*), +немного мелко нарубленной *луковицы*, соли [лимоннаго сока и *сахара*] и 1 стол. ложку нарубленнаго *чесноку*, и дать всему этому провариться.

В. ТОНКІЕ СОУСА.

230. Голландскій соус (очень вкусный). Подрумянить въ *ореховыхъ сливкахъ* (стр. 17) или въ *маслѣ* 1 ложку *муки*, + сокъ отъ половины *лимона* [чутьку *цедры*], *соль* и *сахаръ*, нѣсколько *капорцовъ* и подъ-конецъ ложку *сметаны*. Вмѣсто вреднаго яичнаго желтка подкрасить соусъ *морковнымъ* или *томатовымъ сокомъ*. Дать вскипѣть и на столъ.

231. Sauce aux fines herbes. Приготавливается точно такъ же, и подъ-конецъ заправляется мелко нарубленными *шарлотками*; *петрушкой*, *лукомъ* и т. д.

232. Бешамелевый соус I. Распустить *масло*, + *муки*, вливать въ полученную кашицу при непрестанномъ размѣшиваніи молоко или сливки, дать хорошенько покипѣть на слабомъ огнѣ, + *соли* и пропустить черезъ сито.

233. Бешамелевый соус II. *Пюре изъ лука* пропускается черезъ сито и растирается съ густымъ *бешамелевымъ соусомъ I*.

234. Тонкій сырный соус. Распустить *масло* и притереть къ нему *орѣховыхъ сливокъ* (стр. 17), поджарить въ этомъ *муку*, *соль* и *петрушку*, постепенно + не слишкомъ твердаго *творога* (или сметаны), подогрѣть, вмѣшать ложку *пармезанскаго натертаго сыра* (если слишкомъ густо, то прибавить кипятку) и тотчасъ подавать.

235. Сметанный соус (для жаркихъ). Въ *подливку отъ жаркаго* + *заправку* (стр. 18, VI), + сколько надо бульона (стр. 21) и, наконецъ, нѣсколько ложекъ густой *сметаны*, дать вскипѣть и подавать.

С. СОУСА ДЛЯ БЛЮДЪ, ЗАМѢНЯЮЩИХЪ РЫБУ.

236. Тонкій хрѣновый соус. Натертый *хрѣнъ* выложить на сито, обварить, смѣшать съ $\frac{1}{4}$ литра взбитыхъ *сливокъ* (или свѣжаго *творога* со сливками), *солью*, *сахаромъ* [и лимоннымъ сокомъ] по вкусу.

237. Тонкій соус изъ петрушки. Натереть маленькую *морковь*, маленькую *луковицу* и варить 10 минутъ въ небольшомъ количествѣ *орѣховыхъ сливокъ* (стр. 17) или *масла* и воды. Снять съ огня, + $\frac{1}{2}$ чайн. ложки *муки*, по желанію, *петрушки* и *соли*, *сахару* [и мускатнаго цвѣта]. Разбавить водою, варить 10—15 минутъ, процѣдить. Всыпать мелко рубленой *петрушки* растереть готовый соусъ съ кусочкомъ *масла*.

238. Майонезъ I. (также и для салатовъ). Растереть 3 ложки *муки* съ холодною водою, сварить съ *лукомъ*, *капорцами*, пока послѣдніе не сдѣлаются мягкими, пропустить черезъ сито; какъ только остынетъ заправить по вкусу *лимоннымъ сокомъ*. Растереть 1 ложку тонкаго *оливкаго масла* съ 1 чайной ложкой *муки*, поджаренной въ *маслѣ* съ *морковнымъ* или *томатовымъ сокомъ*, и съ первой смѣсью медленно соединить. Заправить *капорцами* и *петрушкою*. Холоднымъ.

239. Майонезъ II. Потушить въ *маслѣ муку* (не давая подрумяниться), *чистаго бульона* (стр. 21) и немного *ланспика* (№№ 213 и 214), сварить изъ этого негустой соусъ, который пропустить черезъ сито и поставить на ледъ. Затѣмъ + *масла*, *соли*, *сахара*, *лимоннаго сока* и *капорцевъ* и взбить деревяннымъ вѣнчикомъ или ложкою, пока не сдѣлается гладкимъ, густымъ и бѣлымъ. Зимой надо взбиваніе производить на льду, иначе не будетъ густымъ.

Д. СЛАДКИЕ СОУСА.

240. Соусъ для фруктовыхъ кушаний. 50 грм. *ореховаго масла* (стр. 17) + немного воды, растереть, еще + $\frac{1}{2}$ литра воды, дать вскипѣть. Натереть на это немного [лимонной корки и ванильнаго сахару] *горькаго миндаля* + *чутью соли, сахара*, и совсѣмъ медленно прибавить *майцены или мондамина*, разведенныхъ въ холодной водѣ и дать съ этимъ соусу покипѣть еще 2 минуты. При остываніи отъ времени до времени помѣшивать. [Если желаютъ получить соусъ особенно тонкаго вкуса, то, по снятіи съ огня, + взбитый въ пѣну бѣлокъ, съ которымъ соусъ надо столько времени растирать, пока не начнетъ остывать].

241. Миндальный соусъ. $\frac{1}{2}$ литра *молока* + 25 грм. натертаго сладкаго *миндаля* и 2—3 *горькихъ миндалина* [лимоннаго сока], *ванильнаго сахара* и *соли*. Растереть въ водѣ 1 чайн. ложку *мондамина* и влить, какъ только молоко закипитъ; дать покипѣть 2 минуты. Подавать холоднымъ.

242. Девонширскій кремъ. Совершенно свѣжее *молоко* на 11 или 24 часовъ ставятъ на холодъ въ неглубокомъ глиняномъ сосудѣ. Затѣмъ этотъ сосудъ помѣщаютъ въ другой съ горячею водою или на горячее мѣсто плиты. Минуть черезъ 20 его опять выставляютъ на холодъ до употребленія.

243. Винный кремъ. Сварить: сокъ цѣльнаго *лимона* и цедру съ $\frac{1}{4}$ лимона, 3 стол. ложки сахара и $\frac{1}{2}$ литр. *безалкогольнаго бѣлаго вина* (или яблочнаго вина), 1 натертую *горькую миндалину*, 1 щепотку *соли* + сюда 2 полныхъ чайн. ложки *мондамина* (или *бѣлковаго порошка*), разведеннаго на *томатовомъ или морковномъ сокѣ*, и все это битъ на огнѣ пока не загустѣетъ. Снять съ огня, + пѣну отъ 2—4 *яиць* (стр. 18, V), взбить и подавать тотчасъ.

244. Фруктовый соусъ. (для пудинговъ,) Для этого пригодны всѣ сорта *фруктовъ*. Протереть и сгустить при помощи сваренной до прозрачности *картофельной муки*, или варить фрукты съ небольшимъ колич. воды, протереть и заправить *картофельной мукой* + *сахара*, сколько требуется. Зимой соусъ готовится изъ сушеныхъ фруктовъ или натурального чистаго фруктоваго сока такимъ же способомъ. (Приобрѣтаетъ ароматъ, если прибавить совсѣмъ немного натертаго горькаго миндаля или лимонной цедры; но не нужно быть щедрымъ на эти приправы).

245. Соусъ изъ сливаго мусса. Растереть до прозрачности *слисвий муссъ* съ небольш. колич. воды, + сколько надо *сахара* [и натертой лимонной цедры], дать вскипѣть и

заправить *картофельной мукой*. Подобнаго рода соусъ можно приготовить изъ какихъ угодно *мармеладовъ*. Если желаютъ, чтобы онъ вышелъ особенно тонкимъ, пропустить его еще разъ черезъ сито.

Х. Мучныя блюда.

А. КЛЕЦКИ И ФРИКАДЕЛЬКИ.

Эти столь любимыя въ Южной Германіи блюда у насъ не пользуются особеннымъ вниманіемъ. Маленькія клецки, лапшу и т. п. мы употребляемъ главнымъ образомъ, какъ прибавку въ супъ, въ качествѣ гарнира и т. д.

Далѣе я даю рецепты нѣсколькихъ рыхлыхъ, легко перевариваемыхъ клецокъ, которыя, благодаря употребленію при ихъ приготовленіи бѣлковаго порошка (стр. 18) и орѣховаго масла (стр. 17), также весьма питательны, и поэтому «въ тѣ дни, когда то представится для хозяйки удобнымъ», ихъ можно варить вмѣстѣ съ фруктами (напримѣръ, яблоки и клецки, сливы и клецки и т. д.), и это можетъ тогда считаться главнымъ блюдомъ, въ особенности, если сюда добавить холодные остатки жаркаго. Вязкія, плотныя клецки, подобныя тѣмъ, какихъ много ѣдятъ въ Тюрингіи и Баваріи, должны быть изгнаны совершенно. Клецки лучше всего варить въ супѣ, такъ какъ, если варить ихъ въ соленой водѣ, онѣ теряютъ въ своей питательности. Если же хотятъ приготовить ихъ однѣ, то намазываютъ маленькую форму масломъ и посыпаютъ крошками бѣлаго хлѣба, наполняютъ тѣстомъ, закрываютъ форму и ставятъ въ реформированный варитель на два часа. Затѣмъ массѣ даютъ нѣсколько остыть и вырѣзаютъ изъ нея клецки [которыя, по желанію, можно украсить мукою здоровья (стр. 18) и поджарить въ маслѣ].

1. Клецки.

246. Капуцинскія клецки. *Сухарный шнитцель* (или гранолу, стр. 18) обвариваютъ горячимъ *молокомъ* или *орѣховымъ молокомъ* (стр. 17) и развариваютъ въ кашу; когда приобрѣтеть надлежащую густоту, растираютъ съ *сахаромъ*, натертымъ *миндалемъ* или *лимономъ*, *изюмомъ*, вырѣзаютъ клецки, смазываютъ *бѣлкомъ* и запекаютъ.

247. Снѣжныя клецки. Бѣлокъ отъ 2—3 яицъ сбить въ густую пѣну, смѣшать съ солью, миндалемъ, сахарнымъ пескомъ и намазать на блюдо толщиною въ палецъ. Затѣмъ вскипятить молоко съ сахаромъ (или супъ, соусъ и т. д.), снять съ огня, начерпать ложкою изъ пѣны клецокъ, опустить ихъ туда, покрыть горшокъ и дать имъ увариться. Кипѣть же не надо давать, такъ какъ клецки развалились бы или расплылись бы. Минуть черезъ 5—10 готовы.

248. Клецки изъ булокъ для овощныхъ суповъ. Черствыя булки нарѣзаются кусочками, размачиваются въ молокъ или водѣ (но такъ, чтобы не разваливались), смѣшиваются съ чайной ложкой орѣхового масла (стр. 17), петрушкою, поджаренными кусочками лука и такимъ количествомъ муки (или лучше бѣлковаго порошка, глютена и т. д., стр. 18), чтобы масса поддавалась формовкѣ. Вмѣсто петрушки можно брать мелконарубленный лукъ или поррей.

249. Клецки изъ булки для молочныхъ и мучныхъ суповъ приготавливаются по № 248, только вмѣсто овощей берется коринка, тертый миндаль, кусочки яблоковъ, сливъ, абрикосовъ, винныхъ ягодъ и т. д. Можно совсѣмъ немного натертой лимонной цедры и сахару.

250. Клецки изъ сухарей. $\frac{1}{4}$ литра кипятка (молока или орѣховыхъ сливокъ) + кусокъ масла + столько муки здоровья или граноли (стр. 18), чтобы масса отставала отъ горшка. Къ этому + соли, 20 грм. орѣхового масла (стр. 17), по желанію, также сахара [и лимонной цедры] (и, если угодно, + взбитый бѣлокъ). Массу раскатываютъ, охлаждаютъ и вырѣзаютъ хорошенькія клецки, которыя незадолго передъ подачею опускаютъ въ супъ.

251. Клецки изъ манной крупы. Вскипятить 2—3 чашки воды (молоко, орѣховое молоко) + $1\frac{1}{4}$ чашки манной крупы (или поленты); посолить и посахарить по вкусу, + немного лимонной цедры, и все размѣшивать на огнѣ столько времени, пока крупа не будетъ готова. По охлажденіи сдѣлать клецки и дать имъ еще разъ прокипѣть въ супъ.

252. Клецки изъ цѣльной пшеничной муки. Вскипятить молоко коровье или орѣховое съ солью [+ мелко нарубленный цукать или лимонная цедра] и сахаромъ. Масса размѣшивается до тѣхъ поръ, пока не будетъ отставать отъ горшка; тогда разваливать на доскѣ въ видѣ плоскаго хлѣба. По охлажденіи вырѣзаются клецки и варятся въ супъ, или нарѣзаются ломтики, которые обваливаются въ мукъ здоровья (стр. 18) и подрумяниваются въ маслѣ.

253. Картофельныя клецки. Протереть нѣсколько сваренныхъ наканунѣ, очищенныхъ и подсушенныхъ *картофельнѣ* + + 1 столовая ложка *крупы* + 1 стол. ложка *бѣлковаго порошка* (стр. 18) или *муки* + *соли*, но не сдавливать массу, такъ какъ тѣсто должно оставаться рыхлымъ. Дѣлаютъ клецки, втыкаютъ въ нихъ поджаренные кусочки булки, обваливаютъ въ мукѣ и варятъ въ супѣ, пока не всплывутъ.

254. Жаренныя клецки. Оставшіяся *картофельныя клецки* или тѣсто нарѣзаютъ на ломтики, поджариваютъ въ *растительномъ маслѣ* и подаютъ къ овощнымъ или фруктовымъ блюдамъ.

255. Клецки изъ лапши. Наканунѣ сваренный *лапшаникъ* нарѣзаютъ ломтями въ палецъ толщины, обваливаютъ въ *орѣховомъ маслѣ* (или прованскомъ) и въ мукѣ *здоровья* или *толченыхъ сухаряхъ* и поджариваютъ въ растительномъ маслѣ.

256. Spätzle. Выбиваютъ тѣсто изъ: чашки *бѣлковаго порошка* (стр. 18) или муки и полчашки воды, 1 чайной ложки *орѣховаго масла* (стр. 17) и соли, чтобы оно отставало отъ блюда. (Отъ прибавки взбитаго бѣлка дѣлается еще рыхлѣе). Вырѣзаютъ изъ тѣста клецки величиною съ бобъ, или нарѣзаютъ лапшу, опускаютъ въ супъ или въ соленый кипятокъ, даютъ имъ свариться и еще нѣкоторое время держать въ теплой соленой водѣ, чтобы онѣ не были слишкомъ вязкими и клейкими.

2. Фрикадельки.

257. Картофельныя фрикадельки. $\frac{3}{4}$ ф. варенаго соленаго *картофеля* протереть, + *соли*, *сахара* и т. д. + 25 грамм. (полная стол. ложка) чуть-чуть разбавленнаго *орѣховаго масла* (стр. 17) и 2 полныхъ стол. ложки *бѣлковаго порошка* (стр. 18). Затѣмъ смѣшать это—уже плотное—тѣсто съ 1—2 стол. ложками *граноли* или *муки здоровья* (стр. 18), сдѣлать изъ этого плотныя фрикадельки и сварить ихъ въ *томатовомъ* или *фруктовомъ соусѣ*. (Для 3—4 персонъ).

258. Фрикадельки изъ манной крупы. Всыпать въ 4 чашки кипящаго *орѣховаго молока* или *простого молока* $1\frac{1}{2}$ чашки *разболтанной манной крупы* (или поленты), по вкусу посолить и посахарить и размѣшивать до тѣхъ поръ, пока крупа не набухнетъ. Къ остывшей массѣ + немного [натертой лимонной цедры, кардамона] натертаго *миндаля* (или еще ложку *орѣховаго масла*), 1 ложку *бѣлковаго порошка* (стр. 18) и взбитыхъ 1 — 2 *бѣлка*; промѣшать все хорошенько и варить фрикадельки 5 минутъ въ любомъ соусѣ. (Для 3—4 персонъ).

259. Фрикадельки изъ муки. 2 чашки *бѣлковаго порошка* (стр. 18) или *муки*, 1 чашка воды, *соль*, *сахаръ* и т. д. + 1—2 стол.

ложки чуть-чуть разбавленного *орехового масла* (стр. 17); выбить из этого тѣсто, которое отставало бы отъ блюда. Вырѣзаютъ изъ него фрикадельки, варятъ, посыпаютъ натертымъ сыромъ и обливаютъ распущеннымъ масломъ или подаютъ съ фруктовымъ соусомъ. (На 2—3 персоны).

260. Фрикадельки изъ сливъ. Фрикадельное тѣсто изъ манной крупы или изъ муки дѣлаютъ очень плотнымъ, раскатываютъ деревяннымъ валькомъ, вырѣзаютъ изъ него кружечки, завертываютъ въ нихъ *сливы*, даютъ фрикаделькамъ свариться въ сливовомъ соусѣ или въ соленой водѣ и въ послѣднемъ случаѣ обливаютъ ихъ горячимъ *масломъ съ сухарями*.

В. СДОБНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

всегда нѣсколько жирно, но очень вкусно и является любимымъ добавленіемъ къ фруктамъ и компоту.

Для этого берется всегда топленое масло или растительное. Въ горшкѣ должно быть всегда много масла. Остающееся масло можно сливать и употреблять опять для варки.

Во время печенья сковородку надо чаще поворачивать, чтобы не подгорѣло масло, и послѣднее должно быть очень горячимъ, когда въ него кладется тѣсто. Вынутое кушанье слѣдуетъ передъ подачею разложить на нарѣзанный хлѣбъ или проточную бумагу. Чтобы предупредить почерненіе масла, кладется въ него кусочекъ имбиря. Печенье не выходитъ столь жирнымъ, если подлить немного рому къ маслу передъ началомъ его нагрѣванія и то же повторить во время самаго печенья.

261. Бѣлый хворостъ. Растереть до гладкости 3 ложки *бѣлковаго порошка* (стр. 18) или муки съ 2 ложками сахара и небольшимъ количествомъ холодной воды; натертаго миндаля и 3 сбитыхъ *бѣлка*; все размѣшать въ жидкое тѣсто. Помѣстить это тѣсто въ воронку и лить его вдоль и поперекъ въ горячее масло.

262. Хворостъ. Растереть въ тѣсто: 60 грм. *бѣлковаго порошка* (стр. 18), 1—2 стол. ложки *сахара* [немного кардамона или лимона], 4 стол. ложки теплаго *рома* (или разбавленного теплою водою *ореховаго масла*), 2 *бѣлка* и чайную ложку *растительнаго масла*. Помѣстить въ воронку и вливать въ горячее масло. Не поворачиваютъ, а только нажимаютъ тѣсто, пока оно не сдѣлается свѣтло-коричневымъ. Еще теплымъ при помощи скалки хворостъ заворачивается въ трубку и посыпается сахаромъ.

263. Миндальные ломтики. Растереть: 50 грм. толченого *миндаля*, полную ложку *бѣлковаго порошка* (стр. 18), ложку *сахара*, взбитый *бѣлокъ*, намазать это на ломтики хлѣба или облатки и печь на друшлякѣ въ растительномъ маслѣ. Передъ подачею посыпать сахаромъ съ лимонной цедрой.

264. Замаскированные яблоки. Растереть: 2—3 стол. ложки (около 60 грм.) *бѣлковаго порошка* (стр. 18) или муки, винный стаканчикъ *яблочнаго вина* [или лимонада], слабо подогрѣтаго; + *сахара*, соли [и лимонной корки]; 1—2 сбитыхъ *бѣлка* и 30 грм. вскипяченнаго, чуть-чуть разбавленнаго *орѣховаго масла* (стр. 17). Въ полученное жидкое тѣсто обмакиваются нарѣзанные ломтики *яблока*, запекаются на слабомъ огнѣ въ горячемъ маслѣ, обваливаются въ сахарѣ и натертомъ миндалѣ и подаются на столѣ горячими.

265. Яблочное кольцо. Приготавливается тѣсто по вышеуказанному; разрѣзаютъ *яблоко* на 8 частей, вмѣшиваютъ ихъ въ тѣсто; разогрѣваютъ на узорчатой сковородѣ *масло*, быстро кладутъ въ него сдѣланное изъ тѣста кольцо въ два пальца толщины, такъ чтобы середина была свободной, старательно поливаютъ, поворачиваютъ; какъ только съ одной стороны подрумянится, зарумяниваютъ другую сторону и передъ подачею посыпаютъ сахаромъ.

С. ОЛАДЫ И БЛИНЧИКИ.

Обычно употребляемые оладьи, омлеты и блинчики, приготавливаемые почти только изъ яицъ и масла съ прибавленіемъ незначительныхъ количествъ молока и масла, почти совершенно должны быть оставлены. Взамѣнъ ихъ я даю нѣсколько вкусныхъ рецептовъ; но эти кушанья, приготавливаемые на маслѣ, всегда нѣсколько трудноудобоваримы, и потому ѣсть ихъ надо не очень часто и притомъ небольшими порціями. Отъ *бѣлковаго порошка* (стр. 18) они дѣлаются, несмотря на отсутствіе яицъ, рыхлыми, и поэтому *бѣлковый порошокъ* нельзя въ этомъ случаѣ замѣнять мукою.

266. Легкіе блинчики. Въ *снятое молоко* (лучше орѣховое молоко) постепенно прибавить 100 грм. *бѣлковаго порошка* (стр. 18) и 100 грм. *грахамской муки*, чтобы получить жидкое тѣсто, которое потомъ надо немного посолить и посахарить и печь оладьи толщиною съ монету на смазанной масломъ сковородѣ, складывая ихъ на горячемъ блюдѣ въ перемежку съ горячимъ *яблочнымъ компотомъ* (съ изюмомъ, натертымъ миндалемъ) или же горячими посыпаютъ сахаромъ и подаютъ съ компотомъ.

267. Простые блины. Растереть 250 грм. *бѣлковаго порошка* (стр. 18) съ $\frac{1}{2}$ литр. холодной воды. Къ этому + соли, 30 грм. очень густо растертаго вскипяченнаго *орѣховаго масла* (или 25 грм. горячаго растительнаго масла), 2—3 ложки *сахара*, 1 чайн. ложку *лекарнаго порошка* Эткера и [немного лимоннаго сока и цедры]; растереть и печь, подрумянивая съ обѣихъ сторонъ.

268. Болѣе изысканныя блины. Къ вышеописанной массѣ подбить 2—3 взбитыхъ *бѣлка*, блинчики дѣлать болѣе толстыми, печь же надо, какъ омлеты, на умѣренномъ огнѣ, положить въ нихъ *фруктовый мармеладъ*, завернуть и посыпать *сахаромъ*.

269. Блинчики съ апельсиновымъ кремомъ (очень нѣжное блюдо). Стереть на большемъ кускѣ сахара *цедру апельсина* или *лимона*, нарѣзать *апельсинъ*, вылить 1 стол. ложка *апельсиноваго* и 1 ложка *лимоннаго сока* на сахаръ, +еще *сахарной пудры* и нѣсколько натертыхъ миндалей, растереть [+нѣсколько капель рому]. Когда кремъ собьется въ пѣну, то положить на очень горячіе блины № 268 по кусочку *масла* и 1 стол. ложкѣ *крема*, быстро завернуть треугольникомъ и тотчасъ подать.

270. Овсяныя блины (сытны). Замѣшать на горячей водѣ изъ 100 грм. шотландской *овсяной крупы* неслишкомъ густое тѣсто и дать стоять горячимъ въ теченіе $\frac{1}{4}$ часа. Затѣмъ + +30 грм. *орѣховаго масла* (стр. 17) и 40 грм. *бѣлковаго порошка*—стр. 18, V—[лучше 1 чайную ложку *пекарнаго порошка* и 1 взбитый бѣлокъ]+немного соли и *сахара*. Пекуть до темно-желтаго цвѣта, посыпаютъ сахаромъ или обкладываютъ *фруктовымъ мармеладомъ*. Хорошо сюда идетъ и кислое молоко.

271. Блины изъ гречневой муки. 2 чашки *гречневой муки* вровень съ краями, 3 чашки горячей воды, 1 чашку *сметаны* и соли; растереть и тотчасъ печь въ горячемъ маслѣ. Очень вкусны съ красной капустой.

272. Вафли изъ глютена. Бить 5-10 мин.: 50 грм. *орѣховаго масла* (стр. 17), разведеннаго 2 чашками воды, 1 чашку *глутена* (стр. 18) +соль+сахаръ. Печь на сковородкѣ (или на вафельной сковородкѣ) на сильномъ огнѣ. Незадолго передъ наливаніемъ +1-2 взбитыхъ *бѣлка*, тогда получатся блины рыхлѣе.

273. Конглютиновый омлетъ. Взбивать мутовкою 2—3 минуты: 2 ложки *конглютиновой муки*, 1 ложку *конглютиновой крупы* (стр. 25), чашку *сыворотки* (орѣховаго молока или молока), соли. Затѣмъ +2 взбитыхъ *бѣлка*. Налить массу на сковороду, смазанную *масломъ* и дать медленно печься на одной сторонѣ 5—10 мин., затѣмъ повернуть и печь на другой. Тотчасъ подавать на горячей тарелкѣ, иначе отъ стоянія омлетъ дѣлается вязкимъ. Под-

сластить по вкусу. Огонь не долженъ быть слишкомъ сильнымъ, лучше всего достаточно прогорѣвшіе угли, или же печь омлетъ въ омлетовой формѣ.

274. Яблочные блинчики. Растереть въ нѣжное тѣсто: 4 стол. ложки *бѣлковаго порошка* или глютена (стр. 18), 1 стол. ложку *орѣховаго масла* (стр. 17), воды, *сахара* и соль. Размѣшать мутовкою съ натертыми яблоками, брать ложкою и печь съ обѣихъ сторонъ.

275. Шмарнъ изъ манной крупы. Въ горячее *орѣховое молоко* + *набухшую манную крупу*, *сахаръ*, *лимонъ* и соль. Остудить. Класть массу кусочками въ горячее масло и жарить при непрерывномъ встряхиваніи.

276. Картофельныя лепешки. 250 грм. холоднаго *соленаго картофеля* протереть, +40 грм. *орѣховаго масла* (стр. 17) +25 грм. *сахара* [съ натертой лимонной цедрой] +60 грам. *изюма* или *коринки* и +столько *бѣлковаго порошка* (стр. 18) чтобы масса не прилипла болѣе. Тѣсто раскатывается, стаканомъ изъ него вырѣзаются кружки, которые подрумняиваются и тотчасъ подаются.

277. Простые творожники. 1 — 2 вареныхъ *картофелины* растереть съ $\frac{1}{4}$ литра сухого *творога*, + 1 ложка *орѣховаго масла* (стр. 17) или 1—2 *бѣлка*, 1 ложку *жирныхъ сливокъ*, 1 полную стол. ложку *бѣлковаго порошка*, *соли*, *сахара*, *коринки* и т. д. Надѣлать шарики, раздавить въ лепешки, обвалить въ мукѣ и печь.

278. Творожники съ начинкою. Приготовить тѣсто для раскатыванія, какъ для сливовыхъ варениковъ (№ 260). Растереть для начинки: 3 ложки *творога*, 1 протертую *картофелину*, 20 грм. *орѣхов. масла* (стр. 17) или 1—2 *бѣлка*, 1 л. *сливокъ*, $\frac{1}{2}$ ложки *бѣлковаго порошка* (стр. 18), нарѣзанныхъ *сливъ* (или и *коринки* и *миндаля*), немного *сливоваго сока*, *соли* и *сахара*. Раскатать тонко тѣсто, наложить на одну его половину кучки изъ начинки, закрыть другой половиной, крѣпко придавить вокругъ кучекъ тѣсто, вырѣзать шарики, сварить ихъ и подавать съ распущеннымъ *масломъ* + *толченые сухари* или при фруктовымъ сокѣ.

XI. Хлѣбныя кушанья.

КУШАНЫЯ ИЗЪ КРУПЪ И ИЗЪ МУКИ.

Это очень цѣнная пища, но лучше ее употреблять въ печеномъ видѣ (хлѣбъ, кексъ и т. д.), нежели въ видѣ кашъ, такъ какъ каши при набуханіи принимаютъ въ себя слишкомъ много воды, и

теряютъ въ питательности. (100 грамм. хлѣба равняются по своей питательности приблизительно 250 грамм. каши). Хотя для людей съ сильнымъ аппетитомъ каши предоставляютъ хорошую замѣну тяжелыхъ, сладкихъ пудинговъ. Для замѣны мяса могутъ идти только тѣ каши, питательность которыхъ будетъ увеличена прибавленіемъ къ нимъ сыра, орѣховъ и бѣлковыхъ препаратовъ (стр. 18) и рецепты которыхъ мною даются.

Всѣ долговарящіяся каши никогда не должны вариться на открытомъ огнѣ и ихъ никогда не слѣдуетъ мѣшать; каши всего лучше варить на пару. Перемыть крупу, положить въ любой горшокъ, немного посолить, залить водою, закрыть и поставить вариться до готовности въ варитель. Зерна должны получиться по крупинкѣ и вполне набухшія. Каши требуютъ различное количество воды и различное время для варки, именно, послѣ того, какъ жидкость закипитъ:

Рись	5—5 ¹ / ₂ ч.	воды на 1 ч.	риса 1 час.	варки.
Овсяная крупа крупн.	3—3 ¹ / ₂ »	»	» 1 »	крупы 2 ¹ / ₂ »
Ячная крупа крупн.	} 3—4	»	» 1 »	» 3 »
Немолотыя крупы				
Саго	} 3—4	»	» 1 »	саго 1 »
Тапиока				

Манная крупа, полента, рисовый и маисовый геркулесъ (Reis- и Mais-flocken), майцена варятся въ пропорціи 4—5 част. воды (въ зависимости отъ желательной густоты) на 1 част. крупы; при непрерывномъ мѣшаніи въ открытой кастрюлѣ съ прибавленіемъ соли, масла и сахара время варки только 5—15 мин. и затѣмъ подаются горячими или остуженными (и опрокинутыми изъ кастрюли).

А. К А Ш И.

Здѣсь даются рецепты особенно питательныхъ кашъ.

279. Овсяная каша (шотландское національное блюдо). Въ глиняный горшокъ ¹/₈ фунт. крупной овсяной крупы лучшаго сорта + ¹/₂ литра воды; въ варитель; послѣ того какъ закипитъ дать вариться еще 2 часа, пока зерна не сдѣлаются совершенно мягкими. + Сахара, соли и масла. Овсяную кашу никогда не слѣдуетъ варить на молокѣ, но можно подавать съ молокомъ или компотомъ.

280. Гречневая каша готовится точно такъ же, но для варки требуетъ только $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ часа; въ Сѣверной Германіи она составляетъ любимое блюдо и рекомендуется вслѣдствіе своего возбуждающаго вліянія на кишечникъ. Вкусна холодная облитая молокомъ.

281. Entire wheat grain¹⁾. Противъ неподдающихся леченію запоровъ англійскими врачами рекомендуется, въ качествѣ незамѣнимаго средства, каши изъ цѣльнаго *пшеничнаго зерна*. Зерна пшеницы крупно размалываются на мельницѣ, приготовляющей муку цѣльнаго помола. 1 часть смолотаго зерна размачиваютъ въ теченіе 10—12 часовъ въ двухъ частяхъ холодной воды и затѣмъ медленно варятъ 4—5 часовъ въ глиняномъ горшкѣ; если варить быстрѣе, то сдѣлается клейкою. Можно + маленькій кусочекъ *масла* и *соли*. Это блюдо, приготовленное описаннымъ образомъ, вскорѣ обнаруживаетъ свое послабляющее дѣйствіе. Можно готовить про запасъ на 2—3 дня, держа закрытымъ. Ъсть 2 раза въ день, какъ кашу или, нарѣзавъ на ломти, запечь.

282. Желе изъ отрубей (англійскій рецептъ). (Особенно рекомендуется въ качествѣ освѣжающаго средства для страдающихъ нервами). 1 часть *отрубей* и 2 части воды медленно варить въ глиняномъ горшкѣ 4—5 час. Протереть черезъ рѣшето, + *сахара* и *лимоннаго сока* и остудить, пока не превратится въ желе.

283. Ризотто (итальянское кушанье). Разогрѣть въ кастрюлѣ *масло*, + маленькую *луковицу* и 2 чашки крупнаго *риса* и поджаривать его нѣсколько минутъ. Прилить постепенно *овощнаго навара* (или воды), но не болѣе того, сколько требуется для набуханія зеренъ; зерна не должны разваливаться. Послѣ этого варить еще около $\frac{3}{4}$ —1 часа. Такъ приготовленный рисъ—хорошая замѣна картофеля, такъ какъ онъ питательнѣе послѣдняго (передъ подачею можно + рабората).

284. Полента (кукурузная крупа). 1 литр. соленаго кипятка + 2 чашки *поленты* и кусоч. *масла*; при непрестанномъ помѣшиваніи варить до-густа. Подавать съ *фруктами* или пикантнымъ соусомъ (томатовымъ). Прибавленіемъ бѣлковыхъ препаратовъ можно повысить питательность блюда.

285. Глюиеновая каша очень питательна и весьма укрѣпляетъ лицъ, страдающихъ желудкомъ, и кромѣ того всѣхъ тѣхъ, кому запрещены углеводы. $\frac{1}{2}$ литра кипятку + *соль*, медленно всыпать, растирая $\frac{1}{2}$ чашки глюиена (стр. 18) варить пока не загустѣетъ какъ слѣдуетъ (можно по желанію заправить).

¹⁾ Настоящее можно выписать только отъ The Wheatose Company Manschter Sackville.

286. Граноля съ макаронами или рисомъ. Сварить макаронны или рисъ; положить въ горшокъ три слоя и между ними по слою граноли (стр. 18), +сухого или разведеннаго орховаго масла. (стр. 17). Очень питательное и удобоваримое кушанье.

287. Хлѣбный студень. 200 грм. хлѣба варятъ въ $\frac{1}{4}$ литр. воды медленно въ теченіе часа; процѣживаютъ; процѣженному даютъ загустѣть на слабомъ огнѣ и затѣмъ остужаютъ. Передъ употребленіемъ студень можно развести и приправить. Питательное и удобоваримое блюдо.

288. «Здоровая каша». Тонкіе ломтики гренковаго хлѣба (№ 298) поджариваютъ до желтаго цвѣта, обливаютъ водою, притомъ такимъ количествомъ, чтобы ломтики только бы размокли; растираютъ массу въ муссъ прибавивъ немного сахара и съ миндальнымъ молокомъ въ такомъ количествѣ, чтобы получилась надлежащая густота.

289. Снѣжная каша. 1. $\frac{1}{2}$ литра орховаго молока (или коровьяго) +соли, сахара [и лимонной цедры]; сварить. Разбить вмутовкою 45 грамм. густина д-ра Эткера съ холодною водою длить, чтобы получилась жидкая каша; +2 взбитыхъ бѣлка и катъ массѣ при непрестанномъ взбиваніи закипѣть. Какъ только каша подымется, снять съ огня и подавать. Очень рыхлое блюдо, питательное и удобоваримое.

2. $\frac{1}{2}$ литра орховаго молока (или коровьяго) +соли, сахара [и лимона]; сварить. Развести въ холодной водѣ 50 грамм. густина (мондамина, бѣлковаго порошка—стр. 18, майцены и т. п.), влить и прокипятить. +2 взбитыхъ бѣлка, лимоннаго сока, натертаго миндаля, соли и сахара. Горячую кашу помѣстить въ глубокую чашку, покрыть сверху взбитымъ бѣлкомъ, дать постоять нѣсколько минутъ покрытой и подавать.

В. МУЧНЫЯ БЛЮДА СЪ СЫРОМЪ ИЛИ ОРЪХАМИ

по своей питательности могутъ замѣнять мясо.

290. Граноля съ сыромъ. 1-й способъ (горячая). 100 грамм. натертаго сыра +200 грамм. граноли (стр. 18) +разведеннаго на подобіе молока орховаго масла (стр. 17), сварить въ кашницеобразную массу и посыпать гранолей. (Точно такъ же каша готовится съ натертымъ миндалемъ).

291. 2-й способъ (холодная). 4—5 стол. ложекъ плотно отжатаго творога +молоко или сливки [совсѣмъ немного натертаго пармезанскаго сыра]. Въ чашку насыпать слой граноли (стр. 18), сверху слой творога и т. д., пока не наполнится вся форма. Очень вкусно съ компотомъ.

292. Forcemeat Pie. (англійскій рецептъ). Сварить густо $\frac{1}{4}$ фунта тапіоки въ соленой водѣ до прозрачности. Сдѣлать нѣсколько «Forcemeat balls» слѣдующимъ образомъ: $\frac{1}{2}$ фунт. *граноли* (стр. 18) или *толченыхъ сухарей* изъ цѣльной муки, 1 ложку *бѣлковаго порошка* (стр. 18) растереть густо и +1 сбитый *бѣлокъ*, нарубленную *петрушку* и соли (если нужно, то и воды) и надѣлать изъ массы шарики. Распустить на сковородкѣ масло и подрумянить шарики. Положить въ круглую форму слой *тапіоки*, затѣмъ слой изъ шариковъ, на это слой тертаго *сыра* и т. д. пока не наполнится вся форма и сверху—толченыхъ сухарей, сыра и кусочки масла. Печь около 30 мин. въ печи или варить 1 часъ въ реформированномъ варителѣ.

293. Макароны съ сыромъ. Медленно сварить $\frac{1}{4}$ фун. *макаронъ* въ соленой водѣ съ маленькой *луковкой*, пока не будетъ совершенно готово и пока не выкипитъ вся вода. Вынуть луковицу, положить макароны слоями съ тертымъ *пармезанскимъ сыромъ* и кусочками *масла* (или *свѣжимъ творогомъ*) въ круглую форму, полить сверху *молокомъ* или *сливками*, посыпать *сухарями*, сыромъ и положить кусочки *масла*. Печь 5 мин. или сколько потребуется въ варителѣ.

294. Макароны въ формѣ. Сварить въ соленой водѣ *макароны*, и разрѣзать ихъ на кусочки длиною въ 2 сантим. Распустить *масло*, +макароны +густой *соусъ* [мускатный орѣхъ] и *пармезанскаго сыра* по вкусу. Выложить массу въ форму, посыпать *хлѣбными и сырными крошками* и положить сверху кусокъ *масла*. Передъ подачею зарумянить въ печи.

295. Рисовый и маисовый геркулесъ съ сыромъ. (Reis- и Maisflocken). Сварить по обыкновенному *геркулесъ* (также: полента, майцена и т. д.) въ соленой водѣ, прибавить 1—2 стол. ложки немного разведеннаго *орѣховаго масла* (стр. 17) +немного *соли* и по вкусу, натертаго *сыра*. Смазать масломъ круглую форму, обсыпать ее, положить туда массу, посыпать *гранолею* (стр. 18) и сверху *масла* и быстро запечь или сварить въ варителѣ. (Точно такъ же готовится съ натертымъ миндалемъ и сахаромъ).

С. ПЕКАРНЫЯ ИЗДѢЛІЯ.

1. Хлѣбъ.

Хлѣбъ играетъ большую роль въ питаніи, но не тотъ хлѣбъ, который продается въ нашихъ булочныхъ и развиваетъ малокровіе, но хлѣбъ изъ цѣльной муки, приготовляемый безъ дрожжей, что требуется для здороваго хлѣба; здѣсь настоятельно нужна реформа. Въ послѣднее время въ продажѣ появились нѣсколько сортовъ полноцѣннаго хлѣба, какъ наприм., *Симоновъ*

хлѣбъ, штейнмецкій хлѣбъ и т. д. Но все-таки самымъ лучшимъ остается хлѣбъ собственнаго печенія, и его приготовленіе настолько просто, что всякая хозяйка должна продѣлать опытъ. Въ особенности, если при этомъ пользоваться реформъ-варителемъ, то его приготовленіе не требуетъ никакого труда и почти навѣрно будетъ сопровождаться удачею.

296. Реформированный хлѣбъ безъ дрожжей. Положить въ блюдо съ вечера 1 кило *цѣльной пшеничной муки*, залить $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$ литра горячей воды, переработать въ тягучее однородное тѣсто, примѣсить къ нему на доскѣ еще $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ кило муки, чтобы тѣсто было совершенно крутымъ. Вымазать кастрюлю варителя масломъ, положить въ него тѣсто, чтобы оно гладко прилегало ко дну и къ бокамъ (или дать ему форму хлѣба), наткать его всюду лучинкою, чтобы корка не треснула, закрыть крышкою и поставить въ варитель для нагрѣванія. Какъ только сдѣлается горячимъ, вынуть его оттуда, завернуть въ шерстяное покрывало и оставить на ночь для самоброженія. Рано утромъ помѣщаютъ кастрюлю въ варитель для нагрѣванія и затѣмъ для окончательнаго приготовленія въ теченіе 3 час. (при совсѣмъ умѣренномъ, равномерномъ жарѣ). Готовый хлѣбъ вынимаютъ и кладутъ его открытымъ для охлажденія. Послѣ нѣсколькихъ опытовъ дѣло навѣрно будетъ удаваться. Нужно лишь слѣдить за тѣмъ, чтобы 1) мука не была слишкомъ мелкою; 2) тѣсто должно быть совершенно крутымъ и 3) время броженія сообразовать съ температурою. Жаркимъ лѣтомъ тѣсто съ вечера не слѣдуетъ нагрѣвать, а для броженія его ставятъ слегка только покрытымъ въ теплое, и недоступное для сквозняка мѣсто, и тогда для броженія ему требуется 4—5 часовъ. Затѣмъ многое зависитъ отъ того, хорошо ли тѣсто было вымѣшано. Что касается различныхъ сортовъ цѣльной муки, то всего лучше употреблять чистую пшеничную муку цѣльнаго помола или пополамъ съ пшеничною или пополамъ съ ржаною мукою. Тогда ржаная мука цѣльнаго помола смѣшивается на блюдѣ съ кипяткомъ и на доскѣ старательно замѣшивается съ пшеничною. Также очень вкусный хлѣбъ даетъ смѣсь изъ цѣльной ржаной муки и маисовой (или очень мелкой крупы поленты). Прибавка орѣховъ, изюма, нарѣзанныхъ финиковъ и т. п. дѣлаетъ послѣдніе сорта хлѣба особенно вкусными; маисовый хлѣбъ можно порекомендовать тѣмъ, кто хорошо не переноситъ грахамскаго хлѣба. Эти сорта хлѣба можно также печь и безъ всякаго предварительнаго броженія. Тогда надо брать холодную воду вмѣсто горячей и печь хлѣбъ такимъ же способомъ. По мнѣнію многихъ (также и по-моему), онъ еще вкуснѣе. Каждый скоро найдетъ наиболѣе подходящую къ своему вкусу смѣсь. Эти сорта хлѣба

не теряютъ въ своемъ качествѣ отъ времени: они могутъ быть сохраняемы по меньшей мѣрѣ въ теченіе 5—8 дней.

297. Хлѣбъ изъ цѣльной пшеничной муки, выпеченный въ русской печи. Взять отъ 5 фунтовъ *цѣльной муки* около четверти количества и смѣшать эту часть (безъ соли и дрожжей) приблизит. съ 1 литр. теплой воды. Эту замѣшанную часть поставить закрытою на 5—6 час. въ теплое мѣсто бродить. Температура должна быть настолько высокою, чтобы на тѣстѣ образовались пузыри, но оно не должно перекинуть. Лѣтомъ достаточно для этого самое большее 4 часа. Получившуюся такимъ образомъ закваску смѣшать съ остальными $\frac{3}{4}$ цѣльной муки и мѣсить столько времени, пока тѣсто не будетъ болѣе прилипать. Тогда формуютъ изъ него хлѣбы (штуки три) и сажаютъ на кирпичи или желѣзный листъ, посыпанный мукою. Сдѣланные хлѣбы держать еще 1—1½ час. въ томъ же тепломъ мѣстѣ закрытыми. Если при нажатіи на нихъ получающееся углубленіе тотчасъ исчезаетъ, то это значитъ пора сажать въ печь. Предварительно они смазываются при помощи кисточки теплотою водою и часто накаляются лучинкою. Всего лучше поставить кирпичи съ хлѣбами на опрокинутые цвѣточные горшки. Черезъ 1½—часа, смотря по величинѣ, хлѣбы готовы. Наблюдать за тѣмъ, чтобы хлѣбы не сидѣли въ слишкомъ высокой температурѣ, съ этою цѣлью перемѣщать ихъ въ печи. Если при постукиваніи въ хлѣбъ звукъ получается какъ по пустому тѣлу, значитъ готовы. Вынувъ хлѣбы изъ печи, смочить еще разъ водою и оставить свободно лежать. Хорошо выпеченный хлѣбъ долженъ быть рыхлымъ, не долженъ имѣть водянистыхъ прослоекъ, корка не должна отставать и быть слишкомъ жесткою, цвѣтъ же корки долженъ быть свѣтло-коричневымъ.

При неудачахъ, начинающіе могутъ прибавлять чуточку дрожжей, пока не приобрѣтутъ большаго навыка.

Можно также совершенно сдѣланный хлѣбъ отдавать для выпечки въ пекарню.

Въ преимуществахъ подобнаго сорта хлѣбовъ скоро приходится убѣдиться.

Для сохраненія хлѣба свѣжимъ, лѣтомъ, держать его на погребѣ, закрытымъ сырой матеріей.

298. Хлѣбъ для гренокъ. Къ одному изъ вышеописанныхъ сортовъ тѣста примѣшиваютъ передъ печеніемъ кусокъ *масла*, величиною съ яйцо, на каждый фунтъ муки, лучше орѣховаго, дѣлаютъ хлѣбъ не слишкомъ большимъ и пекутъ по обыкновенному, Хлѣбъ получается хрустящей и удивительно рассыпчатый. Всего лучше выходятъ пшеничные и маисовые хлѣбы.

2. Ежедневное чайное печеніе и для завтрака

замѣняетъ неимѣющее цѣны пухлую утреннюю булку, и съ каждой ѣдой можно погрызть печеніе, чтобы облегчить лучшее прожевываніе и обслюиваніе мягкой пищи.

299. Тонкій рассыпчатый хлѣбъ (шведскій). Это главная пища крестьянъ въ Сѣверной Швеціи въ пору полевыхъ работъ. Такъ какъ онъ выдерживаетъ храненіе неограниченно долгое время, то его запасаютъ еще съ весны. Печется легко. Дѣлаютъ крутое тѣсто изъ цѣльной *пшеничной муки* (лучше наполовину пшеничной и наполовину овсяной, ячменной или тонко смолотой маисовой крупы) и тепловатой воды (безъ дрожжей), основательно вымѣшиваютъ, раскатываютъ въ листы толщиной въ бумагу, которые обрѣзаютъ какъ желательнo или безъ всякой обрѣзки сажаютъ въ умѣренно горячую печь на нѣсколько минутъ. Нужно тутъ только приспособиться, чтобы не давать подгорать. Хлѣбы должны хрустѣть на зубахъ. [Если же класть въ тѣсто масла совсѣмъ немного (или лучше замѣнить его орѣховымъ масломъ), то получается еще вкуснѣе].

300. Шведское чайное печеніе (Knekebrot). (Въ Швеціи подается при всякой парадной чайной сервировкѣ). 1ф. *ржаной муки* (лучше тонкой, цѣльнаго помола) + 80-90 грм. масла, около $\frac{1}{4}$ литра *молока* (лучше орѣховаго), + щепотку *соли* + стол. ложку *сахара* + столов. ложку *тмина*. Хорошо вымѣсить (если понадобится, прибавить еще муки), раскатать; вырѣзать кружки. Помаслить листъ, посыпать мукою и печь 5—10 мин., чтобы хрустѣли. Чѣмъ тоньше раскатано, тѣмъ вкуснѣе. Особенно вкусно горячимъ, но въ закрытомъ жестяномъ или стеклянномъ сосудѣ можетъ храниться мѣсяцами.

301. Хлѣбцы изъ граноли. 3 чашки разбавленнаго *орѣховаго масла* (стр. 17) (или молока) + 4 чашки *граноли* (стр. 18); дѣлаются изъ этого любой формы маленькіе хлѣбцы и сажаются на горячемъ, посыпанномъ мукою, желѣзномъ листѣ на 20—30 минутъ въ умѣренно горячую печь. Очень питательны и полезны для страдающихъ болѣзнями пищеваренія.

302. Маленькія овсяныя печенья (просто). Растереть 1 ложку *орѣховаго масла* (стр. 17), нагрѣть его немного съ $\frac{1}{8}$ литр. воды, + *соль* и *сахаръ* и подъ-конецъ съ фунтъ *овсяной муки*. Старательно промѣсить, раскатать, надѣлать маленькіе шарики и быстро ихъ выпечь.

303. Простые бисквиты изъ пшеничной муки. Сдѣлать густую кашицу изъ *пшеничной муки* цѣльнаго помола, медленно варить ее въ теченіе 20—30 мин., остудить, замѣсить съ такимъ коли-

чествомъ тонкой пшеничной крупчатой муки, сколько лишь можетъ вобраться. (Можно + также орѣховаго масла, соли, сахара), основательно переработать и довольно тонко раскатать, нарѣзать любой формы и печь бисквиты въ умѣренно истопленной печи.

304. Фруктовый пшеничный бисквитъ. Приготовить тѣсто по вышеописанному, прибавить къ нему нѣсколько болѣе *орѣховаго масла* (стр. 17) совсѣмъ тонко раскатать, намазать *мармеладъ*, раскатать тонко второй листъ тѣста, положить на первый, нарѣзать бисквитовъ любой формы и печь какъ простые въ умѣренно истопленной печи.

305. Пшеничныя фруктовыя трубочки. Приготовить тѣсто точно по вышеописанному, нарѣзать изъ него лепешки длиною сантим. 6 и ширин. сантим. 4, положить въ середину *мармелада* и слегка загнуть лепешки, чтобы длинныя стороны заходили одна на другую; получатся красивыя трубочки, которыя запекаются до золотисто-желтаго цвѣта.

Въ этихъ трехъ рецептахъ можно тонкую муку-крупчатку замѣнять отчасти овсяной, ячменной, маисовой, рисовой мукой, и т. д., чѣмъ достигается разнообразіе.

306. Миндальныя колбаски. 250 грм. сладкаго высушеннаго *миндаля* съ удаленной кожицею [и немного горькаго миндаля] крупно рубится (не толчется или натирается) + соль + столько *бѣлка*, чтобы можно было сдѣлать колбаски, которыя обмазываются бѣлкомъ же и быстро зарумяниваются на смазанномъ листѣ въ хорошемъ жару. Если колбаски не хотятъ держаться, можно прибавить муки.

307. Сырный бисквитъ. Растереть въ пѣну 75 грм. *масла* (или разведеннаго и растертаго въ пѣну 50грм. орѣховаго масла) + 200 грамм. тонкой *пшеничной муки крупчатки* и по 100 грамм. *бѣлковаго порошка* или *глутена* (стр. 18) и тонко натертаго сыра и соли; переработать все это съ должнымъ количествомъ холодной воды въ плотное податливое тѣсто, которое хорошо раскатывается, затѣмъ придается ему любая форма, и послѣ пекутъ до золотисто-желтаго оттѣнка, чтобы хрустѣло на зубяхъ.

308. Глютеновый бисквитъ печется изъ конглоутиновой муки (стр. 25) или же слѣдующимъ образомъ: готовятъ изъ $\frac{1}{4}$ фунт. *пшеничной муки крупчатки*, *овсяной* или *ячменной муки* и $\frac{1}{2}$ фун. глутена (стр. 18) по одному изъ вышеприведенныхъ рецептовъ тѣсто, раскатываютъ его, придають ему ту или другую желательную форму и пекутъ бисквиты въ не слишкомъ жаркой печи. Они особенно полезны для такихъ больныхъ, которымъ запрещено употреблять углеводы, а также для страдающихъ

желудкомъ и для слабыхъ лицъ. Готовые покупные келлогскіе «бисквиты здоровья» и сухари могутъ быть вполне рекомендованы для тѣхъ лицъ, которые не хотятъ сами готовить простыхъ печеній для завтрака или чайныхъ печеній, «Союзъ Попеченія о Здравьѣ» (Фриденсау, близъ Магдебурга) доставляетъ многочисленные сорта различныхъ печеній за умеренную цѣну—отъ 40 до 80 пфенниговъ за фунтъ, несладкіе сорта—наилучшіе.

309. Роборатное печенье. Очень хорошо также при этихъ рецептахъ пользоваться безъ большого ущерба для вкуса роборатомъ, алейронатомъ или плазмонотомъ (стр. 18, V). Въ случаѣ, если больному разрѣшено употребленіе масла, то не худо класть масла побольше, чѣмъ то показано въ соотвѣтствующихъ рецептахъ, такъ какъ эти бѣлковыя препараты довольно сухи. Наиболѣе вкусно получается смѣсь изъ различныхъ сортовъ муки. Отношеніе между мукою и роборатомъ должно зависѣть отъ характера болѣзни. Если же заботиться о томъ, чтобы получить наиболѣе вкусное печенье, то достаточно смѣшать $\frac{1}{4}$ фун. робората съ $\frac{3}{4}$ фун. муки. Если же пациенту запрещены всякія мучныя блюда, то можно брать $\frac{3}{4}$ фун. робората и $\frac{1}{4}$ фун. муки, что естественно будетъ стоить дороже и не такъ вкусно.

310. Чайные буттербродцы. Очень вкусныя и красивыя буттербродцы можно готовить слѣдующимъ способомъ. Отрѣзаютъ отъ темнаго *Симонова хлѣба* (или *домашняго ржаного хлѣба изъ цѣльной муки*) большіе тонкіе ломти и такіе же ломти отъ *пшеничнаго хлѣба* или простого каравая, намазываютъ ихъ тонкими слоями *масла*, кладутъ другъ на друга отъ 6 до 8 штукъ и одинъ разъ острымъ ножомъ разрѣзаютъ въ ширину и 5—6 разъ по длинѣ, такъ что получаются хорошенькіе небольшіе кусочки. Корка у хлѣбовъ предварительно должна быть тонко снята.

3. Пирогѣ.

Мало есть кушаній, которыми бы такъ злоупотребляли, какъ жирными, тяжелыми пирогами. Поэтому послѣднихъ надо избѣгать.

Для повседневнаго потребленія лучше всего хорошія хлѣбы и описанныя мною полезныя для здоровья печенья, въ крайнемъ случаѣ еще фруктовыя пироги. Но при торжественныхъ случаяхъ врядъ ли хозяйка захочетъ остаться безъ пирога, поэтому я здѣсь даю нѣсколько сортовъ пироговъ, которые сравнительно съ обычнымъ кондитерскимъ товаромъ должны быть признаны легкими

для пищеваренія и питательными. Вмѣсто молока всегда слѣдуетъ по возможности употреблять орѣховое молоко (стр. 18), такъ какъ отъ этого пирогъ дѣлается удобоваримѣе и рыхлѣе.

а) ФРУКТОВЫЕ ПИРОГИ.

311. Пирогъ изъ граноли. Для приготовленія употребляются *жидкія сливки* (или *разведенное орѣховое масло* (стр. 18). $\frac{1}{2}$ чашки сливокъ достаточно на каждыя $\frac{2}{3}$ чашки *граноли* (стр. 18) Посыпать валяльную доску мукою и на нее выложить смоченную гранолю, посыпать и ее мукою и равномерно раскатать до желательной величины. Подсунуть широкій ножъ и осторожно перенести на желѣзный листъ, вторично разравнять и тотчасъ же печь. Корка очень пригодна для всѣхъ не слишкомъ сочныхъ плодовъ (сливы, крыжовникъ, земляника, абрикосы и т. д.). Практическое удобство для приготовленія пирога представляетъ круглый желѣзный листъ, на которомъ можно раскатать и потомъ сразу и выпечь.

312. Легкій фруктовый пирогъ. а) 2 чашки *конглютиновой муки* (стр. 25) или муки съ *бѣлковымъ порошкомъ* (стр. 18), 3 стол. ложки орѣховаго масла (стр. 17) съ 6—8 стол. ложками воды растереть, + *соль*, *сахаръ*, переработать въ крутое тѣсто, раскатать и положить на желѣзный листъ (или въ кастрюлю реформированнаго варителя, хорошо вымазанную). Кругомъ изъ тѣста дѣлають высокій край, кладутъ туда любые *плоды*, а сверху—въ клѣтку узкія полоски изъ тѣста, а также *сахаръ*, измельченный *миндаль* [и *коринку*]. Пекуть пока не зарумянится. (Можно пирогъ, прежде чѣмъ сажать его въ печь, смазать бѣлкомъ или распущеннымъ масломъ).

в) 250 грамм. *муки* + $\frac{1}{8}$ литра воды + 125 грамм. *масла* + *соли* + *сахара*; хорошенько переработать, пока не сдѣлается совершенно гладкимъ. Тогда ставятъ тѣсто на 25 минутъ въ погребъ и дальше по предыдущему.

313. Маленькіе фруктовые пирожки приготовляются изъ того же тѣста, что и фруктовый пирогъ и передъ употребленіемъ обкладываются плодами.

314. Фруктовый пирогъ съ подливкою готовится изъ того же тѣста; какъ только пирогъ будетъ обложенъ *фруктами* или *ягодами*, поливають его *подливкою* и пекутъ; когда пирогъ на-половину будетъ готовъ, подливку счерпываютъ на него и допекають. Жаръ долженъ быть сверху.

315. Начинка изъ манной крупы для фруктоваго пирога. Разболтать мутовкою въ $\frac{1}{2}$ литр. горячаго *орѣховаго молока* (стр. 17) или молока 50 грамм. *манной крупы* + *масла*, *сахара*,

лимонной цедры, горьких миндалей; массу снять съ огня, какъ только крупа набухнетъ, и достаточно остывшую массу минутъ 5 сбивать съ 2 взбитыми бѣлками.

316. Легкая начинка. Сбить 2 бѣлка съ 1 полной чайной ложкой бѣлковаго порошка (или глютена) (стр. 18) + немного соли, сахара, [столовую ложку немного разведеннаго орховаго масла (стр. 17)]. Начинкою покрыть пирогъ и съ нею нѣсколько минутъ подержать въ печи.

317. Творожная начинка. Взбить въ пѣну: 5 ложекъ творога, 1 ложку сметаны (или кислаго молока), 2 ложки бѣлковаго порошка (стр. 18) съ толченымъ миндалемъ, коринкою и цедрюю и намазать на пирогъ. Эту начинку можно на пирогъ намазывать и безъ ягодъ или фруктовъ.

б) ПИРОГИ ВЪ ФОРМѢ И КАРАВАИ.

318. Орховый пирогъ. Растереть въ пѣну 100 грамм. масла, + равное количество сахара + 100 грамм. конглютиновой муки (стр. 25) или бѣлковаго порошка (стр. 18), смѣшаннаго съ 1 чайной ложкой пекарнаго порошка Эткера; + 100 грамм. натертыхъ грецкихъ орховъ и 2 хорошо сбитыхъ бѣлка [+ лимонной цедры], которые легко подбить къ массѣ. Выложить тѣсто въ смазанную форму и печь при умѣренномъ жарѣ 1 часъ. По охлажденіи, выложить пирогъ изъ формы. Въ реформированномъ варителѣ—1 - 2 часа, считая съ того момента, какъ сдѣлается горячимъ, при этомъ тѣсто нужно дѣлать круче.

319. Легкій нѣжный каравай (нѣсколько тяжелъ для пищеваренія). Взбить: 50 грм. масла и 50 грм. сахара, + $\frac{1}{8}$ литр. кислаго молока (или творога), смѣшаннаго съ чайн. ложк. пекарнаго порошка. Отвѣсить $\frac{1}{2}$ ф. муки (лучше смѣшанной съ 100 грм. бѣлковаго порошка, (стр. 18), + 50 грм. крупнаго изюма, цуката и натертаго миндаля, растереть съ масломъ и молокомъ. Выложить тѣсто въ низкую каравайную форму и печь 1 часъ.

320. Крутой каравай (легко испечь). Растереть въ пѣну 100 грм. масла, + 15 грм. цуката, 30 грм. толченаго миндаля или орховъ, 30 грм. коринки, 30 грм. изюма и 40—60 грм. сахара + $\frac{1}{4}$ литр. кислаго молока и $\frac{1}{2}$ ф. муки; сдѣлать тѣсто. Другую половину муки смѣшать съ пекарнымъ порошокомъ, вмѣсить это въ тѣсто и сдѣлать одинъ или два каравая, которые при хорошемъ жарѣ печь 1— $\frac{1}{4}$ часа.

321. Русскій пирогъ (деликатесъ). Растереть въ пѣну 4 яйца и 100 грм. сахара, хорошо переработать 20 грм. сладкаго и 15 грм. горькаго миндаля, 120 грм. конглютиновой муки (стр. 25) или бѣлковаго порошка (стр. 18) и муки, 100 грм. слегка разо-

грѣтаго масла; тотчасъ посадить въ печь и медленно печь $1\frac{1}{2}$ ч. въ смазанной масломъ формѣ. Этотъ пирогъ выходитъ еще болѣе рыхлымъ въ реформированномъ варителѣ, но тогда онъ долженъ печься 2—3 часа, и кладутъ нѣсколько больше муки въ тѣсто.

е) ТОРТЫ

для своего приготовленія требуютъ ловкости и терпѣнія; хозяйка поэтому большею частью печетъ ихъ только въ дни семейныхъ торжествъ и по праздникамъ. Во всякомъ случаѣ при этомъ нужно предпочесть собственнаго печенья торты очень нездоровымъ и дорогимъ кондитерскимъ тортамъ.

322. Рисовый тортъ (простой). 125 грм. *риса* густо сварить въ *лимонной водѣ* или *орѣховомъ молокѣ* (стр. 18); съ *сахаромъ* и *лимонной цедрой*; эту массу выкладываютъ въ тортовую форму, выложенную любымъ тѣстомъ, пекутъ и украшаютъ *глазурью* или *цукатомъ*.

323. Миндальный или орѣховый тортъ. 300 грмм. *сахарнаго песку*, 400 грм. *крупно толченаго миндаля*, натертой *цедры* и сокъ половины *лимона*, 5 гр. *апельсинной засахаренной корки*, мелко изрубленной, 40 грм. зеренъ *лѣсных орѣховъ* [или *очищенныхъ косточекъ отъ персиковъ*], 20 грм. *померанцевой воды* и *бѣлки* отъ 5 маленькихъ или 4 большихъ яицъ — хорошо размѣшать и запечь въ горячей печи въ жестяныхъ или бумажныхъ формахъ, посыпавъ сверху сахаромъ.

324. Каштановый тортъ (австрійское блюдо). 100 грм. *сахара* и 2 *бѣлка* взбиваются въ пѣну; + 35 грм. мелко толченаго *миндаля*, въ томъ числѣ 5 грм. *горькаго* [лимонной *цедры*] и 100 грм. *каштановаго пюре*. Раздѣлить массу на 2 части и каждую испечь въ смазанной масломъ формѣ. Передъ употребленіемъ наполняютъ *кремомъ* или *сбитыми сливками* и украшаютъ сверху по желанію.

325. Итальянскій яблочный тортъ. 200 грмм. *сахара* + 3 стол. ложки воды увариваютъ въ густой сиропъ + 250 грм. очищенныхъ и разрѣзанныхъ на кусочки *яблоковъ* и все тушатъ. Затѣмъ + 35 грм. *кедровыхъ орѣшковъ* (или нарѣзаннаго по длинѣ *миндаля*), 20 грм. мелко нарѣзанной *засахаренной лимонной корки*, 10 грм. мелко нарѣзанныхъ *фисташекъ*; старательно размѣшать. Листъ для тортовъ обкладываютъ *облатками* ¹⁾, намазываютъ на нихъ массу и оставляютъ на 2 дня сохнуть.

¹⁾ Такъ назыв. тонкіе кружочки изъ прѣснаго тѣста, служащіе основаніемъ для конфектъ и т. п.

326. Крахъ - тортъ. 250 грмм. очищеннаго, истолченнаго миндаля+100 грмм. сахара+125 грмм. пшеничной муки+100 грмм. масла (или оръховаго масла—стр. 17) + 1 бѣлокъ. Выпечь въ формѣ, смазанной масломъ. Эти торты наполняются вареньемъ или нѣжнымъ кремомъ (или попеременно тѣмъ и другимъ), но только передъ самой подачей. Если сдѣлать къ нему крышку, то украсить ее глазурью, цукатомъ или засахаренными оръхами.

327. Смородиновый тортъ. Накрывать листь слоенымъ тѣстомъ. Нарвать $\frac{1}{2}$ литра ягодъ въ сито и облить ихъ холодной водой. Смѣшать 4 взбитыхъ бѣлка съ 80 грамм. сахарнаго песку и 10 очищенными, мелко истолченными миндалинами, прибавляя постепенно бѣлокъ къ миндальной массѣ. Затѣмъ намазать слой полученной массы на дно торта, смѣшать ягоды съ сахаромъ, разравнять ихъ поверху, на нихъ положить слоемъ остальную миндальную массу съ бѣлкомъ и тотчасъ посадить тортъ въ горячую печь. Черезъ $\frac{1}{4}$ часа покрыть тортъ листомъ бумаги; всего тортъ долженъ сидѣть въ печи 1 часъ.

328. Малиновый тортъ. 125 грмм. сахарнаго песку+3 взбитыхъ бѣлка, растереть; 125 грмм. мелкоистолченнаго миндаля [и натертой цедры]. Половину этого выложить на тѣсто, затѣмъ обсахаренныя ягоды и вторую половину массы. Запекать, какъ предыдущій тортъ. (Этотъ тортъ можно готовить также и съ земляникою).

329. Тортички. Поджарить 80—100 грмм. сахара на мѣдной сковородкѣ+100 грмм. очищеннаго, мелко изрубленнаго миндаля, нѣсколько минутъ подержать на огнѣ, смазать маленькія формы миндальнымъ масломъ, разравнять въ нихъ тонкимъ слоемъ горячую массу, по охлажденіи выложить и наполнить фруктами.

330. Яблочныя торты. Паштетное тонкое тѣсто раскатать толщиною въ тупее ножа, нарѣзать изъ него круги величиною съ блюдечко. Положить на каждый кружокъ по половинѣ очищеннаго, обваленнаго въ сахаръ яблока, обернуть тѣстомъ, посадить тортики выпуклой стороною на смазанный листь, смазать яйцомъ и печь въ горячей печи.

331. Глазурь для тортовъ. Распустить 250 грмм. сахара въ $\frac{1}{4}$ литр. воды, поставить на огонь, дать вскипѣть, пока сиропъ не будетъ сливаться съ ложки большими каплями. Тогда ставятъ сковороду въ сосудъ съ холодною водою (или на ледъ), пока сиропъ совершенно не охладится. Затѣмъ растираютъ его деревянною ложкою, пока онъ не загустѣетъ и не сдѣлается снѣжнобѣлымъ. Сохраняется продолжительное время. Передъ употребленіемъ его можно сдобрить лимонной цедрой, мин-

дальной или оранжевой водой, малиновым соком и тому подобнымъ, слабо нагрѣть на сковородкѣ, непрестанно мѣшая, смазать тортъ и на нѣсколько секундъ посадить въ печь, чтобы подсушить сверху.

332. Снѣжная глазурь. Сбиваютъ неслишкомъ густо яичный бѣлокъ, посредствомъ кисточки смазываютъ этимъ тортъ, посыпаютъ сахарнымъ пескомъ, слегка окропляютъ при помощи кисточки водою, какъ только сахаръ распустится, сажаютъ тортъ въ печь, и пекутъ, пока глазурь не сдѣлается блестящей и достаточно твердой.

333. Коричневая глазурь. Посыпаютъ почти совсѣмъ выпеченный тортъ сахарной пудрой и держать его въ горячей печи еще столько времени, пока сахаръ не распустится и не сдѣлается зеркально блестящимъ.

д) МЕЛКОЕ ПЕЧЕНЬЕ.

334. Сырныя палочки (нѣжныя, но нѣсколько тяжелыя). Замѣсить тѣсто изъ 100 грм. муки, 50 грм. распущеннаго масла, 50 грм. натертаго сыра, 2 стол. лож. сливокъ и щепотки соли, раскатать. Нарѣзать на полоски, закатать ихъ въ палочки, положить на обложенный бумагою листъ и запечь въ умѣренномъ жару до-румяна.

335. Пучки хвороста. 2 части бѣлковаго порошка (стр. 18) или муки+3 части натертаго сыра и немного соли, къ этому+ столько молока, сколько нужно для того, чтобы получить густое тѣсто. Раскатать и нарѣзать узкихъ, сантим. по 8 длиною, полосокъ, изъ остальнаго тѣста надѣлать круглыя кольца, запечь то и другое на смазанномъ масломъ листѣ. Потомъ вложить маленькіе пучки изъ полосокъ въ кольца.

336. Сырная соломка. По 100 грм. натертаго сыра, масла и немн. муки+соли; сдѣлать крутое тѣсто, раскатать; нарѣзать на тонкія полоски, переплести другъ съ другомъ и печь въ теченіе минутъ 10 въ умѣренномъ жару. Подавать тотчасъ горячими.

337. Чайный хлѣбъ изъ каштановъ. 1 фун. отобранныхъ каштановъ надрѣзать и жарить, на посыпанномъ солью листѣ, пока не сдѣлаются мягкими, потомъ истолочь и протереть черезъ сито. 300 грм. полученной массы (или каштановой муки 300 грм.—стр. 38) замѣшивается въ крутое тѣсто вмѣстѣ съ 125 грм. масла, 125 грм. муки, 80—100 грм. сахара, 2 бѣлками и солью. Сдѣлать изъ тѣста маленькія булочки, смазать разболтаннымъ бѣлкомъ и медленно печь.

338. Булочки изъ кокосоваго орѣха. 50 граммъ масла и 50 грм. сахара растирается до-бѣла, +сбитыхъ 3 бѣлка+ $\frac{1}{2}$ ф.

бѣлковаго порошка (стр. 18) или *муки* съ чайной ложкой *пекарнаго порошка*, *чуточку соли* и $\frac{1}{2}$ ф. натертаго *сухого кокосоваго орѣха*. Смѣшать все въ крутое тѣсто, если нужно, прибавить воды. Посадить булочки на смазанный масломъ листъ и тотчасъ печь.

339. Миндальные трубки. 60 грм. распущеннаго *масла* + 60 грм. толченаго *миндаля* (или вмѣсто того и другого + 125 грм. разведеннаго *орѣховаго масла* — стр. 18) 50 грм. *сахара*, 100 грм. *бѣлковаго порошка* или *муки* съ *роборатомъ* (стр. 18) [и немного лимонн. цедры]. Смазать листъ *воскомъ*, дать ему застынуть, наложить изъ массы круглыя лепешечки, запечь ихъ и еще горячими завернуть на деревянный валикъ.

340. Медовое печенье. $\frac{1}{2}$ литра *меда* вскипятить + 50 грм. лимоннаго *цуката* мелко наръзаннаго + 125 грм. *миндаля*, мелко наръзан. + *муки*, пока не получится тѣсто; раскатать толщиною въ два тупея ножа, наръзать и печь на листѣ, посыпанномъ мукою. (Вмѣсто лимоннаго цуката можно брать имбирь въ порошокъ).

341. Спекуляціусъ (голландскій рецептъ). Сдѣлать тѣсто изъ 100 грм. *масла коровьяго* или *орѣховаго* (стр. 17), чуть-чуть разведеннаго, 60 грм. *сахара*, 100 грм. *бѣлковаго порошка* (стр. 18), 1 *бѣлка*, 100 грм. *муки*, на кончикъ ножа *имбиря* въ порошокъ; раскатать толщиною въ тупее ножа, наръзать, запечь на смазанномъ масломъ листѣ, чтобы похрустывало, и хранить въ закрытыхъ коробкахъ.

342. Миндальные раковины (деликатессъ, но тяжелый). 80 грм. промытаго *масла*, 100 грм. мелко истолченнаго *миндаля*, въ томъ числѣ 10 грм. *горькаго*, 125 грм. *бѣлковаго порошка* (стр. 18) или тонкой *муки*, 80 грм. *сахара* [немного лимонной цедры]. Хорошо растереть, наложить ложкой въ смазанныя масломъ жестыя формочки-раковины, чтобы печенье оставалось пустымъ, и печь въ горячей печи.

343. Орѣховое печенье. 125 грм. неочищеннаго отъ кожицы, обтертаго *миндаля* и 125 грм. *орѣховъ* натираются и оставляются сохнуть на ночь. На утро + 150-200 грм. *сахара* + 4-5 сбитыхъ *бѣлка*; берутъ чайной ложкой, сажаютъ комочками на смазанный листъ и пекутъ до блѣдно-желтаго цвѣта, чтобы внутри оставались мягкими.

‡ **344. Миндальное печенье** (очень хорошо). 500 грм. очищеннаго *миндаля* [нѣсколько горьк. миндалинъ и натертой лимонн. цедры], 250—300 грм. мелкаго *сахара* и 70 грм. *мелкой крупы* (или *рисовой муки*) хорошо переработать + 5 сбитыхъ *бѣлковъ* и запечь, какъ орѣховое печенье.

345. Миндальное печенье съ начинкою. *Бѣлки* отъ 2 большихъ или 3 мален. яицъ сбить въ пѣну + 150 грм. *сахара* +

постепенно 250 грм. очищеннаго и нарѣзаннаго узкими полосками *миндаля* [50 грм. мелко нарубленнаго лимоннаго цуката и по вкусу лимонной цедры]. Класть комочки этой массы на обложенный *облатками* листъ, вдавить у комочковъ середины и запечь до желтаго цвѣта. Потомъ положить въ углубленія вафель, покрыть глазурью и быстро подсушить въ печи.

346. Миндальный крендель. 150 грм. истолченнаго *миндаля* + $\frac{1}{4}$ взбитаго *бѣлка* [медленно + 90 грм. *сахара* и 2 взбитыхъ *бѣлка*] переработать въ нѣжное тѣсто. Посыпать доску сахаромъ и изрубленнымъ *миндалемъ*, нарѣзать тѣсто на куски, раскатать послѣдніе въ жгуты и надѣлать изъ нихъ крендели. Печь на листѣ съ *облатками* въ очень умѣренномъ жару.

347. Миндальные трубки. 70 грм. неочищеннаго, мелко изрубленнаго *миндаля*, 100 грм. *сахара* [лимонной цедры] и 3 сбитыхъ *бѣлка* растереть $\frac{1}{4}$ часа + 35 грм. очищенныхъ, нарѣзанныхъ по длинѣ миндалинъ и 1 стол. ложку *муки здоровья* (стр. 18), обмазать массой *облатныя* полоски, запечь ихъ при умѣренномъ жарѣ и еще горячими обернуть ими деревянный валикъ.

348. Миндальная вермишель. 125 грм. мелко истолченнаго *миндаля* + 125 грм. *тонкой муки* + воды и сдѣлать некрутое тѣсто, которое пропустить черезъ дырочки давилки, печь вермишель въ маслѣ и осыпать сахаромъ.

349. Марципанъ. 500 грм. сладкаго [и 30 грм. горькаго] *миндаля*, обвареннаго и очищеннаго, толкутъ какъ можно мельче въ ступкѣ, сбрызгивая по временамъ водою + 250 - 300 грм. *сахара* [и натертой лимонн. цедры]. Размѣшиваютъ массу въ сковородкѣ на умѣренномъ огнѣ до тѣхъ поръ, пока комокъ не будетъ болѣе прилипать. (Если хотять получить коричневый марципанъ, то + *поджаренной муки* 150 грм. и еще разъ поджарить съ нею массу). Выдѣлываютъ изъ массы на посыпанной сахаромъ доскѣ продолговатый хлѣбецъ, завертываютъ въ *пергаментную бумагу* и сохраняютъ въ прохладномъ мѣстѣ. Передъ употребленіемъ промѣшиваютъ соотвѣтственное количество массы съ небольшимъ количествомъ *бѣлка*, чтобы марципанъ получился вязкимъ и чтобы его хорошо можно было формировать. Пекутъ до свѣтло-желтаго цвѣта на посыпанномъ мукою листѣ. (Масса пригодна и для приготовленія марципановаго торта; послѣдній выдѣлываютъ красивой формы, облачиваютъ *засахаренными фруктами* и даютъ ему подсохнуть въ умѣренномъ жару, чтобы онъ оставался бѣлымъ. Если его хотять сдѣлать темнымъ, то покрываютъ *глазурью изъ ячнаго бѣлка* и ненадолго ставятъ форму съ тортомъ на горячіе угли).

ХІІ. ТРЕТЬИ БЛЮДА.

Простыя третьи блюда, десерты, въ особенности изъ фруктовъ, представляютъ собою хорошую замѣну суповъ и служатъ блюдами, заканчивающими обѣдъ. Но эти кушанья всегда надо разсматривать въ качествѣ блюдъ «на-сладкое», и въ особенности не позволять дѣтямъ пренебрегать изъ-за нихъ болѣе важными блюдами, не позволять только ими набивать себѣ животъ. Лучшимъ десертомъ всегда останутся фрукты.

Такъ какъ всякая хозяйка, въ качествѣ образца своего повареннаго искусства, при удобномъ случаѣ хочетъ преподнести гостямъ особо тонко приготовленныя блюда, то я считаю умѣстнымъ привести здѣсь нѣсколько своеобразныхъ, сложныхъ блюдъ, горячихъ и холодныхъ, которыя, конечно, стоятъ дороже простыхъ, но, во всякомъ случаѣ, не нездоровы. Всѣ же жирныя пудинги, приготовляемые съ большимъ количествомъ яицъ, при этой діетѣ совершенно исключены.

А. ПРОСТЫЯ ХОЛОДНЫЯ ТРЕТЬИ БЛЮДА.

350. Фламбри изъ манной крупы. 1 литръ *снятого молока* (или лучше *орѣховаго молока*, стр. 17) [кусочъ лимонной цедры], немного *масла, сахара, соли*, натертаго *миндаля*—смѣшать и медленно довести до кипѣнія. Разболтать 100 грм. *манной крупы* въ $\frac{1}{4}$ литр. молока или воды; для повышенія питательности + стол. ложку *бѣлковаго порошка или робората*, плазмона и т. п. (стр. 18) и тотчасъ, какъ только молоко закипитъ, вливать туда медленно при непрестанномъ мѣшаніи, дать минутъ 10 покипѣть, снять кушанье съ огня (чтобы блюдо вышло особенно тонкимъ + потомъ 2—3 сбитыхъ *бѣлка*), вылить (по удаленіи лимонной корки) въ обмытую водою форму, по охлажденіи опрокинуть и подавать съ *фруктами* или *компотомъ*. Подобнымъ же образомъ варятъ простыя блюда рисоваго или маисоваго геркулеса (Reis- и Maisflokен), поленты, майцены, мандомина и т. д. Если вмѣсто коровьяго молока брать густое орѣховое, то можно исключить масло, миндаль и бѣлокъ; кушанье будетъ стоить дешевле, оставаясь вкуснымъ и питательнымъ.

351. Рисъ - помпадуръ. 150 грм. холоднаго, густо свареннаго въ *молокѣ*, водѣ или *орѣховомъ молокѣ* (стр. 17) *риса* незадолго передъ подачею растирають съ $\frac{1}{4}$ литра *сбитыхъ сливокъ* (искусственныхъ сливокъ или растертаго со сливками творага), при чемъ зерна должны остаться цѣлыми. Подается

въ стеклянной вазѣ съ фруктовымъ соусомъ или обложеннымъ фруктами. Если имѣется въ виду сохранить блюдо, то прежде чѣмъ его выкладывать, размягчаютъ и варятъ до прозрачности $\frac{1}{2}$ палки *агарь-агарь* (растительный желатинъ), процѣживаютъ черезъ сито и размѣшиваютъ съ рисомъ.

352. Желе изъ отрубей. Приготавливается по № 282.

353. Слоистое мучное блюдо. *Фруктовый сокъ* по вкусу смѣшать съ водою и сахаромъ + сокъ $\frac{1}{2}$ —1 лимона и вскипятить 1 литръ смѣси [съ лимонной коркой], не переставая мѣшать + потомъ 75 грм. *мондамина*, растертаго съ небольшою количествомъ холодной воды (или 100 грм. майцены), дать медленно повариться 5—10 мин. и потомъ снять съ огня. Третью или четвертую часть массы вливаютъ въ ополоснутую форму (или въ двѣ маленькія), остальное держать горячимъ. Между тѣмъ 1 литръ воды + 30 - 50 грм. *орѣховога масла* (стр. 17) или 1 литръ молока, немн. *соли*, *ванильнаго сахара* [лимонной корки] и т. п. доводятъ до кипѣнія, вливаютъ 75 грм. разведеннаго въ водѣ мондамина (или майцены 100 грм.) и даютъ при непрестанномъ мѣшаніи кипѣть 5—10 минутъ. На отчасти затвердѣвшій въ формѣ красный слой наливаютъ только что приготовленной бѣлой массы, потомъ красной и т. д., пока не заполнится вся форма. Чѣмъ тоньше слои, тѣмъ красивѣе, но больше работы. Когда кушанье застынетъ, его опрокидываютъ. Можно одинаково выливать также и въ стеклянныя вазы, но масса выходитъ тогда нѣсколько рыхлѣе.

В. ПРОСТЫЯ ХОЛОДНЫЯ КУШАНЯ ИЗЪ ФРУКТОВЪ.

354. Красное блюдо изъ мондамина. Приготавливается также, какъ красная масса по № 353, разливается по ополоснутымъ формамъ, охлаждается, опрокидывается и подается съ *бѣлымъ соусомъ* (или *со сливками* и т. п.). Вмѣсто сока можно брать вишневое варенье и т. п.

355. Красная каша (шведское національн. блюдо). 8 чашекъ сока, 2 чашки *пшена*, *сахара* [лимона и горькихъ миндалей] по вкусу. Сварить сокъ, разболтать въ немъ крупу, дать увариться и разлить по ополоснутымъ формамъ.

Или; 1 литръ *сока*, 100 грм. *манной крупы*, 1 чайн. ложка *картоф. муки*.

Или: 1 литръ *сока*, чашка *саго* или *тапиоки*.

Подается съ *бѣлымъ соусомъ* (№№ 240, 243), сливками, молокомъ и т. п. [+немного сбитаго бѣлка въ массу передъ помѣщеніемъ ее въ форму].

356. Кушанье изъ яблочнаго желе. Палку *агарь-агарь* (растительный желатинъ) грм. въ 15 размачиваютъ $\frac{1}{2}$ часа

въ $\frac{1}{4}$ литра холодной воды, медленно сварить до прозрачности и оставить стоять теплымъ. Если не сдѣлается прозрачнымъ, то + *яичной скорлупы* и процѣдить. Сварить: $\frac{1}{4}$ ф. сахара съ $\frac{3}{4}$ литра воды + 1 ф. *яблочныхъ кружковъ* [и лимонной корки] и даютъ вариться яблокамъ, пока они не станутъ прозрачными и мягкими. Процѣживаютъ къ этому черезъ сито прозрачно сваренный агаръ-агаръ и подъ конецъ + *лимонный сокъ* [и нѣсколько вина, не содержащаго алкоголя] по вкусу. Разливаютъ по стекляннымъ вазамъ.

357. Красное яблочное кушанье. Варятъ до прозрачности и до мягкости въ 1 литръ воды и $\frac{1}{4}$ ф. сахара *яблочные ломтики*, затѣмъ растираютъ въ $\frac{1}{2}$ литръ *малинового сока* 6 полныхъ столовыхъ ложекъ *майцены*, варятъ все это при непрестанномъ мѣшаніи 4—5 мин. + по вкусу *лимоннаго сока* и разливаютъ по ополоснутымъ формамъ или по стекляннымъ вазамъ.

358. Яблочный муссъ. Приготавливается по № 356, только протираютъ яблоки, послѣ того какъ они сварятся, черезъ сито и растворяютъ *агаръ-агаръ* въ *малиновомъ сокѣ* или подкрашиваютъ (по № X. Общія кулинарныя предписанія—см. стр. 19). Разлить по стекляннымъ вазамъ и сверху положить сливки.

359. Кушанье изъ ревеня. Приготавливается изъ сока или изъ *свѣжихъ стеблей ревеня* по № 356, 357 или 358.

360. Кушанье изъ щавеля (дешевое). Полную горсть *щавельныхъ листьевъ* сварить въ $\frac{3}{4}$ литра воды + нѣсколько [безалкогольнаго вина, лимонной корки] сахара, процѣдить + полное блюдечко *саго* или *тапиоки* и дать увариться, послѣ чего выложить кушанье въ форму и когда остынетъ, опрокинуть. Подавать съ *бѣлымъ соусомъ*. Кушанье дѣйствуетъ чрезвычайно освѣжительно—и вкусно.

361. Апельсиновое желе. Размочить въ $\frac{1}{4}$ литр. воды папочку *агаръ-агара*. Вскипятить сокъ 4 *апельсиновъ* и $\frac{1}{2}$ лимона съ нѣкотор. количествомъ корки и $\frac{1}{4}$ ф. сахара, процѣдить, смѣшать съ агаръ-агаромъ и дать остыть. Украшается сбитыми сливками и *апельсинными ломтиками*.

362. Лимонное желе. Сбить *яичн. бѣлокъ*; растереть 60 грм. *мондамина* съ $\frac{1}{8}$ литр. воды, вскипятить $\frac{1}{2}$ литра воды, сокъ изъ 2 *лимоновъ*, 100 грм. сахару и немного натертой *цедры*; + *мондаминъ*, сварить до прозрачности, вмѣшать сбитый бѣлокъ, вылить въ ополоснутую форму и, когда остынетъ—опрокинуть.

363. Мальтійскій рисъ (очень освѣжаетъ). $\frac{1}{2}$ ф. *риса* сварить въ водѣ, чтобы зерна оставались цѣлыми, слить, облить сокомъ 1 лимона и 3 *апельсиновъ* съ сахаромъ (и *цедрой*) въ сте-

клянномъ сосудѣ. Подавать холоднымъ, обложеннымъ ломтиками апельсиновъ.

364. Яблочная пѣна. На 5 большихъ испеченныхъ яблоковъ 1 сбитый бѣлокъ и 2—3 столовыхъ ложки сахара. Очищенные яблоки протираются и нагрѣваются въ порцеллановой чашкѣ, затѣмъ смѣшиваются съ лимоннымъ сокомъ [цедрой] и бѣлкомъ. Подается на столъ горячимъ или холоднымъ.

С. ТОНКІЯ ХОЛОДНЫЯ БЛЮДА НА ДЕСЕРТЬ.

365. Миндальное желе. Обварить 250 грм. *сладкаго и нѣсколько горькаго миндаля* и очистить; очень мелко истолочь съ нѣкоторымъ количествомъ воды, размѣшать въ $\frac{1}{2}$ литрѣ холодной воды и процѣдить. Къ полученному миндальному молоку + 100 грм. сахара и 10—15 грм. распущеннаго и прокипяченнаго *агарь-агара*, процѣдить все это черезъ матерію и поставить въ формѣ на ледъ. Передъ подачею поддержать форму въ горячей водѣ и выложить желе.

366. Орѣховый кремъ. Натереть 125 грм. зеренъ *грецкихъ орѣховъ* + 100 грм. сахара, сокъ отъ одного лимона [и немного лимонной цедры] и $\frac{1}{2}$ литра *сбитыхъ сливокъ*. Выложить въ стеклянный сосудъ и охладить.

367. Полузамороженный миндальный или орѣховый кремъ. 100 грм. *сладкаго и нѣсколько горькаго миндаля* или 100 грм. орѣховыхъ зеренъ очистить отъ кожицы, истолочь съ нѣкоторымъ количествомъ воды + $\frac{1}{4}$ литра горячихъ *сливокъ*, 100 грм. сахара и нѣсколько *агарь-агара*, растирать все на льду, пока не начнетъ загустѣвать, быстро + $\frac{1}{4}$ литра *сбитыхъ сливокъ*. Выложить и дать застыть.

368. Тонкій каштановый кремъ. 125 грм. обваренныхъ и очищенныхъ отъ кожицы *каштановъ* увариваютъ до мягкости съ нѣкотор. количествомъ *орѣховаго молока* (стр. 17) или *коровьяго* и протираютъ. Затѣмъ растираютъ на огнѣ $\frac{1}{4}$ литра *густыхъ (орѣховыхъ) сливокъ*, 125 грм. сахара, смѣшиваютъ это съ каштанами и нужнымъ количествомъ *агарь-агара*, растираютъ на льду до охлажденія + $\frac{1}{4}$ литра *сбитыхъ сливокъ*. Если желаютъ, чтобы кремъ былъ коричневаго цвѣта, то подрумянить половину куска сахара на сковородкѣ, прибавивъ нѣсколько воды и + къ каштанамъ. Сбитыя сливки въ этомъ рецептѣ могутъ быть замѣнены сбитымъ бѣлкомъ, тогда кремъ получается здоровѣе и дешевле, но не столь нѣжнымъ.

369. Холодное блюдо изъ каштановъ иного рода. 1 ф. *каштановъ* очистить, обварить, освободить отъ кожуры и мелко истолочь (или взять каштановую муку стр. 38). Вски-

пятить не очень густой сиропъ изъ 60—80 грм. *сахара* и воды (или несодержащаго алкоголя вина), натереть туда *миндаля*+каштаны, растереть и основательно поварить все на угольнсмъ жару и выложить на блюдо. Обложить *глазированными орѣхами* или *каштанами* и комочками изъ *сбитыхъ сливокъ*, или подавать къ этому *кремовый соусъ*.

D. ТОНКІЯ ХОЛОДНЫЯ КУШАНЫЯ ИЗЪ ФРУКТОВЪ.

370. Кушанье изъ тапіоки и яблоковъ. Моютъ чашку *тапіоки* и оставляютъ на ночь въ холодной водѣ и затѣмъ обсушиваютъ. Залить тапіоку 1 литромъ кипятка+нѣсколько соли и $1\frac{1}{2}$ —2 ч. варить въ горшкѣ, пока тапіока не сдѣлается совершенно прозрачною, + 3-4 ложки *сахара* и сокъ *лимона*; снять съ огня. Очистить 8 большихъ *яблоковъ*, вынуть середину, положить въ круглую форму и сверху тапіоку. Тушить въ плотно закрытомъ горшкѣ 1—2 часа или печь въ умѣренно жаркой печи, пока яблоки не будутъ готовы. Сервировать холоднымъ со сливками или тонкимъ соусомъ.

371. Яблоки съ начинкою изъ крема. Удалить изъ очищенныхъ *яблоковъ* середины и уварить ихъ до мягкости въ нѣкоторомъ количествѣ *сахарной воды* и *лимоннаго сока*. Затѣмъ въ той же самой водѣ сварить *рисъ* или т. под. и обложить дно блюда, наполнить яблоки *фруктовымъ мармеладомъ*, положить ихъ другъ возлѣ друга на рисъ, посыпать тертымъ *миндалемъ* (или *кокосовымъ орѣхомъ*) и сахаромъ и дать всему остынуть. Затѣмъ приготовить легкій *винный кремъ* (№ 376), которымъ облить передъ подачею. Хорошо подходятъ сюда также сбитыя сливки.

372. Лимонное кушанье со сливками. $\frac{1}{4}$ литра густо сбитыхъ *сливокъ* (или искусственныхъ сливокъ), 150 грм. *сахара*, сокъ изъ 1—2 *лимоновъ* и натертая *цедра* съ $\frac{1}{4}$ лимона, $\frac{1}{2}$ —1 палка *агарь-агара*, свареннаго до прозрачности; остужаютъ, сбиваютъ въ густую пѣну и выкладываютъ въ стеклянную форму. Передъ подачею—на холодъ.

373. «Покрасѣвшая дѣвушка». $\frac{1}{2}$ литра (лучше густого *орѣховаго молока*, стр. 17, съ ложкою *майцены*) + 3-4 ложки *сахара* [соль и лимонная цедра] варится и остужается. 15 грм. *агарь-агара* варятъ въ $\frac{1}{4}$ литра воды до прозрачности, смѣшиваютъ съ $\frac{1}{4}$ литр. густого *фруктоваго сока* и сокомъ 1 *лимона* и *сахаромъ* по вкусу. Это приливаютъ къ остывшему, процѣженному молоку при непрестанномъ мѣшаніи, растираютъ, пока не начнетъ густѣть. Дѣлать наканунѣ.

374. Кремъ tutti-frutti (по-итальянски). Выложить въ стеклянную форму маленькія *миндальныя пирожныя* [и покропить

ихъ ромомъ], на нихъ слой сваренныхъ или вынутыхъ изъ варенья *не очень сладкихъ фруктовъ* (лучше всего вишень) и 2 стол. ложки *фруктового сока*. $\frac{1}{2}$ литра густого *орехового молока* (стр. 17) + 2 - 3 ложки *сахара* [немного натертой кожицы лимона], *ваниль* и 2 *горькихъ натертыхъ миндалина* и варятъ (конечно, можно также брать коровье молоко или сливки); разболтать потомъ въ этомъ 100 грм. разведенной *майцены*, и дать прокипѣть 3—4 минуты. Когда немного остынетъ + 2 - 3 сбитыхъ *бѣлка* и облить этимъ *фрукты*. Какъ только кремъ станетъ густымъ, опять слой *фруктовъ* и 2 ложки *сока*. Подъ-конецъ сбить $\frac{1}{4}$ литра *сливокъ*, заправить сахаромъ, ванилью или лимономъ и передъ подачею охладить.

375. «Пицца боговъ». Натереть *хлѣба* изъ цѣльной муки и смѣшать съ *сахаромъ* (лимонной коркой) и натертыми—*кокосовымъ орехомъ*, миндалемъ, орѣхами и т. п. Положить это въ стеклянную форму слоємъ въ толщину съ большой палецъ, сверху слой *фруктовъ изъ варенья* (малина, земляника, вишня), потомъ опять *хлѣбъ*, *фрукты* и т. д., пока форма не наполнится до $\frac{3}{4}$ высоты. $\frac{1}{4}$ литра сбитыхъ *сливокъ* (или искусственныхъ *сливокъ*, *творогъ* со сливками), смѣшать съ сахаромъ, лимономъ или ванилью и положить сверху. Передъ подачею охладить.

376. Винный кремъ. Сокъ отъ 2 и *кожицу* отъ $\frac{1}{4}$ *лимона*, 3 стол. ложки *сахарнаго песку*, $\frac{1}{2}$ литр. *вина*, *не содержащаго алкоголя* (или *блага вина*), щепотка *соли*—сварить. 75 грм. *мондамина* растереть съ $\frac{1}{2}$ чашкой *воды* и сокомъ 1 *томата* или 2 *морковей* (или сварить до прозрачности 15 грм. *агаръ-агара* и выжать въ него *томатовый* или *морковный сокъ*), вылить въ горячую жидкость и при непрестанномъ мѣшаніи дать вскипѣть; снять съ огня, + 2 сбитыхъ *яичныхъ бѣлка*, сбить въ пѣну, разлить по стекляннымъ формамъ и быстро, пока горячее, размѣшать кругомъ, чтобы не разошлось.

Е. ПРОСТЫЕ ГОРЯЧІЕ ПУДИНГИ.

Самые простые прекрасные пудинги изготовляются изъ остатковъ отъ кашъ разнаго рода. Примѣры:

377. Рисовый пудингъ. Вареный холодный *рисъ* размѣшивается съ *ореховымъ молокомъ* (стр. 18) или *коровимъ* и натертымъ *миндалемъ*, нѣсколькими *изюминами*, *лимономъ*, нѣкоторымъ количествомъ *сахара* и *соли* [1 ложка *робората* или *бѣлковаго порошка*—стр. 18], выложить въ круглую форму, осыпанную натертымъ *кокосовымъ орехомъ*, *миндалемъ* и т. п. и *сахарнымъ пескомъ* (или *толчеными сухарями* и *кусочками масла*) и въ закрытомъ видѣ варить въ реформированномъ *варителѣ* 1 часъ или 20 мин. запекать въ печи.

378. Овсяный пудингъ (ячный, пшенный, рисовый). Нарѣзать холодную кашу тонкими ломтями, положить одинъ слой на дно смазанной круглой формы, на него любые сырые фрукты, напитанные водою компотные фрукты и т. п., потомъ опять слой каши, опять фрукты и т. д., пока не наполнится форма. Между отдѣльными слоями подливать фруктоваго сока, посыпать чѣмъ-либо пудингъ (или сверху положить разломанное миндальное печенье и фрукты) и варить въ теченіе часа въ реформированномъ варителѣ или 20 мин. запекать въ печи.

379. Полентовый или манный пудингъ. Сварить въ 1 литрѣ густыхъ орѣховыхъ сливокъ (стр. 17) или молока 100 грм., поленты (или манной крупы) въ густую кашу, + изюму, коринки [лимонной цедры], сахара, соли, выложить въ смазанную и осыпанную форму и варить 1 часъ или печь 20 минутъ.

380. Шарлотка. Въ круглую форму положить слой тонко нарѣзанныхъ слегка смазанныхъ масломъ ломтиковъ булки, сухарей (или вообще какихъ остатковъ отъ тѣстныхъ кушаній), затѣмъ слой яблочнаго компота (или свѣжихъ фруктовъ, ломтиковъ сырыхъ яблоковъ и т. п.) и продолжать до тѣхъ поръ, пока форма не наполнится. Затѣмъ приготовить подливку изъ 2—3 чашекъ кислаго молока (или густыхъ орѣховыхъ сливокъ, творога и т. п.), 2 ложекъ бѣлковаго порошка (стр. 18, V) или картофельной муки, сахара, соли [кожицы лимона], натертаго миндаля, сбиваютъ это въ пѣну, обливаютъ шарлотку и варятъ 1½ часа или пекутъ 40 мин.

381. Поммеранское національное блюдо. Въ смазанную форму насыпаютъ на 2 пальца толщины тертаго хлѣба изъ цѣльной муки и ржаного хлѣба изъ протыанной ржаной муки по равной части, посыпаютъ сахаромъ, коринкою [лимонной цедрой], натертымъ миндалемъ и кладутъ сверху кусочки масла (а также орѣховаго масла), затѣмъ слой тушеныхъ яблоковъ (или сырыхъ засахаренныхъ ломтиковъ яблоковъ) съ лимоннымъ сокомъ, потомъ опять хлѣбъ и сверху много масла. Запекается ¾ час. въ умѣренномъ жару или варится 1 часъ и потомъ подрумянивается съ помощью углевой крышки.

382. Итальянскій лапшаникъ. Приготовленную дома лапшу (или макароны) кладутъ въ соленый кипятокъ съ 20 грм. орѣховаго масла (стр. 17), закрываютъ, медленно варятъ 20 мин. и обсушиваютъ. Затѣмъ кладутъ ее слоями попеременно съ мясистыми, обваленными въ сахаръ вишнями или другими какими фруктами въ смазанную масломъ форму, сверху лапшу, посыпанную миндалемъ и сахаромъ (или сухарями и масломъ) и въ умѣренномъ жару пекутъ 20—30 мин. или варятъ 1½ час. (Также готовится и изъ риса).

383. Rice custard (англійскій рецепт). 1 мал. чашку *риса* сварить въ 4 чашкахъ *орѣховаго молока*; 1 чашка *сахара* + 1 чашка натертаго *кокосоваго орѣха* + 1 - 2 чашки *сливокъ*. Запечь въ умѣренномъ жару или готовить 2 часа въ варителѣ.

384. Пудингъ изъ граноли. Въ $\frac{1}{2}$ литрѣ кипятка растереть постепенно $\frac{1}{4}$ литра *граноли* (стр. 18), дать повариться 2—3 минуты и тотчасъ сервировать горячимъ со *сливками* или *соусомъ*. (Можно варить также въ орѣховомъ или коровьемъ молокѣ; можно также + изюму или фруктовъ или варить гранолу въ фруктовомъ сокѣ). Очень питателенъ и полезенъ для страдающихъ желудкомъ.

385. Запеченный глютеный пудингъ. Облить одну чашку *глутена* (стр. 18) 3—4 чашк. холодной воды, дать постоять $\frac{1}{2}$ часа + *соли* и *сахару*, и 20 мин. медленно варить. Затѣмъ + 2 стол. ложки *орѣховаго масла* (стр. 17), хорошо растертаго въ 2 стол. ложкахъ воды, и медленно запечь пудингъ въ теченіе $\frac{1}{2}$ час. или варить 1 часъ въ реформированномъ варителѣ. [Отъ прибавленія 1 сбитаго бѣлка пудингъ будетъ рыхлѣе].

Г. ТОНКІЯ ГОРЯЧІЯ ТРЕТЬИ БЛЮДА.

386. Воздушный орѣховый пирогъ. $\frac{1}{2}$ литра горячаго *молока* + кусочекъ *масла* + 100 грм. *граноли* (стр. 18) (муки здороваго—стр. 18—или хлѣбныхъ сухарей толченыхъ); сварить въ кашу и во время охлажденія втереть въ массу 140 грм. натертыхъ *орѣховъ* (или кокосов. орѣх.), 80 грм. *сахара* [лимонной цедры], стол. ложку разболтаннаго *орѣховаго масла* (стр. 18) (или чайн. ложку пекарнаго порошка) и 2—4 сбитыхъ *бѣлка*. Въ смазанной и осыпанной сухарями формѣ запекать медленно $\frac{3}{4}$ час. или варить въ пароваркѣ $1\frac{1}{2}$ часа.

387. Имбирный пудингъ (пикантный). 1 чашка бѣлковаго порошка (стр. 18) или муки, 1 чашка *золотоу сирона* (или *меда*), на кончикъ ножа *имбиря* въ порошокъ, на кончикъ же ножа пекарнаго порошка, 2 стол. ложки густо растертаго *орѣховаго масла* (стр. 18), смѣшаннаго съ такимъ количествомъ воды, чтобы получилось рыхлое пудинговое тѣсто. (Можно + 1 сбитый бѣлокъ). Въ смазанной, плотно закрытой пудинговой формѣ медленно варить 3 часа.

388. Финиковый пудингъ (очень нѣжный). $\frac{1}{2}$ фунта очищенныхъ отъ косточекъ половинокъ *финиковъ* + $\frac{1}{4}$ ф. *граноли* (стр. 18) (или хлѣбныхъ крошекъ). Растереть съ поллитромъ воды 50 грм. *орѣховаго масла* (стр. 18) и $\frac{1}{4}$ ф. *муки*; смѣшать это съ первымъ и + сколько надо воды. Подъ конецъ + два сбитыхъ *бѣлка* (или одна чайная ложка пекарнаго порошка). Варить въ

закрытой пудинговой формѣ, хорошо смазанной и осыпанной сухарями, $2\frac{1}{2}$ —3 часа. Опрокинуть пудингъ и облить кругомъ сладкимъ лимоннымъ соусомъ или «горячимъ соусомъ».

389. Сливовое блюдо со сливками. 3 стол. ложки ореховаго масла (стр. 18) немного растереть+5 лож. натертаго бѣлаго хлѣба+ $2\frac{1}{2}$ лож. сахару, $\frac{1}{8}$ литра сливокъ и $\frac{1}{8}$ сметаны, отъ $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ литра нарѣзанныхъ очищенныхъ сливъ—растереть; наложить въ смазанную масломъ круглую форму, посыпать сухарями, обложить масломъ и въ закрытомъ видѣ жарить 1 часъ въ реформированномъ варителѣ. Подавать тотъ-вась горячимъ.

390. Воздушный пирогъ изъ абрикосовъ. Очистить 4—5 абрикосовъ (легче всего, очистить, предварительно обваривъ), распустить 30—50 грм. сахару въ небольшомъ количествѣ воды и уварить въ немъ фрукты. Когда остынуть+немного натертыхъ [лимонная цедра] миндалей, растереть+постепенно 2—3 сбитыхъ бѣлка. Варить кушанье $\frac{3}{4}$ часа подъ крышкой и запечь въ теченіе 30 мин. въ умѣренно жаркой печи. Форма должна быть хорошо смазана.

391. Сладкое кушанье изъ абрикосовъ (вѣнскій рецептъ). 70 грм. протертыхъ сырыхъ абрикосовъ+40-50 грм. мелко истолченного сахара+3 сбитыхъ бѣлка. Запечь въ смазанной масломъ формѣ при умѣренномъ жарѣ или 1 часъ варить въ реформированномъ варителѣ.

392. Тонкое рисовое блюдо съ фруктами и глазурю. 125-150 грм. риса густо сварить въ одномъ литрѣ воды+100 грм. масла (гораздо лучше ореховаго масла—стр. 18, 70 грм. съ 3 ложками воды)+100 грм. сахару [лимонная цедра], немного лимоннаго сока—хорошо размѣшать съ рисомъ, затѣмъ+1-2 сбитыхъ бѣлка (или 1 чайная ложка пекарнаго порошка). Эту массу выкладываютъ слоями въ перемежку съ любыми нѣжными плодами и небольшимъ количествомъ сока отъ этихъ плодовъ въ смазанную круглую форму, слой тѣста внизу долженъ быть тонкимъ, сверху толстымъ. Запекать медленно въ теченіе 1 часа или лучше варить $1\frac{1}{2}$ часа.

Для глазури выбираютъ любую тонкую подливку—одну изъ данныхъ мною въ рецептахъ «фруктовые пироги», сажаютъ кушанье еще разъ въ печь и подрумяниваютъ при помощи углевой крышки.

Но можно на кушанье положить сливки или тонкій винный кремъ или сверху его посыпать и подрумянить.

393. Сладкое блюдо изъ вишенъ. 1 ф. вишенъ очистить отъ косточекъ, выжать сокъ и смѣшать съ тертымъ чернымъ хлѣбомъ, натертымъ миндалемъ, сахаромъ [лимонной цедрой]+

2—3 взбитыхъ *бѣлка*; выложить въ смазанную масломъ форму и печь на медленномъ огнѣ.

Также готовится изъ очищенныхъ отъ косточекъ сливъ.

394. Черешневая булка. Освобожденныя отъ косточекъ *черешни* варятся въ небольшомъ количествѣ воды съ *сахаромъ*, *лимоннымъ сокомъ*, *миндалемъ* и *хлѣбными крошками*. Срѣзаютъ съ булки тонко нижнюю твердую корку, и сверху крышку, вынимаютъ мякишъ и пекутъ булку и ломти въ горячемъ растительномъ маслѣ. Затѣмъ наполняютъ черешнями, накрываютъ крышкой, обмазываютъ *яичнымъ бѣлкомъ*, посыпаютъ сахаромъ и ставятъ въ печь, чтобы глазурь приняла окраску, или подаютъ со сладкимъ соусомъ.

Вмѣсто черешень можно брать сливы.

395. Пудингъ изъ каштановъ. 1 ф. *каштановъ* очищаютъ, обвариваютъ и освобождаютъ отъ кожицы. Затѣмъ варятъ ихъ въ небольшомъ количествѣ *молока* (или воды) до мягкости и протираютъ черезъ сито. Изъ 35 грм. *картофельной муки* (или *бѣлковаго порошка*—стр. 18), $\frac{1}{2}$ чашки *сливокъ* (или орѣховыхъ сливокъ—стр. 17) и 15 грм. масла варится гладкая каша, которая и смѣшивается съ пюре изъ каштановъ. Растереть 80—100 грм. *масла* (лучше 50 грм. немного разбавленнаго орѣховаго масла) съ такимъ же количествомъ *сахара*, 1 *бѣлкомъ* и 3—5 мелконатертымъ горькимъ *миндалемъ* въ пѣну + сюда каштановое пюре и + 2 - 4 сбитыхъ *бѣлка*. Варить въ смазанной масломъ формѣ $1\frac{1}{2}$ —2 часа.

396. Земляничный (малиновый) воздушный пирогъ. $\frac{3}{4}$ литра лучшей *земляники* протереть черезъ сито. Сбить 5 *бѣлковъ* + 125 - 150 грм. сахарнаго *песку* + *лимоннаго сока* или *горькихъ миндалей* + къ земляникѣ. Выложить въ форму, посыпать сахаромъ и печь при умѣренномъ жарѣ 30 мин.

397. Яблоко-дыня. Намаслить дынную форму, посыпать густо *сахаромъ* и старательно выложить *слоенымъ тѣстомъ* и именно такимъ образомъ, чтобы тѣста достало и для задѣлки сверху. Плотно укладываютъ ломтики *яблочковъ* въ перемежку съ *коринкой*, *сахаромъ* и тертымъ *миндалемъ* и *сухарями*, пока форма не наполнится; затѣмъ кладутъ сверху тѣсто и пекутъ при сильномъ жарѣ $1\frac{1}{2}$ часа. Какъ только тѣсто подрумянится, положить сверху бумагу. Дыня должна быть опрокинута на листъ горячею и можетъ быть подана со взбитыми сливками въ качествѣ горячаго пудинга или холодною въ качествѣ торта.

398. Пудингъ изъ яблоковъ въ коркѣ. Очищенную отъ корки *молочную булку* или *мягкіе сухари* нарѣзать на ломтики. Смазать распущеннымъ *масломъ* круглую пудинговую форму или кастрюлю для тушенія; выложить дно и стѣнки ломти-

ками булки, предварительно обмакнутыми въ распущенное-масло и *сахаръ*. Тушатъ до половины готовности ломтики яблоковъ съ сахаромъ, масломъ, *лимоннымъ сокомъ* [цедрой] и тертымъ *миндалемъ*; сливаютъ сокъ и недолго варятъ его съ *абрикосовымъ муссомъ*; даютъ яблокамъ и соку остыть и наполняютъ тѣмъ и другимъ выложенную форму [по желанію сюда можно примѣшать султанскій изюмъ, коринку, цукать, раскрошенное миндальное печенье]. Закрываютъ обмакнутыми въ масло ломтиками булки и запекаютъ пудингъ при умѣренномъ жару 1 часъ. Затѣмъ тотчасъ опрокинуть и онъ долженъ высмотрѣть глянцеито блестящимъ. Можно также ломтики хлѣба обмакивать въ одно только масло и посыпать сахаромъ пудингъ послѣ того, какъ только онъ будетъ опрокинуть; придать глянецъ раскаленной лопаточкой и полить абрикосовымъ муссомъ при помощи бумажной воронки.

399. Пудингъ изъ чернаго хлѣба въ коркѣ. Натертый *хлѣбъ изъ цѣльной муки* + мелко нарубленный *миндаль*, *сахаръ* [лимонная цедра] и немного соли. Обмазать плоскую форму *масломъ*, густо выложить дно и стѣнки натертымъ хлѣбомъ, покропить *масломъ*, наполнить форму *фруктовой массой* (приготовляемой по № 398), посыпать *сахарями*, положить сверху кусочки масла, запечь пудингъ въ теченіе приблизительно 1 часа въ горячей печи, опрокинуть, посыпать сахаромъ и навести глянецъ раскаленной лопаткой.

400. Запеченные бананы (или персики). *Бананы* разрѣзать по длинѣ [слегка окропить коньякомъ или мараскиномъ]; смѣшать *яичный бѣлокъ* (или взбитыя сливки, творогъ и т. п. или легкій стертый кремъ) съ *лимономъ и сахаромъ*, выложить бананы на плоское для запеканія блюдо, смазанное *масломъ*, покрыть ихъ сбитой пѣной и печь до свѣтложелтаго цвѣта.

401. Банановый кремъ (деликатесь). 4 — 5 *банановъ* раздать вилкою, положить въ маленькую форму, смѣшать съ немного разведеннымъ *орѣховымъ масломъ* (стр. 17, сливками или творогомъ) прогрѣть и густо намазать массу на горячіе подсушенные гренки.

402. Итальянскіе персики. Раздѣлить на половинки, вынуть косточки и отчасти мякоть, которую смѣшать съ натертымъ *миндалемъ* и *миндальнымъ печеньемъ*, начинить этимъ фрукты и на каждую половинку положить по миндалинкѣ. По смазкѣ *масломъ* формы для запеканія, персики тушатся въ печи, съ нѣкоторымъ количествомъ *лимоннаго сока* и *сахара* [или безалкогольнаго бѣлаго или краснаго вина].

403. Запеченные вишни (M-me de Villier). Связываютъ въ пучечки по 5—6 крупныхъ вишенъ, обмакиваютъ въ легкое *блин-*

ное тѣсто и пекутъ въ кипящемъ растительномъ маслѣ. Какъ только будутъ готовы, посыпать сахаромъ и подавать горячими. Положить на блюдо со взбитыми сливками.

404. Запеченныя яблоки. 1. Очистить 8 большихъ яблоковъ, вырѣзать середины, наполнить пустыя пространства фруктовымъ желе, миндальнымъ печеньемъ (или миндалемъ) и масломъ. Обмакнуть въ блинное тѣсто и печь въ кипящемъ маслѣ или въ формѣ съ масломъ, лимонной водой, и подожженнымъ сахаромъ. Подавать ихъ въ такомъ видѣ на столъ или выложить въ стеклянную форму, натереть на нихъ сверху (апельсинную и поммеранцевую цедру), кокосовый орѣхъ и т. д. и облить легкимъ кремовымъ соусомъ (или сливками и т. д.). Украсить желе.

2. Положить начиненныя яблоки въ форму и закрыть слѣдующимъ тѣстомъ: 100 грм. распущеннаго масла + 4 ложки муки. Когда остынетъ, растереть съ 100 грм. сахара [натертой лимонной цедры + 3 - 4 взбитыхъ бѣлка]. Запечь и подать въ формѣ.

ХІІІ. Плоды.

Часто на употребленіе плодовъ смотрять какъ на роскошь, и конечно такой взглядъ совершенно неправиленъ, потому что хорошо вырѣвшіе плоды, благодаря высокому содержанію въ нихъ питательныхъ солей и желѣза, по меньшей мѣрѣ, столь же важны для образованія крови въ нашемъ организмѣ, какъ и овощи. Яблоки, земляника, черника и ежевика въ особенности богаты желѣзомъ. Поэтому всякая мать должна обильно давать ихъ своимъ дѣтямъ. Изъ южныхъ фруктовъ нѣкоторые сорта заслуживаютъ вниманія, благодаря большому содержанію въ нихъ желѣза, жира и плодоваго сахара.

Богатые бѣлкомъ и жиромъ орѣхи, миндаль и каштаны представляютъ собою прекрасную замѣну животныхъ бѣлковъ и жира. Финики, винныя ягоды, сливы и изюмъ, рядомъ съ довольно высокимъ содержаніемъ бѣлка, отличаются значительными количествами плодоваго сахара. Употребленіе въ пищу плодовъ представляетъ далѣе то преимущество, что благодаря ихъ освѣжающему дѣйствию ограничивается употребленіе напитковъ. Кто плохо переноситъ сырые плоды, благодаря содержащимся въ нихъ свободнымъ кислотамъ, тотъ можетъ употреблять свѣжіе или сушеные плоды тушеными въ видѣ компота, но избѣгая при этомъ плодовыхъ консервовъ, приготовленныхъ съ большимъ количествомъ сахара.

Многіе изъ страдающихъ желудкомъ не переносятъ также сырыхъ плодовъ только потому, что ѣдятъ ихъ слишкомъ въ большихъ количествахъ и сверхъ того плохо пережевываютъ. Того и другого недостатка можно избѣгнуть, если питаться фруктами въ формѣ предписанныхъ докторомъ Бихнеръ-Беннеромъ сырыхъ діететическихъ блюдъ, примѣрами приготовленія которыхъ могутъ служить слѣдующіе рецепты:

405. а) Діететическое блюдо изъ свѣжихъ плодовъ. (на одну персону). 1 столовая ложка *овсянаго геркулеса*, размоченнаго въ теченіе 12 часовъ въ 2 столовыхъ ложкахъ воды, или 2 стол. ложки натертаго *хлѣба изъ цѣльной муки* или *граноли* (стр. 18) смѣшивается съ 1 ложк. натертыхъ *орѣховъ*, *миндаля* или 1 ложк. *орѣховаго масла* (стр. 17) и ложк. *сгущеннаго молока*¹⁾ или *густыхъ сырыхъ сливокъ*, затѣмъ по вкусу еще съ *медомъ* или *лимоннымъ сокомъ*. Къ этой массѣ, въ зависимости отъ времени года, + сырыя раздавленные *ягоды* разнаго рода (3 полныхъ стол. ложки) и 1-3 натертыхъ *яблока*, *раздавленные персики*, *абрикосы*, *виноградъ* (безъ кожуры) и т. д.

б) Діететическое блюдо изъ сухихъ фруктовъ. Когда не бываетъ свѣжихъ плодовъ, ихъ можно замѣнить раздавленными *финиками*, мелко изрубленными *винными ягодами*, сушеными *сливами*, *абрикосами* и т. д., которые въ случаѣ необходимости предварительно размачиваются.

с) Діететическое блюдо изъ моркови. (вкусно и питательно). Сырая мелко натертая *морковь* + выше опис. *овсяная масса* и при желаніи, + натерт. *яблоко*. Также готовятся: *молод. кольраби*, *сельдерей*, *тельтов. рѣпки* и *огурцы*, но не прибавлять *яблока*. Для компактности можно + 1 сбит. бѣлокъ.

А. ПЛОДОВЫЕ КОМПОТЫ ДЛЯ БУДНИЧНАГО СТОЛА.

1. Компоты изъ свѣжихъ плодовъ.

406. Ягодный компотъ. Различнаго сорта *свѣжія ягоды* отбираются, моются и въ совсѣмъ небольшомъ количествѣ воды, варятся въ открытой кастрюлѣ, если то требуется, съ *сахаромъ*, пока не станутъ мягкими но не разваренными.

407. Ревень. Отбираются *стебельки*, обмываются, рѣжутся на кусочки и недолго варятся—такъ какъ они скоро развариваются—въ небольшомъ количествѣ воды съ *сахаромъ*.

408. Зеленый крыжовникъ чистится, моется, помѣщается въ небольшое количество кипятка съ *сахаромъ* и варится до тѣхъ поръ, пока *ягоды* не начнутъ лопать.

¹⁾ Сгущенное съ сахаромъ молоко разсылается по разнымъ странамъ фирмой Anglo Swiss condensed milk Cie in Cham.

409. Тушенныя яблоки. Маленькія яблоки очистить + лимонный сокъ; совсѣмъ медленно тушить въ закрытомъ сосудѣ, при желаніи съ добавкою сахара; или: тушить яблоки [съ кусочкомъ лимонной корки] посыпанными сахаромъ въ пароваркѣ, наливъ совсѣмъ немного воды, и когда яблоки будутъ готовы, заправить полученную подливку *картофельной мукой*.

410. Кушанье изъ кусочковъ яблоковъ. Сварить въ водѣ съ сахаромъ и лимономъ *середины яблоковъ и кожицу* и въ полученной жидкости варить раздѣленные на части яблоки. Подливку слить и процѣдить, или ее сварить, пока она не сдѣлается желеобразной, дать ей остыть, вырѣзать изъ нея украшеніе и имъ и *вишнями изъ варенья* гарнировать куски яблоковъ.

411. Яблочный муссъ. Сварить яблоки съ кожицей или безъ нея въ небольшомъ количествѣ воды и съ лимономъ, протереть массу черезъ рѣшето, подсластить по вкусу и охладить. Яблочный муссъ можно украсить *миндалемъ* или *коринкой*.

412. Груши приготовляются, какъ яблоки, но требуютъ нѣсколько больше времени для варки.

413. Сливы. Хорошія *сливы* (ренклоды, персики, абрикосы) обмываются, освобождаются отъ косточекъ, медленно увариваются до мягкости въ совсѣмъ небольшомъ количествѣ воды. Подливку заправить и разъ вскипятить.

414. Апельсиновый компотъ. Очищенные *апельсины* раздѣлить на отдѣльные ломтики, освободить отъ зеренъ и посыпать сахаромъ. Черезъ нѣкоторое время слить сокъ, вскипятить его и облить имъ ломтики, уложенные въ порядкѣ на блюдѣ. [Можно компотъ посыпать нарѣзанной цукатной апельсиновой коркой].

415. Айва. Обмыть, очистить отъ кожицы, освободить отъ середины съ зернами и разрѣзать на 4 части каждую. Сварить середину и кожицу въ водѣ и истушить въ процѣженномъ полученномъ сокѣ куски *айвы*, если нужно съ добавкой сахара.

416. Тыква. Освободить отъ кожицы и зеренъ, разрѣзать на мелкія части и разварить въ небольшомъ количествѣ воды съ лимономъ и сахаромъ.

2. Компоты изъ сухихъ плодовъ.

417. Сливы. Вымыть, обильно залить водою на 12 час. и поставить въ теплое мѣсто; на утро уварить въ той же водѣ, но не разваривая. Жидкость заправить *картофельной мукой* или *мондамино*. Въ реформированномъ варителѣ требуется для варки 3 — 4 часа безъ предварительнаго размачиванія.

418. Яблоки и груши приготавливаются точно такъ же, какъ сливы, съ прибавленіемъ лимоннаго сока и, кто желаетъ, сахара.

419. Калифорнскія сливы содержатъ большое количество фруктоваго сахара и мало кислоты; ихъ ставятъ въ теплое мѣсто на 12 — 20 часовъ, съ такимъ количествомъ воды, какое необходимо лишь для набуханія, и затѣмъ ихъ ѣдятъ не вареными и безъ всякихъ добавленій. Для быстраго приготвленія, сливы варятъ 3 часа въ реформированномъ варителѣ.

420. Плоды шиповника (очень здоровое) моются, размачиваются 24 часа и въ той же самой водѣ + сахаръ, очень медленно варятся. Ихъ можно смѣшать съ варенымъ крупнымъ изюмомъ. При варкѣ въ варителѣ, безъ предварительнаго размачиванія требуется 4 — 6 часовъ.

421. Абрикосы моютъ и размачиваютъ 6 — 12 часовъ. Сливаютъ воду, варятъ съ картофельной мукой + сахаръ и обливаютъ горячею водою абрикосы, которые отъ этого сдѣлаются мягкими, сохраняя въ совершенствѣ красивую форму. Персики приготавливаются такимъ же способомъ. Время варки въ варителѣ 2 часа безъ предварительнаго размачиванія.

422. Финики, винныя ягоды и синій изюмъ основательно моются размачиваются въ небольшомъ количествѣ воды 5—6 часовъ. Никогда не должны вариться, но въ качествѣ компота они, вообще, слишкомъ сладки. Наболѣе нѣжные сорта, привозимые съ юга свѣжими, по большей части употребляются въ качествѣ десерта. Но также и менѣе цѣнные винныя ягоды и финики можно употреблять для этой цѣли, если ихъ вымыть и часа $1\frac{1}{2}$ —2 держать въ пароваркѣ или на волосяномъ ситѣ надъ кастрюлей съ горячею, но не кипящею водою и затѣмъ старательно обсушить. При этомъ они достаточно вбираютъ въ себя влаги, дѣлаются мягкими и поэтому болѣе удобоваримыми. Если желаютъ пользоваться финиками въ качествѣ тонкаго десерта, то осторожно разрѣзаютъ ихъ, вынимаютъ косточки а вмѣсто послѣднихъ вкладываютъ по сладкой, освобожденной отъ кожицы, миндалинѣ. Подобнымъ образомъ напитавшійся влагой синій изюмъ имѣетъ вкусъ почти винограда; также годятся для десерта и калифорнскія сливы.

В. КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПЛОДОВЪ (И ОВОЩЕЙ).

Для заготовленія въ прокъ фруктовъ существуетъ столько различныхъ методовъ, что всякая хозяйка легко можетъ избрать тѣ ихъ нѣхъ, которые окажутся наиболѣе для нея пригодными.

Съ нашей же точки зрѣнія, наиболѣе цѣнными являются тѣ, при которыхъ или вовсе исключено употребленіе сахара и химическихъ консервирующихъ веществъ или, по крайней мѣрѣ, сведено до минимума. Какъ уже было упомянуто, очень хороши для этого консервныя банки I. Вэка (I. Weck), но въ простомъ хозяйствѣ легко можно обойтись и безъ такихъ приспособленій, и я намѣрена дать здѣсь указанія по заготовленію зимнихъ запасовъ изъ фруктовъ и овощей, которыя, вѣроятно, помогутъ ограничить неумѣренное потребленіе сахара при приготовленіи въ прокъ.

При этихъ заготовкахъ надо обращать вниманіе на то, чтобы употребляемая для этого стеклянная банка, бутылка и каменные горшки педантично чистились бы и, передъ употребленіемъ ихъ въ дѣло, были бы сухими совершенно. Пробки дѣлаются непроницаемыми посредствомъ слѣдующаго простаго приѣма. Въ $\frac{1}{2}$ литрѣ воды растворить 15 грм. глицерина и 10 грм. желатина (или агарь-агара) и дать пробкамъ лежать въ этой смѣси нѣсколько часовъ, послѣ чего онѣ тщательно обсушиваются; такимъ способомъ пробки дѣлаются непроницаемыми для воздуха. Новые фаянсовые горшки кипятятся въ водѣ, обсушиваются и обмазываются снаружи льнянымъ масломъ, желатиномъ или бѣлкомъ, чтобы закупорить поры фаянса. Для размѣшиванія употребляются только серебряныя или новыя вычищенные деревянныя ложки, для варки — хорошія новыя эмалированныя кастрюли, фаянсовую посуду или мѣдные котлы. Стеклянная банка и глиняные горшки обвязываютъ размоченной въ горячей водѣ пергаментной бумагой или шелковой бумагой (Seidenpapier), хорошо смазанной съ обѣихъ сторонъ бѣлкомъ. Горлышки бутылокъ, послѣ того, какъ онѣ закупорены, обмакиваются въ смолу или лакъ. Для сохраненія выбирается провѣтриваемое, сухое мѣсто; погребецъ для этого по большей части бываетъ слишкомъ сырымъ.

Для подслащиванія лучше всего пользоваться неподсиненнымъ и не выбѣленнымъ сѣрой сахаромъ въ кристаллахъ. Сахаръ предварительно варятъ до прозрачности, прежде чѣмъ опустить въ него плоды. На каждый фунтъ сахара надо брать 0,2—0,4 литра воды, медленно, нагрѣвать, но не варить, до тѣхъ

порь, пока сахаръ не распустится совершенно. Образующаяся при кипячені пѣна должна быть старательно снята, прежде чѣмъ опускать въ сиропъ плоды.

1. Приготовление въ прокъ плодовъ безъ сахара.

423. Зеленый крыжовникъ. Одинъ способъ. Освобождаютъ незрѣлый крыжовникъ отъ стебельковъ, обтираютъ его чистой салфеткой и помѣщаютъ въ сухія чистыя бутылки, которыя ставятъ закупоренными въ духовую печь. Когда ягоды будутъ готовы, бутылки засмолить и хранить въ прохладномъ и темномъ мѣстѣ въ лежачемъ положеніи. (Молодые бобы и горошекъ заготавливаются въ прокъ точно такъ же).

424. Зеленый крыжовникъ. Другой способъ. Очищенныя ягоды кладутъ въ окуренные сѣрою бутылки, которыя тотчасъ закупориваютъ, засмаливаютъ и хранятъ въ прохладномъ и темномъ мѣстѣ. Передъ употребленіемъ ягоды помѣщаютъ въ горячую воду, подслащиваютъ и варятъ въ ней до мягкости. (Если ягоды очень жестки, то прибавить къ водѣ немного соды).

425. Черника или брусника. Отобранныя ягоды заливаютъ такимъ количествомъ воды, чтобы ее на днѣ горшка собралось на высоту соломинки; поставить на огонь и варить нѣсколько минутъ, но ягоды не должны при этомъ развариться. Послѣ того какъ ягоды остынутъ, бутылки закупориваются и запечатываются. [Можно предварительно на ягоды налить немного макового масла, но тогда бутылки хранить въ стоячемъ положеніи]. Передъ употребленіемъ ягоды не требуется еще разъ варить, можно только, кто того хочетъ, посахарить ихъ.

426. Ягоды, заготовленные въ реформированномъ варителѣ. Приготовленные бутылки наполняются безупречными, хорошо отобранными и вычищенными сухими свѣжими ягодами, закупориваются размягченными и недоступными воздуху пробками, перевязываются пережженною желѣзною проволокою и завертываются въ сѣно. Въ такомъ видѣ ставятъ ихъ въ кастрюлю варителя, наливаютъ сверху холодной воды и даютъ медленно нагрѣться до кипѣнія и послѣ этого еще варить въ теченіе 15 мин. Затѣмъ бутылки закупориваются и хранятся въ сухомъ и прохладномъ мѣстѣ. [Кто хочетъ, можетъ насыпать немного между ягодами сахара]. (Такимъ же способомъ можно консервировать молодые горошекъ и бобы, но даютъ имъ вариться въ теченіе 25 мин.).

427. Различные плоды безъ сахара. Всѣ косточковые фрукты и ягоды можно слѣдующимъ образомъ просто и безъ сахара сохранять свѣжими: очищаютъ безупречные плоды при помощи

сухой кисточки или тряпочки. Немного воды наливаютъ въ горшокъ и даютъ ей вскипѣть, всыпаютъ въ нее плоды и даютъ имъ соотвѣтственное время вариться, но не до прозрачности, при этомъ тщательно снимаютъ пѣнку и потомъ перекладываютъ въ чистыя широкогорлыя банки.

Въ чугунномъ котелкѣ варятъ очищенную смолу (иначе называемую варомъ и продающуюся въ москательныхъ лавкахъ) съ небольшимъ количествомъ льняного масла или маковаго и снимаютъ оттуда весь попавшійся соръ. Когда смѣсь настолько остынетъ, что не будетъ болѣе образовываться никакихъ пузырей, то наливаютъ ее прямо на плоды; она быстро остываетъ, образуя совершенно непроницаемую для воздуха толщу. Передъ употребленіемъ опускаютъ горлышко банки въ горячую воду, послѣ чего смоляную пробку можно бываетъ легко вынуть. Однажды использованную смолу можно снова разогрѣть и пустить вновь въ то же дѣло. Такъ заготовленные плоды сохраняются годами и, будучи вскипачены передъ употребленіемъ съ сахаромъ, имѣютъ вкусъ свѣжесваренныхъ.

428. Другой способъ. Подготавливаютъ плоды точно по предыдущему рецепту, выкладываютъ ихъ въ банки или въ кувшины, наблюдая, чтобы плоды покрылись бы хорошо сокомъ. Затѣмъ тотчасъ смазываютъ края сосуда маслянымъ лакомъ (бѣлкомъ), прижимаютъ къ нимъ плотно 2 — 3 слоя шелковой бумаги, потомъ сразу — обмакнувшаю въ кипятокъ пергаментную бумагу и, въ качествѣ промежуточнаго слоя, вату, смоченную въ растворѣ салициловой кислоты. Сверху этого еще пергаментную бумагу, которую слѣдуетъ крѣпко обвязать. Передъ употребленіемъ плоды варятъ съ нѣкоторымъ количествомъ сахара.

429. Третій способъ (тушеные плоды). Возможно свѣжіе плоды — груши, персики, абрикосы, сливы — очистить, разрѣзать пополамъ и удалить косточки; вишни и крыжовникъ вычистить и насухо вытереть, ягоды разнаго сорта хорошо отобрать, наполнить ими осторожно, но вплотную банки съ герметически закрывающимися крышками. Затѣмъ положить сѣно на дно горшка, поставить въ него банки, положить сѣно и между банками налить на сѣно столько холодной воды, чтобы банки были бы немного не закрыты водою. Затѣмъ медленно нагрѣвать воду на слабомъ огнѣ. Незадолго передъ тѣмъ, какъ водѣ закипѣтъ, банки закрываютъ, и продолжаютъ варить, пока содержимое въ банкахъ не осядетъ приблизительно на $\frac{1}{4}$. Тогда снимаютъ горшокъ съ огня, оставляютъ въ немъ на нѣсколько часовъ банки, пока онѣ совершенно не остынутъ, и затѣмъ составляютъ ихъ, хорошо обсушенными, въ прохладное мѣсто.

При употребленіи, законсервированные подобнымъ образомъ плоды имѣютъ вкусъ свѣжихъ. Этотъ самый лучшій и самый удобный способъ заготовки въ прокъ.

2. Приготовление въ прокъ плодовъ съ сахаромъ.

430. Сырая земляника. Спѣлая хорошая ягода на-сухо очищается кисточкой и освобождается отъ стеблей и листочковъ, затѣмъ въ совершенно чистыя банки кладутъ слой ягодъ, потомъ на нихъ слой сахара и т. д. до верху. Напоследокъ — сахаръ толстымъ слоемъ; затѣмъ герметически закупориваютъ.

431. Сырыя вишни. Очищаютъ вишни отъ косточекъ, поливаютъ лимоннымъ сокомъ, оставляютъ стоять до вечера и ночью сливаютъ чрезъ порцелановый друшлякъ; затѣмъ укладываютъ слоями въ банки. Сокъ кипятятъ и сливаютъ въ бутылки.

432. Брусника. Брусника очень здоровая ягода, такъ какъ благоприятствуетъ выдѣленію мочевой кислоты.

На 2 фунта брусники, варятъ сиропъ изъ $\frac{1}{2}$ ф. сахара, кладутъ въ него перемытую отобранную ягоду и даютъ нѣсколько разъ вскипѣть. Потомъ вычерпываютъ ягоды, помѣщаютъ ихъ въ банки или горшки, кипятятъ сиропъ еще 10 — 15 минутъ и горячимъ заливаютъ ягоды. Закупорка герметическая.

433. Сливы. Сливы можно консервировать цѣльными, очищенными, разрѣзанными пополамъ и освобожденными отъ косточекъ. На 6 ф. сливъ 1 ф. сахара [по желанію также лимонной цедры]. Горячимъ сиропомъ заливаютъ подготовленные плоды и оставляютъ на ночь стоять въ закрытомъ сосудѣ; на слѣдующій день даютъ всему еще разъ вскипѣть. Затѣмъ кипятятъ одинъ сиропъ, пока не загустѣетъ, еще разъ варятъ въ немъ плоды и сейчасъ же все помѣщаютъ въ заранѣе приготовленныя банки, которыя немедленно закупориваютъ.

434. Абрикосы. Персики, ренклоды, сливы, мирабель готовятся точно по предыдущему рецепту.

435. Груши. Спѣлыя, но все-таки еще твердыя груши очищаются и натираются лимономъ (чтобы оставались бѣлыми). На 4 ф. грушъ варятъ $1\frac{1}{4}$ ф. сахара, въ полулитрѣ воды, съ прибавкой $\frac{1}{4}$ литра выжатого лимоннаго сока. Въ этомъ сиропѣ груши увариваютъ не до полной мягкости, плоды обсушиваютъ, а сокъ варятъ [съ лимонной коркой] до густоты. Горячимъ его сливаютъ черезъ сито на груши и даютъ еще разъ вскипѣть, послѣ чего его оставляютъ стоять нѣсколько дней закрытымъ въ глазированной сосудѣ, затѣмъ сливаютъ сдѣлавшійся жидкимъ сокъ, увариваютъ его до густоты сиропа и еще разъ нагрѣваютъ въ немъ груши, послѣ чего наполняютъ банки и закупориваютъ.

риваютъ. Если желательно, придать грушамъ красный цвѣтъ, то прибавляютъ къ сахарному сиропу брусничнаго сока.

436. Тыква. Твердую тыкву или дыню нарѣзаютъ на доски, освобождаютъ отъ кожицы и внутренней мягкой части, нарѣзаютъ на кусочки и кладутъ на 24 часа въ разбавленный лимонный сокъ. Затѣмъ варятъ до прозрачности сахарный сиропъ, (на каждые 4 ф. плодовъ 1 ф. сахара), кладутъ въ него кусочки дыни и варятъ, пока они не станутъ прозрачными. Затѣмъ сиропъ увариваютъ до густоты, горячимъ заливаютъ кусочки, наполняютъ банки и герметически закупориваютъ.

437. Меланжъ. Изготавливается изъ различныхъ сортовъ ягодъ, лучше всего изъ земляники, малины и смородины (такъ же крыжовника, ежевики и сливъ). На 3 ф. ягодъ варятъ сиропъ изъ $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ ф. сахара, варятъ въ немъ ягоды, затѣмъ сокъ еще разъ кипятятъ, послѣ этого даютъ вскипѣть всему, тотчасъ сливаютъ и закупориваютъ.

438. Сладкіе огурцы. Желтые, твердые огурцы очищаютъ, разрѣзаютъ по длинѣ, удаляютъ мягкую внутренность и нарѣзаютъ на кусочки. На 3 ф. огурцовъ варятъ сиропъ изъ 1 — $1\frac{1}{2}$ ф. сахара въ разбавленномъ лимонномъ сокѣ и увариваютъ въ немъ куски огурцовъ пока не станутъ прозрачными. Затѣмъ даютъ имъ стоять нѣсколько дней закрытыми, сливаютъ сокъ, варятъ его, еще разъ въ немъ кипятятъ огурцы, разливаютъ по банкамъ и, какъ охладятся, закупориваютъ.

439. Соленые огурцы. Наполовину зрѣлые огурцы кладутъ на 24 часа въ жесткую воду и потомъ чисто обмываютъ. Затѣмъ заливаютъ огурцы водою съ верхомъ, прибавляютъ на каждыя $1\frac{1}{2}$ литра по полной горсти соли, укладываютъ огурцы слоями, съ листьями винограда, вишни, чеснока и съ нѣсколькими лавровыми листочками, а также капорцами въ каменный горшокъ (или боченокъ) заливаютъ сургучомъ и ставятъ въ погребъ. На слѣдующій день сливаютъ сокъ и заливаютъ опять горячимъ, на третій день то же самое. Затѣмъ, закупориваютъ соудъ. Для большей остроты, кто желаетъ, прибавляютъ передъ употребленіемъ лимонный сокъ.

3. Плодовая желе.

Употребляются для украшеній кушаній, пироговъ и т. п. Въ качествѣ компота для ежедневнаго стола желе не употребляется, такъ какъ оно слишкомъ сладко. Всѣ желе, какъ только они готовы, горячими тотчасъ выливаются изъ котла въ специально приготовленную для этого посуду.

440. Желе изъ айвы. Кожицу и середину айвы, не идущія на компотъ и айвовый хлѣбъ, такъ же, какъ нѣсколько нарѣзанныхъ на куски айвъ, развариваютъ въ водѣ (на 5 ф. плодовой массы около 2 — 3 литровъ воды) въ теченіе 1 — 2 часовъ, оставляютъ массу на ночь и затѣмъ сливаютъ сокъ чрезъ тряпочку. На 1 ф. сока берутъ 1 — $\frac{3}{4}$ ф. сахарнаго песку и варятъ при непрерывномъ мѣшаніи до-густа.

441. Яблочное желе. Наполовину зрѣлые яблоки обмываютъ и на неочищенныхъ, дѣлаютъ глубокой крестообразный надрѣзъ. Медленно варятъ 1 часъ въ равномъ количествѣ воды. Оставляютъ массу на 24 часа, сливаютъ сокъ и на каждыя $3\frac{1}{2}$ ф. массы прибавляютъ $1\frac{1}{2}$ — 2 ф. сахарнаго песку. Черезъ $\frac{3}{4}$ часа варки получается желе.

442. Смородиновое желе. Очищенную смородину варятъ, съ половиннымъ количествомъ воды $\frac{1}{2}$ часа и выжимаютъ. На 3 ф. сока $1\frac{1}{2}$ ф. сахарнаго песку, варятъ 25 минутъ, пока не получится желе. (Можно брать $\frac{1}{4}$ ф. малины, тогда не будетъ такой остроты, и сахара достаточно 1 ф.).

443. Брусничное желе. 2 литра брусники варятъ $\frac{1}{2}$ часа съ $\frac{4}{5}$ литра воды, затѣмъ сливаютъ. На 1 ф. сока берутъ $\frac{1}{2}$ ф. сахара и варятъ 35 минутъ пока не сдѣлается желе. Ягоды употребляются въ качествѣ компота.

4. Мармелады для намазыванія на хлѣбъ.

444. Нѣжное сливовое желе (очень вкусное). Очистить отъ косточекъ хорошія зрѣлыя сливы, сварить ихъ до совершенной мягкости съ кожицей, безъ воды, въ мѣдномъ котлѣ (или въ реформированномъ варителѣ) и протереть чрезъ волосяное сито, не слишкомъ нажимая. На слѣдующій день варятъ этотъ сокъ съ сахаромъ ($\frac{1}{2}$ ф. сахара на 2 ф. сока), столько времени, пока не получится желе (минутъ 30). Точно такъ же готовится нѣжный абрикосовый мармеладъ (такъ же изъ сушеныхъ плодовъ).

445. Простой сливовый муссъ. Въ мѣдный котель бросаютъ сладкія освобожденныя отъ косточекъ сливы и нѣсколько свѣжихъ или незрѣлыхъ грецкихъ орѣховъ. [Если сливы очень кислыя, то можно прибавить сахару]. Послѣ 4 — 6 часовъ варки массы, при постоянномъ мѣшаніи до дна (или безъ размѣшанія, при варкѣ въ непокрытой кастрюлѣ большого реформированнаго варителя), когда ложка будетъ стоять, немного для пробы выливаютъ на кусокъ бумаги; если муссъ не промачиваетъ бумагу, то онъ хорошъ. Готовый муссъ быстро разливаютъ по каменнымъ горшкамъ [ставятъ въ печь, чтобы образовалась небольшая корочка], закрываютъ горшокъ послѣ охлажденія

въ пергаментную бумагу, предварительно еще наливають сверхъ растопленнаго кокосоваго масла, если хотять сохранить надолго.

446. Грушевый муссъ. Приготавливается точно такъ же, только дольше варится. Очищаютъ груши, разрѣзають вдоль и удаляютъ средину съ зернами. Не такъ долго сохраняется, какъ сливовый.

447. Грушевый медъ. Сладкй свѣже выдавленный грушевый сокъ, безъ примѣси воды кипятятъ, пока онъ не превратится въ густой сиропъ. Вмѣстѣ съ нимъ варятъ — что повышаетъ ароматъ — нѣсколько очищенныхъ ломтиковъ айвы и завязанные въ тряпочку айвовыя зерна; сахару не прибавляется.

448. Яблочная снѣдь. На-половину зрѣлыя яблоки падальцы обтираются, удаляются изъ нихъ порченныя мѣста, крестообразно надрѣзаются и варятся съ такимъ количествомъ воды, чтобы послѣдняя ихъ только покрывала до тѣхъ поръ, пока они не начнутъ лопать, но не до мягкости. Полученную массу оставляють закрытой на 24 часа. Затѣмъ сокъ процѣживаютъ сквозь грубую кисею или волосяное сито, а яблоки протирають и соединяють вмѣстѣ.

(Если имѣются остатки отъ приготовления яблочнаго сока или яблочнаго вина, см. №№ 461 и 516, то употребляютъ и ихъ, отчего муссъ значительно выигрываетъ во вкусѣ). Такимъ образомъ приготовленный густой сокъ сдабривается (небольшимъ количествомъ сахара, смотря по сладости яблоковъ—отъ $\frac{1}{8}$ до $\frac{1}{4}$ ф. на каждый литръ], нѣсколькими грецкими орѣхами [или лимонной цедрой и по желанію, также сокомъ нѣсколькихъ лимоновъ], и варится при постоянномъ мѣшаніи въ котлѣ часа 3 — 4. Время варки зависитъ отъ сорта яблоковъ. Проба дѣлается такъ же, какъ и при сливовомъ муссѣ; наполненіе банокъ и сохраненіе производится такимъ же способомъ.

У кого яблоки есть въ саду или кто можетъ ихъ дешево купить, тотъ обязательно долженъ сдѣлать опытъ по приготовленію этого консерва для намазыванія хлѣба. По своей питательности и въ особенности по тонкости вкуса онъ далеко превосходитъ имѣющуюся въ продажѣ, такъ наз. «рейнскую яблочную снѣдь» (Rheinischer Apfelkraut).

449. Морковный мармеладъ. Твердыя моркови вымыть и варить съ кожурою, затѣмъ снять жицу и раздавить или натереть. На каждый литръ массы $\frac{1}{3}$ ф. сахара, сокъ одного лимона (немного натертой цедры), и варить массу, размѣшивая, минутъ 20 въ густой муссъ. Правда, онъ не можетъ долго сохраняться, то зато очень здоровъ. Также и сырая натертая морковь довольно вкусна на булкѣ.

450. Вишневый мармеладъ. Маленькія, черныя кислыя вишни очистить отъ стеблей, положить въ котель и варить пока

не лопнуть и изъ нихъ не вывалятся косточки. Протереть черезъ грубое сито, чтобы остались только косточки, прибавить къ массѣ [лимонной цедры], натертыхъ *горькихъ миндалей* и *сахару*, сколько нужно. Затѣмъ варить нѣсколько часовъ такъ же, какъ сливовый муссъ. Сохраняется хорошо въ каменныхъ горшкахъ.

451. Плоды шиповника. Очищенные плоды шиповника варятъ до совершенной мягкости въ небольшомъ количествѣ воды, протираютъ и до полной густоты варятъ съ *сахаромъ* (на 1 ф. массы $\frac{1}{2}$ ф. сахара) и разливаютъ по банкамъ.

452. Апельсиновый мармеладъ (нѣжное). 2 дюж. *апельсиновъ* очищаютъ отъ кожуры и раздѣляютъ на тонкіе ломтики (или удобнѣе—пропустить чрезъ мясорубку). Посыпать $1\frac{1}{2}$ ф. сахара и закрытымъ оставить на ночь. Кожура немного посолненной, такъ же оставляется на ночь, потомъ опускается въ кипятокъ, желтая кожица обчищается и измельчается. Засахаренные апельсины варятъ 20 минутъ, пока они не загустѣютъ, растираютъ съ ними кожицу по вкусу, но съ нею не даютъ болѣе кипѣть. Разливается горячимъ и закупоривается. Чѣмъ меньше берется кожицы, тѣмъ здоровѣе мармеладъ.

453. Муссъ изъ ягодъ черной бузины (Очень здоровое кушанье). *Ягоды* (свѣжія или сушенныя), протираются и варятся безъ сахара въ густой муссъ; можно + нѣсколько незрѣлыхъ *грецкихъ орѣховъ*, разливается горячимъ.

5. Плодовые соки

не консервируются безъ сахара или химическихъ веществъ, поэтому свѣже-сваренный сокъ предпочтительнѣе.

454. Сырой земляничный сокъ (По первому способу). 2 ф. хорошей отобранной *земляники* (лучше всего лѣсной) посыпать 2 ф. *сахара*, оставить стоять, пока сахаръ весь не распустится и тогда его разлить по небольшимъ бутылкамъ, которыя хорошо слѣдуетъ закупорить и облить сургучомъ. Ягоды же можно употребить для меланжа.

455. Сырой земляничный сокъ (По второму способу). Быстро обмываютъ, хорошенько обсушиваютъ, засыпаютъ *сахаромъ* и даютъ стоять ночь. Затѣмъ нагрѣваютъ въ котлѣ, но не даютъ кипѣть, вытряхиваютъ на сито или полотно и разливаютъ сокъ по бутылкамъ, которыя нужно сейчасъ же закупорить и залить сургучомъ.

456. Сырой фруктовый сокъ изъ всякаго рода плодовъ. 3 ф. безупречныхъ плодовъ заливаютъ $1\frac{1}{2}$ литрами воды, въ которой предварительно распущено 35 — 40 грм. *кристаллической лимонной кислоты*. Оставляютъ на 24 часа, но при этомъ

часто мѣшаютъ. Затѣмъ процѣживаютъ чрезъ тряпочку и полученный сокъ размѣшиваютъ съ равнымъ по вѣсу количествомъ *сахара* въ теченіе 1 часа серебрянною ложкою все время въ одну сторону. Чрезъ 2 — 3 часа стоянія, снимаютъ пѣну, осторожно разливаютъ по бутылкамъ такимъ образомъ, чтобы осадокъ оставался въ горшкѣ и завязываютъ бутылки только кусочками муслина. Этотъ сокъ въ прохладномъ и темномъ мѣстѣ сохраняется безъ измѣненія годами, имѣетъ вкусъ свѣжаго. Но его не нужно никогда кипятить. (Для страдающихъ желудкомъ не рекомендуется).

457. Вишневый сокъ. Увариваютъ въ водѣ темныя *вишни* безъ прибавленія *сахара*, раздавливаютъ ихъ и протираютъ. (Плоды можно отдавать для выжиманія сока также въ аптеки). На каждый фунтъ сока берется не болѣе $\frac{1}{2}$ ф. *сахара* и вмѣстѣ варится 10 — 15 минутъ, пѣнка снимается и сокъ по охлажденіи разливается по бутылкамъ, которыя герметически закупориваются.

458. Малиновый сокъ (ежевичный сокъ). *Малина* выжимается въ аптекѣ, потомъ съ ея сокомъ поступаютъ какъ съ вишневымъ сокомъ, съ тою разницею, что на каждый фунтъ сока берется только $\frac{1}{4}$ фунта *сахара*.

459. Смородиновый сокъ. На каждые 10 литровъ выжатыхъ *ягодъ* $1\frac{1}{2}$ литра воды. На каждый фунтъ сока отъ $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ ф. *сахара*, съ которымъ онъ варится 15 — 20 минутъ.

460. Сокъ изъ ревеня. Вымытые стебли нарѣзаются очищенными на кусочки, заливаются водою, увариваются до мягкости и оставляются на ночь въ закрытой посудѣ. Потомъ выжимается сокъ, смѣшивается съ *сахаромъ* — на 1 ф. сока $\frac{1}{4}$ ф. *сахара* — и варится 15 — 20 минутъ. По вкусу напоминаетъ яблочный сокъ и очень здоровъ.

461. Яблочный сокъ. Наполовину зрѣлыя ароматичныя *яблоки* натираются, отдаются въ аптеку чтобы выжать сокъ, который оставляется на ночь въ закрытой посудѣ. Осторожно сливаютъ прозрачную жидкость въ котель и варятъ съ $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ ф. *сахара* на каждый фунтъ сока 10 — 15 минутъ, все время снимая пѣнку. Давъ соку постоять въ каменномъ горшкѣ еще 2 — 3 часа, наполняютъ имъ бутылки, которыя закупориваютъ. Это самый здоровый изъ всѣхъ плодовыхъ сокъ. Густые остатки употребляются на приготовленіе яблочной снѣди (см. № 448).

С. СУШКА ПЛОДОВЪ И ОВОЩЕЙ.

Чтобы самому высушить плоды и овощи, для этого всего лучше имѣть плетенку, въ которой прутики или узлы отстоятъ другъ отъ друга на 1 сантиметръ. Если имѣется въ виду сушить

небольшія вещи (бузинныя ягоды, горошекъ и т. п.), то на плетенку нужно разослать бумагу. Затѣмъ приготовленные плоды или овощи сушатъ очень медленно при непрестанномъ перевертываніи въ печи съ очень умѣреннымъ жаромъ или на сильномъ солнечномъ припекѣ; сушка въ печи, по большей части, производится 1 — 2 дня. Сушеные плоды лучше всего сохраняются въ мѣшкахъ, подвѣшанныхъ въ сухихъ, хорошо провѣтриваемыхъ мѣстахъ.

462. Сливы основательно вытираются сухимъ полотенцемъ и затѣмъ сушатся.

463. Яблоки очищаются, освобождаются отъ сердцевины и зеренъ, нарѣзаются не очень тонкими кружками и медленно сушатся.

464 а). Маленькія груши чистятся или только обтираются и освобождаются отъ завязи и сушатся.

б) Большія груши очищаются, разрѣзаются на половинки или четвертушки и потомъ сушатся.

465. Нѣжныя десертныя груши очищаются, раздѣляются на части, увариваются наполовину въ совершенно умѣренномъ жару въ небольшомъ количествѣ сиропа и хорошо обсушиваются. Потомъ обваливаются въ крупномъ сахарѣ и сушатся на солнцѣ. Такимъ же способомъ можно приготовить изъ айвы, половинокъ дынь и абрикосовъ тонкій десертъ, который можно продолжительное время сохранять въ банкахъ.

Д) ПЛОДОВЫЙ ДЕСЕРТЪ

замѣняетъ собою нездоровыя и недорогія конфеты.

466. Нѣжныя десертныя груши, айва, дыня, абрикосы (см. № 465).

467. Винныя ягоды и финики, нѣжныя калифорнскія сливы, изюмъ, малага, приготавливаются, какъ десертъ подъ № 422.

468. Засахаренная смородина. Безупречныя кисти смородины обмакиваются въ *бѣлокъ*, даютъ ему стечь, тихонько обваливаются въ *сахарномъ пескѣ* и на короткое время выставляютъ обсохнуть на солнце или на воздухъ, но не въ печь. Свѣжими онѣ всего вкуснѣе, но могутъ также сохраняться нѣсколько дней.

469. Айвовое тѣсто. Дѣлаютъ насѣчки на айвѣ и варятъ до мягкости вмѣстѣ съ кожицей въ небольшомъ количествѣ воды. Потомъ наскабливаютъ серебряною ложкою плодовой мякоти, послѣ того какъ удалена кожица, и протираютъ массу

(или очищенную айву натирают до сердцевины на порцеллановой теркѣ). На каждый фунтъ этой массы— $\frac{3}{4}$ ф. *неподсиненнаго, кристаллическаго сахарнаго песку*, съ которымъ варятъ при непрестанномъ размѣшиваніи до густоты. Если айвовое тѣсто должно сейчасъ же итти въ употребленіе, то его разливаютъ по плоскимъ блюдамъ, а если заготовляютъ въ прокъ, то — по глубокимъ чашкамъ. Оно сохраняется хорошо и хорошо рѣжется. Куски можно обвалить въ кристаллическомъ сахарѣ, подсушить на ситѣ и употреблять въ качествѣ десерта. Дѣйствуетъ смягчающе при раздраженіяхъ отъ кашля и охриплости.

470. Лепешки изъ айвы. На 250 грм. мякоти айвы (приготавливаемой какъ при айвовомъ тѣстѣ) 300 грм. сахара, сокъ половины лимона, 3 взбитыхъ бѣлка [и лимонной цедры]; все растереть $\frac{1}{2}$ часа, посыпать сахаромъ бумагу, накапать на нее крупныя капли или наполнить этою массою маленькія бумажныя коробочки, въ которыя положены кусочки миндаля и лимоннаго цуката и засушить медленно въ печи.

471. Конфекты изъ плодовъ шиповника. 140 грм. очищеннаго и обсушеннаго миндаля мелко толчется. 140 грм. сахара и 1 взбитый бѣлокъ растирается 10 минутъ съ миндальной массой + сверхомъ 1 стол. ложка приготовленной въ прокъ мякоти плодовъ шиповника. Смѣшивается мука и сахаръ, посыпается этимъ доска, при помощи чайной ложки отдѣляются маленькіе кусочки отъ тѣста, изъ нихъ дѣлаются шарики, которые обваливаютъ въ сахаръ и муку, кладутъ на облатки, дѣлаются зарубки [на каждый кладется по кусочку лимоннаго цуката] и запекаются въ совсѣмъ умѣренномъ жару, такъ что шарики внутри остаются мягкими.

472. Марципанъ готовится по № 349.

473. Десертъ изъ лѣсныхъ орѣховъ. 125 грм. орѣховъ, освобожденныхъ отъ кожицы и поджаренныхъ, 125 грм. мелко изрубленнаго миндаля + 100 грм. сахара + $1\frac{1}{2}$ -2 взбитыхъ бѣлка. Надѣлать шариковъ и запечь.

474. Солодѣлые орѣхи или миндаль. 80 грм. сахара + 2 ложки воды варить въ мѣдной кастрюлѣ, пока не заплыветъ + 125 грм. наръзаннахъ по длинѣ орѣховъ или миндаля; поджаривать орѣхи или миндаль, пока они не сдѣлаются свѣтлокоричневаго цвѣта и пока не затянетъ ихъ сахаромъ; тогда сварить ихъ еще разъ съ чуточкою масла. Вылить массу тонкимъ слоемъ на обмасленную форму, обмакнуть палецъ (или двѣ чайныхъ ложки) въ холодную воду и раздѣлить массу на шарики. Послѣ охлажденія вынуть ихъ изъ формы и сохранять въ сухомъ, допустномъ воздуху мѣстѣ.

475. Миндальные конфеты. 200 грм. сахара + 2 *бѣлка* и *лимонный сокъ* растираются $\frac{1}{2}$ часа. Большую часть массы замѣшиваютъ съ 225 грм. крупно истолченнаго *миндаля* [и натертой лимонной цедры] въ тѣсто, вырѣзаютъ изъ него извѣстной формы части, которыя пекутъ на покрытомъ *сахарнымъ пескомъ* и *мукою* листѣ. Затѣмъ обмазываютъ остаткомъ пѣнной массы и на минутку сажаютъ для подсушки въ печь.

476. Каштановыя лепешки. 250 грм. *каштановой муки* (см. приготовленіе ея № 337, выписку—стр. 38) поджаривается съ 250 грм. сахара на огнѣ + 100 грм. *муки* и еще разъ поджаривается. Къ еще теплой поджаренной массѣ + $2\frac{1}{2}$ -3 взбитыхъ *бѣлка* (смотря по величинѣ яицъ), дѣлаютъ лепешки на посыпанномъ сахарномъ листѣ, сажаютъ ихъ на лучинку и держатъ въ просвѣтленномъ сахарномъ сиропѣ. Послѣ обсушки убираются на храненіе.

477. Глазированные каштаны въ качествѣ десерта. Поджарить отобранные каштаны въ приборѣ для жаренія кофе или на сковородкѣ, пока не лопнетъ скорлупа, очистить ихъ старательно, наколотъ по 6 — 8 штукъ на тонкую лучинку и окунуть въ коричневый сиропъ, сваренный изъ 100 грм. сахара съ $1\frac{1}{2}$ стаканами воды, дать каштанамъ покрыться этимъ сиропомъ и потомъ охладить на блюдѣ. Можно также изъ сиропа каштаны бросать въ холодную воду и изъ воды класть на блюдо. Всего лучше обсыхаютъ на доступномъ воздуху мѣстѣ.

478. Поджаренныя лѣсные и грецкіе орѣхи. По удаленіи твердой скорлупы кладутъ на короткое время въ слабо нагрѣтую печь, — въ этомъ случаѣ коричневая кожа съ нихъ легко удаляется треніемъ между пальцами. Иногда бываетъ желательнo уменьшить въ орѣхахъ содержаніе жира, что и достигается легко этимъ способомъ. Затѣмъ кладутъ орѣхи снова въ печь, пока они не примутъ коричневаго цвѣта.

479. Миндаль подается въ качествѣ миндальныхъ орѣховъ со скорлупой, или бланшируютъ миндаль въ горячей водѣ, удаляютъ кожу и поджариваютъ на сковородкѣ съ солью или сахаромъ, пока не сдѣлается золотисто-коричневымъ.

480. Орѣховыя таблетки. Для замѣны келлогской бромозы, приготовляемой изъ земляныхъ орѣховъ (стручковыхъ плодовъ) и поэтому запрещенныхъ въ безмочекисломъ столѣ, можно самимъ приготовить орѣховыя таблетки. Онѣ очень питательны и по вкусу похожи на марципанъ, поэтому дѣти охотно ихъ ѣдятъ. Онѣ рекомендуются всѣмъ слабымъ, такъ какъ являются замѣной рыбаго жира и поэтому ихъ можно разсматривать не только какъ лакомство.

Приготавливаются онѣ слѣдующимъ образомъ:

250 грм. освобожденныхъ отъ кожицы *орѣховъ или миндаля* (изъ послѣдняго—еще изысканнѣе) совершенно мелко натираютъ и смѣшиваютъ съ небольшимъ количествомъ *бѣлка и сахара* [кто любить, можетъ прибавить и 2—3 горькихъ миндалинки или померанцевой корки и т. п. въ качествѣ пряности]. Когда масса будетъ очень гладко растерта, то медленно ее нагрѣваютъ и постепенно вмѣшиваютъ въ нее столько глютена или бѣлкового порошка (стр. 18), чтобы получилась кашлица; на $\frac{1}{2}$ ф. орѣховой массы приблизительно грм. 50—100. Смѣсь растирается на умѣренномъ огнѣ столько времени, пока масса не будетъ отставать отъ горшка и ложки, тогда составляется и по охлажденіи нарѣзается на какіе угодно кусочки или вырѣзается при помощи формы. Если таблетки должны храниться продолжительное время, то массу еще варятъ около часу въ водяной банѣ и даютъ ей остыть въ формѣ.

XIV. Молоко и молочныя блюда.

Молоко содержитъ много важныхъ для нашего питанія составныхъ частей, съ другой стороны различные врачи пришли къ тому заключенію, что въ молоко болѣе нуждается растущій организмъ, нежели — законченный въ ростѣ и что такъ часто прописывавшіяся прежде большія порціи молока не каждымъ хорошо переносятся. Употребленіе молока каждый долженъ сообразовать со своимъ личнымъ опытомъ. Здоровый хорошо переноситъ сырое или кипяченое прѣсное молоко, между тѣмъ страдающимъ желудкомъ оно легко причиняетъ разстройства и запоры, благодаря свертыванію содержащаго въ немъ казеина. Въ такихъ случаяхъ можно попробовать варить молоко по нижеданному способу; также сыворотка, пахта, простокваша или немного сырыхъ сливокъ часто лучше переносятся, нежели прѣсное молоко.

481. Чтобы молоко сдѣлать удобоваримѣе, медленно его доводятъ до кипѣнія и затѣмъ прибавляютъ при постоянномъ мѣшаніи на каждые полъ-литра молока полную чайную ложку *мондамина*, который предварительно растираютъ до гладкости съ небольшимъ количествомъ молока, послѣ чего молоко столько времени мѣшаютъ, пока не начнетъ остывать. Благодаря этому свертываніе въ большіе хлопья уменьшается,

и для тѣхъ, кто вслѣдствіе избытка желудочныхъ кислотъ, не можетъ пить никакого молока, употребленіе этого продукта въ такомъ видѣ дѣлается возможнымъ.

482. Простокваша получается, если поставить свѣжее молоко въ плоской мискѣ въ сухое теплое мѣсто на столько времени, пока оно не загустѣетъ, что въ зависимости отъ температуры происходитъ чрезъ 24—48 часовъ. Если желаютъ простоквашу употреблять какъ напитокъ, то ее разбиваютъ мутовкою, чтобы она сдѣлалась полугустою, со сливками и подаютъ въ стаканахъ (въ такомъ видѣ она всего легче переваривается), въ противномъ случаѣ ее подаютъ на столъ въ мискѣ съ натертыми сухарями изъ хлѣба цѣльной муки (граноли — стр. 18) или натертыми орѣхами и сахаромъ.

483. Devonshire cream. Этотъ родъ кислаго молока имѣетъ преимущество передъ другими и можетъ быть легко приготовленъ также и зимою. Свѣже-надоенное молоко выливаютъ въ глиняный горшокъ, высотой въ 15—20 сант., и выносятъ на 12—24 часа на холодъ (лѣтомъ въ погребъ); затѣмъ горшокъ ставятъ на 20 минутъ на горячее мѣсто или въ горшокъ же съ кипяткомъ и передъ употребленіемъ даютъ ему еще разъ охладиться. Съ нимъ очень вкусна земляника.

484. Сыворожка очень удобоварима, такъ какъ въ ней отсутствуютъ творожные части, но зато она содержитъ бѣлокъ и питательныя соли молока и въ то же время дѣйствуетъ кровоочистительно. Для ея приготовленія нагрѣваютъ возможно свѣжее молоко градусовъ до 40—60 по Р. и затѣмъ медленно прибавляютъ столько капель лимоннаго сока, пока не произойдетъ свертыванія, послѣ чего сыворотку отцѣживаютъ и пьютъ теплою или холодною. Можно прибавить сахара или меда.

485. Яблочно-винная сыворожка. 2 части яблочнаго сока и $\frac{1}{2}$ части молока смѣшиваются съ $\frac{1}{2}$ частью воды и нагрѣваются до свертыванія или еще лучше ставятся въ умѣренно-теплое мѣсто, потомъ жидкость процеживается и сохраняется теплою.

486. Приготовленіе сыворотки изъ простокваши и пахтанья ясно изъ рецепта приготовленія творога.

487. Сбитыя сливки. Свѣжія густыя сливки превращаютъ сби-валкой въ густую пѣну и затѣмъ по желанію прибавляютъ сахара и лимона (см. также стр. 16 «Общія кулинарныя указанія»).

488. Искусственныя сбитыя сливки. 1. Свѣжую густую простоквашу (или свѣжій, смѣшанный со сливками творогъ) сбиваютъ въ густую пѣну; особенно вкусно съ ягодами и фруктовыми блюдами.

2. Хорошая замѣна сливокъ получается также, если вскипятить полъ-литра свѣжаго молока и затѣмъ постепенно прибавить при непрерывномъ мѣшаніи 2 полныхъ чайныхъ ложки *cornflour* (или *бѣлковаго порошка*, стр. 18) и чайную ложку сахара, распущеннаго предварительно въ небольшомъ количествѣ воды, и дать еще разъ вскипѣть. Эта горячая масса приливается очень медленно при непрестанномъ размѣшиваніи къ густой пѣнѣ взбитаго яичнаго бѣлка. Затѣмъ все вмѣстѣ варится еще нѣсколько минутъ, пока не получится желаемой густоты, и размѣшивается до охлаждения.

489. Миндальное молоко. 1 литръ *молока* доводятъ до кипѣнія съ 50 грм. *сладкаго* и 1—2 *горькаго* мелко натертаго *миндала* [и кусочкомъ лимонной корки], затѣмъ +1 полная чайная ложка *мондамина* (или *картофельной муки*) и немного *сахара*, распущеннаго въ холодномъ *молокѣ*. Даютъ смѣси нѣсколько разъ вскипѣть, процѣживаютъ или [по удаленію лимонной корки] съ кусочками миндала подаютъ горячимъ или холоднымъ на столъ.

490. Молоко изъ персиковыхъ листьевъ. 1 литръ *молока* доводится до кипѣнія съ 4—5 свѣжими *персиковыми листьями* и 1—2 натертыми *горькими миндалинами* и далѣе готовится какъ миндальное молоко. [Можно заправить нѣжными клецками.]

491. Молоко изъ цвѣтовъ черной бузины готовится такимъ же образомъ, но персиковые листья замѣняются бузиновыми цвѣтами.

XV. Приготовление сыровъ.

Сыръ въ питаніи является чрезвычайно важнымъ факторомъ, такъ какъ, кромѣ жира, онъ содержитъ еще около 33% бѣлка (въ среднемъ, болѣе на $\frac{1}{3}$, чѣмъ мясо). Въ то же время нужно употреблять только свѣжіе, мягкіе сорта сыровъ; въ старыхъ вылежавшихся образуются ядовитые продукты броженія. Изъ покупныхъ сортовъ можно всего болѣе рекомендовать нѣжный жерве и т. п. сорта, но еще полезнѣе для здоровья совершенно простые сыры, изготовляемые домашнимъ способомъ, рецепты которыхъ мною здѣсь даны.

Сыры легче перевариваются, если ихъ ѣсть съ черствымъ хлѣбомъ изъ цѣльной муки или гренками; кто же ихъ плохо переноситъ, тотъ можетъ попробовать смѣшивать ихъ съ гранолей (стр. 18) или сухарными крошками.

492. Творогъ изъ простокваши. Свѣжую простоквашу держать въ горшкѣ съ кипяткомъ или на горячемъ мѣстѣ плиты до тѣхъ поръ, пока не отдѣлится творожная масса отъ сыворотки, но кипѣть давать не надо. Затѣмъ массу выкладываютъ въ творожный мѣшокъ или на частое сито, даютъ сывороткѣ на-чисто стечь и размѣшиваютъ творогъ со сливками и солью по вкусу столько времени, пока онъ не сдѣлается совсѣмъ ровнымъ и безъ крупинокъ. Творогъ ѣдятъ съ хлѣбомъ или съ фруктами.

493. Сыръ изъ пахтанья. Приготавливается такимъ же образомъ, но пахтанье должно быть совершенно свѣжимъ; его нужно довести почти до точки кипѣнія и затѣмъ слить.

494. Творогъ изъ прѣснаго молока. 1 литръ очень свѣжаго молока + сокъ маленькаго лимона, отставить въ сторону, пока не свернется; затѣмъ нагревать столько времени, пока сыворотка совершенно не отскочитъ отъ творожной массы, вытряхнуть массу въ мѣшокъ, дать хорошенько стечь. Этотъ творогъ не такъ хорошъ, какъ предыдущіе, онъ приготавливается только въ экстренныхъ случаяхъ.

495. Слоеный сливочный сыръ. Приготавливаютъ деревянный ящикъ, приблизительно сант. 20 діаметра въ квадратъ и 6 сант. высоты, боковыя стѣнки котораго имѣютъ отверстія. Въ него кладутъ слой *творога*, немного *соли* и по вкусу *тмина*, рубленой *петрушки*, тертаго тонкаго *луку*, натертаго *хрѣна*, *пармезанскаго сыра* и т. д. Затѣмъ слой густыхъ сливокъ, потомъ опять пряностей, творогъ и т. д., пока ящикъ не наполнится весь. Даютъ формѣ стоять нѣсколько часовъ, пока не стечетъ вся жидкость изъ боковыхъ отверстій. Часовъ чрезъ 6—8 сыръ можно опрокинуть и ѣсть его свѣжимъ, но онъ хорошо сохраняется въ теченіе 2—3 дней.

496. Поммеранскій крестьянскій сыръ. Болѣе плотный, хорошій сыръ приготавливается слѣдующимъ образомъ. Какъ выше описано, *творогъ*, полученный изъ кислаго молока или пахтанья, оставляютъ висѣть на ночь въ мѣшкѣ, чтобы жидкость изъ него хорошо стекла. Потомъ смѣшиваютъ съ небольшимъ количествомъ *соли*, *тмина* и рубленой *петрушки*, хорошенько его мѣсятъ и на 1—2 дня ставятъ въ теплое мѣсто закрытымъ. Послѣ этого масса при непрерывномъ мѣшаніи доводится до кипѣнія съ кускомъ *масла* и затѣмъ растирается, пока опять не застынетъ и не загустѣетъ; тогда изъ массы можно дѣлать сыры любой формы. Сохраняются въ холодномъ мѣстѣ. Обертываютъ въ сырую тряпку и укладываютъ въ каменный горшокъ; сохраняются двѣ недѣли. Всего здоровѣе свѣжіе.

Еще лучше сырную массу послѣ того, какъ прибавлены *соль* и *тминъ*, тотчасъ промѣсить съ кускомъ *свѣжаго масла* и при-

дать любую форму. Этот сыр кладется на солому и ежедневно поворачивается; он дѣлается съѣдобнымъ чрезъ 2—3 дня, но его можно употреблять и совершенно свѣжимъ. Конечно, послѣдній сортъ менѣе пикантенъ, такъ какъ при такомъ способѣ приготовления не происходитъ теплаго броженія.

497. Саксонскій сливочный сыръ для-бутербродовъ. $\frac{1}{2}$ литра сливокъ и $\frac{1}{2}$ литра молока оставляютъ въ комнатѣ съ умѣренной температурой, то и другое на третій день сливаютъ въ салфетку и на слѣдующій день примѣшиваютъ масла въ половинномъ количествѣ противъ того, что будетъ въ салфеткѣ, и хорошенько съ нимъ промѣшиваютъ.

XVI. Напитки.

При безмочекислой, цѣлесообразной діетѣ чувствуется гораздо менѣе нужды въ напиткахъ, нежели при всѣми принятомъ столѣ съ раздражающими веществами и пряностями. Во время обѣда вегетаріанцу вовсе не приходится пить, такъ какъ его меню доставляетъ ему достаточно жидкости изъ сочныхъ овощей и фруктовъ, чтобы утолить жажду. Если же имѣется жажда, то ее слѣдуетъ удовлетворять въ промежуткахъ между трапезами. Наилучшій напитокъ это—чистая свѣжая вода; но я намѣрена здѣсь дать еще приготовленіе различныхъ другихъ безвредныхъ напитковъ, которые могутъ замѣнить собою кофе, чай, алкоголь и т. д.

498. Ячменный кофе покупается готовымъ или зерна ячменя $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ часа поджариваются на сковородкѣ для жаренія кофе и затѣмъ охлаждаются на воздухѣ. Приготавливается точно такъ же, какъ настоящій кофе. Кофе долженъ быть смолотъ совершенно мелко, и горячая вода, которою онъ заливается, должна быть самымъ крутымъ кипяткомъ.

499. Чай изъ зеренъ плодовъ шиповника приготавливается такъ: 2 полныхъ столовыхъ ложки сухихъ плодовъ шиповника кипятятся приблизительно въ $1\frac{1}{2}$ литр. воды въ теченіе $\frac{1}{2}$ часа и затѣмъ жидкость держать еще на горячемъ мѣстѣ. Чай имѣетъ тонкій вкусъ и особенно полезенъ для страдающихъ почками.

500. Чай изъ земляничныхъ листьевъ и чай изъ листьевъ ежевики смѣшивается, смѣсь приготавливается, какъ китайскій чай, хорошей замѣной котораго она является. Можно чай разъ вскипятить, затѣмъ 5—10 минутъ дать ему настаиваться.

501. Яблочный чай. Покупной яблочный чай готовится точно так же, как чай из зерен плодов шиповника. Если сушится самими, то для сушки берут кожуру, стебельки и сердцевину с зернами нежных сортов яблоков (всего лучше борсдорфских и ранетов), которые разрезаются на куски и тушатся в духовом шкафу. На 5—6 столовых яблоков берут 1 литр воды и одно свежее нарезанное яблоко или несколько райских яблочков, варят 10—15 минут и дают настаиваться $\frac{1}{2}$ часа. Очень здоровый чай.

502. Напитки из молока готовятся по №№ 481, 482, 484, 485, 489, 490 и 491.

503. Ореховое молоко или ореховые сливки. Питательный и легко переваримый напиток. Берут около $\frac{1}{2}$ литра кипятка, 1—2 полных чайных ложки келлогского орехового масла и чайную ложку майцены, растертой до гладкости в небольшом количестве холодной воды, а также немного соли и сахару; дают всему раз вскипеть и подают напиток горячим или холодным. Ореховое молоко легко может в случае нужды замкнуть коровье.

504. Сырое миндальное молоко. 100 гр. очищенного и истолченного миндаля с примесью несколько штук горького основательно растирают с $\frac{1}{2}$ литром воды и оставляют, стоя. Затем процеживают через кисею + соль, сахар и если кто любит, то немного воды из померанцевых цветков. Но это молоко может сохраняться только 1—2 дня. Его можно сгустить при помощи сваренной до прозрачности картофельной муки и т. п., чтобы предохранить от быстрого свертывания.

505. Экстракт миндального молока. 500 гр. очищенного истолченного миндаля [и 20 гр. горького] деревянным пестиком истолочь, прилив 1 стакан воды; процедить через кисею и остатки обрабатывать свежей водою до тех пор, пока миндаль не перестанет мутить воду. Тогда, сколько потребуется, варят густой сахарный сироп, прибавляют его к миндальной водѣ, дают тому и другому вместе вскипеть, по охлаждении разливают в маленькие бутылки, которые плотно закупоривают, заливают сургучом и сохраняют в погребе. Перед употреблением смешивают экстракт с водою [к которой по вкусу несколько капель воды из померанцевых цветков].

506. Хлебная вода для больных. Сушат несколько ломтей грубого солодового хлеба, но не слишком темного, обливают его водою, дают стоять около $\frac{1}{2}$ часа и процеживают. С лимонным соком и совсем маленьким кусочком сахара напиток является очень хорошо утоляющим жажду.

507. Barley Water (ячменная вода для больных). Въ Англии прописывается часто въ качествѣ кровеочищающаго и въ то же время питательнаго напитка, мало содержащаго бѣлковыхъ и крахмальныхъ веществъ, но зато много питательныхъ солей изъ хлѣбныхъ растений. Если ее употребляютъ съ лечебными цѣлями, то пьютъ три раза въ годъ въ теченіе 14 дней по утрамъ натощакъ, за 2 часа передъ обѣдомъ и за 2 часа передъ ужиномъ, каждый разъ по 1—2 стакана.

Берутъ $\frac{3}{4}$ ф. отобраннаго ячменя (или также овса), моютъ его свѣжей водой на ситѣ, затѣмъ даютъ кипѣть въ открытомъ глазированной горшкѣ съ 6 литрами воды столько времени, пока не испарится 3 литра жидкости. Оставшіеся 3 литра процеживаютъ чрезъ чистую тряпочку, не слишкомъ выжимая, даютъ еще разъ вскипѣть [при этомъ можно, по желанію, прибавить нѣсколько меда] и на 24 часа ставятъ въ погребъ въ закрытомъ глиняномъ сосудѣ. Послѣ чего прозрачную жидкость осторожно сливаютъ въ стеклянную посуду или кувшинъ. Передъ употребленіемъ можно немного + лимона и сахара или меда по вкусу.

508. Рисовая вода (отъ катара кишекъ). 60 грм. рисовой муки или толченаго риса варится приблизительно съ 1 литр. воды въ прозрачную кашу, которая горячею процеживается чрезъ тряпочку. Передъ употребленіемъ можно, по желанію, разбавить, а также немного подсластить (изъ саго готовится точно такъ же).

509. Укрѣпляющій напитокъ (для больных). Варятъ поджаренный ячмень или солодъ въ водѣ + подсушенная хлѣбная корка, немного лимоннаго сока и меда; процедить.

510. Прохладительный яблочный напитокъ. 300 грм. бордорфскихъ яблоковъ или ранетовъ медленно варятъ въ теченіе 1 часа въ закрытомъ сосудѣ съ $\frac{1}{2}$ литр. воды, выжимаютъ чрезъ тряпочку + 25 грм. натертаго хлѣба, немного лимоннаго сока [и цедры] и сколько желательнаго меда.

511. Огуречный лимонадъ. Очищаютъ и разрѣзаютъ свѣжей огурецъ, натираютъ его на порцеллановой теркѣ (или раздавливаютъ въ глиняной чашкѣ) + $\frac{1}{2}$ литр. воды; выжать сокъ чрезъ тряпочку + соль, сахаръ и лимонный сокъ, до подачи на столъ охладить. (Многіе любятъ вмѣсто лимоннаго сока прибавлять къ огуречному соку чесноку; для этого чеснокъ мелко рубятъ, заливаютъ небольшимъ количествомъ воды и даютъ водѣ имъ напитаться; процеживаютъ воду и смѣшиваютъ съ огуречнымъ сокомъ).

512. Лимонадъ. Выжать сокъ изъ $\frac{1}{2}$ лимона + $\frac{1}{4}$ литр

воды и сахара по вкусу. Для украшения можно положить кусочек лимона.

513. Шербетъ. Раздавить свѣжіе очищенные *персики или абрикосы*, разбавить жидкимъ *миндальнымъ молокомъ* и протереть массу. На каждый полученный литръ *сокъ 2 лимоновъ* и грм. 60 *сахара*. Напитокъ очень вкусный и освѣжающій.

514. Ягодный лимонадъ. На 1 ф. *ягодъ* $\frac{1}{2}$ литра воды простой или миндальной, выжать съ нею ягоды *сахаръ* и *лимонный сокъ*, охладить. Зимой для этого употребляются ягодные соки. Кто любитъ, можетъ употреблять вмѣсто холодной воды горячую.

515. Виноградный сокъ, не содержащій алкоголя (для лѣчебныхъ цѣлей и для стола) доставляетъ фирма Lampe et C., Worms a Rh.

516. Сырое яблочное вино чудеснаго аромата можно приготовить самому, если сдѣлать слѣдующія простыя заготовленія. Въ днѣ чистой деревянной кадки сантим. въ 15 отъ края просверлить отверстие, равное по величинѣ горлышку бутылки; кромѣ того, нужно имѣть доску, которая вставлялась бы въ сантим. 10 отъ отверстия по направленію къ серединѣ кадки и которая должна быть такъ подогнана, чтобы съ боковъ не получалось никакихъ отверстій. Ею кадка будетъ раздѣлена на большую и меньшую части. Кадку нужно тщательно очистить и вполне высушить, прежде чѣмъ ею пользоваться. Ее ставятъ на козлы или на иную какую подставку, на которой она могла бы устойчиво держаться въ наклонномъ положеніи. Меньшая часть съ отверстиемъ должна лежать глубже и подъ отверстиемъ нужно поставить глиняный сосудъ для приѣма стекающаго по каплямъ сока. Теперь отверстие отчасти закрывается чистой пробкой, которая не должна слишкомъ плотно его закупоривать и у которой со стороны середины кадки срѣзается кусочекъ. 25—30 литровъ ароматичныхъ и не слишкомъ кислыхъ яблоковъ обтираются, освобождаются отъ завязи и натираются (всего лучше на порцеллановой теркѣ). Затѣмъ тотчасъ выкладываютъ массу въ большое отдѣленіе заготовленной кадки, откуда сокъ чрезвычайно медленно, почти по каплямъ, будетъ пробираться между доской и кадкой и затѣмъ чрезъ маленькое отверстие въ пробкѣ—въ находящійся снизу сосудъ. Если собирающійся сокъ не совершенно прозраченъ, то, значить, щель между доской и кадкой слишкомъ велика. Въ этомъ случаѣ, прежде чѣмъ выкладывать натертую массу, нужно положить въ кадку чистую сухую полотняную тряпочку, чтобы сокъ лучше фильтровался. Очень важно, чтобы сокъ былъ совершенно прозраченъ, такъ какъ иначе онъ впо-

слѣдствіи забродить, отчего въ немъ образуется алкоголь и бутылки легко могутъ лопнуть. Когда сокъ стекъ по каплѣ, то имъ наполняютъ сухія, окуренные сѣрой, бутылки и при томъ безо всякаго промедленія; бутылки тотчасъ закупориваютъ распаренными новыми пробками [перевязывая ихъ жженой желѣзной проволокой], заливаютъ герметически смолою и сохраняютъ въ прохладномъ сухомъ погребѣ въ стоячемъ положеніи. Это вино—превосходный напитокъ, но оно должно приготовляться очень тщательно, иначе портится; если при приготовленіи ничего не забыто, то можетъ сохраняться годами, отчего пріобрѣтаетъ еще болѣе тонкій вкусъ. Остатки можно отдать выжать въ аптеку и употребить на приготовленіе яблочнаго сока (№ 461) или яблочной снѣди (№ 448). У кого есть въ собственномъ саду плоды, тотъ долженъ испробовать это приготовленіе; при удачѣ вино поражаетъ всѣхъ знатоковъ тонкостью своего вкуса и превосходнымъ цвѣтомъ.

Такимъ же способомъ можно приготовить вино изъ другихъ сочныхъ плодовъ, размятыхъ или натертыхъ; но это приготовленіе требуетъ еще большей тщательности, чѣмъ приготовленіе яблочнаго вина. Во всякомъ случаѣ нужно часто провѣрять, не лопнула ли которая изъ бутылокъ; бутылки съ этимъ сокомъ сохранять—только въ стоячемъ положеніи.

XVII. Столъ для больныхъ.

А. ОБЩІЯ СВѢДѢНІЯ.

При всякой острой лихорадочной болѣзни нужно принимать очень умѣренное количество пищи; если у пациента нѣтъ аппетита, то принуждать его къ ѣдѣ никогда не слѣдуетъ. Организмъ, истощенный въ борьбѣ съ болѣзнями, не имѣетъ лишнихъ силъ для переработки тяжелой пищи; она не используется и не выдѣляется, но бесполезно обременяетъ органы пищеваренія и является поэтому препятствіемъ въ дѣлѣ выздоровленія. Покой, свѣжій воздухъ и чистая вода—лучшая пища для тяжело больного. При возвратившемся аппетитѣ даются тщательно приготовленные нѣжные, слизистые супы и каши, легкое печеніе, также фруктовый муссъ изъ сырыхъ или вареныхъ плодовъ. Изъ напитковъ выбираютъ тѣ, которые даны въ рецептахъ какъ особенно пригодные для больныхъ.

В. СГУЩЕННЫЕ СОКИ БЕЗЪ САХАРА ДЛЯ БОЛЬНЫХЪ.

517. Морковный сиропъ. Обскоблить сочную желтую морковь, истушить ее до мягкости, выжать чрезъ тряпочку сокъ и варить его до густоты сиропа. Дѣйствуетъ очень смягчающе при кашлѣ и охриплости.

518. Бузинный сиропъ. Раздавливаютъ очень зрѣлыя бузинныя ягоды черной бузины, даютъ стечь соку чрезъ грубую матерію и увариваютъ его при непрестанномъ мѣшаніи до надлежащей густоты. Бузинный сиропъ дѣйствуетъ патогоннымъ, разрѣшающимъ образомъ.

519. Айвовая слизь. Выжимаютъ сокъ изъ натолченной или натертой айвы чрезъ тряпочку и варятъ его, при непрестанномъ мѣшаніи и сниманіи пѣнокъ на совсѣмъ слабомъ огнѣ, пока не сдѣлается густымъ. Можно нѣсколько зеренъ завязать въ кисейку и вмѣстѣ варить, это способствуетъ загустѣнію. Слизь дѣйствуетъ укрѣпляюще на желудокъ, но имѣетъ плохой вкусъ, поэтому къ ней прибавляютъ меда.

520. Противолихорадочная лимонная слизь. Разрѣзать цѣлый лимонъ, густо уварить съ 3 стаканами воды. Эта горькая ароматическая вытяжка дѣйствительнѣе, нежели хининъ.

521. Травные соки. Превосходными лекарствами служатъ соки, приготовляемые изъ травъ и различныхъ корней растений. Обмываютъ совершенно свѣжіе корни и травы, даютъ имъ обсохнуть и нарѣзаютъ на крупные куски, толкутъ ихъ въ каменной ступкѣ, пока они не будутъ совершенно раздавлены, выжимаютъ сильно сокъ чрезъ крѣпкую льняную тряпку и даютъ ему постоять закрытымъ для того, чтобы всѣ нечистыя составныя части сѣли на дно. Если растение содержитъ мало сока или если послѣдній густой и клейкій, то во время толченія прибавляютъ отвара этихъ же растений. Если желаютъ сокъ сохранять, то его затѣмъ варятъ въ бутылкахъ по способу, указанному въ № 429, и сохраняютъ въ хорошо засмоленныхъ бутылкахъ въ темномъ прохладномъ мѣстѣ.

(Подробности см. въ изданіи А. Выжелевской—*Д-ръ Кантъ, «Фитотерапія»*. (Леченіе безвредными растеніями). 1913 г. Ц. 1 р.

Передъ употребленіемъ сокъ, согласно предписанія, разбавляется и смѣшивается съ медомъ или сахаромъ или лимоннымъ сокомъ.

522. Растительный наваръ. Ароматичные корни, травы и цвѣты не кипятятся. Ихъ обливаютъ крутымъ кипяткомъ, затѣмъ сосудъ закрываютъ, чтобы не могли испариться летучія части. Когда вода на половину остыла, тогда чай процеживаютъ. Количество травъ зависитъ отъ предписаній. (См. «Фитотерапія»).

523. Порошокъ изъ травъ. Травы отбираются, нарѣзаются и сушатся въ тѣни, затѣмъ толкутся въ ступкѣ и просѣиваются. Сохраняемые въ сухомъ видѣ въ плотно закрывающемся ящикѣ порошки сохраняютъ силу въ теченіе 2—4 мѣсяцевъ. Принимаются въ облаткахъ или растворенными въ жидкости, смотря по предписанію. Выборъ травъ зависитъ отъ болѣзни. (См. «Фитотерапія»).

ТАБЛИЦЫ СОЕДИНЕНІЙ ПИЩЕВЫХЪ ПРОДУКТОВЪ.

Лица, страдающія болѣзнями желудка и обмѣна веществъ, должны всегда обращать вниманіе на то, чтобы не употреблять въ пищу такихъ кушаній, которыя они плохо переносятъ, отъ которыхъ пищеварительная работа терпитъ затрудненіе.

ХОРОШИЯ СОЕДИНЕНІЯ:

Хлѣбныя кушанья, орѣхи и плоды.
Хлѣбныя кушанья, овощи и орѣхи, салатъ.
Хлѣбныя кушанья и яичный бѣлокъ или сливки и плоды.
Вегетарианскія жаркія, овощи, картофель, салатъ.
Бѣлокъ, орѣхи и плоды, творогъ.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЯ СОЕДИНЕНІЯ:

Хлѣбныя кушанья и молоко.
Хлѣбныя кушанья, молоко и орѣхи.
Хлѣбныя кушанья, молоко и сладкіе фрукты.
Простокваша и плоды.
Творогъ и вареные фрукты.

ПЛОХІЯ СОЕДИНЕНІЯ:

Плоды и овощи.
Молоко и овощи.
Прѣсное молоко и кислые фрукты.
Сыръ и овощи или фрукты.

ТАБЛИЦА ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ПИЩЕВАРЕНІЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХЪ ПИЩЕВЫХЪ ПРОДУКТОВЪ,

Рисъ	1 часъ — мин.
Саго	1 » 45 »
Тапиока, ячмень	2 » — »
Хлѣбъ черствый, сухари, кѣксъ	2 » — »
Хлѣбъ свѣжій изъ цѣльной муки	3 » 15 »
Хлѣбъ свѣжій изъ пшеничн. крупич. муки.	3 » 30 »
Сыръ свѣжій	3 » 30 »
Молоко кипяченое	2 » — »
Молоко сырое	2 » 15 »

Картофель жареный или печеный	2	часъ	30	мин.
Картофель вареный	3	»	30	»
Листовые овощи, молодой пастернакъ	2	»	40	»
Морковь вареная	3	»	15	»
Рѣпа вареная	3	»	30	»
Свекла вареная	3	»	45	»
Зеленые бобы вареные	3	»	45	»
Капуста, салатъ, сырые	2	»	30	»
Капуста вареная	4	»	30	»
Яблоки спѣлыя и сладкія	1	»	30	»
Яблоки спѣлыя и кислыя	2	»	—	»

Таблица состава различныхъ пищевыхъ продуктовъ.

НАЗВАНІЕ ПРОДУКТА	Воды %.	Жи́ра %.	Бѣлковъ %.	Угледово́въ %.	Пита́тельн. солей %.	Общая пи-та́тельная цѣнность %.
Рисъ	9,2	91,8	6,3	80,2	0,5	87,0
Ячменная мука	14,48	85,52	6,3	76,7	2,0	85,0
Овсяная мука	10,88	89,12	12,6	69,4	3,0	85,0
Ржаная мука	13,87	86,13	8,0	75,2	1,8	85,0
Пшеничная мука	12,99	87,1	10,8	72,5	1,7	85,0
Маисовая мука	12,0	88,0	11,1	73,2	1,7	86,0
Полента (кукурузная крупа)	10,6	89,4	12,9	74,2	1,7	88,8
Мука цѣльнаго помола	36,8	63,92	8,5	52,1	2,3	63,0
Сахаръ	12,0	88,0	—	95,0	—	95,0
Масло	12,8	87,2	0,9	86,3	—	87,2
Кокосовое масло	4,2	95,8	1,4	93,2	0,3	94,9
Масло изъ лѣсныхъ орѣховъ	18,4	81,6	20,6	56,8	2,0	79,2
Творогъ	36,0	64,0	33,1	31,0	4,5	65,6
Сливки	16,8	83,2	2,7	29,5	1,8	34,0
Цѣльное молоко	85,19	14,81	4,1	9,1	0,8	14,0
Снятое молоко	85,19	14,81	4,0	6,2	0,8	11,0
Картофель	76,4	23,6	2,1	22,2	0,7	25,0
Морковь	78,0	22,0	1,3	14,7	1,0	17,0
Рѣпа	79,2	21,8	1,1	15,9	1,0	18,0
Свекла	81,5	18,5	1,5	11,3	3,7	16,5
Капуста (лиственные овощи и т. д.)	77,0	23,0	0,9	4,1	0,8	5,8
Лѣсные орѣхи	11,0	89,0	21,0	56,0	2,0	79,0
Грецкіе орѣхи	12,2	87,8	17,0	70,0	1,8	88,8
Миндаль	10,0	90,0	24,0	58,0	3,0	85,0
Яблоки свѣжія	76,4	23,6	1,2	12,8	3,0	17,0
Бананы свѣжіе	76,0	24,0	1,45	21,0	0,9	23,3
Виноградъ свѣжій	86,0	14,0	1,3	11,0	1,3	13,6
Июмь	33,0	67,0	3,9	46,0	2,8	52,7
Винныя ягоды сушенныя	33,0	67,0	4,4	48,0	2,9	55,3
Финики сушеные	32,0	68,0	9,3	54,0	2,7	66,0

ТАБЛИЦА УДОБОВАРИМОСТИ РАЗЛИЧНЫХЪ ПИЩЕВЫХЪ ПРОДУКТОВЪ.

Легко перевариваются:	Трудно перевариваются:
Рисъ.	Гречневая каша.
Ячмень.	Клецки.
Овсяная каша.	Блины.
Тапиока.	Паштеты.
Хлѣбъ черствый.	Пирогы.
Сухари, гренки, кэксъ.	Торты.
Кислое молоко.	Хлѣбъ свѣжій.
Сыворотка.	Сыръ.
Миндальное молоко.	Сливки.
Орѣховое молоко.	Жареный картофель.
Картофельная каша.	Салатъ.
Каштаны.	Свекла.
Сельдерей.	Капуста.
Шпинатъ.	Рѣпа.
Пюре изъ моркови.	Рѣдька, рѣдиска.
Цвѣтная капуста.	Орѣхи.
Растительный бѣлокъ.	Жирныя растительныя масла.
Фруктовое пюре,	Сухой изюмъ, фиго и т. д.
Финики и винныя ягоды, свѣжіе или размяченныя въ водѣ.	Сырые фрукты.

С. БОЛѢЗНИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

требуютъ очень тщательной заботливости относительно діеты. За исключеніемъ желудочныхъ заболѣваній (ракъ, желудочная опухоль и т. д.) сюда относятся прежде всего катаръ желудка, расширеніе желудка и диспепсія (хроническая слабость пищеваренія), отравляющія жизнь современному человѣчеству. Они по большей части происходятъ вслѣдствіе діететическихъ погрѣшностей, практиковавшихся цѣлый рядъ лѣтъ при обычномъ образѣ жизни, но диспепсія можетъ быть также и исключительно нервного характера. Уже одинъ переходъ къ «безмочекислому» питанію оказываетъ постепенно благотѣльное вліяніе, и въ тѣхъ случаяхъ, когда болѣзнь возникла лишь недавно, одной такой перемѣны діеты бываетъ достаточно для выздоровленія. Но тамъ, гдѣ приходится имѣть дѣло съ многолѣтнимъ ослабленіемъ пищеварительной работы, рекомендуются болѣе энергичныя приемы. Отлично дѣйствующимъ средствомъ въ большинствѣ случаевъ является строго проводимое лѣченіе сухою діетой или лѣченіе голодомъ (см. объ этомъ подробности въ сочин. д-ра З. Меллеръ «Какъ возвратитъ и сохранитъ здоровье»). Изд. 2-е, 1913 г. цѣна 1 р. 25 к. Изданіе Выжелевской). Въ то же

время такое лечение требует большой выдержки, и многие люди не в состоянии продержаться долгое время его вынести. Но и одна заботливо выбранная диета, практикуемая месяцами с обращением внимания на характер болезни, по большей части уже хорошо помогает; из предыдущего ясно, что при затянувшейся болезни не приходится ожидать непосредственного результата; в этих случаях может привести к цели только выдержка. Переутомленные ослабшие органы могут только постепенно оправиться при нераздражающей диете и правильном образе жизни и вновь начать нормально функционировать. В особенности важно при лечении подобных страданий выполнение следующих предписаний:

1. Легкая и возбуждающая работа, регулярный образ жизни, движения на чистом воздухе, частые упражнения в дыхательной гимнастике, специальное упражнение на гимнастических аппаратах под сведущим руководством, частые обертывания тела на ночь (при приливах крови к голове. также обертывание икр), легкой массаж, уход за кожей, воздушные солнечные ванны и т. д.

2. Избегать телесного и умственного переутомления, нервного возбуждения, охлаждения, особенно ног и желудка и т. д...

3. Достаточное время для сна,—если возможно, с отдыхом перед обедом. Страдающие пищеварением во всяком случае не должны принимать пищу в состоянии усталости или непосредственно после напряжения физических сил.

4. Достаточно большие паузы между трапезами, часа в 4—6. Самое лучшее за день три легких трапезы. Внимательное отношение к количествам пищи, требующейся для пациента.

5. Тщательное составление блюд ежедневного меню.

6. Основательное прожевывание твердой пищи и хорошее пропитывание слюной—жидкой.

7. Старательное приготовление кушаний, обращение внимания на время приготовления блюд, указанное в рецептах и т. д.

8. Избегать слишком жидкой пищи, в особенности во время обеда или вскоре после него. Пить или за 1/2 часа до еды или спустя 3—4 часа. Жидкие супы и каши по большей

части плохо переносятся тѣми, кто страдаетъ нервной диспепсіей или расширеніемъ желудка.

9. При такъ-называемой «кислой диспепсіи» должны быть строго запрещены всѣ кислые плоды и жирныя блюда и, если возможно—продолжительное время держаться діэты Кантани. Эту діэту нужно соблюдать также въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ, кромѣ желудочныхъ страданій, имѣется разстройство почекъ, желчнаго пузыря и печени или сыпи на кожѣ.

10. Противъ запора рекомендуется употреблять въ пищу: орѣхи, сыръ изъ муки цѣльнаго помола, гранолу (стр. 18), черствый кэксъ, гренки и т. д. Въ особенности показуется употребленіе «цѣльной пшеницы», приготовляемой по № 281.

D. ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДІЭТА КАНТАНИ.

Къ сожалѣнію, такія тяжелыя болѣзни обмѣна веществъ, какъ сахарная болѣзнь, подагра, ожирѣніе, страданіе печени, пищеварительное разстройство, измѣненіе нормального состава крови и т. п., постоянно все умножаются, поэтому я хотѣла бы, въ интересахъ такихъ больныхъ, кратко изложить здѣсь еще тотъ видъ діэты, который въ особенности полезенъ для излеченія подобнаго рода болѣзней. Итальянецъ, профессоръ Кантани ¹⁾, достигъ съ помощью этой діэты еще лѣтъ 40 тому назадъ большихъ и стойкихъ успѣховъ, несмотря на то, что ему тогда не были извѣстны лучшіе источники бѣлка: мясо и яйца при этомъ разрѣшались. Если же мы теперь замѣнимъ животный бѣлокъ растительнымъ, то еще болѣе усилимъ благотворное вліяніе діэты.

Основные принципы леченія этой діэтой суть слѣдующіе:

1. Введеніе бѣлковыхъ веществъ въ количествѣ достаточномъ и строго соотвѣтствующемъ данному организму для поддержанія его силъ (подробности см. въ изданіяхъ Выжелевской: *д-ръ Хейгъ «Діэта и пища въ связи съ мочевою кислотой, какъ причиной болѣзни»*. 1913. ц. 60 к. и *д-ръ Меллеръ «Какъ вернуть и сохранить здоровье»*).

¹⁾ Арнольдо Кантани, 1864 г., профессоръ въ Павіи, авторъ сочиненія «Спеціальная паталогія и терапія болѣзней обмѣна веществъ».

2. Употребление свѣжихъ овощей, снабжающихъ организмъ питательными солями.

3. Больше движенія или физической работы на чистомъ воздухѣ, гимнастика, купанье, гидротерапія.

4. Наивозможное ограниченіе употребленія въ пищу углеводовъ и жировъ, а равно всѣхъ мучнистыхъ и крахмалистыхъ пищевыхъ продуктовъ.

5. Избѣганіе всякихъ кислотъ и кислотообразующихъ кушаний, всѣхъ острыхъ приправъ, замедляющихъ обмѣнъ веществъ, алкоголя, чая, кофе, и т. п. раздражающихъ веществъ.

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДІЭТОЙ КАНТАНИ.

1. Всѣ мучнистыя и крахмалистыя кушанія, какъ-то: хлѣбъ, картофель, сахаръ, каши, мучныя блюда и т. д.

2. Масло, сыръ, молоко и иные жиры.

3. Кислые фрукты, томаты, щавель, ревень и т. д.

4. Всѣ алкогольныя или возбуждающіе напитки, кислыя лимонады и всѣ острия пряности.

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, РАЗРѢШЕННЫЕ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДІЭТОЙ КАНТАНИ.

1. Въ качествѣ главной пищи: всѣ растительныя бѣлки, изготовляемые фабричнымъ способомъ, какъ-то: роборать, алейронатъ, келлогскій глютенъ, клейковинная мука (стр. 18), конглоитиновая крупа Фрома (стр. 25), орѣховыя препараты, а равно орѣхи и миндаль, неудобоваримость которыхъ можетъ быть уменьшена подсушиваніемъ, куриный бѣлокъ, супы, печенья и мучныя блюда изъ конглоитиновой муки, лапша изъ алейроната или конглоитина.

2. Въ качествѣ закусокъ: всѣ зеленые овощи, бѣдные сахаромъ и крахмаломъ, но богатые питательными солями, салатъ безъ кислоты, рѣдька, рѣдика, огурцы, натертая морковь, въ качествѣ исключенія—спѣлыя фрукты.

3. Напитки: вода, чай изъ травъ, травныя соки, огуречный сокъ, орѣховое молоко, растительный бульонъ, натуральныя минеральныя воды.

МЕНЮ ПРИ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДІЭТЪ КАНТАНИ.

Приложенная таблица меню даетъ для больного полезныя указанія для выбора кушаній и для опредѣленія количествъ пищи при трехъ ежедневныхъ трапезахъ. При указаніяхъ необходимыхъ количествъ бѣлка я руководилась таблицами, даваемыми докторомъ А. Хейгомъ въ его вышеозначенномъ сочиненіи «Діета и пища»; при испробованіи этихъ количествъ бѣлка на собственномъ организмѣ, я нашла ихъ наилучшими, мои силы при этомъ не ослабѣвали. Кто самъ захотѣлъ бы продолжить составленіе меню, тотъ пусть воспользуется вычисленіями Хейга и сообразуется съ приведенными въ этой книгѣ таблицами, дающими составныя части пищевыхъ продуктовъ и т. д. Въ особенности нужно наблюдать, чтобы не было плохихъ комбинацій изъ кушаній (стр. 133). Въ отношеніи количествъ кушаній, бѣдныхъ бѣлкомъ (зеленые овощи и т. д.) можно и не быть особенно педантичными, почему для этихъ продуктовъ я не привожу чисель; въ этомъ случаѣ даетъ указанія аппетитъ пациента, при условіи, что онъ нормаленъ. При вѣсѣ тѣла отъ 50 до 70 клгр., 100—175 грамм. въ трапезѣ составляетъ норму. Для страдающихъ желудкомъ рекомендуется замѣнять тяжелыя для пищеваренія сорта овощей, находящихся въ расписаніи меню, какъ-то: капусту, рѣпу и т. д. — болѣе легкими, пока желудокъ не будетъ переносить болѣе грубую пищу. Если орѣхи и миндаль плохо переносятся, то попробовать ихъ мелко натереть, приготовить въ видѣ печенія или употреблять въ формѣ орѣховаго масла (стр. 17), прибавляемаго къ кушаніямъ. Но часто ихъ плохая перевариваемость объясняется только недостаточнымъ прожевываніемъ. Напитки и супы давать, по возможности, не болѣе $\frac{1}{4}$ литра за разъ. Заключенныя въ квадратныя скобки кушанья могутъ быть опущены, они прибавлены сверхъ нужнаго количества пищи, чтобы доставить пациенту нѣсколько большее разнообразіе въ питаніи. При всѣхъ болѣе серьезныхъ разстройствахъ; столъ долженъ быть самымъ простымъ, насколько это возможно. Всего лишняго надо избѣгать до того времени, пока не наступитъ улучшеніе. Вѣсъ тѣла выражается въ килограммахъ, вѣсъ пищи — въ граммахъ.

Указываемаго количества бѣлковъ, при нормальномъ образѣ жизни, достаточно. При усиленномъ физическомъ трудѣ или въ случаѣ продолжительной работы можно обѣдъ увеличить на 10—20 граммовъ, напротивъ, при сидячемъ образѣ жизни, соответственно вѣсу тѣла, количество бѣлковъ можно уменьшить, что легко достигается включеніемъ или опущеніемъ работата (стр. 18) или печенія.

ТРАПЕЗЫ.	М Е Н Ю.	ПРИ ВЪСЬ ТѢЛА:		
		50 кгр.	60 кгр.	70 кгр.
		Г р а м м о в ь.		
ВЕСЕННЯЯ НЕДѢЛЯ.				
П о н е д ѣ л ь н и к ъ.				
Завтракъ	Чай изъ зеренъ шиповника.	По желанію		
	Мармеладъ изъ моркови.	Мармелада.	30	30 40
Обѣдъ.	Печенье изъ конглютина.	70	80 100
	Начиненный сельдерей.	Фарша.	75	90 110
Ужинъ.	Булочки.	40	50 60
	[Конглютиновый омлетъ]			
	Салатъ изъ кресса, рѣдька.	По желанію		
	Вегетарианская смѣсь.	60	70 80
	Чайное печенье.	50	65 80
В т о р н и к ъ.				
Завтракъ	Орѣховое молоко.	Орѣхов. масла.	20	25 35
	Печенье смѣсь.	65	80 100
Обѣдъ.	Завитой клопсъ.	60	85 100
	Цвѣтная капуста.	По желанію		
Ужинъ.	Подсушенные лѣсные орѣхи.	20	25 35
	Овощный пудингъ.	{Бѣлка отъ.	1 яйца	2 яйц. 2 яйц.
		{Роборать или глютена 40%.	20	25 30
	Рѣдька на гренкахъ.	Гренки.	50	60 75
С р е д а.				
Завтракъ	Глюиеновая каша.	Глюиена 20%.	50	55 60
	Конглютиновые сухари съ мармеладомъ изъ моркови.	30	45 60
Обѣдъ.		Мармелада.	20	25 30
	Прост.пащтетъ изъ лапши	{Лапши.	50	60 75
		{сухой.	50	60 70
		{Фарша.	50	60 70
Ужинъ.	съ молодыми овощами.	По желанію		
	[Миндальное желе].	40	55 70
	Мелкое печенье.	60	70 80
	Смѣшанная закуска.	60	70 80
	Зеленый салатъ.	По желанію		
	Чайное печенье.	55	70 85
Ч е т в е р г ъ.				
Завтракъ	Ежевичный чай.	По желанію.		
	Сельдерей на гренкахъ.	Гренковъ.	50	60 75
	Орѣхи.	25	30 40

ТРАПЕЗА.	М Е Н Ю.	ПРИ ВЪСЪ ТЪЛА:							
		50 кгр.	60 кгр.	70 кгр.					
		г	р	а	м	м	о	в	ъ
Обѣдъ.	Орѣховое мясо въ луко- вомъ соусѣ.	Орѣхов. мяса..	50	65	80				
	Черствая булочка.	40	45	60				
Ужинъ.	Пудингъ изъ моркови	60	75	90				
	«Зеленяя лягушки».	Фарша.	50	60	75				
	Печенье смѣсь.	50	65	80				
	Рѣдиска.	По желанію							
П я т н и ц а .									
Завтракъ	Орѣховое молоко.	Орѣхов. масла.	20	25	35				
	Смѣсь печенье.	65	80	100				
Обѣдъ.	Вегетарианскій клопъ съ розовой капустой.	По желанію							
	Кэксъ.	55	70	80				
Ужинъ.	[Миндальное желе)								
	Шпинатъ.	По желанію							
	съ поджаренными ломти- ками.	50	60	75				
	Смѣшанная закуска.	40	55	70				
С у б б о т а .									
Завтракъ	Чай изъ сѣмянъ шипов- ника.	По желанію							
Обѣдъ.	Рѣдка на гренкахъ.	Гренковъ.	75	90	100				
	Irish Stew изъ зеленыхъ овощей.	Фарша.	60	75	90				
	съ конглютиновой лап- шей.	Лапши сухой	30	40	45				
	Шведское печенье.	40	55	70				
	[Слоистое блюдо]								
Ужинъ.	Конглютиновый омлетъ. съ салатомъ.	{ Конглут. муки.	35	40	50				
	Шведскій хлѣбъ.	{ Бѣлка отъ	1 яйца	2 яйц.	2 яйц.				
		По желанію							
		60	70	80				
В о с к р е с е н і е .									
Завтракъ	Чай изъ листьевъ еже- вики.	По желанію							
Обѣдъ.	Гарнированные ломтики гренковъ.	Гренковъ.	70	80	100				
	[Супъ Жюльенъ]								
	Нѣжное фрикасе.	{ Лапши сухой.	50	55	65				
	и овощной гарниръ.	{ Орѣхов. мяса	60	75	90				
	Подсушенные ломтики хлѣба.	По желанію							
	[Пѣнная бомба].	40	50	65				

ТРАПЕЗЫ.	М Е Н Ю.	ПРИ ВЪСЬ ТѢЛА:							
		50 кгр.	60 кгр.	70 кгр.					
		г	р	а	м	м	о	в	ь.
Ужинъ.	Паштетъ изъ шпината. Вегетарианская смѣсь Шведскій хлѣбъ	{ Шпината по желанію.							
		{ Бѣлка отъ.	1	яйца	1	яицъ	2	яицъ	
		{ Орѣхов. масло.	20		25		30		
		{	40		50		65		
		{	30		45		60		
ЛѢТНЯЯ НЕДѢЛЯ.									
П о н е д ѣ л ь н и к ъ .									
Завтракъ	Чай изъ ягодъ ежевики. Рѣдиска. Печенье для завтрака.	По желанію							
			{	40		45		50	
			{	60		75		90	
Обѣдъ.	Паштетъ изъ хлѣба отруб. муки съ фрикасе.	{ «Хлѣбъ безъ муки» Орѣхов. мяса.	65	80	95				
			50	65	80				
Ужинъ.	[Фламри] Закуска смѣсь. Зеленый салатъ въ чесночномъ соусѣ. Шведская булка.	По желанію							
			{	50		60		75	
			{	65		70		90	
			{	65		70		90	
В т о р н и к ъ .									
Завтракъ	Миндальное молоко. Печенье смѣсь.	Миндаля.	30	35	40				
			{	65		80		95	
Обѣдъ.	Начиненная кольряби. Овощной гарниръ изъ листьевъ кольряби. Ломтики подсушеннаго хлѣба. [Легкій глютенный кремъ]	{ Фарша. Кольряби мел- кихъ.	60	70	85				
			2 шт.	2 шт.	3 шт.				
			40грм.	45грм.	55грм.				
Ужинъ.	Овощной пуддингъ. Гарнированные поджаренные ломтики.	{ Робората или глутена 40%. Бѣлка отъ.	20	25	30				
			1	яйца	2	яицъ	2	яицъ	
			50	60	75грм.				
С р е д а .									
Завтракъ	Чай изъ сѣмянъ шиповника. Печеніе. съ морковнымъ мармеладомъ.	По желанію							
			{	65		80		95	
Обѣдъ.	Орѣховое мясо въ соусѣ изъ петрушки. Молодой горошекъ и морковъ. [Огуречное желе]. Легкій кэксъ.	Орѣхов. мяса По желанію	60	70	80				
			{	40		45		55	
			{	40		45		55	

ТРАПЕЗА.	М Е Н Ю.	ПРИ ВЪСЪ ТѢЛА:			
		50 кгр.	60 кгр.	70 кгр.	
Ужинъ.	«Зеленя лягушки» . . . Конглиотиновые сухари. Рѣдиска.	Фаршъ По желанію	50 60 45	60 60 75	75 75
Ч е т в е р г ъ .					
Завтракъ	Хлѣбный напитокъ. . . Легкій кѣксъ. Мармеладъ.	Отруби. хлѣба.	30 40 25	40 55 25	45 70 30
Обѣдъ.	Начиненные огурцы. . . Салатъ въ чесночномъ соусѣ. Поджаренный миндаль и орѣхи.	{Огурц. мален. Начинка По желанію	1 шт. 60	1 шт. 70	1 шт. 85
Ужинъ.	Макаронная каша. . . . съ фруктами или морков- нымъ пюре. Шведскій хлѣбъ	Макаронъ сух. По желанію	45 55	50 60	60 70
П я т н и ц а .					
Завтракъ	Наваръ изъ суповыхъ крупъ. Печенье. Морковный мармеладъ. . .	Крупы сухой	40 35 20	50 45 20	60 60 30
Обѣдъ.	Завитой клопсъ. съ лукомъ. Амброзія.	По желанію {«Хлѣбъ безъ муки» Кремъ по жел.	70 40	85 45	100 60
Ужинъ.	Простой огуречный са- латъ. Закуска смѣсь. Печенье.	По желанію	60 40	65 * 55	75 65
С у б б о т а					
Завтракъ	Каша здоровья изъ кон- глиотиноваго хлѣба. . . .	Натерт. хлѣба	40	50	60
Обѣдъ.	Поджаренный миндаль. . . Вегетаріанская замѣна рыбы въ петрушковомъ соусѣ. Зеленый салатъ съ искус- ственными сливками. По желанію	30 70 40	35 80 55	40 95 70
Ужинъ.	Черствый хлѣбъ. [Клецки на миндальномъ молокъ]. Овощной пудингъ. {Роборать или глютенъ 40% Бѣлки отъ.	40 25 45	55 30 50	70 40 60грм.
	Миндальн. печенье смѣсь.	45	50	60грм.

ТРАПЕЗА.	М Е Н Ю.	ПРИ ВСѢХЪ ТѢЛА:	50	60	70.	
			кгр.	кгр.	кгр.	
			Г р а м м о в ѣ .			
	В о с к р е с е н ѣ .					
Завтракъ	Чай изъ ежевичныхъ ягодъ	По желанію . . .				
	Гарнированные ломтики поджареннаго хлѣба . .	Гренки	70	80	100	
Обѣдъ.	[Супъ изъ зеленого горошка].					
	Нѣжный паштетъ изъ лапши	{ Лапши сухой Фарша Овощей по жел.	50 50	60 60	75 70	
	[Орѣховый кремъ]. Легкое десертное печенье	45	50	60	
Ужинъ.	Овощное блюдо	По желанію . . .				
	съ орѣховымъ мясомъ	50	60	70	
	Конглоатиновые сухари	45	60	75	
	О С Е Н Н Я Я Н Е Д Ѣ Л Я .					
	П о н е д ѣ л ь н и к ѣ .					
Завтракъ	Чай изъ плодовъ шиповника	По желанію . . .				
	Рѣдъка на поджаренномъ хлѣбѣ	{ Рѣдъки Хлѣба	30 60	30 75	40 90	
Обѣдъ.	«Зеленая лягушки» на гренкахъ	{ Фарша Гренковъ	60 50	70 60	80 75	
	Цвѣтная капуста	По желанію . . .				
Ужинъ.	[Слоистое блюдо]. Салатъ изъ огурцовъ, рѣдиска	По желанію . . .				
	Шведскій хлѣбъ, глютеное печенье	50	60	75	
	Орѣхи, миндаль	25	30	35	
	В т о р н и к ѣ .					
Завтракъ	Горячій хлѣбный напитокъ	Хлѣбныхъ крошекъ	30	40	50	
	Конглоатиновые сухари	30	45	60	
	Мармеладъ изъ моркови	30	30	40	
Обѣдъ.	Spätzle	{ Конглут. муки Роборать	50 10	55 15	65 20	
	«Пестрая курица»	По желанію . . .				
	Листовой пирогъ	30	45	60	
	[Огуречное желе]				

ТРАПЕЗЫ.	М Е Н Ю .	ПРИ ВЪСЪ ТѢЛА:			
		50 кгр.	60 кгр.	70 кгр.	
Ужинъ.	Вегетарианская смѣсь	50	60	75	
	Тушонный лукъ	По желанію			
	Черствый хлѣбъ	45	60	75	
Среда .					
Завтракъ	Орѣховое молоко	Орѣхов масла	20	25	30
	Печенье для завтрака		60	75	90
	Мармеладъ изъ моркови		30	30	40
Обѣдъ.	Начиненная савойская капуста	{ Фарша	65	75	90
		{ Капусты пожел.			
Ужинъ.	Глютеновый бисквитъ	Глютенъ 20%	45	60	75
	[Клецки].				
	Свекловичные стебли по английски	По желанію			
Ужинъ.	Глютеновые вафли	{ Глютенъ 40%	30	40	55
		{ Бѣлка	1 яйц.	1 яйц.	2 яйц.
	Шведскій хлѣбъ		45	60	75
Четвергъ .					
Завтракъ	Чай изъ ягодъ ежевики	По желанію			
	Гренки съ гарниромъ	Гренки	70	85	100
Обѣдъ.	Клопсъ		60	80	100
	Огурцы	По желанію			
	Конглютиновые палочки		40	45	50
Ужинъ.	Орѣховыя таблетки		25	30	40
	Молодые бобы по английски	По желанію			
	Орѣховое мясо		50	65	80
	Шведскій хлѣбъ		55	70	85
Пятница .					
Завтракъ	Горячее миндальное молоко	Миндаля	30	35	40
	Рѣдиска	По желанію			
Обѣдъ.	Печенье для завтрака		55	70	85
	Хлѣбные паштеты съ рагу изъ орѣхов. мяса	{ Хлѣбъ безъ муки	65	80	95
		{ Орѣховое мясо	50	65	80
Ужинъ.	Сладкіе коренья	По желанію			
	[Снѣжная каша].				
	Паштетъ изъ шпината	{ Шпинатъ пожел.			
		{ Бѣлка отъ	1 яйц.	1 яйц.	2 яйц.
		{ Орѣхов. масло	20	25	30
	Смѣсь		40	50	65
	Конглютиновое печенье		30	45	60

ТРАПЕЗЫ.	М Е Н Ю.	ПРИ ВСѢХЪ ТѢЛА:			
		50 кгр.	60 кгр.	70 кгр.	
		г	р	а	
Суббота.					
Завтракъ	Каша изъ конглоутиновыхъ суповыхъ крупъ.	Крупы сухой.	40	50	60
	Сухари.	35	45	60
	Мармеладъ изъ моркови.	30	30	40
Обѣдъ.	Irish Stew.	Фарша.	60	75	90
	съ овощами.	По желанію.			
Ужинъ.	Сухое печенье [Простой пуддингъ]	40	50	60
	Простой огуречный салатъ.	По желанію.			
	Закуска смѣсь.	45	60	75
	Конглоутиновые крендели и палочки.	50	60	75
Воскресенье.					
Завтракъ	Чай изъ плодовъ шиповника.	По желанію.			
	Гренки съ гарниромъ.	Гренковъ	50	60	70
Обѣдъ.	Поджаренные миндали. [Ши съ гренками]	25	30	40
	Нѣжное фрикасе съ лапшанымъ гарниромъ.	{ Лапши сухой.	50	55	65
		{ Орѣхов. мяса.	60	75	90
Ужинъ.	Салатъ изъ бобовъ. [Орѣховый пуддингъ]	По желанію.			
	Нѣжный овощной пуддингъ.	{ Роборать или глютенъ 40%.	25	30	40
		{ Бѣлка отъ.	1 яйца	1 яйца	2 яйца
	Черствая булка.	45	50	60
	Молодая рѣдиска.	По желанію.			
ЗИМНЯЯ НЕДѢЛЯ.					
Понедѣльникъ.					
Завтракъ	Горячій хлѣбный напитокъ.	Натерт. хлѣба.	30	40	50
	Орѣховое печенье смѣсь.	40	50	60
Обѣдъ.	Голубцы съ овощнымъ фаршемъ.	{ Капусты пожел.			
		{ Фарша.	50	65	80
		{ Конглоут. муки	40	45	50
		{ Робората.	10	15	20
Ужинъ.	Späzle	30	40	50
	[Морковный пуддингъ].	50	60	75
	Маленькій бисквигъ.			
	Смѣсь закуска.			
	Сельдерей и салатъ изъ рапонтика.	По желанію.			
	Черствый хлѣбъ.	45	60	75

ТРАПЕЗЫ.	М Е Н Ю .	П Р И В Ъ С Ъ Т Ъ Л А :			
		50 к л г м .	60 к л г р .	70 к л г р .	
	Вторникъ.		г р а	м м	о в ъ .
Завтракъ	Чай изъ ягодъ ежевики.	По желанію . . .			
	Печенье	65	80	95
Обѣдъ.	Мармеладъ изъ моркови.	30	30	40
	Фрикасе	Орѣховъ мясо	60	75	90
	Шпинатъ съ поджареннымъ хлѣбомъ	{ Хлѣба Шпината по желанію	30	40	50
	Орѣховыя таблетки	20	25	30
Ужинъ.	Пудингъ изъ овощей	{ Глютенъ 40% или роборать Бѣлка	25	30	40
	Ломтики поджареннаго хлѣба съ морковнымъ мармеладомъ	{ Хлѣба Мармелада	45	60	75
			30	30	40
	Среда.				
Завтракъ	Орѣховое молоко	Орѣхов. масла	20	25	30
	Сельдерей на гренахъ	{ Сельдерея Гренковъ	50	60	60
Обѣдъ.	Начиненный лукъ	{ Лука Фарша	2 шт.	2 шт.	3 шт.
			50	60	75грм.
Ужинъ.	Петрушка	По желанію			
	Шведскій хлѣбъ	45	60	75
	[Запеченный глютенный пудингъ]				
Ужинъ.	Конглютиновый омлетъ	{ Конглют. муки Бѣлка	35	40	50
	Горячій капустный салатъ	По желанію	2 яйца	2 яйца	3 яйца
	Чайное печенье	60	70	80грм.
	Четвергъ.				
Завтракъ	Конглютиновая суповая крупа въ качествѣ напѣтки	Сухой крупы	40	50	60
	Булочки и орѣховое печенье	45	60	75
Обѣдъ.	Клопсъ	70	85	100
	со сладк. кореньями.	По желанію			
Ужинъ.	[Снѣжная каша]	35	50	60
	Черствыя «палочки»			
	«Зеленыя лягушки» на гренахъ	{ Фарша Гренковъ	50	60	75
	Пюре изъ кореньевъ	По желанію	45	60	75

ТРАПЕЗЫ.	М Е Н Ю.	ПРИ ВЪСЪ ТЪЛА:			
		50 кгр.	60 кгр.	70 кгр.	
		Г р а м м о в ъ.			
П я т н и ц а.					
Завтракъ	«Здоровый» супъ	Глютена 20% сухого	40	50	60
	Молодая рѣдиска	По желанію			
Обѣдъ.	Печенье для завтрака		45	60	75
	Лапшаные паштетики	{ Лапши сухой Фарша	50	60	75
			50	60	70
Ужинъ.	съ розовой капустой	По желанію			
	Орѣховые шарики		30	40	50
	Растительная смѣсь		60	75	90
	Салатъ смѣсь	По желанію			
	Ломтики гренокъ съ гарниромъ		40	50	60
С у б б о т а.					
Завтракъ	Горячее миндальное молоко	Натертаго миндаля	30	35	40
	Сухари, глютеневые бисквиты		40	60	75
Обѣдъ.	Начиненный кочанъ капусты съ поджареннымъ хлѣбомъ	{ Капусты пожел.			
		{ Хлѣба	30	40	45
		{ Фарша	60	70	85
Ужинъ.	Пюре изъ кореньевъ	По желанію			
	Листовой пирогъ		30	30	40
	«Здоровая» каша съ искусственными сливками	{ Тертаго хлѣба	40	50	60
		{ Бѣлка	1 яйц.	1 яйц.	2 яйц.
	Натертая рѣдка		30	30	40
	Черствый хлѣбъ		50	65	80
В о с к р е с е н ь е.					
Завтракъ	Чай изъ плодовъ шиповника	По желанію			
	Чайное печенье		60	75	90
Обѣдъ.	Мармеладъ изъ моркови		30	30	40
	[Конглиотиновый орѣховый супъ].				
	Хлѣбный паштетъ	{ Натерт. хлѣба Орѣхов. мяса	50	60	75
50			60	75	
Ужинъ.	Гарниръ изъ овощнаго пюре	По желанію			
	Глютеновая вафли	{ Глютена 20%	30	40	55
		{ Бѣлокъ	1 яйц.	1 яйц.	2 яйц.
	Французскій салатъ	По желанію			
	Украшенное блюдо		60	75	90
	Орѣховое печенье		35	50	65

Кулинарныя предписанія

ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ДІЭТЫ Д-РА КАНТАНИ.

Такъ какъ эта діэта, въ большинствѣ хроническихъ болѣзней, должна быть строго выдержана въ теченіе мѣсяцевъ, то, въ виду многихъ запрещенныхъ пищевыхъ продуктовъ, не легко бываетъ разнообразить данный столъ. Здѣсь мною сдѣлана попытка — разрѣшить эту задачу.

I. Супы.

524. Овощные супы приготавливаются обычнымъ способомъ, но для заправки употребляется *роборать*, *глютенъ* (стр. 18v) или *конглиотиновая мука* (стр. 18), вмѣсто обыкновенной муки, и *орѣховое масло* (стр. 17) вмѣсто другихъ маселъ, однако всего этого берется по немного.

525. Мучные супы приготавливаются изъ конглиотиновой крупы и конглиотиновой муки (стр. 25), глютена или тертаго діететическаго хлѣба (стр. 18, v) по №№ 16, 19, 21, 24, 25, 26.

Молоко при этомъ всегда замѣняется орѣховымъ молокомъ.

II. Салаты.

Чтобы безо всякой кислоты получить вполнѣ вкусный салатъ, приготавливаютъ соуса по слѣдующимъ рецептамъ.

526. Соусъ для зеленаго салата. Немного воды или разбавленнаго *орѣховаго молока* (стр. 17), еще вкуснѣе свѣжій огуречный сокъ, растереть съ небольшимъ количествомъ соли [+ чуть-чуть натертой лимонной цедры и сахара], и натертаго *чесноку*; примѣшать къ салату. Чеснокъ можно замѣнить петрушкой, кривелемъ и т. п., однако, ни что не даетъ такого прянаго вкуса, какъ именно чеснокъ.

527. Соусъ для салата смѣси. Вскипятить нѣкоторое количество *кряпкаго овощнаго бульона* и + совсѣмъ немного хорошо разболтаннаго *глютена* [или *робората* и *орѣховаго масла* (стр. 17)], дать прокипѣть, отставить; когда остынетъ + соль, маленькіе кусочки *лука* и *луковаго соуса*, *изрубленныхъ травъ* и т. д. по вкусу и смѣшать все съ салатомъ.

528. Искусственный сливочный соусъ для салата. Сварить маленькую чашку *орѣховаго молока*, + осторожно 1 чайная ложка *конглиотиновой муки* № 2 (стр. 25), разболтанной въ водѣ, дать вскипѣть и при непрерывномъ размѣшиваніи при-

лить это къ взбитому яичному *бѣлку*. Поставить массу на умѣренный огонь и варить, непрерывно мѣшая, пока не сдѣлается достаточно густымъ. Затѣмъ бьютъ, пока не остынетъ, + по вкусу *соли, лука*, мелко нарубленныхъ *травъ* [или вмѣсто этого 1 чайную ложку натертаго обвареннаго и выжатаго хрѣна], хорошенько размѣшать и подать съ салатомъ. Этотъ соусъ очень хорошо идетъ къ сельдерейному или рѣповому салату, а также къ салату изъ цвѣтной капусты, огуречному салату и т. д.

529. Простой огуречный салатъ получается особенно здоровымъ и вкуснымъ, если кружечки огурцовъ незадолго передъ употребленіемъ посыпать солью и чуть-чуть сахаромъ и дать имъ такъ постоять. Затѣмъ ихъ основательно встряхиваютъ между двумя глубокими тарелками и + по вкусу изрубленнаго *чесноку*; получившійся при этомъ сокъ дѣлаетъ ненужнымъ всякій другой соусъ.

III. ОВОЩИ

приготавливаются обычнымъ способомъ, но для нихъ берется *коровьяго* или *орѣховаго масла* совсѣмъ немного, а для заправки соусовъ — натертый «*хлѣбъ безъ муки*» (стр. 157) или *роборать* или *глутенъ* (стр. 18), конглютиновая мука (стр. 25) и т. д. Особенно рекомендуются овощные пюре.

530. Овощной пудингъ готовится по № 134.

531. Сельдерей на гренкахъ готовится по № 146, при замѣнѣ сливокъ *орѣховымъ молокомъ* (или свѣтлой заправкой изъ воды и конглютиновой муки, стр. 157) и намазывается на подсушенные конглютиновые ломтики (стр. 25).

532. Сырые мармелады для намазыванія на хлѣбъ приготавливаются изъ моркови, огурцовъ и рѣдьки, а также изъ очень молодой кольраби.

Тонко очистить молодые овощи, натереть на порцеллановой теркѣ и затѣмъ переработать ихъ съ солью посредствомъ серебряной ложки (или маленькаго деревяннаго терошнаго пестика) въ нѣжную массу, которую употребляютъ свѣжею. Эти мармелады являются хорошей замѣной для запрещенныхъ сладкихъ мармеладовъ; ихъ легко приготавливать, они чрезвычайно богаты солями и хорошо переносятся также и такими пациентами, которые иначе плохо переносятъ огуречный салатъ или рѣдку.

533. Рѣдька и рѣдиска. Рѣдку обчищаютъ, разрѣзаютъ на тонкіе кружочки или тонко скоблятъ и основательно бьютъ съ солью между двумя тарелками; тогда она дѣлается рассыпчатой и не столь острой. Рѣдиска, если она не слишкомъ нѣжна,

приготавливается точно такъ же, но чистить ее не надо. Молодыя рѣдисочки самымъ тщательнымъ образомъ моются въ соленой водѣ, удаляютъ большіе листья и съ сердцевинными листочками кладутъ на тарелку.

IV. Сложныя блюда.

При этой діетѣ, именно, эти кушанья должны служить основою въ дѣлѣ питанія, такъ какъ они соединяютъ большую питательность съ самой легкой удобоваримостью. При ихъ приготовленіи нужно употреблять совсѣмъ мало масла, а тамъ гдѣ оно необходимо, всегда пользоваться орѣховымъ (стр. 17). Содержаніе бѣлка можно увеличить, по желанію, прибавленіемъ еще робората (стр. 18).

534. Начинка для рулета (около 25% бѣлка) готовится по № 151, при замѣнѣ пюре изъ каштановъ болѣе значительнымъ количествомъ *глютеновой каши* (стр. 18) (или *пюре изъ зеленаго горошка, моркови* и т. д.) и вмѣсто «муки здоровья» — *конглютиновая крупа* (стр. 25) (или натертый «хлѣбъ безъ муки», стр. 157).

535. Нѣжная орѣховая начинка (около 20% бѣлка).

100 грам. сушеныхъ мелко истолченныхъ орѣховъ (или миндаля + каша изъ 75 грам. *глутена* (стр. 18) или 50 гр. *конглютиновой муки* № 2 и 30 грам. *конглютиновой крупы* (стр. 25) размоченной, приблизительно, въ $\frac{1}{8}$ литра воды, + *соль* [орѣховое масло] взбитый *бѣлокъ* одного—двухъ яицъ и столько *робората* (стр. 18), сколько нужно, чтобы масса хорошо поддавалась формованію.

536. Овощная начинка (около 20% бѣлка) готовится по № 153, сливки замѣняются разведеннымъ *роборатомъ* (стр. 18), а «мука здоровья» — *конглютиновой крупой* (стр. 25) или натертымъ «хлѣбомъ безъ муки» (стр. 157).

537. Орѣховое мясо (около 24 — 26% бѣлка). Приготавливается точно по №№ 154—155; для этого употребляются сушеные орѣхи и прибавляется столько воды, чтобы масса не была слишкомъ густою.

538. Начиненные овощи приготавливаются по №№ 156, 157, 158, 162, 163, 164, 166, 167 и 168 при замѣнѣ названныхъ тамъ начинокъ вышеозначенными, а соуса должны приготавливаться съ глютеномъ, роборатомъ (стр. 18), конглютиновой мукой (стр. 25).

539. Irish Stew приготавливается по № 161, при замѣнѣ картофеля *морковью*, а картофельной муки — «хлѣбомъ безъ

муки» (стр. 157) или конглоутиновой мукой (стр. 25). Хорошую замѣну картофеля представляют собою также конглоутиновые макароны.

V. Блюда, замѣняющія рыбу.

540. Бѣлая масса (замѣняет бѣлую рыбу, содержит около 20% бѣлка). Приготавливается по №№ 190 и 191, при замѣнѣ рисовой муки и риса *конглоутиновой мукой* и *конглоутиновыми макаронами* (стр. 25). Если желательно избѣжать жаренья, то массу дѣлают нѣсколько плотнѣе, вмѣшивая роборать или глютенъ (стр. 18). Варятъ затѣмъ кусочки въ соленой водѣ и *оръховомъ маслѣ*, приготавливается изъ подливки *петрушковый соусъ* и подаютъ въ немъ кушанье кусками.

VI. Блюда, замѣняющія мясо.

541. Вегетарианскій клопсъ приготавливается по № 169, каштаны исключаются, крупа грюнкернъ замѣняется *конглоутиновой крупой* (стр. 25) оръховое масло — 50 грамм. сушеныхъ толченыхъ *грецкихъ оръховъ*, капорцы — рубленнымъ чеснокомъ [и немного экстракта питательныхъ солей или конглоутинового экстракта], картофельная мука и «мука здоровья» — *роборатомъ* (стр. 18) и «хлѣбомъ безъ муки» (стр. 157), и клецки, безъ поджариванія ихъ, варятъ въ подливкѣ, заправленной конглоутиновой мукой (стр. 25) и *лукомъ*. Клопсъ можно дѣлать довольно плотнымъ.

542. Фрикасе приготавливается по №№ 171 и 172, бѣлковый порошокъ и «мука здоровья» замѣняются глютеномъ (стр. 18) и «хлѣбомъ безъ муки» (стр. 157), вмѣсто кислоты для соуса употребляется *лукъ* и рубленая *петрушка*, а вмѣсто риса *конглоутиновыя или алейронатовыя макароны* (стр. 25) или любое изъ овощныхъ пюре.

543. Завитой клопсъ приготавливается по № 173, при замѣнѣ картофельной муки *роборатомъ* (стр. 18) и съ исключеніемъ тушенія въ маслѣ.

VII. Паштеты

безъ масла удаются плохо, но слѣдующіе рецепты, при тщательномъ приготовленіи, даютъ все-таки весьма вкусные паштеты, представляющіе пациенту нѣкоторое разнообразіе въ меню.

544. Хлѣбное паштетное тѣсто. «Хлѣбъ безъ муки» (стр. 157) или *конглоутиновыя сухари* (стр. 25) натираются и двѣ чашки

натертой массы смѣшиваются приблизительно съ $\frac{1}{8}$ литра воды, въ которой размѣшано 1—2 стол. ложки *орѣховаго масла* (стр. 17) и затѣмъ на доскѣ вмѣшивается столько *конглотиновой муки*, (стр. 25) *робората или глютена* (стр. 18), чтобы получилось податливое тѣсто по своей плотности равное, приблизительно, маслу. Смазать форму, осыпать сухарями, выложить тѣстомъ, раскатаннымъ въ толщину пальца, смазать его разболтаннымъ яичнымъ бѣлкомъ, наложить фрикасе (или овощнаго фарша), закрыть сверху слоемъ тѣста и печь. Изъ той же самой массы можно такъ же печь и маленькіе паштеты.

545. Простой лапшаной паштетъ. 200 гр. короткой *конглотиновой лапши* (стр. 25) густо сварить съ солью въ $\frac{1}{2}$ литръ *орѣховаго молока* (стр. 18) и, по охлажденіи, выложить на толщину пальца въ смазанную форму. Сюда выкладывается не очень тонкое фрикасе (№ 542), закрывается слоемъ тѣста, посыпается крошками, орѣховымъ масломъ (стр. 17) и натертымъ зеленымъ сыромъ; зарумянивается въ хорошемъ жару.

546. Изысканный лапшаной паштетъ готовится по № 185 съ замѣною риса *конглотиновыми макаронами* (стр. 25), а масла — *орѣховымъ масломъ* (стр. 17), разведеннаго на 50 гр. 2 стол. ложками воды. Если тѣсто должно быть очень мягкимъ, то при обработкѣ его вмѣшивается *роборатъ или глютенъ* (стр. 18). Изъ этой массы точно такъ же можно печь маленькіе паштеты, какъ это указано въ № 189. Лапшаная масса, вынутая изъ середины, употребляется въ качествѣ гарнира при овощныхъ блюдахъ или изъ нея варятъ, при прибавленіи орѣховаго молока, фламри по № 584.

547. Паштетная начинка изъ овощей. Сварить въ соленой водѣ *цвѣтную капусту, сладкіе коренья, ломтики сельдерея или кольраби, очень молодую морковь, нѣжные зеленые бобы или горошекъ и т. д.*, вынуть, дать свариться въ полученномъ бульонѣ маленькимъ *клецкамъ*, вынуть такъ же и ихъ и сварить изъ овощной воды густой бешамелевой или петрушковой соусъ, который смѣшать съ остальнымъ и начинить этимъ тѣсто, закрыть послѣднее и печь. Въ томъ случаѣ, когда паштеты пекутся безъ начинки, то фаршъ оставляютъ горячимъ и начинаютъ имъ тѣсто незадолго передъ подачей; въ этомъ случаѣ можно овощи класть въ паштетъ слоями и каждый разъ между слоями немного поливать соусомъ.

548. Фрикасе для паштетной начинки. Пригот. по № 542.

549. Простая начинка для простого паштета, напр., лапшаного, который хотятъ испечь въ варителѣ; можно такъ же приготовить массу по № 530 или 542, наполнить этимъ паштеты и всему вмѣстѣ дать печься часа 2—3.

550. Шпинатовый паштетъ. Для 5—6 паштетовъ рубяť полную горсть совсѣмъ молодого шпината выжимають его и тушатъ въ 30 гр. орѣховаго масла (стр. 17), разбавленнаго въ 4 стол. ложкахъ воды + 1-2 взбитыхъ бѣлка съ солью, и паштеты тотчасъ пекутъ въ обмасленныхъ формочкахъ, которыя должны быть наполнены только до половины, такъ какъ тѣсто подыметя. При этомъ также можно брать другіе молодые овощи.

VIII. Соуса.

Въ этихъ соусахъ, вмѣсто коровьяго масла, берется масло изъ орѣховъ (стр. 17) (при чемъ брать его надо возможно меньше) муку слѣдуетъ замѣнить глютенемъ, роборатомъ (стр. 18) или конглутиновой мукой № 2 (стр. 25), отчего кушанья становятся еще питательнѣе. Для приданія пикантнаго вкуса берется соль, рубленныя травы, кусочки лука или огурцовъ [лимонный сокъ и тминъ въ небольшихъ количествахъ], по желанію, тертый миндаль. Вотъ нѣсколько примѣровъ.

551. Коричневый соусъ. Вскипятить 10 грм. *орѣховаго масла* (стр. 17) съ небольшимъ количествомъ воды, просушить въ этомъ до-румяна чайную ложку *конглутиновой муки* (стр. 25), + *растительнаго бульона* или воды съ роборатомъ (стр. 18), прибавить по вкусу и дать прокипѣть.

552. Бѣлый соусъ по № 216 съ *конглутиновой мукой* (стр. 25) и *орѣховымъ масломъ* (стр. 18).

553. Огуречный салатъ. Огурцы очистить, удалить сѣмена, разрѣзать, посолить, обсушить. Въ стекшій сокъ + немного воды; варить огурцы съ небольш. колич. *орѣховаго масла* (стр. 17), облить «*коричневымъ соусомъ*» (№ 551) и дать совершенно провариться въ немъ кускамъ, + рубленый чеснокъ или петрушка.

554. Петрушковый соусъ готовится съ орѣховымъ *масломъ* (стр. 17) и «*хлѣбомъ безъ муки*» по № 224.

555. Луковый соусъ варяť по № 226 съ *глутеномъ* (стр. 18) или «*хлѣбомъ безъ муки*» (стр. 157).

556. Бешамелевый соусъ. Приготовить *искусственныя сливки* (№ 561) и соусъ по №№ 232 и 233 съ *конглутиновой мукой* (стр. 25) или *глутеномъ*.

557. Чесочный соусъ. Протушить 10 грм. *конглутиновой муки* (стр. 25) въ 15 грм. разбавленнаго *орѣховаго масла* (стр. 17) полить $\frac{1}{8}$ литр. *растительнымъ бульономъ*, + мелко нарубленнаго лука, соли и стол. ложку нарубленнаго чеснока и дать прокипѣть.

558. Соусъ для третьихъ блюдъ. $\frac{1}{2}$ литра миндальнаго молока по № 609 или 30 грм. орѣховаго масла (стр. 18) съ $\frac{1}{2}$ литр. воды растереть, + [лимонн. цедры], чуть-чуть горькаго миндаля и соли, проварить, + 15 грм. растертой конглютиновой муки № 2 (стр. 25) или глютена (стр. 18) и дать провариться. Если нужно, процѣдить.

559. Кремовый соусъ готовится, какъ предыдущій, но только незадолго передъ подачею + сбитый бѣлокъ.

Если соусъ требуется горячій, то бѣлокъ прибавляютъ, какъ только снимуть съ огня.

560. Желтый соусъ. $\frac{1}{2}$ литра орѣховаго молока + соль [+ лимонн. цедра] варятъ. Растереть: 20 грм. глютена (стр. 18) съ $\frac{1}{8}$ литр. сока моркови (стр. 19, X), вложить это въ кипящее орѣховое масло (стр. 17), дать прокипѣть и быстро растирать до охлажденія. Можно также этотъ соусъ смѣшать со сбитымъ бѣлкомъ, какъ указано въ предыдущемъ рецептѣ.

561. Замѣна сбитыхъ сливокъ готовится изъ густыхъ орѣховыхъ сливокъ (стр. 17) и конглютиновой муки № 2 (стр. 25) по указаніямъ въ № 488, рец. 2.

Или: Сбить 3 яичныхъ бѣлка въ густую пѣну. Сварить до прозрачности 5—10-грамм. агарь-агара въ возможно небольшомъ количествѣ воды, процѣдить чрезъ тряпочку и + [лимонн. цедры], нѣсколько крупинокъ соли и сахару, а также натертаго миндаля: растереть и въ холодное мѣсто.

IX. Мучныя кушанья.

А. КЛЕЦКИ И ВАРЕНИКИ

приготавливаются съ конглютиновой крупой и мукой (стр. 25), глютенемъ и роборатомъ (стр. 18) и выходятъ рыхлыми и питательными; вмѣсто молока берется всегда орѣховое молоко (стр. 17). Сахара не употребляется вовсе или совсѣмъ мало; для диабетиковъ сахаръ замѣняется левулезой.

562. Снѣжныя клецки приготавливаются по № 247.

563. Клецки. 2 бѣлка сбить медленно, + 25 грамм. конглютиновой крупы (стр. 25), въ которую + немн. лимонн. сока. Изъ массы нарѣзаютъ клецки, опускаютъ въ горячее орѣховое молоко и даютъ въ немъ оставаться 15 мин.; жидкость, однако, не должна быть слишкомъ горячей, такъ какъ иначе бѣлокъ свернется.

564. Хлѣбныя клецки. Въ $\frac{1}{4}$ литра кипятка (или орѣховаго молока) всыпать столько истолченаго «хлѣба безъ муки»

(стр. 157) или конглютиновыхъ сухарей, конглютиновой крупы (стр. 25) и т. д., чтобы масса отдѣлялась отъ горшка, + соль, 10 грм. орѣховаго масла (стр. 17) или натертаго миндаля, орѣховъ и лимонн. цедры, по вкусу травъ и, наконецъ, сбитый бѣлокъ. Раскатать массу, остудить и передъ подачею нарѣзать клецки и—въ супъ.

565. Крупяныя клецки пригот. изъ конглютиновой супной крупы и миндальной крупы (стр. 25) съ орѣховымъ молокомъ (стр. 17) по № 251 и № 258.

566. Spätzle дѣлаются на конглютиновой мукѣ № 2 (стр. 25) точно по рецепту № 256.

В. СДОВНЫЯ ПЕЧЕНЫЯ КУШАНЯ

для данной діеты не годятся, такъ какъ они всегда бываютъ слишкомъ жирны.

567. Глютеновыя вафли приготвл. по № 272.

568. Конглютиновые оладьи и омлеты приготавливаются по № 273. Для нихъ берется орѣховое молоко (стр. 17) и запеканіе производится въ орѣховомъ маслѣ.

Х. Хлѣбныя кушанья.

А. КАШИ.

569. Глютеновая каша. Приготавливается точно по № 285.

570. Хлѣбныя галеты изготвл. изъ конглютиноваго хлѣба (стр. 157) по № 287.

571. «Здоровая» каша приготвл. изъ конглютиновыхъ сухарей (стр. 25) или изъ сушеннаго «хлѣба безъ муки» (стр. 157) по № 288.

572. Снѣжная каша. Густинъ замѣняется конглютиновой мукой № 2 (стр. 25) или глютенемъ (стр. 18) и въ остальномъ по № 289.

573. Макароновая каша. Сварить покупныя или домашняго приготвленія конглютиновыя или алейронатовыя макароны (стр. 25) въ соленой водѣ + орѣховаго масла и подать съ зеленымъ сыромъ.

В. ПЕКАРНЫЯ ИЗДѢЛІЯ.

1. Хлѣбъ и чайное печеніе.

574. «Хлѣбъ безъ муки» (наподобіе темнаго Симонова хлѣба). Получается очень питательный, вкусный хлѣбъ: 3 фун. цѣльной муки (всего лучше ржаной или пополамъ съ пшеничной)

просѣять, чтобы удалить всю тонкую муку и оставшіяся отруби (которыхъ должно быть около 1 ф.) замѣшать на тепловой мукъ и основательно промѣсить, чтобы не было комковъ, + *конглютиновой муки* (стр. 25) или *робората* (стр. 18), чтобы тѣсто сдѣлалось весьма плотнымъ, выдѣлываютъ хлѣбы, часто наткаютъ корку, кладутъ въ смазанную масломъ кастрюлю реформированнаго варителя, плотно закрываютъ, даютъ закипѣть въ варителѣ водѣ и послѣ того варятъ въ теченіе 8—10 час., чѣмъ дольше, тѣмъ лучше. Затѣмъ вынимаютъ и обсушиваютъ.

575. Свѣтлый конглютиновый хлѣбъ выпекается по № 296 въ варителѣ или по № 297 въ печи. вмѣсто цѣльной муки берется *конглютиновая мука* № 1 + натерт. орѣхи (или миндаль).

576. Чайное печенье и печенье для завтрака приготовл. по № 299 или 303 съ замѣною при этомъ муки конглютиновой мукою № 1, смѣшанной съ роборатомъ или глютенемъ [(стр. 18). Можно также + натертыхъ орѣховъ.

577. Маленькіе хлѣбцы. 3 чашки жидкаго орѣховаго молока (стр. 17), + просѣянной по № 574 *цѣльной муки* (или *конглютиновой миндальной крупы* (стр. 25) и сдѣлавъ изъ этого мален. хлѣбцы, печь ихъ на посыпанномъ мукою листѣ 20 — 30 мин. въ умѣренно жаркой печи.

578. Миндальные колбаски приготовл. по № 306.

579. Роборатное печенье и глютеневые бисквиты. Соответствующія указанія см. въ №№ 308 и 309.

2. Пирогѣ

мало соответвуютъ этой діетѣ, такъ какъ эти кушанья безъ сахара невкусны.

580. Русскій пирогъ. Сбить 4 *бѣлка* съ небольш. колич. соли и совсѣмъ небольш. колич. *сахара* (для диабетиковъ съ левулезю, стр. 156), + 10 грм. *горькаго*, 30 грм. *сладкаго* натертаго *миндаля*, 120 грм. *конглютиновой муки* № 2 (стр. 25) (или глютена), 30 грм. *робората* (стр. 18) и 50 грм. *разбавленнаго орѣховаго масла* (стр. 17). Въ печи съ умѣреннымъ жаромъ 1½ часа или въ реформированномъ варителѣ 2—3 часа въ смазанной формѣ.

581. Простой листової пирогаъ. 2 чашки *конглютиновой миндальной крупы* (стр. 25), + *горьк. миндаля*, + 1½ чашки *орѣховаго молока* (стр. 17); вымѣсить тѣсто на печномъ листѣ съ густо посыпанной *конглютиновой мукой* № 2 или *глютенемъ*, посыпать сверху еще муки и раскатать пирогъ желательной величины. Тотчасъ печь въ умѣренномъ жару 1½—¾ часа.

582. Тортъ съ начинкою. 250 грм. *глутена* (стр. 18) или *конглутиновоу муки* № 2 (стр. 25) съ прибавкою *робората*, + 3 стол. ложки *орѣховаго масла*. растертаго съ 6—3 стол. ложками воды, + *соль* [лимонн. цедра] и совсѣмъ немного *сахара* (для діабетиковъ *левулеза*, стр. 156). Замѣсить въ тѣсто, раскатать, выложить въ смазанную и обсыпанную толчеными *сухарями* форму, смазать тѣсто размѣшаннымъ бѣлкомъ и печь до-румяна.

Начинка можетъ быть изготовлена различно. Для торта съ не слишкомъ высокими краями подойдетъ слѣдующая:

1. Въ $\frac{1}{2}$ литр. кипящаго *орѣховаго молока* (стр. 17) разболтать 50 грм. *конглутиновоу крупы* (стр. 25), нѣсколько натертыхъ *горькихъ миндалей* [натертой лимонн. цедры], *соли* и *сахара*; снять съ огня, какъ только крупа набухнетъ. Когда достаточно остынетъ + 2 сбитыхъ *бѣлка* и бить все минутъ 5. Выложить на дно торта, красиво разравнять кремъ, украсить нарѣзаннымъ по длинѣ *миндалемъ* и печь до правильной окраски.

2. Дѣлается легкой кремъ по № 589 и наполняютъ имъ готовый тортъ не очень задолго до подачи на столъ.

3. Незадолго передъ подачею на столъ наполняютъ тортъ *искусственными сливками* по № 561, которыя сверху украшаютъ *засахаренными орѣхами*.

583. Маленькіе тортики приготвл. изъ такого же тѣста, пекутся въ формочкахъ и начиняются однимъ изъ вышеописанныхъ кремовъ; или вырѣзываются изъ тѣста блины, въ нихъ кладется начинка изъ мелконарубленнаго *миндаля* или *орѣховъ* [лимонн. цедры] и *яичнаго бѣлка*; тѣсту дають треугольную форму, плотно сжимають, зашипываютъ по краямъ, смазываютъ пирожки бѣлкомъ, вдавливаютъ сверху нѣсколько *орѣховыхъ зернышекъ* и запекають до красивой золотистой окраски на смазанномъ листѣ.

ХІ. Третьи блюда.

Хотя эти кушанья безъ сахара выходятъ плохо, но больные посаженные на скудную діету, отъ времени до времени охотно употребляютъ эти легкія блюда. Въ случаѣ, если кремы покажутся слишкомъ невкусными, можно прибавить къ нимъ мараскино или сахара; для діабетиковъ можно подслащать *левулезю* (стр. 156).

А. ХОЛОДНЫЯ ТРЕТЬИ КУШАНЬЯ.

584. Фламври. Въ $\frac{1}{2}$ литр. *орѣховаго молока* (стр. 17) + [+ лимонн. корки] 1—2 натертыхъ горьк. *миндалинъ*, немного *соли* (для діабетиковъ *сахаринъ* и т. д.); нагрѣть до кипѣнія.

60 грм. конглютиновой миндальной крупы (стр. 25) + $\frac{1}{4}$ литра холодн. воды; вливать это при непосредственном размѣшиваніи въ кипящее орѣховое молоко, дать ему 20 минутъ медленно кипѣть, + 30 грм. разведеннаго *робората* (стр. 18) для повышенія питательности, еще разъ прокипятить, снять съ огня, удалить лимонн. корку, + сбитый *бѣлокъ*; влить кушанье въ ополоснутую форму и, по охлажденіи, опрокинуть изъ формы. Въмѣсто крупы можно брать глютенъ, конглютиновую муку № 2 или мелкую алейронатовую или конглютиновую лапшу. Въ качествѣ соуса идетъ № 560.

585. Слоистое блюдо. Варять по предыдущему рецепту одно *фламми* изъ конглютиновой крупы и другое — изъ конглютиновой муки (стр. 25) и наполняютъ ими слоями форму. Кто желаетъ, можетъ проложить слои *морковнаго или огуречнаго желе*.

586. Снѣжная гора. Варять *снѣжныя клецки* по № 247 (замѣняя молоко коровье *орѣховымъ*, стр. 17) и изъ жидкости, на которой онѣ приготовлялись, дѣлаютъ *миндальный или лимонный соусъ*, которому даютъ остыть. Кладутъ на блюдо горкою клецки, украшаютъ ихъ поджаренными орѣхами и подаютъ съ соусомъ.

587. Амброзія. Смѣшать 150 грм. натертаго «хлѣба безъ муки» (стр. 157) съ 30—50 грм. натертаго и высушеннаго *миндаля или орѣховъ* и натертой *лимонной цедры* [чутьочку сахара], положить слой въ стеклянную вазу, сверху слой *крема* по № 589 или 594 или *искусственныхъ сливокъ* по № 561 и т. д., пока не наполнится вся ваза, сверху долженъ быть кремъ или сливки. Сверху украсить поджаренымъ миндалемъ или орѣхами.

588. Миндальное желе приготовл. по № 365, но только съ прибавкою совсѣмъ ничтожнаго количества *сахара*. Сверху положить *снѣжныя клецки* по № 247 или *искусственныя сливки* по № 561.

589. Орѣховый кремъ. 100 грм. натертыхъ орѣховъ смѣшать съ 5—10 грм. агарь-агара въ тепловатомъ видѣ; какъ только послѣдній начнетъ сгущаться + 2 сбитыхъ бѣлка; выложить всю массу въ стеклянную вазу и остудить. Сверху орѣхи.

590. Морковный кремъ (очень вкусный). 200 грм. *сладкой моркови* уварить до мягкости въ $\frac{1}{2}$ литръ *орѣховаго молока* (стр. 17) и протереть. + 10-15 грм. агарь-агара, растирать до охлажденія и + 2 сбитыхъ бѣлка и стертой *лимонн. цедры*. Кремъ выложить въ стеклянную вазу и дать затвердѣть.

591. Морковное блюдо. Натереть полную тарелку *моркови*, вскипятить $\frac{1}{4}$ литра *орѣховаго молока* (стр. 17) съ *лимонной цедрой* и 2 стол. ложк. растертаго *глутена* (стр. 18), вмѣшать

въ него натертую морковь, варить до густоты при непрерывномъ мѣшаніи; выложить массу горкой, какъ остынетъ—кругомъ искусств. сливки по № 561 или же подавать съ *кремовымъ соусомъ* по № 559.

592. Морковное желе приготовл. изъ *морковнаго сока* по предыдущ. № 591.

593. Огуречное желе (очень вкусное). Натереть сочныхъ *огурцовъ* на порцеллановой теркѣ и выжать жидкость чрезъ тонкую матерію. Натереть лимонн. *цедры*, *миндаля* и + *соли* и *сахара* въ $\frac{1}{8}$ литр. воды, + расщипаннаго *агаръ-агара*, проварить до прозрачности (для приданія желе красиваго вида, подкрасить въ зеленый цвѣтъ шпинатными хлопьями), тотчасъ процѣдить и смѣшать съ огуречнымъ сокомъ, размѣшать и дать затвердѣть въ стеклянной вазѣ. Можно ѣсть съ искусственными сливками по № 561.

594. Легкій глютенный кремъ. Варить $\frac{1}{2}$ литра *орѣховаго молока* (стр. 17) съ [лимонн. цедрой] *солью* и *сахаромъ* и 2 ложк. разболтаннаго въ водѣ *глутена*, пока жидкость не укипитъ до $\frac{2}{3}$, + 1 сбитый бѣлокъ, еще разъ на огонь и растирать, пока масса не увеличится въ 5 — 6 разъ. Процѣдить кремъ чрезъ сито въ вазу и дать остыть.

595. Воронки съ пѣной. *Тѣсто*, сдѣланное по № 582, раскатать, послѣ чего посыпать доску сухимъ натертымъ *миндалемъ*. Нарѣзать изъ массы треугольники, быстро запечь ихъ на посыпанномъ мукою листѣ и еще теплыми свернуть ихъ въ воронки, которыя, по охлажденіи, наполнить любымъ *кремомъ* или *искусственными сливками*.

В. ГОРЯЧІЯ ТРЕТЬИ БЛЮДА.

596. Простой пуддингъ. Въ 1 литр. горячаго *орѣховаго молока* + 100 грм. *конгелютиновой крупы* или *конгелютиновой муки* № 2 (стр. 25), предварительно разведенной холодной водой, + *лимонн. цедры* и *соли* и дать прокипѣть. Затѣмъ пекутъ массу въ смазанной и осыпанной *сухарями* формѣ 20 мин. или варятъ въ теченіе 1 часа въ реформированномъ варителѣ.

597. Запеченный глютенный пуддингъ приготовл. по № 385; передъ тѣмъ какъ сажать въ форму, можно + сбитый бѣлокъ.

598. Орѣховый пуддингъ. Въ $\frac{1}{2}$ литра кипящаго *орѣховаго молока* (стр. 17) + 100 грм. натертаго *конгелютинового хлѣба* или *конгелютиновыхъ сухарей* (стр. 158), сварить вкрутую кашу и во время остыванія + 140 грм. натертыхъ *орѣховъ* (миндаля, кокосоваго орѣха), *лимонной корки*, *сахару* (для диабетиковъ левулеза, стр. 156), на кончикъ ножа *соды* или *пекарнаго порошка* и 2—3 сбитыхъ *бѣлка*. Запекать въ смазанной формѣ $\frac{3}{4}$ часа или $1\frac{1}{2}$ час. въ варителѣ.

599. Морковный пудингъ. 200 грм. сладкой *моркови* уварить до мягкости въ небольшомъ количествѣ воды. Сварить кашу изъ 40 грм. *глутена* (стр. 18) и $\frac{1}{8}$ литра густого *орьховаго молока* (стр. 17) и смѣшать съ пюре + 2 сбитыхъ *бѣлка, лимонной корки, соли* и *сахару*. Въ смазанную форму; варить 1 часъ въ водяной банѣ.

600. Снѣжная каша приготовл. съ *глутеномъ* (стр. 18) или *конглутиновой мукой* (стр. 25) по № 289.

601. Горячія воронки съ пѣной по № 595, тотчасъ наполняются горячей *снѣжной массой* и горячими подаются къ столу.

602. Пѣнная бомба. 3 сбитыхъ *бѣлка* + 25 грм. *конглутиновой миндальной крупы* (стр. 25) + натертой *лимонной корки* и *горьк. миндаля*; поставитъ массу на горячую воду, доведенную почти до кипѣнія. Плотно закрывъ, даютъ бомбѣ вариться 15 минутъ, вынимаютъ друшлакомъ и подаютъ на блюдѣ съ горячимъ соусомъ по № 559.

ХІІ. Десертъ.

603. Орѣховыя таблетки приготовл. по № 480.

604. Поджаренные волоцкіе и грецкіе орѣхи приготовл. по № 478.

605. Миндаль обработыв. по указаніямъ № 479.

606. Орѣховые шарики. Просушить 100 грм. *орѣховъ*, смѣшать съ 180 грм. изрубленныхъ сырыхъ *миндалей* + *лимонной корки* и 1 сбитый *бѣлокъ*; надѣлать изъ этого шарики, положить на посыпанный *сахаромъ* листь бумаги и печь въ умѣренномъ жару.

ХІІІ. Напитки.

607. Чай изъ разныхъ травъ можно готовить по №№ 499, 500 и 522.

608. Сырое миндальное молоко — пріятный напитокъ; приготовл. по № 504.

609. Орѣховое молоко замѣняетъ для больныхъ коровье молоко; замѣняютъ майцену [глутеномъ] конглутиновой мукой № 2 (стр. 25) и въ остальномъ по № 503.

610. Огуречный лимонадъ — прохладительный и освѣжающій напитокъ; по № 511; лимонный сокъ опускается.

611. Сокъ изъ травъ пригот. по № 521; пьютъ его, смотря по предписанію, разбавленнымъ холодною или теплою водою.

612. Хлѣбный напитокъ. Высушиваютъ нѣсколько ломтей грубаго «*хлѣба безъ муки*» (стр. 157), толкутъ, обливаютъ водою и даютъ ей стечь, можно + нѣсколько натертыхъ *миндалей* или *лимонной корки* и, вмѣсто воды, огуречнаго лимонада (№ 511) или орѣховаго молока (стр. 17). Пить холоднымъ или теплымъ.

Алфавитный указатель.

№№ Стр.		№№ Стр.	
А.			
Абрикосы, воздушный пирогъ	390	104	
Абрикосы, консервированіе	434	114	
Абрикосы тушеные.	421	110	
Абрикос. сладкое кушанье.	391	104	
А—методъ, непосредственная варка въ варителѣ.	III	34	
Ананасовый салатъ	59	31	
Апельсиновое желе	361	98	
Апельсиновый компотъ	414	109	
Апельсиновый мармеладъ	452	118	
Апельсиновый салатъ	57	31	
Артишоковъ начин. донца.	132	46	
Артишоки	131	45	
Артишоковое пюре	133	46	
Артишоковый салатъ	48	30	
Айвовый хлѣбъ	469	120	
Айвовое желе	440	116	
Айвовый компотъ	415	109	
Айвов. слизь для больныхъ.	519	132	
Айвовый супъ	37	27	
Айвовыя лепешки.	470	121	
Б.			
Банановый кремъ	401	106	
Бананы печеные	400	106	
Банановый салатъ	58	31	
Barley water	507	129	
Безалкогольные виноградные соки	515	130	
Бешамелевый соусъ тонкій.	232	71	
Бешамелевый соусъ II.	233	71	
Бешамелевый соусъ для дѣтѣ — Кантани	556	155	
Блины простые.	277	79	
Блины болѣе изысканные.	268	78	
Блины легкіе.	266	77	
Блины съ апельсиновымъ кремомъ.	269	78	
Блинный пудингъ	380	102	
Блины и оладьи	X, C	77	
Блюдо съ тѣстомъ по краю.	176	57	
Бобы молодые	83	39	
Болѣзни желудка и кишечекъ	XVII. 6	135	
Бруннкрессовый супъ	13	23	
Бузинный мусъ	453	118	
Бузинное молоко.	491	125	
Бузинный сиропъ для больныхъ	518	132	
Бульонъ	1		
Булочныя клецки для овощнаго супа.	248	74	
Булочныя клецки для молочнаго и мучнаго супа.	249	74	
Бѣлая масса для замѣны рыбныхъ блюдъ.	190	49	
Бѣлая масса для замѣны рыбныхъ блюдъ, болѣе нѣжная.	191	61	
Бѣлая масса для замѣны рыбныхъ блюдъ при дѣтѣ Кантани	540	153	
Бѣлый соусъ	216	69	
Бѣлый соусъ при дѣтѣ Кантани.	252	74	
Бѣлый хворостъ	261	76	
Бѣлая капуста цѣльная.	115	43	
Бѣлая капуста тушеная.	114	43	
Бѣлая капуста по-франкфуртски.	139	47	
В.			
Вафли изъ глютена	272	78	
Варка фрукт. и овощ. XIII. В.	110		

№№ Стр.		№№ Стр.	
Варка въ реформированномъ варитель	— 33	Глютенювыя вафли	272 78
Винныя ягоды въ качествѣ компота или десерта	422 110	Глютенювыя вафли при діетѣ Кантани	561 156
Винный кремъ	376 101	Груши консервы	435 114
Виноградныя соки безалкогольныя	515 130	Груши свѣже-тушенныя	412 109
Винно-кремовый соусъ	243 72	Груши сушенныя	418 110
Вишни печенныя	403 106	Грушевый медъ	447 117
Вишневое сладкое блюдо	393 104	Грушевый муссъ	441 116
Вишневый мармеладъ	415 109	Груши съ клецками	34 26
Вишни консервированныя	431 114	Грушъ сушка	464 120
Вишневый сокъ	457 119	Груши на десертъ	465 120
Вегетаріанскія жарен. колбаски	199 64	Гречневая каша	280 81
Вегетаріанская діета Кантани	XVII. Д 137	Гречневые блины	271 78
Вегетар. смѣсь	155 51	Гранолевый хлѣбець	301 86
Вегетаріанск. фрикадельки	200 64	Гранолевый пирогъ	311 89
Вегетаріанскій клопсъ	169 54	Граноля съ сырѡмъ, I способъ горячею	290 82
Вегетаріанскій клопсъ при діетѣ Кантани	541 153	Граноля съ сырѡмъ II способъ холодною	291 82
Вегетаріанскій искусственный заяць	208 66	Граноля съ макаронами и рисомъ	286 82
Вегетаріанскій студень	213 68	Гранолевый пуддингъ	384 103
Весеннія котлеты	196 63	Грюнкерный рулетъ	204 65
В — методъ, непосредственная варка въ варитель	— 34	Грюнкерный супъ	17 24
Воронки съ пѣною при діетѣ Кантани	595 161	Греночный хлѣбъ	298 85
Воронки съ пѣною горячія при діетѣ Кантани	601 162	Гренки съ гарниромъ	III. 6 48
Г.			
Глазурь для тортовъ	331 92	Грецкіе орѣхи поджаренные	478 122
Глазурь коричневая для слоенаго тѣста	333 93	Грецкіихъ орѣховъ начинка	152 50
Глазурь легкая для печеній изъ плодовъ	316 90	Грецкіихъ орѣховъ начинка при діетѣ Кантани	535 152
Глазурь для фруктовыхъ печеній	312 89	Грецкіихъ орѣховъ пирогъ	318 90
Глютенювыя бисквиты	308 87	Голландскій соусъ	230 70
Глютенювыя бисквиты при діетѣ Кантани	579 158	Голубцы	158 52
Глютенювая каша	285 81	Горошекъ зелен. съ рисомъ	84 39
Глютенювая каша при діетѣ Кантани	569 157	Горошекъ молодой	83 39
Глютенювый кремъ при діетѣ Кантани	594 161	Горошка стручки молодыя	82 39
Глютенювый пудингъ запеченный	385 103	Д.	
Глютенювый пудингъ запеченный при діетѣ Кантани	597 161	Десертъ грушевый	{ 465 120 466 120
		Десертъ для діеты Кантани XII	162
		Десертъ изъ плодовъ	XIII. Д 120
		Діетическія блюда поБирхеръ-Беннеру	405 108
		Дыня съ молокомъ	42 28
		Devonschir cream	{ 242 72 483 124
Е.			
		Ежевичный чай	500 127
		Ежевичный сокъ	458 117
		Entire wheat grain	281 89
		Etagen-Dampftopf	— 15

№№ Стр.

№№ Стр.

Ж.

Жаркія	VIII.A	63
Жаркое нѣжное	206	65
Жаркое съ начинкою	209	66
Жарен. картоф. деликатесь	68	36
Жареный картофель	67	36
Жареняя клецки	254	75
Желтый соус для діеты Кантани	560	156
Жульень супъ	2	21

З.

Закуски холодныя	VIII.B.	67
Заправка картофел. мукой	VI	19
Заправка простая	VI	18
Заправка изъ масла	VI	18
Заправка изъ сахара	VI	19
Завтракъ	—	6
Замѣна салата изъ рыбы	192	61
Замѣна сбитыхъ сливокъ въ діетѣ Кантани	561	156
Запеченый глютенный пудингъ	385	103
Запеченая закуска	143	48
Завитой клопсъ	173	55
Завитой клопсъ при діетѣ Кантани	543	153
«Здоровый» супъ	18	24
«Здоровая» каша	288	82
«Здоровая» каша при діетѣ Кантани	571	157
Земляная груша	97	41
Земляничный воздушный пирогъ	396	105
Земляничный чай	500	127
Земляника съ молокомъ	41	28
Земляника сырая	430	114
Земляничный сокъ сырой I	454	118
Земляничн. сокъ сырой II	455	118
Земляничный тортъ	328	92
Земляная груша	97	41
Зеленая капуста	116	43
Зеленая краска для кушан. —	19	19
Зернов. и мучн. кушанья XI	79	79
«Зеленяя лягушки»	158	52

И.

Изюмный соусъ	219	69
Имбирный пудингъ	387	103

Итальянск. ябл. компоть	325	91
Итальян. блюдо изъ лапши	382	102
Итальянскіе персики	402	106
Итальянскій рисовый супъ	14	23
Итальянскій салатъ	52	30
Irish	161	52
Irish stew для діеты Кантани	539	152

К.

Кантани діета вегетаріанская	XVII.D	137
Какъ варить и друг. указ. —	—	13
Каперцовый соусъ коричн.	228	92
Капуста съ начинкою	157	51
Капустные ростки	120	44
Капустный кочанъ начин.	156	51
Капустный салатъ	50	30
Капустный салатъ горячій для зимы	51	30
Картофельное пюре	66	36
Картофельная каша запеченная	135	46
Картофельныя клецки	253	75
Картофельн. фрикадельки	257	75
Картофельныя крокеты	76	38
Картофельныя корочки	70	37
Картофель по голландскому способу	63	36
Картофель цѣльнымъ запеченный	73	37
Картофель тушеный	65	36
Картофель начиненный	160	52
Картофель пожаренный	71	37
Картофель въ мундирѣ	60	35
Картофель съ лук. соусомъ	64	36
Картофель по-шотландски	136	47
Картофельные паштетники	187	60
Картофельный паштетъ	183	59
Картофельныя лепешки	276	79
Картофельныя пышки (къ овощамъ)	74	37
Картофельныя пышки (къ фруктамъ)	75	37
Картофельный супъ	5	21
Картофельныя кушанья	III.A	79
Каравай легкій, нѣжный	312	89
Каравай болѣе крутой	320	90
Карта кушаній	—	35
Карта кушаній при вегетаріан. діетѣ Кантани XVII.D	139	139
Каши	XI.A	80
Каши для діеты Кантани X.A	157	157

№№ Стр.	№№ Стр.
Каштаны III. Д 38	Кореньевъ пюре 96 41
Каштановый кремъ тонкій. 368 99	Красное яблочное блюдо . 357 98
Каштаны вареные 78 38	Красная каша по-шведски 355 97
Каштаны жареные. 77 38	Красн. куш. изъ мондамина 354 97
Каштаны очищен. сушен. 80 39	Красныя краски. X 19
Каштаны глазированные (къ овощамъ) 81 39	Красная капуста 116 43
Каштаны засахаренные (на десертъ) 477 122	Красноватая масса для за- мѣны рыбныхъ блюдъ. . 192 61
Каштаны съ капустой . . 119 44	Кремовый соусъ для дѣтй Кантани 559 156
Каштан. лепешки (дес). . . 476 122	Крахъ-тортъ 326 92
Каштановый пудингъ . . . 395 105	Крупяной супъ со сливами 32 26
Каштановое пюре 79 38	Крупяные супы 22 24
Каштан. кушанье холодн. 369 99	Крыжовникъ консерв. I . . 423 112
Каштановый чайный хлѣбъ 337 93	Крыжовникъ консерв. II . 424 112
Каштановый тортъ 324 91	Крыжовникъ компоть . . . 408 108
Каштановый и сельдерей- ный салатъ: 49 30	Кушанье изъ яблочн. желе 356 97
Каштановая закуска. . . . 210 88	Кушанье изъ яблочн. муса. 388 103
Келлогскій бисквитъ . . . 108 90	Кулинарныя указ. общія . — 16
Кислая капуста 117 44	Кулинарныя предписанія для дѣтй Кант. — 150
Кисловатая капуста . . . 118 44	Кушанье холодное, замѣ- няющее рыбу 193 62
Кислое молоко 482 124	
Клецки капуцинскія . . . 246 73	
Клецки и фрикадельки . X. A 73	
Клецки и фрикадельки при дѣтѣ Кантани. IX. A 156	
Клецки при дѣтѣ Кантани 563 156	
Коричневый соусъ изъ ка- перцовъ. 228 70	
Коричневый соусъ 217 69	
Консервированные плоды съ сахаромъ. XIII. Д 2 114	
Кольяри 93 40	
Кольяри съ начинкою . . 164 53	
Кольяри молодая другимъ манеромъ 94 41	
Кольяри съ кашей 95 41	
Кокосовое масло I. 5	
Кокосовыя булочки 338 93	
Компотъ изъ сушеныхъ плодовъ XIII. A 2 109	
Компотъ изъ свѣж. пло- довъ XIII. A 1 108	
Конглютинов. печенье безъ сахара 577 158	
Конглютиновый омлетъ . . 273 78	
Конглютиновые блины при дѣтѣ Кантани 568 157	
Конглютиновый супъ { 24 25	
—Консервн. аппаратъ Вѣка { 25 25	
Кочанн. салатъ начиненный 167 53	
Коровье масло I. 1 16	
Коренья — 40	
	Л.
	Лапшаной паштетъ простой при дѣтѣ Кантани . . . 545 154
	Лапшан. паштетъ изыскан- ный при дѣтѣ Кантани. 546 154
	Лапшаной паштетъ 189 60
	Лапшаныя клецки 255 75
	Лапша по-итальянски . . . 382 102
	Лимонное желе 362 98
	Лимонадъ 512 129
	Лимонное блюдо со сливк. 372 100
	Листовые овощи III. C 42
	Листой пирога для дѣтй Кантани 581 158
	Лукъ 101 41
	Лукъ съ картофелемъ . . . 61 35
	Лукъ съ начинкой 166 53
	Луковый соусъ I 226 70
	Луковый соусъ II 227 70
	Луковый соусъ при дѣтѣ Кантани 554 155
	Лѣтнія котлеты 198 64
	М.
	Мансъ съ сыромъ 295 83
	Маисовыя головки. 88 40
	Майонезъ I (для салата) . 238 93
	Майонезъ II 239 71
	Майорановый соусъ 220 69

№№ Стр.		№№ Стр.	
Макаронная каша при діэтѣ		Молоко и приготовленія	
Кантани	573 157	изъ молока	XIV 123
Макароны въ формѣ	294 83	Молочно - плодовое холод-	
Макароны съ гранолей	286 82	ное блюдо	I.F 27
Макароны съ сырѣмъ	293 83	Морковь	92 40
Макароны съ томатами	138 47	Морковь à la creme	121 44
Макароны сладкія	344 94	Морковный пуддингъ при	
Мальтійскій рисъ	363 98	діэтѣ Кантани	599 162
Малиновый воздушный пи-		Морковный кремъ при діэтѣ	
рогъ	396 105	Кантани	590 160
Малиновый компотъ	{406 108	Морковь тушеная	122 44
	{437 115	Морковное желе при діэтѣ	
Малиновый сокъ	458 119	Кантани	592 161
Малиновый торгъ	328 92	Морковное кушанье при діэ-	
Малага изюмъ (десертъ)	{422 110	тѣ Кантани	591 160
	{467 120	Морковный мармеладъ	340 94
Мармеладъ для намазыва-		Морков. мармеладъ сырой	532 151
нія на хлѣбъ	XIII.B 4 116	Морковный сиропъ для	
Мармеладъ для намазыва-		больныхъ	517 132
нія на хлѣбъ, сырой	532 151	Морковный сиропъ при	
Марципанъ	{349 95	діэтѣ Кантани	517 132
	{473 121	Мучные супы при діэтѣ	
Меланжъ	337 93	Кантани	525 150
Медовое печенье	340 94	Мучныя фрикадельки	259 75
Миланская цвѣтн. капуста	141 47	Мучное кушанье слоистое	353 97
Миланскій рисъ съ томат.	142 48	Мучныя кушанья	X 73
Миндальныя трубки	347 95	Мучныя кушанья сдобныя	X.B 76
Миндальное молоко сырое	504 128	Мучныя кушанья при діэтѣ	
Миндальное молоко кипяч.	489 125	Кантани	IX 156
Миндальное молоко при		Мучныя кушанья сдобныя	
діэтѣ Кантани	608 162	при діэтѣ Кантани	IX.B 157
Миндальный молочный экс-		Мучныя кушанья съ сы-	
трактъ	505 128	ромъ и орѣхами	XI.B 82
Миндальный молоч. соусъ	241 72	Мяса замѣна печен. блюда	VI 55
Миндальн. пирогъ съ начин.	346 94	Мяса замѣна жарен. блюда	VIII 62
Миндальный крендель	346 95	Мяса замѣна варен. блюда	V 54
Миндальныя конфекты	475 122	Мяса замѣна варен. блюда	
Миндаль поджаренный при		для діэты Кантани	VI 153
діэтѣ Кантани	605 162		
Миндаль поджаренный	478 122		
Миндальное желе	365 99		
Миндальное желе при діэтѣ			
Кантани	558 156		
Миндальное масло	1.6 17		
Миндальный кремъ	367 99		
Миндальныя раковины	342 94		
Миндальные ломтики	263 77		
Миндальная вермишель	348 95		
Миндальный торгъ	323 91		
Миндальныя колбаски	{309 88		
	{578 158		
Молочные напитки	502 128		
Молочные супы	I.C 24		
Молоко прѣсное сдѣлать			
болѣе удобоваримымъ	481 123		

Н.

Напитки	XVI 127
Напитки изъ молока	502 128
Напитки при д. Кантани	XIII 162
Начинки для рулетовъ	151 50
Начинка для рулетовъ при	
діэтѣ Кантани	534 152
Начиненный торгъ	582 159
Начиненныя яблоки съ кре-	
момъ	371 100
Начиненные овощи при	
діэтѣ Кантани	538 152
Начин. главн. блюда	IV.B 51

		№№ Стр.			№№ Стр.
О.					
Общія кулинарныя указанія	—	16	Орѣхи молотые	474	121
Обѣдъ	—	6	Орѣхи поджаренные	478	122
Обѣдъ съ гостями	—	13	Орѣховый воздуш. пирогъ	386	103
Овощи	III	32	Орѣховый воздушный пирогъ при діэтѣ Кантани	598	161
Овощная смѣсь	107	42	Орѣховый кремъ	366	99
Овощные пудинги изыскан. III F	47	47	Орѣховый кремъ при діэтѣ Кантани	589	160
Овощные пудинги для ежедневнаго стола	III E	46	Орѣховый кремъ полузамороженный	367	99
Овощная начинка	153	50	Орѣховое мясо	154	50
Овощной фаршъ при діэтѣ Кантани	536	152	Орѣховое мясо при діэтѣ Кантани	537	152
Овощной фаршъ для паштетовъ	180, 557	155	Орѣховое мясо печеное	205	65
Овощи при діэтѣ Кантани . III	151	151	Орѣховое мясо въ собственномъ ланспикѣ	214	63
Овощи въ повседн. столѣ . III. C	39	39	Орѣховые шарики	606	162
Овощной пуддингъ при діэтѣ Кантани	530	151	Орѣховое печенье	343	94
Овощные супы при діэтѣ Кантани	521	133	Орѣховое молоко при діэтѣ Кантани	609	162
Овощные супы для болѣе изысканнаго стола	I. B	22	Орѣховое молоко или орѣховыя сливки	503	128
Овощные супы для повседневнаго стола	I. A	21	Орѣховый супъ съ конглютиновымъ хлѣбомъ	26	25
Овощей приготовленіе изысканное для исключительныхъ случаевъ . . . III. D	44	44	Орѣховый супъ съ конглютиновой мукой	25	25
Овсяныя котлеты	194	63	Орѣховыя таблетки	480	122
Овсяная крупа	XI	80	Орѣховыя таблетки при діэтѣ Кантани	603	162
Овсяная каша по-шотланд.	279	80	Орѣховый горть	323	91
Овсяныя печенья	302	86	Орѣховое масло	I. 6	17
Овсяные блины	280	81	Орѣховый десертъ	473	121
Овсяной пудингъ	378	102	Орѣхи лѣсные поджарен.	—	—
Овсяной напитокъ	507	129	Отрубное желе	282, 352	81, 97
Огурцы	89	40	Охладитель для масла	—	—
Огурцы на гренкахъ	149	49	Охладительный ящикъ для лѣта	—	—
Огурцы запеченные	128	45	Охладительныя смѣси . . . XII	19	19
Огурцы фаршированные	162	52	П.		
Огуречное желе при діэтѣ Кантани	593	161	Панировка	VII	19
Огуречный лимонадъ	511	129	Пахтане	486	124
Огуречный лимонадъ при діэтѣ Кантани	510	129	Пахтанья супъ	23	25
Огурцы соленые	439	115	Паштетъ изъ корочекъ	188	60
Огуречный салатъ при діэтѣ Кантани	529	151	Паштеты	VI	—
Огуречный соусъ	223	70	Паштетная начинка изъ овощей при діэтѣ Кант.	547	154
Огуречный соусъ при діэтѣ Кантани	553	155	Паштеты при діэтѣ Кант.	VII	55
Огурцы сладкіе	438	115	Паштеты больш	VI. C	59
Оладьи	X. C	77	Паштеты маленьк.	VI. D	60
Орѣхи старые освѣжить	XV	20	Паштетное тѣсто разное	VI. A	56

	№№	Стр.		№№	Стр.
Паштеты изъ заварнаго тѣста безъ начинки . . .	175	56	Поммеранское національное блюдо	381	102
Паштетъ изъ слоенаго тѣста пустой	178	58	Полента (маисовая крупа).	284	81
Печенье для завтрака ежедневное	XI.C.2	86	Полентовый пудингъ	379	102
Печенье для завтрака при діэтѣ Кантани	576	158	Поливка съ крупкою для фруктоваго пирога	315	89
Пекарныя издѣлія	XI.C	83	Полевой шпинатъ	109	43
Пекарныя издѣлія для діэты Кантани	X.B	157	Приготовленіе тѣста для паштетовъ	VI.A.	56
«Пестрая курица»	86	39	Приготовлен. начинокъ для паштетовъ	VI.B.	58
Печенье медовое	340	94	Прованское масло	4	17
Печенье шведское	300		Простокваша	482	124
Петрушки сохраненіе	XI	19	Прохладительн. яблочный напитокъ	510	129
Петрушка	101	41	Пряности	II.	17
Петрушка съ картофелемъ	61	35	Пудингъ изъ яблоковъ въ коркѣ	398	105
Петрушковый соусъ прост.	224	70	Пудингъ изъ чернаго хлѣба въ коркѣ	399	106
Петрушковый соусъ тонк.	237	71	Пудингъ простой при діэтѣ Кантани	596	161
Петрушковый соусъ при діэтѣ Кантани	554	155	Пудингъ простой, горячей	XII.E.	101
Персиковое молоко	490	125	Пудингъ изъ различныхъ овощей	134	46
Персики по-итальянски	402	106	Пудингъ овощной при діэтѣ Кантани	530	151
Печенье мелкое	XI.D	93	Пшеничныя фруктовыя трубочки	305	87
Пирогѣ	XI.C.3	88	Пшенич. бисквигъ простой.	303	86
Пирогѣ при діэтѣ Кант.	X.B.2	158	Пшеничн. фрукт. бисквигъ.	304	87
Пирогъ русскій	321	90	Пшеничн. цѣльный хлѣбъ.	297	85
Пирогъ русскій при діэтѣ Кантани	580	158	Пшеничнаго цѣльнаго хлѣба ломтики	252	74
«Пища боговъ».	375	101	Пѣныстая бомба при діэтѣ Кантани	602	162
Флодое холодное блюдо. —			Пюре изъ горошка	85	39
Флодовый сокъ сырой изъ всякаго рода плодovъ.	456	118	Р.		
Флодовый салатъ	II.D	31	Разбуханіе	VIII	19
Флодовый соусъ для пудинговъ	244	72	Рагу для паштетовъ	182	59
Флоды свѣжима сохран.	XVI	20	Рагу съ изкомнымъ соусомъ	170	54
Флодовый десертъ.	XIII.D	120	Растительные настои	522	132
Флодое желе	XIII.B.3	115	Растительное масло	I.3	16
Флодовыя холодныя блюда I.E	27		Реформирован. хлѣбъ безъ дрожжей	296	84
Флодовый лимонадъ	514	130	Реформированная варка овощей	III	33
Флодовые соки	XIII.B.5	118	Реформирован. варитель	—	32
Повышеніе питательности блюдъ, бѣдныхъ бѣлкомъ «Покрасѣвшая дѣвушка».	373	100	Ревень запеченный	129	45
Поммеранскій крестьянскій картофель	137	47			
Поммеранскій крестьянск. сыръ	496	126			
Pommes frites	72	37			
Пониженіе комнатной температуры	—				
Порей	103	42			
Поревые стебли	104	42			

№№ Стр.		№№ Стр.	
Ревенный компоть	407 108	Савойская капуста	115 43
Ревенный сок	460 119	Савойская капуста съ рис.	140 47
Ревенное кушанье.	359 98	Сахара употребленіе	III 17
Ревенный супъ.	38 27	Сбитыя сливки.	487 124
Rice custard по-английски.	383 103	Сбитыя сливки, общія ку-	
Рецепты на 3—4 перс. . . XVIII	20	линарныя предписанія XIII	20
Рисовый паштетъ простой.	184 59	Сбитыя сливки искусств.	488 124
Рисовый паштетъ изыскан.	185 59	Свекла	106 42
Рисовый пудингъ.	377 101	Свекольные стебли.	105 42
Рисовое кушанье тонкое, съ плодами и подливкой.	392 104	Свекольные стебли запеч.	130 45
Рисовый супъ по-итальян.	14 23	Сгущенные соки безъ сахара для больныхъ. XVII. В	132
Рисовый тортъ простой	322 91	Сердцевина шиповника	451 118
Рись	XI 80	Сельдерей	100 41
Рись-помпадуръ	351 96	Сельдерей на гренкахъ.	146 49
Рись съ сыромъ	295 83	Сельдерей на гренкахъ при дітѣхъ Кантани.	531 151
Рись съ гранолой.	286 82	Сельдерейныя котлеты	198 64
Рисов. вода для больныхъ	508 129	Сельдерей съ начинкой	163 53
Ризотто по-итальянски	283 81	Сельдерей со сливочнымъ соусомъ.	123 44
Роборать	V 18	Синяя капуста	116 43
Роборатное печенье при дітѣхъ Кантани	309 88 579 158	Сливы консервировать.	443 116
Розовая капуста	113 43	Сливочное желе тонкое.	444 116
Розовая капуста тушеная.	127 45	Сливы калифорнскія	{ 419 110 467 120
Ростбратень	207 66	Сливочныя фрикадельки	260 76
Ростштекъ	201 64	Сливовый компоть	{ 413 109 419 110
Русскій пирогъ.	{ 321 90 580 158	Сливовый мусъ	445 116
Русскій салатъ	53 30	Сливовое кушанье со сливками	389 104
Рыбы замѣна.	VII 61	Сливъ сушка.	462 120
Рыбы замѣна при д. Кант.	V 153	Сливочный соусъ искусственный для салата	528 150
Рѣдиска.	533 151	Сливочный соусъ кислый для жаркого	235 71
Рѣдька	533 151	Сливочный слоистый сыръ	495 126
Рѣдька на гренкахъ.	147 49	Сливочный шнитцель	203 65
С.			
Саго	XI 80	Сливочное холодн. блюдо	43 28
Саксонскій сдобный хлѣбъ	497 127	Сладкія коренья	98 41
Салаты	II 28	Сладкія коренья запечен.	125 45
Салаты, примѣры вкусн. II. С	30	Сладкіе кушанья	XII 96
Салатъ при дітѣхъ Кантани	II 150	Сладкіе соуса	IX. Д 72
Салатъ французскій.	54 30	Слоистое блюдо	353 97
Салатъ въ ланспикѣ.	55 30	Слоистое блюдо при дітѣхъ Кантани	585 160
Салатъ итальянскій	52 30	Слоеное тѣсто	177 57
Салатъ русскій	53 30	Сложныя блюда при дітѣхъ Кантани	IV 152
Салатный соусъ по способу Celler'a	46 29	Сложныя главныя блюда.	IV 152
Салатные соуса простыя.	II. А 29	Скобки квадратныя	XVII 20
Салатные соуса тонкія.	II. В 29	С—методъ, непосред. варка	— 34
Салатъ изъ фруктовъ	II. Д 31	Смородина	468 120
Салатъ изъ сельдерея и каштановъ	49 30	Смородиновое желе	442 116

	№№	Стр.
Смородиновый сок	459	119
Смородиновый тортъ	325	91
Снѣжная гора при діэтѣ Кантани	586	160
Снѣжная каша	289	82
Снѣжная каша при діэтѣ Кантани I	572	157
Снѣжная каша при діэтѣ Кантани II	600	162
Снѣжн. глазурь для пирог.	332	93
Снѣжные клецки	247	74
Снѣжные клецки при діэтѣ Кантани	562	156
Составленіе ежеднєв. меню	—	
Соленые огурцы	439	115
Соусъ aux fines herbes	231	70
Соусъ коричневый	215	69
Соусъ коричневый при діэтѣ Кантани	551	155
Соусъ для салата смѣси	45	29
Соусъ для салата смѣси при діэтѣ Кантани	527	150
Соусъ для зеленого салата	44	29
Соусъ для зеленого салата при діэтѣ Кантани	526	150
Соусъ для третьихъ блюдь при діэтѣ Кантани	558	156
Соусъ изъ сливоваго муса	245	72
Соусъ для фрукт. кушаній	540	153
Соуса	IX	68
Соуса простые	IX.A	69
Соуса тонкіе	IX.B	70
Соуса при діэтѣ Кантани	VIII	155
Соуса для блюдь, замѣняю- щихъ рыбу	IX.C	71
Соуса сладкіе	IX.D	72
Соусъ бѣлый	216	69
Соусъ бѣлый при діэтѣ К.	552	155
Späzle	256	75
Späzle при діэтѣ Кант.	566	157
Спекуляціусъ (голландское печенье)	341	94
Столь для больныхъ	XVII	131
Столь для больныхъ, об- щія замѣчанія	XVII.A	131
Супъ изъ яблочнаго мусса	30	26
Супъ-пюре тонкій	12	23
Супъ-пюре изъ овощныхъ остатковъ	3	21
Супъ изъ сладк. кореньевъ	11	22
Супы	I	21
Супъ мучной	16	24
Супъ при діэтѣ Кантани	I	150
Супъ изъ каштан. пюре {	4	21
	12	23

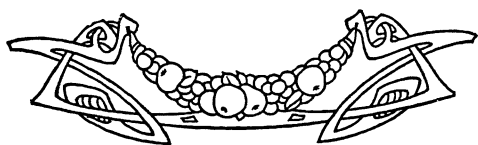
	№№	Стр.
Супъ овсян.	20	24
Сухарныя котлеты	195	63
Сухарныя клецки	250	74
Сушеные фрукты съ клєнк.	33	26
Сушка плод. и овощей XIII.C		119
Сыворотка изъ пахтанья и простокваши	486	124
Сыворотка изъ прѣсного молока	484	124
Сыворотка съ ябл. виномъ	485	124
Сыровъ приготовленіе	XV	125
Сыръ изъ пахтанья	493	126
	496	126
Сырныя бисквиты	307	87
Сырныя фаршъ	150	49
Сырныя соусъ изысканный	234	71
Сырныя палочки	334	93
Сырная соломка	336	93
Сырныя супъ изысканный	15	28

Т.

Таблица разрѣшенныхъ пи- щевыхъ продуктовъ при вегетар. діэтѣ Кант. XVII.D	138	
Таблица запрещенныхъ пи- щевыхъ продуктовъ при вегетар. діэтѣ Кант. XVII.D	138	
Таблица разрѣшенныхъ пи- щевыхъ продуктовъ	—	1
Таблица запрещенныхъ пи- щевыхъ продуктовъ	—	2
Таблица для составленія различн. пищ. продукт. XVII	134	
Таблица овощей и фрукт. на различн.врем. года	—	3
Таблица приблизит. сро- ковъ перевариванія раз- личн. пищевыхъ прод. XVII	133	
Таблица удобоваримости различн. пищ. продукт. XVII	135	
Таблица состава различн. пищевыхъ продуктовъ. XVII	134	
Таблица времени для варки овощей	III	33
Тапиока	XI	80
Тапиока, яблочное блюдо.	370	100
Творогъ изъ пахтанья	493	126
Творогъ изъ простокваши	492	126
Творогъ изъ прѣсн. молока	494	126
Творожная начинка для пироговъ	317	90
Творожики простые.	277	79
Творожники съ начинкою.	278	79
Тельтовскія рѣпки.	99	41

№№ Стр.		№№ Стр.	
Тельтовскія рѣпки запечен.	124 44		
Топленое коровье масло.	12 23		
Томаты на гренкахъ.	145 49		
Томаты запеченные.	128 45		
Томаты съ начинкой.	165 53		
Томаты.	90 40		
Томаты съ рисомъ.	91 40		
Томат. рисъ по милански.	142 48		
Томатовый соусъ.	218 69		
Томатовый супъ.	5 21		
Тортики при дѣтѣ Кант.	583 159		
Тортъ съ начинкой при дѣтѣ Кантани.	582 159		
Тортинки.	329 92		
Торты.	XI.C 3 с		
Травяной порошокъ.	523 133		
Травяной сокъ.	{ 521 132 612 162 500 127		
Травной чай, различный.	{ 522 132 607 162		
Третьи блюда.	XII 96		
Третьи блюда простыя, холодныя.	XII.A 96		
Третьи блюда простыя, горячія.	XII.E 101		
Третьи блюда при дѣтѣ Кантани.	XI 159		
Третьи блюда при дѣтѣ Кантани горячія.	XI.B 161		
Третьи блюда при дѣтѣ Кантани холодныя.	XI.A 159		
Третьи блюда изыск. хол.	XII.C 99		
Третьи блюда изыск. гор.	XII.F 101		
Тутти-фрутти кремъ (итальянскій).	374 100		
Тушеные плоды.	429 113		
Тыква.	416 109		
Тыква ковсервы.	436 115		
Тыквенный супъ.	36 26		
Тѣсто заварное при холодныхъ паштетахъ.	174 56		
У.		Ф.	
Укрѣпляющее питье для больныхъ.	509 129	Фарши различные.	IV.A 49
Украшенное закусочное кушанье.	219 69	Фарши простые при дѣтѣ Кантани.	549 154
Украшенное шпинатное кушанье.	144 48	Фарши для холодныхъ паштетовъ.	181 59
Укуса замѣна.	IV 17	Финики въ качествѣ компота и десерта.	422 110
Ужинъ.	— 7	Финиковый пудингъ.	388 103
Ужинъ съ гостями.	— 13	Фламри изъ манн. крупы.	350 96
		Фламри для дѣты Кантани.	584 159
		Forcemeat Pie.	292 83
		Французскій салатъ.	54 30
		Фрикасе простое.	171 54
		Фрикасе изысканное.	172 55
		Фрикасе для дѣты Кант.	542 153
		Фрикасе для пашт. начин.	179 58
		Фрикасе для паштетной начинки къ дѣтѣ Кантани.	148 49
		Фрикадельки изъ манной крупы.	258 75
		Фрукты.	XIII
		Фрукты различ., консерв. безъ сахара I.	427 112
		Фрукты различ., консерв. безъ сахара II.	428 113
		Фрукты различ., консерв. безъ сахара III.	429 113
		Фруктовый пирогъ.	IXC.3a
		Фруктовый компотъ для простого стола.	XIII.A 108
		Фруктовый пирогъ мален.	313 89
		Фруктовый пирогъ легкой.	312 89
		Фруктовый пирогъ съ подливкою.	314 89
		Фруктовыя кушанья прост. холодныя.	XII.B 97
		Фруктовыя кушанья изыск. холодныя.	XII.D 100
		Фруктовое кушанье съ тапіокою.	31
		Фруктовые супы горячіе.	II.D 25
		Х.	
		Хворостъ бѣлый.	261 76
		Хворостъ.	262 76
		Хвороста пучки.	335 93
		Хлѣбныя кушанья.	XI 79
		Хлѣбныя кушанья при дѣтѣ Кантани.	X 157
		Хлѣбъ черств. размягчить.	XIV 20
		Хлѣбцы маленькіе для дѣты Кантани.	577 158

		№№ Стр.			№№ Стр.
Хлѣбный студень	287	82	Шиповниковыя конфеты	471	121
Хлѣбный студень для діеты			Шиповниковая сердцевина	451	118
Кантани	570	157	Шиповниковый супъ	35	26
Хлѣбный напитокъ	612	162	Шнитцель	202	65
Хлѣбныя клецки для діеты			Шмарнъ изъ манн. крупы	275	79
Кантани	564	156	Шпинать	108	43
Хлѣбъ IX.C.1	83		Шпинатовыя паштетики	186	60
Хлѣбъ для діеты Кантани X.B.1	157		Шпинатов. паштетики при		
Хлѣбное паштетное тѣсто			діетѣ Кантани	550	155
для діеты Кантани	574	153	Шпинатов. блюдо украшен	144	48
«Хлѣбъ безъ муки»	574	157	Шотландскій картофель	136	47
Хлѣбный супъ съ подрумян.					
мукой	19	24	Ц.		
Хлѣбныя кушанья XI	79		Щавель	110	43
Хлѣбъ шведскій	299	86	Щавельный соусъ	225	70
Хлѣбный супъ съ яблоками	29	26	Щавельное кушанье	360	98
Хлѣбная вода для больн.	506	128	Щавельный супъ	8	22
Холодн. блюдо изъ плодов.			Щи	7	22
сока	40	27	Щи изысканныя	9	22
Хрѣвъ на гренкахъ	148	49			
Хрѣвный соусъ простой	221	69	Я.		
Хрѣвный соусъ тонкій	236	71	Яблочно-хлѣбный супъ	29	26
Хрѣвный соусъ тонкій			Яблоки печеныя	404	107
для салата	47	30	Яблоки сушенныя	418	110
			Яблоки, начинен. кремомъ	317	90
Ц.			Яблочное желе	441	116
С-методъ(не непосред.варка).III	34		Яблоки тушенныя	409	109
Цвѣтная капуста	112	43	Яблочное кольцо	265	77
Цвѣт. капуста по-милански	141	47	Яблочная снѣдь	448	117
Цвѣтная капуста съ сыр-			Яблоко-дыня	398	105
нымъ соусомъ	126	45	Яблочно-винн. сыворотка	485	124
Цвѣтной капусты супъ	10	22	Яблочное вино	516	130
			Яблочный мусъ	411	109
Ч.			Яблочные блинчики	274	79
Чайныя сдобныя булочки	310	88	Яблочный соусъ коричнев	217	69
Чайное печенье при діетѣ			Яблочный сокъ	461	119
Кантани	567	157	Яблочный соусъ изъ сы-		
Чайное печенье простое XI.C.2	86		рыхъ плодовъ	222	69
Чесночный соусъ	229	70	Яблочная пѣна	364	99
Чесночный соусъ для діеты			Яблочное красн. кушанье	357	98
Кантани	557	155	Яблочные кусочки	410	109
Черника	425	112	Яблочный супъ	27	25
Черешневая булка	394	105	Яблочный супъ чистый	28	26
Чернику консервировать I	425	112	Яблочный чай	501	128
Чернику консервировать II	432	114	Яблочные тортики	330	92
Черничное желе	443	116	Яблочный тортъ итальян	325	91
			Яблоки съ картофелемъ	65	36
Ш.			Яблоки съ клецками	34	26
Шарлотка	380	102	Яблоки замаскированныя	264	77
Шведское чайное печенье	300	86	Яблоковъ сушка	463	120
Шведскій хлѣбъ	299	86	Ягоды въ реформирован		
Шербеть	513	130	варителѣ	426	112
Шиповниковый чай	499	127	Ягодный компотъ	406	108
Шиповниковый компотъ	420	110	Ячменный кофе	498	127



Какъ возвратить и сохранить здоровье.

Прежніе и современные рациональные методы леченія и предупрежденія болѣзней.

Д-ра мед. Зигфрида Меллера.

Переводъ К. Александрова, разрѣш. авторомъ съ послѣд., 4-го, нѣм. изд. съ автор. предисловіемъ и дополненіями (съ рукописи); in octavo, стр. XIV+198. 1913 г. ц. 1 р. 25 к., въ изящномъ переплетѣ 1 р. 85 коп. въ простомъ—1 р. 50 к.

Изъ отзывовъ печати: «Это сочин. (д-ра Меллера)—какъ бы руководство къ воскресенію души и тѣла, продиктованное опытной наукой. На первыхъ же страницахъ вы столкнетесь съ удивительной теоріей англійскаго врача ХЕЙГА, которую его нѣмецкій коллегга называетъ геніальной. Это—исторія о роли въ организмѣ мочевой кислоты. Мнѣ также кажется, что это великое открытіе, бросающее яркій свѣтъ на источникъ почти всѣхъ болѣзней. Это тѣ источникъ въ пищѣ нашей, въ ядовитомъ качествѣ этой пищи. Накопленіе въ тканяхъ мочевой кислоты вслѣдствіе неправильнаго и чрезмѣрнаго питанія—не только непосредственный источникъ многихъ болѣзней, но и главная причина плохой нашей сопротивляемости всѣмъ болѣзнямъ... («НОВОЕ ВРЕМЯ». 1912. 22 іюля изъ фельетона М. Меньшикова «Мочекислые люди»).

«Издана книга (З. Меллера) на хорошей бумагѣ, четкимъ шрифтомъ, въ изящной обложкѣ; цѣну нельзя признать высокой». («ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ОБОЗРѢНІЕ». 1912 г. № 7).

... «Въ эти минуты хорошо читать книгу З. Меллера о сохраненіи здоровья и его восстановленіи. Она даетъ вѣру въ правильность свсего режима, а это необходимо. Въ книгѣ Меллера можно найти всѣ новые методы леченія, которые теперь практикуются на Западѣ. Познакомиться съ ними болѣе чѣмъ интересно. Советую каждому, имѣющему возможность, приобрести эту книгу». (Н. Б. НОРДМАНЪ-СЪВЕРОВА «РАЙСКІЕ ЗАВѢТЫ», (Подробные отзывы прессы о 1 изд., разошедшемся въ 4 мѣсяца, книгоиздательство предлагаетъ при высылкѣ книги).

ДИЭТА и ПИЩА

въ связи съ [мочевой кислотой, какъ причиной болѣзней.

Д-ра мед. А. Хейга.

Наставленіе къ приобрѣтенію силы и выносливости съ діететическими указаніями по тренировкѣ и атлетикѣ. Переводъ К. П. Александрова, подъ ред. д-ра мед. Успенскаго. Стр. XII+101, Москва. 1913 г. Цѣна 60 к., въ изящномъ переплетѣ 95 к., въ простомъ—80 к.

«Въ подлежащей книгѣ д-ръ Хейгъ имѣетъ свою задачу сдѣлать доступными для публики **практическія** данныя своихъ изслѣдованій, и эту задачу онъ вполнѣ счастливо разрѣшаетъ, благодаря ясному и оригинальному способу изложенія». (Д-ръ мед. Grabley).

ФИТОТЕРАПІЯ

способъ леченія болѣзней безвредными растеніями по основнымъ законамъ натурального метода.

Д-ра мед. К. Канта.

Переводъ съ послѣдняго 5-го нѣмецк. изд. К. П. Александрова, разрѣшенный авторомъ и съ авторск. предисловіемъ къ русск. переводу. Подъ редакціей доктора мѣдц. И. Е. Успенскаго. In octavo, стр. XII+165. Москва, 1913г. Цѣна 95 к., въ изящномъ переплетѣ 1р.55к. въ простомъ—1 р. 20 к.

Съ требованіями о высылкѣ обращаться въ главный складъ изданій А. Выжелевской: г. Тверь, почтов. ящ. № 5.

— Книгопродавцамъ и бібліотекамъ обычная скидка. —

Издательство А. Выжелевской при обращеніяхъ къ нему охотно дастъ все имѣющіяся въ его распоряженіи свѣдѣнія и справки по вопросу о возможно легкомъ и удобномъ способѣ приобретенія нужныхъ аппаратовъ, рекомендуемыхъ въ руководствѣ г-жи Бранденбургъ, а также—заграничныхъ пиццевыхъ продуктовъ, входящихъ въ составъ муллинарныхъ рецептовъ этой книги, и о ихъ цѣнахъ.

На отвѣтъ просимъ прилагать марку.

Цѣна 1 руб.

Изданія А. Выжелевской имѣются на складѣ въ книжныхъ магазинахъ:
„НАУКА“ (Москва, Б. Никитская, 10), „ЗЕМЛЯ“ (С.-П.-Б., Невскій, 55), Т-ва
„КАРБАСНИКОВА“ (С.-П.-Б., Москва, Варшава), Т-ва „НОВОЕ ВРЕМЯ“
(С.-П.-Б., Москва, Одесса, Харьковъ, Ростовъ-на-Дону, Саратовъ).

Находятся также въ продажѣ въ книжныхъ магазинахъ: Т-ва Вольфъ,
Риккерь, Поповой и во всѣхъ проч. крупныхъ книготорговляхъ.

Главный складъ и представительство: г. ТВЕРЬ, изд-ство А. ВЫЖЕЛЕВ-
СКОЙ, ПОЧТОВЫЙ ЯЩИКЪ № 5.

(2-я тысяча).