

ИЗДАНИЕ В. П. БЫКОВА.

ОДНА НЕДѢЛЯ
ОБЪЕДОВЪ ВЕГЕТАРИАНЦА.

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

Составилъ *Вегетарианецъ.*

Мясное питаніе — источникъ болѣзней, вегетарианство — источникъ здоровья.

МОСКВА.

Высочайше утв. Т-во Скоропечатня А. А. Левансонъ. Петроградъ, д. Левансовъ.
1894.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Пищевые вещества.	Количество составныхъ частей въ %/о, т. е. на 100 част.				
	Содержать.		Доставляютъ организму.		
	Твердыхъ частей.	Воды.	Тяжелоб-разукц. частей.	Тяжелоб-разукц. частей.	Зола или солей.
Мясо *).....	36,8	63,4	21,15	14,12	0,18
Рѣпа.....	11,10	89,10	1,10	9,10	1,10
Красная свекла.....	11,10	89,10	1,15	8,15	1,10
Морковь.....	13,10	87,10	2,10	10,10	1,10
Картофель.....	28,10	72,10	2,10	25,10	1,10
Хлѣбъ (черствый).....	76,10	24,10	10,17	64,13	1,10
Горохъ.....	84,10	16,10	29,10	51,15	3,15
Чечовица.....	84,10	16,10	33,10	48,10	3,10
Ячменная мука.....	84,15	15,15	14,10	68,15	2,10
Пшеничная мука.....	85,15	14,15	21,10	62,10	2,15
Бобы.....	86,10	14,10	31,10	51,15	3,15
Саго.....	88,10	12,10	3,11	84,10	0,18
Кукурузная мука.....	90,10	10,10	11,10	77,10	2,10
Овсяная мука.....	91,10	9,10	12,10	77,10	2,10
Рисъ.....	92,11	7,11	8,11	82,10	2,10

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

Эта таблица служит самым наглядным опровержением убеждения о высокой питательности мяса, и предположения, что если человек перестанет питаться мясом, то онъ чуть ли не потеряетъ самый основной продуктъ своего питания, а слѣдовательно и безусловно подорветъ свое здоровье.

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

Москва, 23 февраля,
1894 г.

Вегетарианецъ.

Обѣдъ перваго дня.

1. Супъ съ грибными нѣцнами.

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

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

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

а) Рисъ съ сиропомъ:

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

пать тортовъ сухой булкой и выложить въ эту кастрюлю приготовленный рисъ; и, какъ только востопится пезъ, рисъ становится въ печь; а если пришло готовить на плитѣ, то въ духовой шкафѣ. Спустя $\frac{1}{2}$ часа рисъ готовъ.

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

б) Рисовыя котлеты съ черносливомъ:

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

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

3) Компотъ изъ сушеныхъ фруктовъ.

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

2 Обеды вегетарианца

Обѣдъ второго дня.

1. Супъ-шоре изъ гороха.

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

Къ шоре изъ гороха подаютъ или гренья или ушки.

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

2. Малороссійскіе вареники изъ капусты.

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

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

3. Кисель бѣлый.

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

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

Обѣдъ третьяго дня.

1. Овсяный супъ съ черносливомъ.

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

всему этому несколько раз вскипятить до тех пор, пока черносливье не сделается совершенно мягкимъ.

2. Картофельныя котлеты.

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

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

Соусъ изъ грибовъ дѣлается такъ: вскипятить воду, опустить въ нее $\frac{1}{8}$ фунта бѣлыхъ грибовъ и кипятить ихъ до техъ поръ, пока грибы не сделаются совершенно мягкими. Тогда грибы нужно вынуть изъ отвара, мелко изрубить, положить ихъ въ маленькую кастрюльку и развести $\frac{3}{4}$ -ми стакана того отвара, въ которомъ варились грибы, положить въ кастрюлю чайную ложку сахарнаго песка, соли, по вкусу, чайную ложку уксуса, чайную ложку пшеничной муки и все это кипятить не менѣе трехъ разъ, изрѣдка помѣшывая, и соусъ готовъ.

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

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

3. Тертый творогъ съ молокомъ.

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

Обѣдъ четвертаго дня.

1. Супъ грибной съ кореньями.

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

2. Малороссійскіе вареники съ рисомъ и сыромъ.

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

3. Нисель яблочный.

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

выми ложками холодной воды. И в то время, когда кипит протертая жидкость, не снимая ее с огня, медленно влить в нее приготовленную смесь из картофельной муки, быстро размешивая кипящую воду. Давши жидкости прокипеть еще минут пять, ее сливают в форму или тарелку и дают застынуть.

Кисель этот едят или с молоком, или со сливками, подбавляя сахар.

Обѣдъ пятого дня.

1. Супъ-пюре изъ чечевицы.

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

2. Жареный картофель.

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

Жареный картофель можно употреблять съ тертымъ сыромъ или съ огурцами.

3. Калашникъ.

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

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

Обѣдъ шестого дня.

1. Щи нислыя вегетарианскія.

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

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

Къ этимъ щамъ хорошо идетъ сметана.

2. Наша русская.

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

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

3. Нисель клюквенный.

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

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

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

Обѣдъ седьмого дня.

1. Супъ сагоый

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

2. Котлеты изъ чечевицы.

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

3. Блинички.

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

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