

ИЗДАНИЕ В. П. БЫКОВА.

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ОБЪДОВЪ ВЕГЕТАРИАНЦА.

—X—

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.

**Со статьями:** Современное положеніе вегетаріанизма въ Россіи. Справка для составленія ежедневныхъ обѣдовъ въ нормахъ, ненарушающихъ равновѣсія организма. Пища первыхъ людей. Таблица процентнаго содержанія основныхъ питательныхъ веществъ въ нѣкоторыхъ продуктахъ безубойнаго происхожденія.

*Составилъ Вегетарианецъ.*

Мясное питаніе—источникъ болѣзней, вегетарианство—источникъ здоровья.

—♦—

МОСКВА.

Высочайше утв. Т-во Скороп. А. А. Левенсонъ. Петровка, д. Левенсонъ.  
1895.

Доволено цензурою. Москва, 5 апреля 1895 г.

Необычайный успѣхъ, съ которымъ разошлось почти все первое изданіе брошюры «Одна недѣля обѣдовъ вегетаріанца», около 2000 писемъ со всѣхъ концовъ Россіи къ издателю этой брошюры съ самыми разнообразными и животрепещущими запросами и сообщеніями по вегетаріанству, и, наконецъ, постоянныя справки о времени выхода въ свѣтъ «Второй недѣли обѣдовъ вегетаріанца», — все это говоритъ за то, что вегетаріанство далеко не чуждо нашему отечеству и что оно не есть достояніе одного только запада.

Правда, со времени возрожденія вегетаріанства на материкѣ Европы (1847—1850 года), на западѣ насчитываютъ значительно большее количество вегетаріанцевъ, нежели у насъ. Такъ, къ 1 іюня 1894 года въ Лондонѣ имѣлось около 40 вегетаріанскихъ столовыхъ, въ коихъ ежедневно отпускалось до 30 тысячъ обѣдовъ, и въ остальныхъ частяхъ Англій до 60 такихъ ресторановъ; въ Берлинѣ къ 1 января 1893 года такихъ столовыхъ было около 30, не считая, конечно, наличность многихъ частныхъ семействъ, отпускавшихъ вегетаріанскіе обѣды, кои ускользаютъ отъ официальныхъ подсчетовъ; въ Швейцаріи, Франціи, Австріи, Италіи и Испаніи также имѣются специально приспособленныя для вегетаріанцевъ гостиницы (отели). И во всѣхъ этихъ учрежденіяхъ всѣ усилія направляются къ тому, чтобы придать растительной пищѣ большую питательность, удобоваримость, вкусность и разнообразіе; стараются удовлетворить между прочимъ и другимъ требованіямъ вегетаріанцевъ, какъ-то: обилію чистаго воздуха, приспособленіямъ для физическихъ упражненій и т. под. Но это объясняется отчасти тѣмъ, что на западѣ вегетаріанство давнымъ давно перестало считаться мономанією XIX вѣка, и оно идетъ параллельно съ движеніемъ противъ употребленія спиртныхъ напитковъ. Тамъ богатая литература вегетаріанства, постоянно возрастающее количество вегетаріанскихъ обществъ, журналовъ, альбумовъ, специальныхъ библіотекъ; такъ, въ Лейпцигѣ имѣется специальная веге-

таріанская бібліотека и спеціальныи вегетаріанскіи книжныи магазинъ; въ Манчестерѣ же знаменитое вегетаріанское общество «*The vegetarian society*» ежегодно употребляетъ до 50000 франковъ на изданіе вегетаріанскихъ книгъ. Ведется статистика вегетаріанцевъ. Затѣмъ представители науки къ вопросу о вегетаріанствѣ относятся съ исключительнымъ интересомъ, его всесторонне изслѣдываютъ, изучаютъ,—и всё болѣе и болѣе слышится, что заключенія ихъ клоняются въ пользу вегетаріанства. И уже теперь на западѣ есть масса строго обслѣдованныхъ клиническихъ наблюденій, которые достигаютъ къ намъ лишь только въ отрывочныхъ свѣдѣніяхъ календарнаго характера, да и тѣ болѣею частію или искажаются, или передаются, какъ курьезы, не освѣщающія положеніе вещей, а еще болѣе затемняющіе ихъ. Такъ напримѣръ, въ одномъ изъ журналовъ 1894 года сообщалось, что, при вскрытіи трупа одного преждевременно закончившаго свое земное страствованіе вегетаріанца, были найдены кишки настолько тонкими, что стѣнки ихъ оказались не толще листа папиросной бумаги.

Быть можетъ такое быстрое движеніе вегетаріанства на западѣ есть прямое послѣдствіе обострившагося политико-экономическаго вопроса о народномъ продовольствіи,—такъ какъ, съ одной стороны, теорія увеличенія населенія опредѣленной площади земли черезъ каждыя пятьдесятъ шесть лѣтъ—вдвое, должна была выразиться тамъ гораздо скорѣе чѣмъ у насъ; а съ другой стороны, тамъ давно уже наблюдается экспекторанція (уменьшеніе относительнаго числа скота). Или быть можетъ, состояніе здоровья современнаго культурнаго человѣка на западѣ стоитъ на такомъ низкомъ уровнѣ, что лучшимъ представителямъ медицины и естественныхъ наукъ запада волею-неволею, при изученіи вопроса о народномъ питаніи, приходится отдавать большую часть труда вегетаріанству. Или это наглядный фактъ духовнаго, сознательнаго стремленія современнаго человѣчества къ лучшей жизни, къ самосовершенствованію; но такъ или иначе, а вегетаріанство на западѣ завоевало право гражданства и идетъ крупными шагами впередъ. И вегетаріанцы запада богаче нашихъ вегетаріанцевъ и опытомъ, и научными изслѣдованіями, и литературою *pro* и *contra* вегетаріанства. Такъ что, слѣдя за прогрессомъ вегетаріанства тамъ, какъ бы не ратовали антивегетаріанцы, утверждая, что въ борьбѣ за существованіе заключается залогъ прогресса и залогъ усовершенствованія,—несвольно приходишь къ заключенію, что въ будущемъ человѣчество силою вещей пре-

вратится изъ некрофаговъ (потребителей мертвечины) въ потребителей плодовъ и овощей.

Совершенно въ иныхъ условіяхъ стоятъ наши русскіе вегетарианцы, конечно, за небольшіи исключеніями.

До 1893 года большинство читающей публики имѣло о вегетарианствѣ самыя отрывочныя свѣдѣнія. Нѣкоторые смотрѣли на вегетарианство, какъ на нѣчто подобное религіозно-нравственному движенію; нѣкоторые видѣли въ немъ не болѣе, какъ чудачество; нѣкоторые въ душѣ одобряли извѣстные имъ основныя принципы вегетарианства, но находили практическое примѣненіе ихъ въ полной зависимости отъ климатическихъ условій и т. д., и т. д. И только по доброму почину издательской фирмы «Посредника» въ 1893 году въ общество проникли болѣе ясныя, хотя правда и очень сжатые, основанія вегетарианства.

Свѣдѣнія эти, внеся глубокой интересъ, прежде всего, привлекли много послѣдователей вегетарианству своими прекрасными этическими началами. Мы лично знаемъ рядъ примѣровъ, гдѣ впечатлительные субъекты, только прочти «Этику пищи» Хуарда Уильямса, чувствовали такое непреодолимое отвращеніе къ мясу, что бросали его навсегда. «Я, прежде любившая соленую рыбу, и главнымъ образомъ селедку» — говорила намъ госпожа N. «не могу теперь видѣть у себя на столѣ истерзанный трупъ этой несчастной рыбешки». А затѣмъ свѣдѣнія эти затронули, важный для каждаго, вопросъ о самосохраненіи—вообще и о нормальномъ питаніи человечества—въ частности.

Появившаяся у насъ литература показала, что у вегетарианства есть своя исторія; есть такіе авторитеты древнихъ, среднихъ и позднѣйшихъ временъ, какъ Гезіодъ, Пифагоръ, Сакія-Муни, Платонъ, Овидій, Музоній, Сенека, Плутархъ, Тертуллианъ, Климентъ Александрійскій, Златоустъ, Кориаро, Мильтонъ, Тройонъ, Экэ, Бернаръ-де-Мандевиль, Вольтеръ, Руссо, Линней, Бюфонъ, Франклинъ, Куперъ, Шиллеръ, Бентамъ, Гуффеландъ, Ньютонъ, Байронъ, Филиппъ, Ламартинъ, Грехэмъ, Шопенгауэръ, Либихъ, Файфъ, Спальдингъ, Джексонъ, Найтъ, Пэви, Толстой, Бекетовъ и многіе другіе.

Есть историческія справки, изъ коихъ видно: что древняя цивилизація дальняго востока возникла среди народовъ, питавшихся исключительно растеніями, среди фитофаговъ; что греки, философія, наука и искусство которыхъ послужили основой нашей образован-

ности, питались преимущественно растеніями, за что они и получили названіе малолицихъ и листоѣдовъ (*φυλλοτρῶγες*); что славные сыны Рима его великой эпохи, бывшіе не только воинами, но и героями, питались исключительно простою растительною пищею, приготовленною изъ ржаной муки, фруктовъ и молока. Въ памяти каждаго воскресли великіе патриоты спартанцы, защищавшіе Фермопилы, и храбрые побѣдители при Саламинѣ и Марафонѣ, которымъ было чуждо мясное питаніе. Если же добавить къ этому такіе факты, какъ умершій 108 лѣтъ отъ роду въ 1878 году въ Гроссъ-Стрелицѣ вегетаріанецъ Гиршъ Гутманъ; или такіе факты, какъ опытъ знаменитаго гигиениста Сильвестра Грегэма и врачей Полларда, Риса и Тэппэна, кои во время холерныхъ эпидемій предписывали своимъ пациентамъ, бросивъ мясо и спиртные напитки, довольствоваться исключительно растительною пищею, и, благодаря этому, никто изъ придерживавшихся предложенной діеты не палъ жертвою эпидеміи, среди страданій и смерти окружающихъ,—то будетъ понятно, почему многіе и очень многіе перешли на вегетаріанское питаніе. И вѣра въ то, что это питаніе служитъ средствомъ къ устраненію нѣкоторыхъ болѣзненныхъ явленій и гарантіею въ устойчивости организма и маловосприимчивости имъ болѣзнетворныхъ началъ, пока не обманула ихъ.

Но создалась и цѣлая масса людей, если такъ можно выразиться, выбитая изъ колеи прежняго питанія и не могущая попасть на новую, въ коихъ появившаяся литература о вегетаріанизмѣ породила цѣлую серію вопросовъ, разрѣшенія коихъ пока еще у насъ нѣтъ.

Объясняется это тѣмъ, что:

во-первыхъ, «Посредникъ» далъ рядъ статей и сочиненій, въ которыхъ излагаютъ и мотивируютъ свои принципы и вѣблюденія сами вегетаріанцы; а это осторожнымъ людямъ и противникамъ вегетаріанства даетъ право предполагать, въ ихъ авторахъ и фанатизмъ идеи, и прямолинейность взглядовъ, и стремленіе разсматривать факты черезъ извѣстную призму;

во-вторыхъ, знакома обществу съ вопросомъ о питаніи человечества впервые, должно было стараться обнять его во всей полнотѣ; имѣть авторитетные доводы не только *pro*, но и *contra* этого вопроса; предусмотрѣть исевозможныя точки зрѣнія; проще говоря,—стать по отно-

шенію къ этому вопросу на самую возвышенную точку зрѣнія. Между тѣмъ «Посредникъ» очевидно не успѣлъ еще выполнить всего этого, и издавныя имъ основанія вегетаріанства весьма сжаты и не предусматриваютъ многихъ и многихъ возраженій;

въ-третьихъ, не смотря на то, что вопросъ о вегетаріанствѣ, касающійся всего человѣчества, перенесенъ въ русское общество, вотъ уже скоро три года, онъ не имѣетъ на своей сторонѣ ни одного изъ нашихъ соотечественниковъ, занимающихъ почетное мѣсто среди представителей медицины и вполне компетентнаго въ разсматриваемомъ вопросѣ. Правда, въ началѣ 1894 года въ одномъ изъ специальныхъ журналовъ была помѣщена статья о вегетаріанствѣ профессора Эрисмана, но послѣдній далъ въ ней крайне сжатый очеркъ вегетаріанства и, не представивъ ни одного строго-научнаго положенія, абсолютно отрицающаго безубойное питаніе, какъ вредное \*), заключилъ статью тѣмъ, что-де человѣчеству, вмѣсто того, чтобы проявлять любовь къ животнымъ, надлежало-бы проявлять ее къ ближнимъ. Но въ виду того, что со стороны этики вопросъ этотъ выясненія не требовалъ и не требуетъ, онъ ясенъ до очевидности, — хотя почтенный авторъ и упустилъ изъ вида, что основной атрибутъ нравственныхъ принциповъ вегетаріанства — есть не только любовь къ животнымъ, какъ къ животнымъ; а любовь ко всему живому, входящему въ составъ необъятной вселенной, — статья проф. Эрисмана мало дала русской литературѣ о вегетаріанствѣ;

\*) Напротивъ почтенный авторъ констатируетъ справедливость указаній вегетаріанцевъ на то, что употребленіе мясной пищи при извѣстныхъ условіяхъ можетъ дать поводъ къ зараженію ленточной глистой, трихинами, животными ядами, въ исключительныхъ случаяхъ и туберкулезомъ, и что злоупотребленіе мясомъ можетъ вызвать неправильности пищеваренія и расстройство питанія. Далѣе авторъ, не сомнѣваясь въ томъ, что взрослый человѣкъ можетъ быть здоровымъ и способнымъ къ работѣ при дѣлессобразно-составленной растительной пищѣ, ничего опредѣленнаго не можетъ сказать о возможности продолжительности такой діеты безъ ущерба для организма, очевидно, за недостаткомъ наблюденій въ этой области.

въ-четвертыхъ,—вопросъ о вегетаріанствѣ, не смотря на занятое имъ серьезное положеніе на Западѣ, совершенно игнорируется нашими повременными органами печати, тогда какъ то или другое освѣщеніе его несомнѣнно пополнило бы очень много пробѣлы въ русской литературѣ «за» и «противъ» вегетаріанства;

и въ-пятыхъ,—общество находится въ полнѣйшемъ невѣдѣніи о вегетаріанцахъ Россіи, обихъ опытахъ, наблюденіяхъ надъ самими собою; о климатическихъ и иныхъ жизненныхъ условіяхъ, при которыхъ они ведутъ свое питаніе, и, самое главное, о результатахъ этого питанія.

Вотъ эти то пока пробѣлы и поставили въ тупикъ не одну сотню людей.

Но, внѣ всякаго сомнѣвія, русская литература о вегетаріанствѣ въ недалекомъ будущемъ обогатится еще новыми вкладками, какъ со стороны «Посредника», такъ и со стороны представителей нашей отечественной науки; сдѣланный въ этомъ направленіи шагъ со стороны уважаемаго проф. Эрисмана, дастъ право надѣяться, что онъ дастъ намъ въ будущемъ еще многое.

Полученныя же нами письма отъ вегетаріанцевъ выяснили, что Россія не такъ бѣдна вегетаріанцами, какъ то предполагается; наоборотъ, у насъ есть не мало лицъ, вегетаріанствующихъ по 20—30 лѣтъ безо всякаго ущерба для своего здоровья. Внѣ всякаго сомнѣнія, что у этихъ вегетаріанцевъ есть не мало опыта и личныхъ наблюденій, несомнѣнно очень цѣнныхъ для русскаго вегетаріанства. Въ виду этого мы беремъ на себя смѣлость сдѣлать опытъ,—собрать эти наблюденія; по возможности систематизировать и издать ихъ; и полагаемъ, что выполненіе этой задачи принесетъ свою пользу; при этомъ мы смѣемъ надѣяться, что тѣ изъ гг. вегетаріанцевъ, кои сочувствуютъ нашей идеѣ, помогутъ намъ выполнить ее тѣмъ, что не откажутся дать отвѣты на нижеслѣдующіе вопросы:

1. Давно ли вы перешли на безубойное питаніе?
2. Входятъ ли въ вашу пищу животныя продукты: яйца, молоко и животныя масла, или нѣтъ?
3. Если нѣтъ,—то сразу вы перешли на такой родъ питанія, или сначала употребляли и животныя продукты?
4. Какихъ лѣтъ отъ роду вы перешли на безубойное питаніе?



5. Что васъ побудило, т. е. природное отвращеніе къ мясу; болѣзненные явленія, или влеченіе къ вегетаріанству, послѣ знакомства съ литературою вегетаріанизма?

6. Какія наблюдали за собою перемѣны послѣ перехода на безубойное питаніе?

7. Падали ли вы въ вѣсъ при переходѣ на безубойное питаніе, и на сколько?

8. Вашъ настоящій вѣсъ?

9. Часто ли болѣли вы до перехода на безубойное питаніе? Если возможно, желательно было бы имѣть указаніе наисерьезнѣйшихъ болѣзней: острыхъ и хроническихъ.

10. Часто ли болѣете теперь въ сравненіи съ прошлымъ, и если да, то тоже не отказать перечислить наисерьезнѣйшія болѣзни?

11. Холостой вы или женатый? Дѣвица или замужняя?

12. Если женатый или замужняя, то жена ваша или мужъ вегетаріанствуетъ или нѣтъ?

13. Если есть дѣти, то вегетаріанцы они, или нѣтъ?

14. Если были дѣти до перехода родителей на безубойное питаніе, и были послѣ перехода, то не наблюдается ли какихъ-либо выдающихся особенностей въ характерѣ, здоровьѣ, развитіи послѣднихъ, при сравненіи ихъ съ первыми.

15. Въ какой полость Россіи живете?

16. Въ деревнѣ или въ городѣ?

17. Какое питаніе въ вашей мѣстности сравнительно дешевле?

18. Какимъ продуктамъ вегетаріанскаго питанія вы отдаете предпочтеніе?

19. Родъ вашихъ занятій?

20. Утомляютъ ли васъ эти занятія сравнительно съ тѣми лицами, кои питаются обычнымъ мяснымъ столомъ, или нѣтъ?

Въ виду того, что намъ нужны исключительно факты и наблюденія безъ указанія самихъ экспериментаторовъ, лица, доставившія указанныя выше свѣдѣнія, могутъ быть безусловно спокойны за то, что, если они пожелаютъ, фамиліи ихъ останутся въ полнѣйшей неизвѣстности.

Единственное наше желаніе представляетъ собою то, чтобы сочувствующіе нашей идеѣ въ даваемыхъ отвѣтахъ допускали возможно менѣе увлеченія и пристрастія; и очень было бы желательно, чтобы не отказались внести свою лепту и тѣ, кои бросили вегетаріанство по какимъ-либо побужденіямъ, имѣвшимъ то или другое

влияніе на ихъ здоровье. Наличие этихъ послѣднихъ фактовъ, само-собою разумѣется опять таки полныхъ абсолютнаго безпристрастія, будетъ служить очень цѣннымъ матеріаломъ для освѣщенія практики вегетаріанства. Что же касается этическихъ взглядовъ на вегетаріанство, мы просимъ въ своихъ отвѣтахъ ихъ не затрогивать, во-первыхъ въ виду того, что это не входитъ въ программу предполагаемаго нами труда; а во-вторыхъ вопросъ этотъ достаточно выясненъ авторитетами, какъ недавняго, такъ и давно миновавшаго прошлаго.

Для возможно меньшаго затрудненія мы покорнѣйше просимъ не выписывать въ отвѣтахъ полной редакціи вопроса, а указывать только его номеръ по порядку; т. е. такъ: «на № 16, — въ городѣ».

Отвѣты покорнѣйше просимъ адресовать въ Москву, Самотейный бульваръ, 1-й Волхонский пер., д. Свояцкой, издателю В. П. Бынову.

Въ заключеніе настоящаго не можемъ не подчеркнуть того факта, что изъ полученныхъ нами писемъ усматривается, что большинство интересующихся вопросомъ о вегетаріанствѣ представляютъ собою женщины. Мы это констатируемъ съ особеннымъ удовольствіемъ, какъ еще новое подтвержденіе того, что все, что только носитъ въ себѣ результаты высшаго проявленія гуманныхъ началъ нравственно-развитаго культурнаго человѣчества, то дѣлается прежде всего доступнымъ женщинамъ; такъ что невольно хочется сказать словами «великаго писателя земли русской»: «*Вы, женщины и матери, сознательно подчиняющіяся закону Бога, вы, одна знаете настоящій смыслъ жизни!...*».

#### Необходимая для вегетаріанцевъ справка.

На основаніи строго обслѣдованныхъ научныхъ данныхъ установлено наименьшее нормальное количество бѣлковыхъ веществъ, которое необходимо ежедневно съѣдать каждому, дабы удержать свой организмъ въ равновѣсіи. Уклоненіе отъ этой нормы весьма важно по своимъ послѣдствіямъ: при недостаткѣ бѣлковыхъ веществъ въ пищѣ, таковыя расходятся на счетъ бѣлка въ тканяхъ, почему въ организмѣ наступаетъ исхуданіе, которое болѣе всего отражается на органахъ труда — мышцахъ, такъ какъ послѣдніе по вѣсу составляютъ почти половину всего тѣла. Такимъ образомъ,

потребляя различныя количества бѣлка, организмъ можно поставить на различный уровень равновѣсія и сообщить ему способность къ физическому труду известной напряженности. (Руков. къ физиологii, изд. Германа, т. 6, ч. I.).

Нормальнымъ суточнымъ количествомъ составныхъ частей пищи слѣдуетъ считать нижеслѣдующее:

*при умеренномъ трудѣ:*

азотистыхъ веществъ . . . . .	29	золотниковъ.
жировъ . . . . .	10	»
углеводовъ . . . . .	131	»
солей . . . . .	5	»

*при усиленной дѣятельности и болѣе продолжительномъ напряженii:*

азотистыхъ веществъ . . . . .	38	золотниковъ.
жировъ . . . . .	17	»
углеводовъ . . . . .	125	»
солей . . . . .	5	»

(Шфейферъ)

Для возможности ориентироваться приведеннымъ содержанiемъ въ составленii меню, мы прилагаемъ на задней обложкѣ этой брошюры таблицу, выражающую процентное содержанiе основныхъ питательныхъ веществъ въ нѣкоторыхъ продуктахъ безубойнаго происхожденiя согласно анализамъ Фрезениуса, Летэби, Пэви, Черча, Вольфа, Кнопа, Пайена и Фохта.

При руководствѣ этою таблицей\*), цифры коей выражаютъ собою сотыя доли фунта, почти безъ опасенiя сдѣлать ошибку, можно принимать эти сотыя—за золотники.

---

\*) Научн. основан. вегетар. Анны Кянгсгордъ.

## Пища первыхъ людей.

(Восточная вегетарианская легенда).

..... И далъ Великій Духъ всему творенію дыханіе жизни.

Освѣтило розовыми лучами восходящее солнце весь міръ. Зазвенѣлъ колеблемый легкимъ дыханіемъ природы тростникъ. Послышался нѣжный рокоть плесканья прозрачныхъ волнъ мирнаго ручья въ прибрежный песокъ. Таинственно зашумѣлъ пальмовый лѣсъ. Встрепенулось веселое царство пернатыхъ. Вся природа огласилась чудными трелями жителей поднебесья. Роскошные цвѣты наполнили воздухъ благоуханіями. Какъ живые самоцвѣтные камни, запорхали нѣжные колибри, пестрыя бабочки. Зашуршали въ густой и мягкой, какъ бархатъ, муравъ мошки, жучки; запрыгали веселыя стрекозы; задился монотонною гѣсней кузнечикъ; торопливо забѣгалъ домострой-муравей... И голубая чудная даль служила прелестнымъ фономъ всей этой чарующей картинѣ жизни.

Вотъ выбѣжалъ, весело играя, на поляну могучій царь звѣрей; окинулъ мирнымъ спокойнымъ взглядомъ стоящихъ неподалеку козочекъ, ударилъ себя по бедрамъ гибкимъ хвостомъ и въ одинъ мигъ очутился около высокаго, стройнаго, какъ тополь, съ благороднымъ открытымъ лицомъ чернокудраго Этти. Юноша вдохновенно смотрѣлъ на подходившую къ нему красавицу Адди. Свѣтлыя, какъ чудный лѣтній день, кудри нѣжно обрамляли ея полное чарующей прелеети лицо, на которомъ, какъ двѣ лучезарныя звѣзды, сіяли полныя доброты и невинности очи; полукрѣптыя коралловыя уста сложились въ нѣжную улыбку. Казалось, вся она была сдѣлана изъ дыханья начавшей жизнь природы, изъ блеска солнечныхъ лучей и изъ аромата благоухающихъ розъ. То былъ вѣнецъ творенья—первый человѣкъ и его помощникъ.

Счастье, радость, неизмѣримый восторгъ, отразился въ глазахъ Этти. Уста его сложились для того, чтобы выразить не то порывъ

и неизмѣрнаго удивленія, не то восторженный кликъ радости, полноты счастья, не то сердечную пламенную молитву. И предъ нимъ предсталъ Великій Духъ.

Этти не видѣлъ Его такъ, какъ сейчасъ увидѣлъ Адди или подбѣжавшаго къ нему льва. Предъ нимъ было нѣчто недоступное простому взору смертнаго, необъятное, непонятное Этти, какъ человѣку, но понятное его сердцу, его духовнымъ порывамъ, его духовнымъ очамъ. Этти видѣлъ предъ собою и это чудное блѣдно-синее небо съ его ярко сіяющимъ солнцемъ, и весь открывающійся передъ нимъ горизонтъ съ его красотами, съ его природою; но уже какъ нѣчто цѣлое, недѣлимое, олицетворяющее его Творца. Онъ, не видя *Ею* вещественно, чувствовалъ присутствіе *Ею* и впереди себя, и назадъ, и сверху, и снизу, и сбоковъ, и изъ самомъ себя. Онъ инстинктивно, изъмъ своимъ существомъ переживалъ въ данный моментъ свое, если такъ можно выразиться, небытіе. Да, Этти, въ это время, какъ Этти — отдѣльной единицы, какъ самостоятельнаго цѣлага, — не было, потому что онъ вошелъ въ составъ той великой гармоніи, которая создала собою это недѣлимое, необъятно-безконечное, но доступное духовному Этти, близкое ему, понятное ему, святое Величіе.

Какая сладость, какая нѣга, какое непередаваемое словами великое чувство влилось въ сердце Этти, когда онъ, не чувствуя своего отдѣльнаго бытія, вмѣстѣ со всею видимою природою, слился съ Его величіемъ, добротою и могуществомъ.

— «Все это твое!» — гдѣ-то, не то въ тихомъ колыханіи вѣтра, не то въ сводѣ голубого неба, не то изъ журчанія пробѣгающаго ручья, не то въ пѣніи птицъ, не то въ жужжаніи насѣкомыхъ, не то въ біеніи собственнаго сердца, послышалось Этти.

— «Цари надъ всѣмъ: надъ рыбами морскими, надъ птицами небесными, земными; надъ звѣрями; надъ всѣми гадами земли и надъ всею землею съ ея дарами».

— «Плодись, множься, наполняй землю, владычествуй надъ всѣмъ живущимъ на ней. А для того, чтобы жизнь текла въ тебѣ ключемъ живой воды, Я даю тебѣ въ пищу всякую траву, сѣющую сѣмя, которая есть на всей землѣ и всякое дерево, у котораго есть плодъ, сѣющій сѣмя. Уничтожая плодъ, ты не уничтожишь сѣмя жизни его. Всѣмъ же звѣрямъ земли, птицамъ и всему живому, кромѣ тебя, пусть будетъ пищею зелень травная».

— «Да будет!» — съ сладостнымъ замираеиёмъ сердца проговорилъ Этти, — но уже какъ Этти, какъ отдѣльная единица, какъ часть необъятнаго дѣлага, — и упалъ ницъ.

Жизни текла, какъ свѣтлый мирный ручей. Творенія Великаго Духа плодились, множились и наполнили обильную прелестями землю. Не было печали, болѣзней; не знало живое на землѣ чувства страха, самосохраненія, самообороны; борьба за существованіе, чувство зависти и злобы были чужды всему, что носило въ себѣ дыханіе жизни.

Тигръ и волкъ мирно пребывали на одной полянѣ съ овцами; лисица равнодушно смотрѣла на проходящихъ мимо нея птицъ. Левъ спалъ вмѣстѣ съ дѣтьми дѣтей Этти и Адди, — Мемми и Хоанутани.

Наслаждавшіеся жизнью сами шли навстрѣчу Ангелу смерти, и послѣдній водворялъ ихъ въ небытіе.

Всѣмъ было хорошо, жизнирадостно; одинъ дополнялъ другого; все же составляло ту гармонию, то недѣлимое, неразрывное дѣлое съ землею, съ небомъ, со всею природою, что ежечасно, ежеминутно, повсюду и вездѣ олицетворяло собою Великаго Духа, — Творца этой жизненной гармоніи.

И было все полно безконечнаго, безграничнаго счастья.

Но вотъ однажды мирно наслаждавшійся жизнью Этти услышалъ раздирающій душу ревъ льва, потрясшій весь міръ. Затѣмъ послышался шумный, доселѣ неслыханный, полный испуга крикъ птицъ, — и въ моментъ воздухъ огласился стenanіями всего живаго, — казалось, болѣзненно дрогнула сама земля.

У Этти мучительно сжалось сердце. Онъ впервые почувствовалъ доселѣ невѣданное имъ чувство полнаго лишенія счастья. Этти инстинктивно предугадалъ, что онъ оторвался отъ того великаго, необъятнаго, что создавало доселѣ чудную гармонию міроваго счастья. То было первое чувство печали... Но что же случилось?...

И Этти увидѣлъ, какъ изъ лѣса вышелъ его старшій сынъ Хоанутани, неся въ рукахъ трупъ убитой молодой газели. Капли струящейся крови орошали молодые побѣги травы.

— «Сынъ мой!... Братъ мой!... Что это?» скорѣе простоналъ, а не проговорилъ первый изъ людей.

— «Отец! Она была такъ чудно хороша, такъ нѣжна, такъ плѣняла меня своею красотою, что я хотѣлъ... полнаго обладанія ею и, слышавши отъ тебя, что Великій Духъ все отдалъ тебѣ, я рѣшилъ взять ее и... съѣсть, какъ чудный плодъ финика, какъ сочную гроздь винограда».

— «Будь ты проклятъ создавшій насильственную смерть!» — съ глухимъ рыданіемъ проговорилъ Этти.

— «Будь ты проклятъ!» — послышалось въ отчаянномъ ревѣ звѣрей.

— «Будь ты проклятъ!» — прошепталъ мѣръ пернатыхъ.

— «Будь ты проклятъ!» — отозвалось въ мужжанѣхъ насѣкомыхъ.

— «Будь ты проклятъ!» — пропищѣли пресмыкающіеся.

— «Будь ты проклятъ!» — прогремѣло въ сводахъ омрачившейся тверди.

— «Будь ты проклятъ!» — дрогнула земля съ ея красотами.

— «Будь ты проклятъ!» — сказало все, что составляло собою великую, необъятную, непостижимую гармонию жизни.

Какъ безумный, ринулся Этти въ таинственно, но недоброжелательно шептавшій на этотъ разъ пальмовый лѣсъ.

День клонился къ вечеру. Палящій зной смѣнился прохладкою; а онъ безостановочно шелъ и шелъ, погруженный въ глубокое раздумье. Ничто не привлекало его вниманія, не услаждало, по прежнему, его взоръ. Онъ не замѣчалъ, что, вмѣсто безобязанныхъ доселѣ встрѣчъ со своими четвероногими друзьями, они, видя его приближеніе, съ боязливымъ ревомъ кидались въ сторону; птицы же съ шумомъ подымались вверхъ.

Но вотъ, выходя изъ лѣсу, онъ увидѣлъ расположившагося неподалеку отъ него льва. Какъ прежде, хотѣлъ было Этти подойти и обнять царственного красавца, — но моментъ... и онъ увидѣлъ предъ собою оскаленные зубы разъяреннаго звѣря. Испуганный Этти бросился въ сторону и скрылся за кустъ. Онъ былъ пораженъ.

Когда онъ пришелъ въ себя, то, прежде всего, ему бросилась въ глаза лежавшая неподалеку отъ него бабочка: несчастная была мертва, и цвѣтъ ея радужныхъ крыльевъ потускнѣлъ и поблѣкъ. Этти понялъ, что онъ погубилъ ее, спасая себя. То была вторая насильственная смерть, истекающая изъ невѣдомыхъ доселѣ чело-вѣку чувствъ: страха, самозащиты и борьбы за существованіе.

Этти судорожно закрылъ лицо руками и упалъ съ тяжелыми, прерывающимися рыданіями на землю.

---

Прежней жизни какъ не существовало. Хоанутани съ потомствомъ ушелъ въ лѣса, сопровождаемый проклятіями отца и всего міра. И какъ онъ, такъ и все его поколѣніе, начали употреблять въ пищу все живое.

Звѣри, птицы и рыбы, ютятся и скрываются отъ человѣка, какъ отъ своего врага, утратили вѣру другъ въ друга; стали бояться другъ друга, видя въ чуждыхъ имъ породахъ своихъ враговъ, своихъ истребителей.

Вмѣсто мирнаго, обычнаго до того совмѣстнаго питанія дарами земли, они стали подкрадываться къ своей пищѣ, какъ воры, и нерѣдко, сталкиваясь у нея, вступали между собою въ борьбу, сначала проливая только кровь, а ватѣмъ прямо пожирая одинъ другого.

И подворился въ природѣ непрерывный стонъ боли, преждевременной насильственной смерти. Навсегда исчезло счастье, спокойствіе; исчезла чудная мировая гармонія всеобъемлющей любви; и, вмѣстѣ съ раемъ земли, навсегда скрылся отъ духовныхъ взоровъ человѣка любвеобильный Великій Духъ.

А Этти?...

Вмѣсто прежняго жизнерадостнаго Этти, теперь былъ дряхлый старикъ, доживающій свой вѣкъ. Безпощадное горе вырвало изъ груди его юность, съ ея всеобъемлющими силами и жизнерадостною энергіею. Онъ молилъ Великаго только о томъ, чтобы скорѣе приблизился къ нему ангелъ смерти, осѣнилъ бы его ледянымъ крыломъ, и навсегда пресѣкъ бы его болѣзненное біеніе сердца. Также переживалъ и сынъ его Мемми.

---

Но вотъ однажды лицо Мемми озарилось свѣтомъ радости, и въ одно мгновеніе онъ какъ бы ожилъ.

— «Отецъ мой, вернемъ покой міру», — сказалъ Мемми, обращаясь къ Этти — «Пойдемъ къ Хоанутани и къ сынамъ его, будемъ просить ихъ, чтобы бросили они, въ угоду себѣ, проливать кровь неповинную; чтобы вспомнили они великую заповѣдь Творца. Быть можетъ эти жалкіе, зрячіе слѣпцы поймутъ, — какъ далеко ушли



они въ своемъ ослѣпленіи. Быть можетъ снова вернется въ міръ счастье, снова водворится любвеобильное царство Великаго Духа.

И Мемми, и Этти двинулись въ путь.

Лѣсъ. Среди безмолвія ночи Мемми увидѣлъ судорожно бьющуюся въ капканѣ Хоанутани молодую лань. Истомленное животное боялось огласить воздухъ болѣзненными стопами, дабы не привлечь къ себѣ вниманіе ея врага. Лань медленно испуганно поводила взоромъ, какъ бы вымаливая себѣ помощь отъ окутаниой во мракѣ ночи природы, единственной свидѣтельницы ея безпомощности: она видѣла, что она безсильна въ борьбѣ съ такимъ врагомъ, какъ человѣкъ. Она сознавала при этомъ и то, что вдали отсюда, есть у нея семья, дѣти; есть свой мирный очагъ счастья и любви. Она знала, что ее тамъ ждуть, что долгое отсутствіе ея болѣзненно сжимаетъ сердца ея несчастныхъ крошекъ. И это, только это, давало ей силы сдерживать болѣзненные стоны, пытаться освободить себя изъ опутавшаго ее капкана.

Въ мгновеніе ока отпрыгнувъ отъ отца Мемми и подскочилъ къ адскому приспособленію человѣка-звѣря, дабы освободить живую душу. Сильная рука рванула веревки, и только что плѣнница хотѣла ринуться на свободу, какъ послышался злобный свистъ камня, и... Мемми, пораженный въ голову, лежалъ, какъ пласть.

— «Ты достойно наказанъ, похититель!» — проговорилъ, не глядя на убитаго человѣка подбѣжавшій съ пращею Хоанутани и убивая почти освободившуюся лань. — «Тебѣ никто не мѣшалъ самому поставить капканъ и ждать счастья».

Но блескъ молніи освѣтилъ лицо стоявшаго передъ нимъ во мракѣ ночи старца Этти.

— «Еще разъ прими проклятіе, извергъ!» — услышалъ при грозныхъ раскатахъ грома и блистающей молніи Хоанутани слова своего отца. — «Кровь несчастныхъ животныхъ довела тебя до крови брата, и тебѣ же придется быть свидѣтелемъ преждевременной смерти твоего отца. И вотъ теперь, нажавъ своего небытія, въ предверьѣ могилы, я проклиная тебя, братоубійца, проклятіемъ всего лишеннаго тобою жизни! Пусть твоя пища сама съѣстъ тебя; пусть она, породивъ среди тебя и твоихъ сыновъ источникъ болѣзней, вражды, непріязни между вами, доведетъ васъ до совершеннаго самоуничтоженія. Пусть поколѣнья грядущаго считаютъ твой

родъ, нарушившій законы Предвѣчнаго, позорнымъ пятномъ минувшаго, и, какъ пыль, да сотретъ оно изъ памяти твоихъ имена и какія бы ты не старался дѣлать добрыхъ дѣла... Помни, смертный, ты пренебрегъ законы своего Творца, ты отнималъ у живого то, чего не давалъ,—и ты, увлеченный злою волею, самъ сократишь свою жизнь и самъ, умирая не живши, испытаешь то, что сейчасъ испытало предъ тобою это несчастное животное. Но оно умерло съ сознаниемъ того, что оно убито рукою злодѣя; а ты погибнешь съ сознаниемъ того, что медленной смертию, нѣками ты самъ погубилъ весь безумный свой родъ...

Въ это время ангелъ смерти приблизился къ Этти, и онъ палъ бездыханнымъ на трупы сына и лани. Воочию увидѣлъ ужаснувшійся Хоанутани, къ чему привела его кровь неповинныхъ, безсловесныхъ природы дѣтей...

И восходящій лучъ солнца на утро освѣтилъ такую картину: Этти, Мемми и лань покоились, какъ мирныя жертвы людей ослѣпленныя, а висѣвшій трупъ Хоанутани, какъ воплощеніе зла, вѣтра порывы мѣрно качали.

Вегетарианецъ.

Москва.  
Февраль 1895 года.



### Обѣдъ перваго дня.

#### Щи изъ свѣжей капусты.

Очистить и поджарить въ коровьемъ маслѣ слѣдующія коренья:  $\frac{1}{2}$  морковн,  $\frac{1}{2}$  порея,  $\frac{1}{2}$  петрушки,  $\frac{1}{4}$  сельдерей, прибавивъ къ нимъ чайную ложку муки и одну столовую ложку масла.

Когда коренья будутъ достаточно мягки, сложить ихъ въ кастрюлю, налить двумя стаканами горячей воды, прибавить немного нашинкованной свѣжей капусты, соли, 3—4 зерна англійскаго перцу, 1 лавровый листокъ и кипятить. Какъ только капуста будетъ увариваться, положить въ нее 2 изрѣзанныхъ кислыхъ яблока и варить уже до полной готовности. Передъ подачею на столъ взять 1 столовую ложку сметаны, стереть съ однимъ свареннымъ желткомъ и опустить въ супъ.

#### Хлѣбъ съ яйцами и горошкомъ.

$\frac{1}{2}$  французскаго хлѣба нарѣзать ломтями, обмакнуть въ молоко и обжарить въ маслѣ; затѣмъ взять два сырыхъ яйца, 3 сто-

ловыхъ ложки молока и немного соли, сбить все это вмѣстѣ и залить хлѣбъ. Къ хлѣбу подается или тертый сыръ или соусъ изъ горошка, приготовленный такимъ образомъ:  $\frac{1}{8}$  фунта зеленого горошка промыть и оставить стоять въ водѣ часа 3—4; ватѣмъ поставить на огонь.

Когда горошекъ уварится, т. е. будетъ мягкій, положить въ него немного соли, 2 чайн. ложки сахару, 1 столовую ложку пшеничной муки, 1 столовую ложку уксуса и 1 чайн. ложку чухонскаго или топленнаго масла, и все это прокипятить. Послѣ чего соусъ изъ горошка будетъ готовъ.

#### Компотъ изъ свѣжихъ яблоновъ и сливъ.

Очистить два свѣжихъ зеленыхъ яблока, разрѣзать каждое на 4 части, вынуть сердцевину, ватѣмъ положить въ кастрюлю, прибавить къ нимъ 2 столовыхъ ложки сахару, 3 гвоздички и цедру съ  $\frac{1}{4}$  лимона, влить  $1\frac{1}{2}$  стакана воды и варить. Тѣмъ временемъ обварить сливы кипяткомъ, снять съ нихъ кожицу; и, когда яблоки начнутъ увариваться, положить въ нихъ сливы и прокипятить все это вмѣстѣ раза два.—Подавать холоднымъ.

#### Обѣдъ второго дня.

##### Супъ яичный.

5 штукъ бѣлыхъ сухихъ грибовъ средней величины,  $\frac{1}{2}$  моркови,  $\frac{1}{2}$  петрушки,  $\frac{1}{4}$  сельдерея (все это, конечно, вымыть и очистить) и 1 чайную ложку соли налить горячею водою и кипятить до тѣхъ поръ, пока грибы и корни будутъ готовы. Передъ подачею на столъ нужно сдѣлать приправу къ супу такимъ образомъ: разогрѣть сковороду, положить на нее 1 чайную ложку чухонскаго масла, влить одно сырое яйцо, посыпать все это одною чайною ложкою пшеничной муки и зажарить; ватѣмъ эту приправу изрубить ножомъ, посыпать велеью петрушки или укропа, опустить ее въ супъ и прокипятить все это еще одинъ разъ.

##### Ячневая каша.

$\frac{1}{4}$  ф. ячневой крупы заварить кипяткомъ такъ, чтобы вышло густое тѣсто, посолить и прокипятить одинъ разъ; потомъ положить въ это тѣсто 1 сырое яйцо, чашку молока,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки топленнаго масла, перемѣшать, выложить въ форму или

кастрюлю,—которую, предварительно нужно обмазать масломъ и обсыпать сухарями,—и поставить нъ русскую печь на одинъ часъ. Къ кашѣ подается русское масло, прокипяченное со сметаною.

#### Пудингъ овсяный.

Въ одинъ стаканъ кипятку всыпать 2 столовыхъ ложки американской овсяной крупы\*), кипятить 15 минутъ, затѣмъ влить въ него: 1 стаканъ молока, 2 столовыхъ ложки сахару, одинъ сырой яичный желтокъ и немного соли, перемѣшать и кипятить 10 минутъ. Кушать, по желанію, можно или горячій, или холодный.

#### Обѣдъ третьяго дня.

##### Супъ „Кнейпа“.

Нарѣзать кусочками обыкновенный черный хлѣбъ, высушить его, истолочь въ довольно крупный порошокъ. Затѣмъ вскипятить 2 стакана молока и въ кипящее всыпать 2—3 ложки приготовленнаго хлѣбнаго порошка, дать вскипетьъ раза два или три,—и супъ готовъ.

##### Каравай изъ риса съ изюномъ.

Приготовить кислое тѣсто такъ: вскипятить стаканъ молока, всыпать въ кипящее молоко стаканъ пшеничной муки и дать остыть до состоянія парного молока; послѣ чего положить въ получившееся тѣсто 2 яйца, столовую ложку мелкаго сахару, дрожжей на 1 копейку; когда тѣсто поднимется, раздѣлать его на мелкія булочки и поставить послѣднія въ теплое мѣсто. Тѣмъ временемъ отобрать  $\frac{1}{2}$  фунта кишмишу, сварить чайную чашку риса или саго, откинуть на рѣшето, чтобы стекла вода,—затѣмъ уже дѣлать каравай, приблизительно за  $\frac{1}{2}$  часа до печенья, такимъ образомъ: взять форму, смазать ее масломъ, на дно насыпать немного сваренаго риса и кишмишу, ложку сахару,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки растопленаго масла; приготовленную изъ тѣста булочку раскатать и закрыть ею все положенное на дно формы; затѣмъ на это тѣсто снова положить рисъ, кишмишъ, масло и сахаръ, такъ же, какъ и на дно формы и опять закрыть это раскатавшеюся булочкою,— и продолжать это до тѣхъ поръ, пока форма будетъ наполнена на  $\frac{3}{4}$  ея высоты. Приготовленный каравай держать въ печи 1 часъ.

\*) См. объявленіе Кирьякова на 3 стр. обложки.

Къ караваю подается *сабаіонъ*: минуту за 10 до подачи карава на столъ, вливають въ кастрюльку  $\frac{1}{2}$  стакана молока, 1 желтокъ, чайную ложку сахару и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки муки, ставятъ на легкій огонь и мѣшаютъ, не переставая, въ одну сторону до тѣхъ поръ, пока загустѣетъ; но кипѣть не даютъ. Затѣмъ сливають сабаіонъ въ соусникъ и подаютъ къ столу.

#### Бланманже изъ кукурузной муки.

Вскипятить одинъ стаканъ молока, предварительно прибавивъ къ нему: молочной цедры съ  $\frac{1}{4}$  лимона, 2 столовыхъ ложки сахару и, если кто желаетъ, столовую ложку тертаго шоколада; затѣмъ нужно взять одну столовую ложку кукурузной муки\*), развести ее въ  $\frac{1}{2}$  стаканъ холоднаго молока и выливать въ кипящее молоко, не переставая последнее мѣшать; послѣ чего поставить молоко на огонь и дать прокипѣть раза три. Затѣмъ даютъ жидкости застынуть.— Подавать бланманже холоднымъ.

#### Обѣдъ четвертаго дня.

##### Овсяный супъ съ яблоками.

$2\frac{1}{2}$  столовыхъ ложки овсяныхъ крупъ промыть, налить 2-мя стаканами воды и варить. Когда крупа уварится до мягкости, слить воду, а крупу стереть ложкою и снова налить  $1\frac{1}{2}$  стаканами воды и, прибавивъ чайную ложку чухонскаго масла, щепотку соли, одно очищенное и разрѣзанное на 4 части кислое яблоко и сахару по-вкусу, кипятить до готовности яблокъ.

##### Блины съ фаршемъ.

Два яйца, чашку молока, щепотку соли,  $\frac{3}{4}$  стакана пшеничной муки, взбить и развести стаканомъ молока. Послѣ чего изъ этой жидкости слѣдуетъ печь блинцы, наливая на сковороду по-немногу; сковорода же должна, послѣ каждаго блина, смазываться масломъ. Одновременно съ этимъ, слѣдуетъ сварить въ соленой водѣ  $\frac{3}{4}$  чашки рису или саго и откинуть на рѣшето; далѣе, изрубивъ 2 яйца, сваренныхъ въ крутую, смѣшать ихъ съ рисомъ, прибавивъ 2 столовыхъ ложки растопленнаго масла. Полученный, такимъ образомъ, фаршъ слѣдуетъ разложить по одной ложкѣ на каждый блинчикъ, которые слѣдуетъ, послѣ этого завернуть, обмазать яйцами, обвалять въ сухаряхъ и жарить на сковородѣ въ маслѣ.

Къ блинцамъ съ фаршемъ подается тертый сыръ.

\*) См. объявленіе Кирьянова на 3 стр. обложки.

#### Сладкій пирогъ.

Взять желтки отъ 4 яицъ, стереть ихъ съ  $\frac{1}{2}$  фунта сахара и, прибавивъ  $\frac{1}{2}$  фунта муки и  $\frac{3}{4}$  фунта горчичаго, топленаго коровьяго масла, хорошо размѣшать. Потомъ, обмазавъ масломъ холодную сковороду и обсыпавъ ее сухарями, выложить на нее приговленную массу; разровнять, положить сверху ломтики яблока или миндаля; обсыпать сухарями, и поставить въ печь на  $\frac{1}{2}$  часа.

Послѣ чего пирогъ будетъ готовъ.

#### Обѣдъ пятаго дня.

##### Гороховая лапша.

Начинать съ вечера  $\frac{1}{4}$  фунта гороху въ холодной водѣ, а утромъ, передъ тѣмъ, какъ готовить, слить эту воду и налить горохъ тремя стаканами кипятку, посолить, положить 3 бѣлые сухіе гриба и варить до готовности, а затѣмъ протереть сквозь рѣшето. Тѣмъ временемъ поджарить на сковородѣ мелко изрѣзанныя  $\frac{1}{4}$  моркови,  $\frac{1}{4}$  петрушки, одну луковицу, съ одною ложкою коровьяго масла. Затѣмъ приготовить тѣсто такъ же, какъ для ушкочъ (смотри „первая недѣля обѣдовъ вегетаріанца“, обѣдъ второго дня, — супъ пюре изъ гороха); но только замѣсить его нужно на яйцѣ, а не на водѣ, также раскатать его, изрѣзать мелкими, возможно узкими полосками и запустить, вмѣстѣ съ поджаренными кореньями, въ протертый горохъ. Послѣ чего горохъ прокипятить раза три.

##### Рисъ со сливками.

Сварить одну чайную чашку рису въ соленой водѣ, откинуть на рѣшето, облить холодной водою, дать послѣдней хорошенько стечь. Затѣмъ влить 1 стаканъ сливокъ, всыпать въ нихъ столовую ложку мелкаго сахару и размѣшать все это съ варенымъ рисомъ. Послѣ этого рисъ сложить на блюдо и подавать.

##### Оладьи съ яблоками.

Взять одно яйцо, отдѣлить желтокъ, стереть послѣдній съ 1 чайною ложкою мелкаго сахару, прибавить въ него  $\frac{1}{2}$  чайной чашки сливокъ или молока, столовую ложку растопленнаго масла и столько муки, чтобы вышло не густое тѣсто; затѣмъ сбить отдѣленный ранѣе бѣлокъ и положить его въ это тѣсто; одновременно съ этнмъ очистить отъ кожи два яблока, наръзать ихъ

кружками и вынуть сѣмячки и сердцевинны. Потомъ разогрѣть сковороду, положить на нее коровьяго масла и, обмакивая наръзанные яблоки въ приготовленное тѣсто, класть ихъ на сковороду, поджаривая съ обѣихъ сторонъ.

Къ оладьямъ подается сахарная пудра или мелкій сахаръ.

### Обѣдъ шестого дня.

#### Супъ пюре изъ картофеля съ пирожками.

Сварить въ трехъ стаканахъ посоленной воды штукъ 5 бѣлыхъ сухихъ грибовъ и одну луковичу порея. Когда грибы сварятся до мягкости, ихъ вынуть, а бульонъ процѣдить. Одновременно съ этимъ, поджарить  $\frac{1}{2}$  моркови,  $\frac{1}{2}$  петрушки въ 2 чайныхъ ложкахъ масла, потомъ взять 4—5 штукъ сваренныхъ картофелинъ, протереть ихъ сквозь рѣшето и опустить въ бульонъ, вмѣстѣ съ поджаренными кореньями, и прокипятить не менѣе трехъ разъ. Потомъ замѣсить тѣсто, какъ для лапши, т. е. на одномъ яйцѣ съ прибавленіемъ 1 столовой ложки тепловатой воды и немного соли, раскатать тонко, наръзать кружечками; затѣмъ берется, заранее сваренная гречневая каша, приблизительно изъ  $\frac{1}{2}$  ф. крупъ, поджаривается въ масле; къ кашѣ прибавляется одна обжаренная луковича, соль и перецъ. Потомъ на вырѣзанные кружки изъ тѣста раскладывается эта каша,—кружки завертываются и варятся въ кипящей соленой водѣ. Передъ подачею на столъ, пирожки опускаются въ супъ. Къ супу подается зелень петрушки.

#### Каша изъ творогу и манныхъ крупъ.

Взять одинъ фунтъ творогу, протереть сквозь рѣшето, положить въ него 3 сырыхъ яйца, 2 ложки растопленого масла, щепотку соли, 2 столовыхъ ложки сахару и  $\frac{1}{2}$  чайной чашки манныхъ крупъ, выложить въ форму, обмазанную масломъ и обсыпанную сухарями, и запечь въ печи. Каша изъ творога подается съ сахаромъ и сливками.

#### Бисквиты.

Взять 6 желтковъ, 6 чайныхъ ложекъ сахару, растереть все это до бѣла; затѣмъ взять 6 бѣлковъ, сбитыхъ и полученную пѣну соединить съ растертыми желтками, подсыпая понемногу 6 чайныхъ ложекъ картофельной муки. Послѣ чего разлить все это въ формочки, сдѣланныя изъ простой бумаги, обмазанныя внутри масломъ, и поставить въ печь ва 10—12 минутъ.

## Обѣдъ седьмого дня.

### Супъ изъ цвѣтной капусты.

Прежде всего приготовить отваръ изъ корней такъимъ образомъ: 1 морковь, 1 петрушку, 1 порей, 1 рѣпу и  $\frac{1}{2}$  сельдерея налить 3 стаканами воды и варить до тѣхъ поръ, пока корни будутъ совершенно мягки, какъ тѣсто; тогда отваръ слѣдуетъ процѣдить и положить въ него: небольшой кочанчикъ цвѣтной капусты,  $\frac{1}{4}$  фунта стручковаго зеленого гороху, 1 мелко-изрубленную луковицу, заранѣе обжаренную въ столовой ложкѣ масла съ  $\frac{1}{2}$  стол. ложки муки. Затѣмъ можно прибавить для вкуса немного поджаренныхъ въ маслѣ рубленыхъ свѣжихъ, бѣлыхъ грибовъ. После чего дать супу прокипеть раза три.

### Каравай изъ гренокъ и яблоновъ.

Нарѣзать мелкими ломтиками бѣлый хлѣбъ, намочить его въ молокѣ и обжаривать въ маслѣ. Затѣмъ очистить отъ кожи и сердцевины 5 яблоковъ, нарѣзать ихъ ломтиками. Потомъ взять форму, обмазать ее масломъ, обсыпать сухарями и укладывать въ нее рядами — сначала обжаренный хлѣбъ, а затѣмъ нарѣзанные яблоки; затѣмъ сбить 3 яйца, прибавить къ нимъ  $1\frac{1}{2}$  чайныхъ чашки молока, перемѣшать и вылить въ форму; послѣ чего поставить форму въ печь минутъ на 30 — 40. Къ караваю подается мелкій сахаръ.

### Сухое печенье.

Растереть хорошенько  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны,  $\frac{3}{4}$  стакана сахару и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды; при этомъ всыпать такое количество муки, чтобы вышло тѣсто, изъ котораго можно дѣлать шарики величиною съ грецкій орѣхъ. Надѣлавши такихъ шариковъ, слѣдуетъ наложить ихъ на сухой протвень съ разстояніемъ другъ отъ друга на вершокъ и поставить въ печь, въ легкой жаръ. Какъ только шарики подрумянятся, измѣнивъ при этомъ свою форму, то ихъ слѣдуетъ вынимать и подавать со сливками или съ молокомъ.

