

J 103
111

808-16
1256

не копировать

1-79
14048

НА ОТВ.

Вегетаріанская .

Побаренная Книга

80 обѣдовъ по 3 блюда безъ пряностей

составленная

Эмилией Фрейбергъ,

Почетный членъ первой Гамбургской Академіи
физическо-діетической Терпим * * * * *
Членъ Германско-Англійск. вегетаріанскаго союза



съ приложеніемъ

**Что заставило меня сдѣлаться вегетаріанкой
и какую пользу
можетъ принести новый режимъ?**

Цена 1 руб.

Предпосланіе.

НА ОТВ.

Вегетарианству суждено открыть новую эру счастливой супружеской и семейной жизни, давъ намъ въ то же время здоровье и силу для взаимной дружеской жизненной борьбы, какъ женщинамъ такъ и мужчинамъ для блага человечества.

Начинающему хозяйство кажется мало интереснымъ, потому что обыкновенно къ нему относятся лишь поверхностно, не входя во всѣ мелочи домоводства, требующія не мало траты здоровья, въ особенности при теперешнихъ условіяхъ съ нашею прислугою. А между тѣмъ бездѣйствіе въ этомъ дѣлѣ невозможно. Значеніе кулинарнаго искусства, не маловажно, оно служитъ къ сохраненію здоровья нашихъ семействъ, а слѣдовательно и всего народа.

*) Несмотря на все разнообразіе продуктовъ, употребляемыхъ въ пищу человекомъ, химическій анализъ открываетъ въ нихъ сравнительно небольшое число химически опредѣленныхъ веществъ; одни изъ нихъ органическаго происхожденія, другія минеральнаго. Органическія питательныя вещества раздѣляются на три группы: во-первыхъ, вещества, содержащія въ своемъ составѣ углеродъ, водородъ, кислородъ и азотъ — это *азотистыя* вещества; во-вторыхъ, вещества,

*) Др. Анна Кингсфордъ.

состоящая изъ углерода и водорода съ небольшимъ количествомъ кислорода, но безъ азота — это *жиръ*; третья группа также не содержитъ азота и состоитъ изъ углерода, водорода и кислорода, но водородъ и кислородъ находятся въ такой же взаимной пропорціи, какъ въ водѣ, именно на каждую частицу кислорода приходится двѣ частицы водорода — это *углеводъ*. Минеральные питательныя вещества или соли весьма разнообразны; важнѣйшія изъ нихъ кали, натръ, извѣсть, фосфорная кислота и др.

*) Суточное количество каждой изъ составныхъ частей пищи измѣняется въ зависимости отъ пола, личныхъ привычекъ и случайныхъ причинъ. При умѣренномъ трудѣ высчитывается слѣдующая пропорція:

азотистыхъ веществъ	29	золотниковъ
жировъ	10	"
углеводовъ	131	"
солей	5	"

При усиленной дѣятельности и продолжительномъ напряженіи полагается:

азотистыхъ веществъ	38	золотниковъ
жировъ	17	"
углеводовъ	125	"
солей	5	"

Слѣдующія таблицы показываютъ процентное содержаніе основныхъ питательныхъ веществъ въ различныхъ пищевыхъ продуктахъ животнаго и растительнаго произхожденія, согласно анализамъ выдающихся физиологовъ.

Эти цифры съ полною очевидностью доказываютъ, что въ произведеніяхъ растительнаго царства не только можно найти всѣ основныя вещества, необходимыя для питанія, но

*) Др. Анна Кингсфордъ.

Процентное содержаніе пищевыхъ веществъ.						Процентное содержаніе показанныхъ въ 5-й графѣ солей.								
	Вода.	Бѣлокъ.	Жиры.	Углеводы.	Соли.	Кали.	Натр.	Нанѣтъ.	Магнѣзі.	Железо.	Фосф. нисл.	Сѣры кисл.	Кремн. окисл.	Хлоръ.
Молоко кор.	87,42	3,41	3,65	4,81	0,72	24,67	9,70	22,05	3,05	0,55	28,45	0,30	0,04	14,28*)
„ женск.	87,02	2,36	3,94	6,23	0,45	33,79	9,12	16,69	2,16	0,22	22,66	0,95	0,02	18,38*)
Капуста . . .	89,97	1,89	0,20	4,87	1,23	36,86	9,46	17,63	4,00	0,69	8,99	13,91	0,87	8,51
Шпикаты . . .	88,47	2,49	0,58	4,44	2,09	16,56	35,23	11,88	6,38	3,35	10,25	6,87	4,52	6,20
Капуста свѣт.	90,89	2,48	0,34	4,55	0,83	41,36	5,89	5,58	3,66	1,02	20,22	13,01	3,76	3,44
Крапива . . .	82,44	5,50	0,67	7,13	2,30	32,04	2,39	28,24	7,16	4,77	7,84	8,35	4,03	6,66
Спаржа . . .	93,75	1,79	0,25	2,63	0,54	24,04	17,08	10,85	4,32	3,38	18,57	6,18	10,09	5,93
Огурецъ . . .	95,60	1,02	0,09	2,28	0,33	41,16	10,04	7,30	4,15	1,40	20,00	6,92	8,03	6,59
Салатъ . . .	94,33	1,41	0,31	2,19	1,03	37,63	7,54	14,68	6,19	5,21	9,19	3,76	8,14	7,65
Лукъ	85,99	1,68	0,10	10,82	0,71	34,03	2,48	22,87	4,65	2,27	17,35	5,68	8,50	2,41
Грибъ	89,12	2,61	0,28	6,11	0,70	50,89	1,65	1,01	3,37	1,62	33,71	3,94	0,98	0,88
Редиска . . .	93,34	1,23	0,15	3,79	0,74	32,00	21,15	14,94	3,10	2,84	10,86	6,47	0,91	9,15
Картофель . .	75,48	1,95	0,15	20,72	0,95	60,06	2,96	2,64	4,93	1,10	16,86	6,52	2,04	3,46
Брюква	89,90	3,52	0,14	11,34	1,28	46,93	5,65	11,33	3,68	0,61	14,51	9,62	1,06	6,59
Морковь . . .	87,05	1,04	0,21	9,41	0,90	36,92	21,17	11,34	4,38	1,01	12,79	6,45	2,38	4,59
Пшеница . . .	13,65	12,35	1,75	67,91	1,81	31,16	2,07	3,25	12,06	1,28	47,22	0,39	1,96	0,32
Рожь	15,06	11,52	1,79	67,81	1,81	32,10	1,47	2,94	11,22	1,24	47,74	1,28	1,37	0,48
Ячмень	13,77	11,14	2,16	64,93	2,69	16,33	4,14	0,74	12,53	1,72	32,82	2,98	28,74	—
Овесъ	12,37	10,41	5,23	57,78	3,02	17,90	1,66	3,60	7,13	1,18	25,64	1,78	39,18	0,94
Рисъ	13,11	7,85	0,88	76,52	1,01	25,04	4,21	3,73	11,08	1,43	53,76	0,50	2,59	0,13
Майсъ	13,12	9,85	4,62	68,51	1,51	29,78	1,10	2,17	15,52	0,76	45,61	0,78	2,09	0,91
Просо	11,16	9,25	3,50	65,95	1,67	11,39	1,30	0,63	9,63	1,08	21,92	0,24	52,97	0,49
Горохъ	14,99	22,85	1,79	52,36	2,58	43,10	0,98	4,81	7,99	0,83	35,90	3,42	0,91	1,59
Чечевица . . .	12,35	25,70	1,89	53,46	3,04	34,76	13,50	6,34	2,47	2,00	36,30	—	—	4,63
Бобы	14,76	24,27	1,61	49,01	3,26	41,48	1,06	4,99	7,15	0,46	38,86	3,39	0,65	1,07
Орѣхъ гречн.	4,68	16,37	62,86	7,89	2,04	31,11	2,25	8,59	13,03	1,32	43,70	—	—	—
Яблоко	84,79	0,36	—	12,04	0,49	35,68	26,09	4,08	8,75	1,40	13,69	6,09	4,32	—
Груша	83,02	0,36	—	11,80	0,31	54,69	8,52	7,98	5,22	1,14	15,20	5,69	1,49	—
Вишня	79,82	0,67	—	12,00	0,73	51,85	2,19	7,47	5,46	1,98	15,97	5,09	9,04	1,35
Виноградъ . .	78,17	0,59	—	16,32	0,53	56,20	1,42	10,77	4,21	0,37	15,58	5,62	2,75	1,52
Слива	84,86	0,40	—	8,24	0,66	59,21	0,54	10,04	5,46	3,20	15,10	3,83	2,36	—
Земляника . .	87,66	0,54	0,45	7,29	0,81	21,07	28,48	14,21	—	5,89	13,82	3,15	12,05	1,69
Крыжовникъ .	85,74	0,47	—	8,43	0,42	38,65	9,92	12,20	5,85	4,56	19,68	5,89	2,58	0,75
Мясо	72,00	20,00	5,00	0,40	1,10	41,27	3,63	2,82	3,21	0,70	42,54	1,56	1,11	3,85
Яйцо кур. . .	73,67	12,55	12,11	0,55	1,12	17,37	22,87	10,91	1,14	0,39	37,62	0,32	0,31	8,98

*) Какъ нормальныя пищевыя средства

что здѣсь они содержатся въ гораздо большемъ количествѣ, чѣмъ въ животныхъ продуктахъ. Такъ въ стручковыхъ плодахъ (бобахъ, фасоли, чечевицѣ) заключается отъ 23 до 30% бѣлковаго вещества, 55 — 58% крахмала и около 3% солей, тогда какъ въ различныхъ сортахъ мяса содержится всего отъ 8 — 19% бѣлковаго вещества, а углеводовъ совсѣмъ не имѣется. Жировъ, правда, въ животной пищѣ больше, чѣмъ въ обыкновенныхъ растительныхъ продуктахъ, но этотъ недочетъ легко покрыть прибавкою различныхъ сортовъ масла, добываемаго изъ растительныхъ сѣмянъ, плодовъ и орѣховъ. Въ общемъ, если сравнить растительные продукты съ животными, то въ первыхъ мы найдемъ безусловно больше питательныхъ и силопроизводящихъ элементовъ и, сверхъ того, въ растительномъ царствѣ оказывается цѣлый классъ веществъ весьма важныхъ по питательному значенію, которыхъ нѣтъ въ животной пищѣ — именно углеводовъ. Кромѣ того вегетарианцы могутъ безъ всякой неопослѣдовательности пользоваться такими животными продуктами, какъ молоко, яйца, сливки, масло, творогъ, сыръ, а именно въ этомъ разрядѣ мы находимъ вещества съ такимъ высокимъ содержаніемъ бѣлковъ и жировъ, какое нельзя встрѣтить ни въ одномъ изъ другихъ пищевыхъ продуктовъ. „Неопослѣдовательности“ мы не видимъ въ этомъ по слѣдующимъ причинамъ: 1) всѣ животныя того порядка, къ которому принадлежитъ человѣкъ, въ первое время послѣ рожденія вскармливаются молокомъ, слѣдовательно на молочные продукты нельзя смотрѣть какъ на пищу несвойственную человѣку; 2) этими продуктами, въ особенности сыромъ и творогомъ, пользовались древніе народы, употреблявшіе преимущественно растительную пищу; 3) употребленіе въ пищу молока не противорѣчитъ нравственному чувству.

Относительно приготовления кушанья обращаю вниманіе хозяекъ на слѣдующее: Необходимо, чтобы хозяйка, если возможно, подъ собственнымъ надзоромъ давала готовить кушанье, хотя бы только первый разъ, иначе можетъ легко случиться, что кушанья будутъ не вкусны, и вина будетъ приписана книгѣ, хотя совершенно не справедливо. При приготовленіи овощей необходимо придерживаться слѣдующаго правила: *никогда не отливать отваръ*, т. е. воду, въ которой варились зелень и овощи, такъ какъ въ ней-то и содержится самая питательная часть кушанья; спаржа и цвѣтная капуста варятся въ большомъ количествѣ воды, и эту воду а также и воду отъ картофеля надо оставлять для суповъ. Если же овощъ варится не для супа въ маломъ количествѣ воды, то дать водѣ испариться.

Если варятъ мясо то вода принимаетъ въ себя извѣстное количество составныхъ частей мяса, поэтому невегетарианцы не выливаютъ ея вонъ какъ не нужную и бесполезную для употребленія, напротивъ ею пользуются для приготовленія разнаго рода суповъ, щей, борща и пр. Точно также принимаетъ въ себя вода, въ которой варятъ овощи, извѣстное количество составныхъ частей отъ овощей, въ чемъ всякій легко можетъ убѣдиться по одному уже вкусу послѣ варки въ ней овощей. Поэтому и не слѣдуетъ такую воду выливать вонъ, какъ бесполезную и ненужную, какъ это дѣлается и ошибочно совѣтуется составителями невегетарианскихъ поварскихъ книгъ.

Нѣкоторые выводятъ супы совсѣмъ изъ употребленія, но этого дѣлать не слѣдуетъ; правильно приготовленные и къ тому же употребляемые не въ горячемъ видѣ они могутъ быть хорошимъ блюдомъ. Они должны быть приготовляемы густыми въ видѣ кашицъ, причемъ слѣдуетъ класть по возможности меньше соли.

Вмѣсто приправы изъ муки, хорошо прибавлять къ супамъ совершенно разваренный „Геркулесъ“.

Овощи варятся на легкомъ огнѣ и по возможности въ маломъ количествѣ воды. Для суповъ пропорцію воды лучше всего размѣрить тарелками напр. на 6 человекъ приблизительно 12 тарелокъ, но такъ какъ вода укипаетъ, то приходится соображаться съ продуктами и наливать больше или меньше воды. Бобы, горохъ, чечевица, ячмень, пшеница, рисъ и проч. требуютъ больше воды. Овощи же имѣющія въ себѣ большое процентное содержаніе воды, не требуютъ большаго количества воды, напримѣръ морковь, брюква, картофель, свѣжіе грибы и т. д.

Супамъ придаютъ вкусъ рубленные петрушка и укропъ. Коренья слѣдуетъ хорошо перемывать, ставить въ холодную воду и варить до мягкости, (но если коренья старые, то лучше ихъ чистить до варки) тогда вычистить и нашинковать по желанію, а воду употреблять для супа и соуса. Стебельки укропа, петрушки, поррея, не очень большія листья цвѣтной капусты, разрѣзанные мелко кочерыжки, сваренные и протертые, придаютъ вкусъ супамъ. Для улучшенія суповъ надо ихъ приправлять яичными желтками, которые слѣдуетъ, положивъ въ миску, понемногу доливать супомъ, размѣшивать, а затѣмъ положить сметаны.

Чтобы упростить обѣды, можно брать вмѣсто сливокъ или молока воду, для приправъ суповъ и соуса, а также дѣлать обѣды изъ двухъ блюдъ. Къ крупамъ и мучному очень не дурно варенье или фруктовый сокъ; такимъ образомъ можно соединять второе блюдо съ третьимъ. На третье блюдо, лучше всего употреблять свѣжіе фрукты.

Предлагаю рецепты, 240 различныхъ блюдъ, которые распределены на 80 обѣдовъ по 3 блюда. Число различныхъ обѣдовъ можно значительно увеличить, распределяя блюда

иначе, для завтраковъ и ужиновъ, можно выбирать отдѣльные блюда. Указанныя количества разсчитаны на 5—6 персонъ.

*) Вмѣсто коровьяго масла, брать можно растительное, такъ какъ оно благотворно влѣяетъ на пищевареніе; оно не содержитъ въ себѣ столько воды, какъ коровье, а для жаренья и печенья хорошо въ особенности, такъ какъ во время жаренья не развиваются кислоты, какъ при употребленіи коровьяго масла или сала. Растительныя масла не такъ скоро сами по себѣ портятся, не подвергаются преднамѣренно порчѣ съ корыстною цѣлью промышленниками, не требуютъ для предохраненія отъ порчи примѣси посторонняго вещества, соли, обезцвѣивающей до нѣкоторой степени продуктъ.

Лукъ придаетъ много вкуса почти всѣмъ кушаньямъ и не вредитъ не только здоровому организму, но даже и больному при катарральномъ состояніи желудка, если только до приготовленія опустить часа на 2 въ холодную воду. Умѣренное употребленіе уксуса также не вредитъ здоровымъ, но для страдающихъ катарромъ и разстройствомъ желудка рекомендуется употреблять лимонный сокъ, удаляя съ лимона верхнюю корку, такъ какъ въ ней содержится эфирное масло, что многими задерживаетъ пищевареніе. Для такихъ больныхъ необходимо замѣнить уксусъ лимоннымъ сокомъ, такъ какъ натуральная лимонная кислота способствуетъ пищеваренію, между тѣмъ какъ уксусъ, добытый броженіемъ препятствуетъ пищеваренію.

Вмѣсто лимоннаго сока можно также употреблять лимонную кислоту, 5 — 6 золотниковъ на бутылку воды, по желанію отварной или сырой, смотря по ея качеству. Такой

*) Др. Ламавъ.

растворъ кислоты можно также прибавлять къ водѣ, употребляемой для питья, а также можно брать пополамъ сокъ и кислоту, и употреблять для приправы къ салатамъ.

Салаты, которые легче перевариваются, служатъ для уничтоженія развивающихся газовъ въ желудкѣ. Приготовление салатовъ различно, смотря по желанію и вкусу. Салатъ очищается отъ верхнихъ зеленыхъ листьевъ, остальные слѣдуетъ перебрать хорошенько, вымыть, разрѣзать: взять два круто сваренные желтка, растереть, прибавить сахару или соли, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, сокъ изъ одного лимона и ложку прованскаго масла.

Различные сорта салатовъ: Салатъ кочанный, латукъ, роменъ, скароль, крессъ, цикорій, эндивій, эскаріоль, салаты изъ бѣлой и красной капусты, изъ огурцовъ съ томатами, изъ картофеля и т. д.

Опредѣлять время для варки и печенія въ точности невозможно, такъ какъ это зависитъ отъ нѣсколькихъ условій, какъ то: печи, дровъ и умѣнья справиться съ устройствомъ печи, въ чемъ можетъ помочь только навыкъ. Также трудно назначать и пропорціи продуктовъ, это зависитъ отъ величины самаго продукта, точно также какъ и пропорція муки, зависитъ много отъ ея качества. Пшеничную муку можно замѣнить такъ называемою сеппикъ цѣликомъ молотаго зерна, тоже и грегемовской (Prof. Graham), это раздробленное зерно, пшеницы, ячменя и ржи, безъ отброса верхней оболочки отрубей,

Издавая свою книгу я не считаю себя въ правѣ назвать этотъ маленькій трудъ руководствомъ, но прошу читателей, ницъ улучшить это маленькое серьезное начало въ надеждѣ, что все же улучшить данное легче, чѣмъ создать выработанное цѣлое.

Женщины не могутъ не согласиться со мною что вопросъ питанія какъ и тѣсно съ нимъ связанный вопросъ

воспитанія есть истинно женскія вопросы. Женщинамъ матерямъ по опыту извѣстна та трудная задача воспитанія ребенка, которая должна положить основу хорошаго питанія. Будемъ же надѣяться на содѣйствія многоуважаемыхъ врачей, которые изслѣдованіемъ научной истины діетическаго вопроса помогутъ найти научный ключъ къ питанію. Такимъ образомъ мы станемъ кузнецами своего собственнаго счастья, найдя путь къ здоровью безъ котораго счастье почти невозможно.

Въ заключеніи считаю нужнымъ сообщить что относительно приготовленія и составленія обѣдовъ пользовалась я также совѣтами доктора А. И. Бургера, его же словами и заканчиваю то что считала не лишнимъ предпослать собранію моихъ вегетаріанскихъ рецептовъ, которые отдамъ на судъ и опытъ хозяекъ съ искреннимъ желаніемъ имъ полного успѣха.

„То что намъ теперь кажется страннымъ и невѣроятнымъ, то будетъ современемъ вполне естественнымъ и понятнымъ. Надъ чѣмъ теперь быть можетъ слышится насмѣшка или *скрещетъ зубочный*, то впоследствии будетъ представляться прекраснымъ и общепринятымъ“.

Эмилія Фрейбергъ.

Резэстръ объдовъ.

- № 1. Супъ изъ кукурузовой крупы.
Капуста сафой, котлеты изъ смоленскихъ крупъ.
Компотъ изъ сушеныхъ фруктовъ.
- № 2. Супъ изъ бѣлыхъ бобовъ.
Ботлеты изъ капусты съ картофелемъ и грибнымъ соусомъ.
Печеное яблоко.
- № 3. Супъ овсяный съ картофелемъ.
Брюква фаршированная.
Яблоки жаренныя въ тѣстѣ.
- № 4. Супъ изъ кореньевъ съ клецкамъ.
Саго запеченое съ сыромъ.
Гренки изъ сухарей съ вареньемъ.
- № 5. Горохъ.
Картофельныя котлеты съ соусомъ изъ брюквы.
Свѣжьи.
- № 6. Супъ изъ цвѣтной капусты.
Котлеты рисовыя съ соусомъ изъ земляной груши.
Кисель изъ жженого сахара и сливокъ.
- № 7. Молочная лапша.
Морковь, рѣпа, картофель и капуста съ соусомъ.
Пудингъ орѣховый съ вареньемъ.
- № 8. Борщъ съ пирожками.
Цишено запеченое съ бруссельской капустой.
Каштаны со сливками.

- № 9. Супъ грибной съ перловою крупю.
Картофель печеный съ тушеною капустою.
Воздушный пирогъ изъ малины.
- № 10. Супъ изъ чечевицы.
Цвѣтная капуста съ масломъ.
Компотъ изъ яблокъ.
- № 11. Кашица смоленская.
Гренки съ яйцами и соусомъ изъ шината.
Брусника моченая съ яблоками.
- № 12. Супъ пюре изъ цвѣтной капусты съ пирожками.
Котлеты овсяныя съ соусомъ изъ огурцовъ.
Компотъ изъ чернослива.
- № 13. Супъ томатъ съ гренками.
Котлеты изъ бобовъ съ соусомъ изъ шарлотокъ.
Вареники изъ творога.
- № 14. Супъ пюре изъ моркови.
Макароны съ грибами.
Компотъ изъ фруктовъ съ орѣхами.
- № 15. Супъ изъ зеленого гороха.
Селянка изъ кислой капусты.
Гренки съ черникою.
- № 16. Супъ изъ поррея съ клецками изъ картофеля.
Котлеты гречневыя съ яичнымъ соусомъ.
Кисель изъ малины, красной или черной смородины.
- № 17. Каша овсяная.
Кислая капуста съ грибами и отварнымъ картофелемъ.
Кисель клюквенный жидкій.
- № 18. Супъ изъ селлера съ гренками.
Котлеты изъ чечевицы съ моченою брусникой.
Кисель молочный.

- № 19. Супъ изъ брюквы.
Желтые бобы запеченные съ салатомъ.
Пудингъ изъ яблокъ съ чернымъ хлѣбомъ.
- № 20. Супъ изъ картофеля съ перловою крупю.
Голубицы съ капустою.
Овсяный пудингъ съ фруктовымъ сокомъ.
- № 21. Щи съ грибами, съ гренками изъ черного хлѣба.
Яичница.
Кисель яблочный.
- № 22. Ланша грибная.
Бѣлая капуста съ картофелемъ.
Миндальное пирожное.
- № 23. Супъ изъ кореньевъ съ манною крупю.
Котлеты изъ гороха, салатъ изъ свеклы.
Воздушный пирогъ изъ яблокъ.
- № 24. Щи изъ шпината съ яйцами и сметаною.
Итальянскій ризотъ съ сыромъ, салатъ.
Кисель изъ вишенъ.
- № 25. Супъ пюре изъ картофеля съ гренками.
Блинчики съ капустой.
Компотъ изъ земляники.
- № 26. Супъ изъ желтыхъ бобовъ.
Тушеная красная капуста и маннныя оладьи.
Родъ крема изъ творога.
- № 27. Молочный супъ.
Зеленые бобы съ отварнымъ картофелемъ.
Пудингъ изъ брюквы.
- № 28. Крутая гречневая каша съ молокомъ.
Овощи.
Блинчики съ вареньемъ.

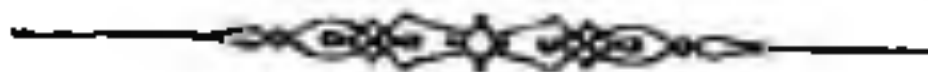
- № 29. Супъ изъ поррея съ бѣлыми бобами.
Рисовая яичница съ салатомъ.
Пудингъ изъ каштановъ.
- № 30. Супъ изъ зеленыхъ бобовъ.
Драчена изъ картофеля, салатъ.
Компотъ изъ чернослива и яблокъ.
- № 31. Рисовая каша.
Рѣла фаршированная.
Ватрушка съ малиною.
- № 32. Супъ изъ моркови съ зеленымъ горошкомъ.
Голубцы съ рисомъ и грибнымъ соусомъ.
Нѣженка съ вареньемъ.
- № 33. Каша ячневая съ масломъ и молокомъ.
Винегретъ.
Пюре изъ яблокъ съ миндалемъ.
- № 34. Супъ изъ свекольника.
Цельмени съ грибами.
Пудингъ изъ риса со свѣжими фруктами.
- № 35. Супъ изъ спаржи съ гренками.
Котлеты изъ пшена съ соусомъ изъ моркови.
Пудингъ изъ творога.
- № 36. Супъ изъ брюссельской капусты съ чечевицею.
Котлеты изъ грибовъ съ картофельнымъ пюре.
Вареники съ черносливомъ.
- № 37. Супъ изъ рѣпы.
Клецки изъ творога.
Компотъ изъ апельсиновъ.
- № 38. Щи свѣжія съ гренками изъ чернаго хлѣба.
Кашница изъ пшеницы, съ салатомъ.
Пирогъ изъ сырой манны или сухарей съ вареньемъ.

- № 39. Супъ изъ кореньевъ съ бѣлыми бобами.
Котлеты изъ крупы „Геркулесъ“ съ салатомъ.
Ватрушка съ яблоками.
- № 40. Супъ изъ селерея съ картофелемъ.
Чечевица съ гречками.
Каша изъ тыквы.
- № 41. Супъ изъ цвѣтной капусты съ чечевицею.
Котлеты изъ манной крупы, съ солеными огурцами.
Воздушный пирогъ изъ ревеня.
- № 42. Супъ грибной съ картофелемъ.
Котлеты изъ риса и томатовъ съ салатомъ.
Ватрушка съ вареньемъ.
- № 43. Разсольникъ.
Цвѣтная капуста подъ соусомъ.
Пудингъ изъ поленты съ вареньемъ.
- № 44. Супъ изъ поррея съ гречками.
Котлеты изъ чечевицы съ зелеными стручками.
Воздушный пирогъ изъ земляники.
- № 45. Супъ изъ карротельки и капусты.
Гречневая котлеты съ грибнымъ соусомъ.
Абрикосы.
- № 46. Супъ изъ зеленыхъ стручковъ съ карротелькой.
Котлеты изъ шпината съ соусомъ изъ яицъ.
Ватрушки съ ягодами.
- № 47. Супъ томатъ съ картофелемъ.
Котлеты изъ поленты съ салатомъ.
Компотъ изъ земляники.
- № 48. Щи свѣжія съ томатомъ.
Котлеты изъ гринкернъ съ морковью.
Абрикосы въ тѣстѣ.

- № 49. Супъ изъ брюссельской калусты.
Овсянныя котлеты, салатъ.
Компотъ изъ зеленаго крыжевника.
- № 50. Супъ изъ картофеля съ порреемъ.
Капуста фаршированная чечевицею.
Ягоды или варенье со сливками.
- № 51. Супъ изъ шпината и щавеля.
Блины съ морковью.
Компотъ изъ вишенъ съ ревенемъ.
- № 52. Борщъ.
Цветная капуста съ чечевицею.
Творогъ завернутый въ тѣсто.
- № 53. Супъ изъ земляной груши.
Грибныя котлеты съ салатомъ.
Яичница съ вареньемъ.
- № 54. Супъ изъ крапивы.
Гречневая каша съ лукомъ.
Саго съ вишневымъ сиропомъ.
- № 55. Супъ изъ свѣжихъ грибовъ съ картофелемъ.
Зеленые свѣжіе бобы, котлеты изъ сухарей.
Сырники.
- № 56. Супъ изъ брюквы съ картофелемъ.
Котлеты изъ томатовъ.
Компотъ изъ черники.
- № 57. Супъ изъ рѣдьковника.
Капуста фаршированная картофельнымъ пюре.
Яблоки въ тѣстѣ.
- № 58. Супъ изъ сморчцовъ.
Спаржа.
Каравай съ малиной.

- № 59. Супъ томать съ рисомъ.
Грибы бѣлые жареные съ картофелемъ.
Пюре изъ сливъ съ печенъемъ.
- № 60. Супъ изъ зеленыхъ бобовъ.
Баклажаны фаршированные томатами.
Рисъ съ яблоками.
- № 61. Супъ изъ спаржи.
Макароны съ томатами и баклажанами.
Пудингъ изъ творога.
- № 62. Супъ изъ свѣжихъ стручковъ, риса и картофеля.
Полента запеченная съ салатомъ.
Ревень съ сахаромъ.
- № 63. Супъ изъ русскихъ бобовъ.
Гренки изъ булки съ соусомъ изъ шпината.
Каравай съ черникою.
- № 64. Супъ изъ свѣжаго зеленого гороха съ клецками.
Картофель съ грибами.
Пудингъ изъ поленты съ малиной.
- № 65. Молочный супъ.
Котлеты или оладьи изъ моркови съ зеленымъ горошкомъ.
Цельмени съ вишнями.
- № 66. Супъ изъ капусты сафой съ картофелемъ.
Клецки съ лукомъ.
Яблочная драчена.
- № 67. Супъ изъ гречневой крупы.
Котлеты изъ лущеннаго гороха съ солеными огурцами.
Абрикосы и красная смородина.
- № 68. Супъ изъ ржаного хлѣба.
Зеленые бобы подъ соусомъ.
Яблочный пудингъ.
- № 69. Супъ изъ зеленой сушеной капусты.
Свекла съ картофелемъ.
Рисовый пудингъ.

- № 70. Супъ изъ каштановъ.
Спаржа съ жаренымъ картофелемъ.
Овсяный пудингъ.
- № 71. Супъ изъ стручковъ.
Котлеты изъ капусты съ салатомъ изъ свеклы.
Блинчики съ яблоками.
- № 72. Супъ изъ карротелекъ съ горошкомъ.
Фаршированные баклажаны.
Пудингъ изъ тыквы.
- № 73. Супъ изъ кореньевъ.
Саго запеченное.
Компотъ изъ яблокъ.
- № 74. Супъ изъ томатъ.
Восковые бобы съ картофелемъ.
Черная смородина въ тѣстѣ.
- № 75. Супъ изъ карротельки съ картофельными клецками.
Русскіе бобы съ салатомъ изъ томатовъ, огурцовъ и картоф.
Компотъ изъ свѣжихъ сливъ.
- № 76. Супъ изъ сыроѣжекъ.
Блинчики съ зелеными бобами.
Компотъ изъ дыни.
- № 77. Супъ изъ картофеля съ петрушкой.
Котлеты овсяныя съ жареными огурцами.
Компотъ изъ свѣжихъ сливъ и яблокъ.
- № 78. Простокваша съ гречневыми клецками.
Фаршированные баклажаны.
Ватрушка слобная со снecлою.
- № 79. Супъ изъ вишенъ.
Блины съ грибами.
Киайль компотъ.
- № 80. Супъ изъ малины.
Картофельная драчена съ бобами, томатомъ и огурцами.
Блины изъ яблочнаго тѣста.



Приготовление обѣдовъ.



№ 1.

Супъ изъ кукурузовой крупы.

Сварить 2 ф. молотой кукурузы въ холодной водѣ, добавляя понемногу двумя бутылками молока, положить соли и 2 ложки масла.

2 ф. кукурузовой крупы.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

2 бутылки молока.

Капуста сафой съ котлетами изъ смоленской крупы.

Обрѣзать верхнія листья, разрѣзать кочанъ на 4 части, опустить въ кипятокъ соленой воды, положить 2 ложки масла, варить до мягкости; 1 ложку масла поджарить съ 2-мя ложками муки, вскипятить; разбить 2 желтка, развести горячимъ соусомъ, шибко мѣшая, подогрѣть но не кипятить, облить на блюдѣ капусту.

1 кочанъ капусты.

2 ложки муки.

2 ложки масла.

2 желтка.

Котлеты изъ смоленской крупы.

Сварить 1 ф. смоленской крупы съ 2-мя ложками масла, посолить, сварить въ кругую кашу, сложить въ плоскую посуду, дать остыть, наръзать кусочками, пересыпать сухарями и жарить въ маслѣ.

1 ф. смоленской крупы.

2—3 сухаря.

2 ложки масла.

Компотъ изъ сушеныхъ фруктовъ.

1¹/₂ ф. чернослива, грушъ, шепталы, всего понемногу, перемыть, сложить въ кастрюлю положить сахаръ, налить стакановъ 6 холодной воды, сварить до мягкости; когда будутъ готовы, сложить въ салатникъ, въ сиропъ же положить столовую ложку маисена или картофельной муки, размѣшанной съ ¹/₂ стаканомъ холодной воды, сварить и облить компотъ.

1¹/₂ ф. сушеныхъ фруктовъ. 1 ложку маисена.

¹/₄ — ¹/₂ ф. сахара.

№ 2.

Супъ изъ бѣлыхъ бобовъ.

2 фунта бѣлыхъ бобовъ перебрать, вымыть, налить холодной воды, положить 2 столовые ложки масла, варить до мягкости, прибавить соли по вкусу.

2 ф. бѣлыхъ бобовъ.

2 ложки масла.

Котлеты изъ напусты съ картофелемъ и грибнымъ соусомъ.

Кочанъ капусты средней величины вымыть или лучше снять верхнія листья, изрубить, посолить, на дно кастрюли положить 1¹/₂ ложки масла, кто любитъ 1 мелко изрубленную

и поджаренную луковницу въ 1 ложкѣ масла, смѣшать съ капустою, тушить до мягкости, но, чтобы капуста не поджарилась; прибавить 1½ стакана толченыхъ сухарей, 6 яицъ и ½ стакана муки, размѣшать все вмѣстѣ, сдѣлать котлеты и жарить въ маслѣ.

Кочанъ капусты.

1½ стакана сухарей.

1 луковницу.

6 яицъ.

1 ф. масла.

¼ стакана муки.

Отварить очищенный картофель.

Грибной соусъ.

Взять 4 или 5 сушеныхъ бѣлыхъ грибовъ, перемыть въ холодной водѣ, положить луковницу, соли и варить грибы до мягкости, затѣмъ процедить, грибы нашинковать, опустить въ процеженный грибной бульонъ, размѣшать 2 ложки масла съ 2 ложками муки и прокипятить все вмѣстѣ, подать къ котлетамъ.

4 — 5 грибовъ.

2 ложки масла.

1 луковницу.

2 ложки муки.

Печеные яблоки.

Яблоки перемыть, проколоть въ нѣсколькихъ мѣстахъ вилкою и поставить въ печь.

№ 3.

Супъ овсяный съ картофелемъ.

1 ф. овсянки перемыть въ нѣсколькихъ водахъ, варить въ небольшомъ количествѣ воды съ 2 ложками масла до мягкости, разбавляя 1½ бутылками молока, посолить, дать скипеть. Можно положить еще и картофеля.

1 ф. овсянки.

1½ бутылки молока.

2 ложки масла.

Брюква фаршированная.

5—10 брюквъ, смотря по величинѣ, отварить до мягкости, срезать сверху одинъ ломтикъ, выбрать осторожно середину, вынутую массу растереть, смѣшать съ 2 ложками сухарей поджаренныхъ въ ложкѣ масла, 2 — 3 ложками сметаны, прибавить немного сахара, по вкусу, соли, можно подлить немного брюквеннаго отвара, смѣшать все вмѣстѣ, нафаршировать брюкву, уложить ее въ кастрюлю, намазанную ложкою масла, поставить въ печь, или положить по кусочку масла на каждую брюкву, положить на листъ и въ печь.

5 — 10 брюквъ.

2 — 3 ложки сметаны.

2 ложки сухарей.

$\frac{1}{2}$ ст. брюквеннаго отвара
или молока.

Къ этой брюквѣ можно прибавить соусъ изъ 1 ложки масла размѣшанною съ 1 — 2 ложкою муки влить $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, стаканъ брюквеннаго отвара, вскипятить, прибавить сахаръ.

1 ложку масла.

1 ложка сахара.

1 — 2 ложки муки.

$\frac{1}{2}$ стаканъ сметаны.

Яблони жаренныя въ тѣстѣ.

Взять $1\frac{1}{2}$ ст. муки, $\frac{3}{4}$ ст. молока и $\frac{1}{2}$ ст. воды, 4 желтка; 4 бѣлка сбить въ пѣну, размѣшать все это передъ самымъ жареньемъ. 5 яблокъ средней величины очистить, нарезать ломтиками, вырезать середину съ зернышками, обмакивать каждый ломтикъ въ тѣсто, опускать въ растопленное на сковородѣ масло, поджарить съ обѣихъ сторонъ. (Можно употреблять и сушенныя яблоки).

$1\frac{1}{2}$ стакана муки.

5 — 6 яблокъ.

$\frac{3}{4}$ стакана молока.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

№ 4.

Супъ изъ корней съ клецками.

По два корешка моркови, петрушки, селлерея, поррея и одну рѣпу хорошо перемыть и поставить въ холодную воду варить почти до готовности; тогда вынуть корни, очистить, т. е. снять кожицу, нашинковать и опустить въ процеженный отваръ, прибавить ложку масла, соли. Когда закипитъ, опустить клецки, приготовленные слѣдующимъ образомъ: $\frac{1}{2}$ ст. воды и $\frac{1}{2}$ стакана растопленного масла вскипятить, всыпать сильно мѣшая, понемногу $1\frac{1}{2}$ ст. муки; когда тѣсто остынетъ, вбить 4 яйца лопаткою, потомъ ложкою опускать клецки въ бульонъ.

2 моркови.
2 селлерея,
2 поррея.
1 рѣпу.

1 ф. масла.
 $1\frac{1}{2}$ ст. муки.
4 яйца.

Саго запеченое съ сыромъ.

1 ф. саго всыпать въ кипяченую посоленную воду, когда уварится до мягкости откинуть на рѣшето, когда вода стечетъ, положить 2 ложки растопленного масла, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ ст. молока, положить въ намазанную и осыпанную сухарями форму, рядъ саго, рядъ натертаго сыра, верхній слой изъ саго, поставить въ печь чтобы запеклось, подать съ салатомъ.

1 ф. саго.
3 ложки масла.
3 яйца.

$\frac{1}{2}$ ст. молока.
 $\frac{1}{2}$ ф. сыру.
1 — 2 сухаря.

Варенье съ греннами.

10 — 12 сухарей намочить въ молоко, повалить въ яйца и жарить въ масле, подавать къ брусничному варенью.

1 1/2 ф. варенья.

3 яйца.

10—12 сухарей.

2 ложки масла.

1 бутылку молока.

№ 5.

Горохъ.

2 ф. гороха перебрать, перемыть, поставить варить въ холодной водѣ, положить 1 ложку масла, соли; когда уварится до половины готовности, размѣшать 1 ложку масла съ 1 ложкою муки и 1/2 стаканомъ воды, опустить въ супъ, дать скинѣть.

2 ф. гороха.

1 ложку муки.

2 ложки масла.

Картофельныя котлеты съ соусомъ изъ брусны.

Сварить очищенный посоленный картофель, протереть, подлить немного молока или картофельнаго отвара, положить 2 яйца, 1 ложку муки, размѣшать и дѣлать котлеты, жарить въ масле.

1/8 картофеля.

1 ложку муки.

1/2 ст. молока.

1/2 ф. масла.

2 яйца.

Брюкву очистить, нарязать маленькими кусочками, поставить варить, положить 1 ложку масла, соли, 1 ложку муки размѣшанной въ 1 стаканѣ воды или молока, дать скинѣть.

2 брюквы.

1 ложку муки.

1 ложку масла.

1 ст. молока или воды.

Снѣжки.

Стаканъ густыхъ сливокъ сбить въ пѣну, положивъ 1 чайн. ложку сахара. 5 желтковъ растереть съ 2 чайн. ложк. сахару, размѣшать все вмѣстѣ, бѣлки же сбить въ пѣну съ 1 чайн. ложкою сахару и опускать ложкою въ сливочную массу какъ клецки, потомъ подавать.

1 ст. сливокъ.

5 бѣлковъ.

5 желтковъ.

4 чайн. ложки сахару.

№ 6.

Супъ изъ цвѣтной напусты.

Обрѣзать листья отъ 3 кочновъ цвѣтной капусты, перемыть и положить съ однимъ кочномъ варить въ холодной водѣ, дать хорошо свариться, протереть сквозь рѣшето. Затѣмъ распустить въ кастрюлю 2 ложки масла, всыпать 1 ложку муки, подлить немного молока или воды, прибавить соли, прокипятить и смѣшать съ супомъ. Другіе 2 кочна, перерѣзанные на кусочки, опустить тоже въ супъ, варить до мягкости.

3 кочна цвѣтной капусты.

1 ложку муки.

2 ложки масла.

$\frac{1}{2}$ ст. молока.

Котлеты рисовыя.

1 ф. рису перемыть, отварить въ холодной водѣ съ 1 луковицею, петрушкой, 1 ложкою масла и солью; сдѣлать котлеты, осыпать сухарями, жарить въ маслѣ.

1 ф. рису.

$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 луковицу.

2 — 3 сухаря.

1 петрушку.

Соусъ изъ земляной груши.

Очистить земляную грушу и бросить тотчасъ въ холодную воду, перемыть, разрѣзать и сварить въ соленой водѣ, положить $\frac{1}{2}$ ложки муки, размѣшанной съ 2 ложками масла, дать скипѣть и положить сокъ 1 лимона.

1 ф. груши.

2 ложки масла.

$\frac{1}{2}$ ложки муки.

1 лимонъ.

Кисель изъ жженнаго сахара и сливокъ.

15 кусковъ сахару немного смочить, поставить въ кастрюлѣ на плиту, постоянно мѣшая до темнаго цвѣта; тогда разбавить 3 стаканами сливокъ, положить $\frac{1}{2}$ стакана сахару, влить $\frac{1}{2}$ ст. картофельной муки разведенной въ $\frac{1}{2}$ ст. сливокъ, вскипятить мѣшая. Сполоснуть форму холодной водой, влить кисель.

15 кусковъ сахару.

$\frac{1}{2}$ ст. сахару.

$3\frac{1}{2}$ ст. сливокъ.

$\frac{1}{2}$ ст. картофельной муки.

№ 7.

Молочная лапша.

Приготовить тѣсто изъ $1\frac{1}{2}$ ст. муки, 1 яйца, $\frac{1}{2}$ ложки масла, 2—3 ложки воды, 1 чайной ложки соли, замѣсить, раскатать тонко, нашинковать мелко на лапшу, дать обсохнуть, опустить въ кипящее молоко.

3 бутылки молока.

1 яйцо.

$1\frac{1}{2}$ ст. муки.

$\frac{1}{2}$ ложки масла.

Морновъ, рѣпа, картофель и капуста съ соусомъ.

Все это нарѣзать небольшими кусочками, отварить каждое отдѣльно въ водѣ съ солью (чтобы вода совсѣмъ

укипѣла) до половины готовности; взять 1 ложку масла и $1\frac{1}{2}$ ст. сливокъ, смѣшанныхъ съ 1 ложкою муки, облить овощи, варить до готовности.

3—4 моркови.

$1\frac{1}{2}$ ст. сливокъ.

3—4 рѣпы.

$\frac{1}{16}$ картофеля.

1 кочанъ капусты.

1 ложку муки.

1 ложку масла.

Пуддингъ изъ орѣховъ.

Взять 1 ф. очищенныхъ грецкихъ или каленыхъ орѣховъ, мелко истолочь, смѣшать съ 6 желтками, растертыми до бѣла съ 1 ст. сахара и 2 ложками растопленнаго сливочнаго масла, $\frac{1}{2}$ ст. тертой булки, 1 ст. молока; положить 6 взбитыхъ бѣлковъ, размѣшать и перелить въ форму, намазанную масломъ и осыпанную сухарями, вставить въ печь. Подать съ фруктовымъ сокомъ.

1 ф. очищенныхъ орѣховъ.

1 ст. молока.

6 яицъ.

$\frac{1}{2}$ ст. тертой булки.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

1 ст. сахару.

№ 8.

Борщъ съ пироіжками.

10 штукъ свеклы перемыть хорошенько, поставить варить; когда будетъ мягкая, очистить отъ кожи, нашинковать и опустить въ процеженный свекольный отваръ, подправить ложкою муки, разведенною водою, положить 1 ложку масла, соли, подать со сметаною.

10 штукъ свеклы.

1 ложку масла.

1 ложку муки.

1 ложку муки.

$\frac{1}{2}$ ф. сметаны.

Пирожки.

Тѣсто: На 1 коп. дрожжей, 1 ст. теплой воды, $\frac{1}{4}$ ф. масла, 1 чайн. ложку соли, 1 чайн. ложку сахара, 3 стак. муки, замѣсить тѣсто, дать подняться, раскатать, рѣзать стаканчикомъ кружки.

Фаршъ: Сваренный въ посоленномъ кипяткѣ саго откинуть на рѣшето; когда вода стекла, смѣшать саго съ 2 круто сваренными мелко изрубленными яйцами и 2 ложками масла. Пирожки печь на листѣ, намазанномъ масломъ.

На 1 коп. дрожжей.

1 ст. саго.

1 ст. теплой воды.

2 яйца.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

2 ложки масла.

1 чайн. ложку соли.

Пшено запеченное съ брюссельской капустой.

1 ф. пшена вымыть въ нѣсколькихъ водахъ, налить холодную воду, положить 1 ложку масла, соли, варить до готовности, (можно прибавить 2 яйца). Положить въ намазанную масломъ форму осыпанную сухарями, поставить въ печь, чтобы запеклось.

1 ф. пшена,

(2 яйца).

2 ложки масла.

1 — 2 сухаря.

Маленькія кочешки брюссельской капусты обчистить отъ испортившихся листочковъ, вскипятить разъ другой въ посоленной водѣ, откинуть на рѣшето и подать, обливъ ихъ масломъ, поджареннымъ съ сухарями.

1 ф. брюссельск. капусты. $\frac{1}{4}$ ф. масла.

$\frac{1}{2}$ стакана сухарей.

Каштаны со сливами.

1 ф. каштановъ очистить отъ скорлупы и кожицы, поставить варить въ 2 стаканахъ молока и $\frac{1}{4}$ ст. сахара, проте-

реть на блюдо и, не мѣшая массы, украсить сбитыми сливками съ сахаромъ.

1 ф. каштанъ.

$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ ст. сахара.

2 ст. молока.

$\frac{1}{2}$ бутылки сливокъ.

№ 9.

Супъ грибной съ перловою крупю.

Сварить $\frac{1}{4}$ ф. грибовъ (сушеныхъ), перемыть ихъ хорошенько въ холодной водѣ, варить съ 1 луковицею, посолить, процѣдить, грибы мелко изрубить, положить въ отваръ вмѣстѣ съ 1 стаканомъ перловой крупы, варить до готовности, положить 1 ложку масла.

$\frac{1}{4}$ ф. сушеныхъ грибовъ.

1 ст. перловой крупы.

1 луковицу.

1 ложка масла.

Печенный картофель съ тушеною капустою.

Очищенный и вымытый картофель положить на сковородку въ масло, посолить, поставить въ печь часто потряхивая сковородку.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

2 ложки масла.

1 кочанъ капусты нашинковать, 1 луковицу, 1 петрушку, 1 сельерей мелко изрубить, поджарить въ 2 ложкахъ масло, смѣшать съ капустою, налить немного воды, варить подъ крышкою. Когда будетъ мягка влить $\frac{1}{2}$ ст. молока, размѣшаннаго съ 2 ложками муки, смѣшать и тушить до готовности.

1 кочанъ капусты.

2 ложки муки.

1 луковица.

2 ложки масла.

1 петрушка.

$\frac{1}{2}$ ст. молока.

1 сельерей.

Воздушный пирогъ изъ малины.

1 ф. вымытой и очищенной малины посыпать 1 ст. сахару, раздавить ягоды и дать имъ постоять. Сбить 6 бѣлковъ въ густую пѣну, смѣшать съ ягодами, прибавить 1 чайную ложку картофельной муки, размѣшать все и, переложивъ на блюдо, поставить въ печь. Подать можно со сливками.

1 ф. малины.

1 ст. сахару.

6 бѣлковъ.

1 чайн. ложку картоф. муки.

№ 10.

Супъ изъ чечевицы.

Перебранную и вымытую чечевицу 1½ ф. варить въ холодной водѣ до мягкости, размѣшать 1 ложку муки съ 1 стаканомъ воды, влить въ супъ, положить 2 ложки масла и дать вскипеть.

1½ ф. чечевицы.

2 ложки масла.

1 ложку муки.

Цвѣтная капуста съ масломъ.

Цвѣтную капусту обчистить отъ листьевъ, положить на 1 часъ въ холодную воду. Поставить варить въ посоленной водѣ. Подать съ растопленнымъ масломъ и сухарями.

5 кочан. цвѣтной капусты.

¼ ф. масла.

2 сухаря.

Компотъ изъ сушеныхъ яблокъ.

1 ф. сушеныхъ яблокъ, ½ ст. сахару, 5 ст. воды уварить, подавать съ очищеннымъ миндалемъ.

1 ф. сушен. яблокъ.

¼ ф. миндаля.

½ ст. сахара.

№ 11.

Хашица смоленская.

1 ф. вымытой смоленской крупы всыпать въ посоленный кипятокъ, скоро мѣшая и разбавляя 1 бутылкою молока, положить 2 ложки масла, дать хорошо увариться.

1 ф. смоленской крупы.

2 ложки масла.

1 бутылка молока.

Яица въ греннахъ съ соусомъ изъ шпината.

3 польскія булки нарѣзать толстыми ломтиками (по 4 изъ каждой булки), вырѣзать мякишъ, оставивъ только на каждомъ ломтикѣ булки дно, на которое положить кусочекъ масла, влить въ каждый гренокъ разбитое яйцо, немного посолить и положить еще кусочекъ масла, поставить въ печь, чтобы запеклось.

3 польскія булки.

2 ложки масла.

12 яицъ.

Солн.

Шпинать перебрать, вымыть, сварить въ посоленной водѣ, протереть. Распустить въ кастрюлѣ 2 ложки масла, налить стаканъ сливокъ или стаканъ отвара отъ этого же шпината, всыпать 2 ложки муки, ложку сахара, смѣшать все со шпинатомъ, прокипятить и подавать.

5 ф. шпината.

1 стаканъ сливокъ.

2 ложки масла.

1 ложку сахара.

2 ложки муки.

Моченая брусника съ яблоками.

1¹/₂ фунта моченой брусники съ яблоками подать съ мелкимъ сахаромъ.

№ 12.

Супъ пюре изъ цвѣтной капусты съ пирогомъ.

4 кочна цвѣтной капусты разрѣзать, перемыть, сварить въ посоленной водѣ, протереть; размѣшать $\frac{1}{2}$ стакана сливокъ съ 1 ложкою муки и 2 ложками масла; вскипятить все вмѣстѣ. Подавая, опустить въ миску 2 желтка, подливая супу и размѣшивая.

4 кочана цвѣтной капусты.	$\frac{1}{2}$ стакана сливокъ.
1 ложка муки.	2 ложки масла.
2 желтка.	

Пирогъ съ капустою.

Тѣсто: Размѣшать дрожжи (на 1 коп.) въ $\frac{3}{4}$ стакана молока или воды, прибавить еще стаканъ теплой воды, 2 чайн. ложки соли, $\frac{1}{2}$ ф. растопленного масла, 2 чайныя ложки сахара, 5 или $5\frac{1}{2}$ стакановъ муки, мѣсить пока не начнетъ отставать отъ руки, поставить въ теплое мѣсто, когда поднимется раскатать, сложить въ четверо и переложить на желѣзный листъ, который намазать масломъ, положить фаршъ, загнуть края и поставить въ печь.

$\frac{3}{4}$ стакана молока.	$\frac{1}{2}$ ф. масла.
На 1 коп. дрожжей.	2 чайныя ложки сахара.
1 стаканъ воды.	2 чайныя ложки соли.
5 стакановъ муки.	

Фаршъ: Кочанъ капусты нашинковать, посолить, сложить въ кастрюлю, положить 3 ложки масла (кто любитъ, — мелко изрубленную и поджаренную луковицу), тушить подъ крышкою до мягкости, часто мѣшая, но чтобы капуста не

подрумянилась; когда остынетъ, положить 3—4 мелко изрубленные круто сваренныя яйца и начинить пирогъ.

1 кочанъ капусты.

1 луковицу.

3 ложки масла.

3—4 яйца.

Фаршъ для пирога можетъ быть: изъ риса, саго, моркови, гречневой каши съ лукомъ, изъ грибовъ и т. д.

Котлеты овсяныя, соусъ изъ огурцовъ.

1 ф. овсянки перемять, поставить варить въ холодной водѣ, положить 1 ложку масла, соли, сварить густую кашу, дать немного остыть и опускать ложкою на сковороду, какъ оладьи, въ горячее масло, поджарить съ обѣихъ сторонъ.

1 ф. овсянки.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

С о у с ъ.

Соленые огурцы нарѣзать продолговатыми маленькими кусочками. Поджаренную муку вскипятить съ масломъ (съ мелко изрубленною зеленою петрушкою), развести стаканомъ воды, $\frac{1}{2}$ стакана огуречнаго рассола, 2 чайн. ложки сахара, вскипятить, прибавить 2 столов. ложки сметаны и положить туда огурцы.

5 огурцовъ.

2 чайн. ложки сахара.

1 ложку муки.

2 столов. ложки сметаны.

$\frac{1}{2}$ стакана рассола.

Компотъ изъ чернослива.

1 ф. чернослива перемять, налить 5 стакановъ холодной воды, положить 1 стаканъ сахара, когда закипитъ, опустить 2 ложки картофельной муки, размѣшанныя съ 1 стаканомъ холодной воды, дать вскипеть, скоро мѣшая, и остудить.

1 ф. чернослива.

1—2 ложки картоф. муки.

1 стаканъ сахара.

№ 13.

Супъ томатъ съ гренками.

20 штукъ томатовъ перемыть, поставить варить въ собственномъ соку, а также и 10 штукъ поррея вычистить, сварить въ холодной водѣ, смѣшать все вмѣстѣ и протереть, приправить 2 ложками растопленного масла, всыпать 2 ложки муки, развести супомъ, разболтать, положить соли и дать вскипѣть (можно прибавить смѣтаны и сахару).

20 штукъ томатовъ.

2 ложки муки.

10 штукъ поррея.

2 ложки масла.

Г р е н к и.

1 французскую булку наръзать тоненькими ломтиками, распустить на сковородѣ $\frac{1}{4}$ ф. масла, положить на сковороду гренки, поставить на плиту, немного погодя повернуть ихъ, вставить въ печь, чтобы слегка подсохли.

1 французскую булку.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

Котлеты изъ бобовъ съ соусомъ изъ шарлотокъ.

2 ф. бѣлыхъ бобовъ перебрать, перемыть, варить въ холодной водѣ съ 1 ложкою масла, когда уварятся, примѣшать 2 ложки муки, соли, дать остыть и дѣлать котлеты, или же опускать ложкою на сковороду въ горячее масло и поджарить съ обѣихъ сторонъ.

2 ф. бѣлыхъ бобовъ.

2 ложки муки.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

С о у с ъ.

1 ф. шарлотокъ, снять кожицу, положить въ кастрюлю, тушить въ маслѣ, развести $2\frac{1}{2}$ стакана воды съ 2 ложками

масла, 1 ложкою сахара и 1 ложкою муки, положить соли; вскипятить все вмѣстѣ и прибавить сокъ изъ 1 лимона.

1 ф. шарлотокъ.

1 ложку сахара.

2¹/₂ стакана воды.

1 ложку муки.

1—2 ложки масла.

1 лимонъ.

Варенники изъ творога.

Взять 3 стакана муки, 2 яйца, ¹/₂ стакана воды, 1 чайн. ложку соли, замѣсить крутое тѣсто и раскатать тонко, накладывать творогъ, покрыть краемъ тѣста, обжать плотно кругомъ, вырѣзывать пирожки. Опустить въ кипятокъ соленой воды. Когда будутъ готовы, выбирать осторожно на блюдо, можно облить масломъ или подать со сметаною.

3 стакана муки.

¹/₂ стакана воды.

2 яйца.

2—3 ложекъ масла.

1¹/₂ фун. творога протереть сквозь рѣшето, положить ¹/₄ ф. сметаны и 2 ложки сахара, размѣшать все хорошенько и накладывать на тѣсто.

1¹/₂ ф. творога.

¹/₄ ф. сметаны.

2 ложки сахара.

№ 14.

Супъ изъ моркови съ грѣнками.

15 штукъ моркови хорошо вымыть, поставить варить, когда будутъ мягкія, очистить отъ кожицы и протереть въ процеженный отваръ (если морковь стара, то лучше очистить ее до варки); ¹/₂ стакана сливокъ размѣшать съ 2 ложками муки и 1 ложкою масла, влить въ супъ и дать вскипѣть.

10—15 шт. моркови.

2 ложки муки.

¹/₂ стакана сливокъ.

1 ложку масла.

Для гренковъ, нарѣзать французскую булку четырех-угольными кусочками, распустить на скорородѣ масло, всыпать греночки, размѣшать и поставить въ печь чтобы высохли.

Макаронъ съ грибами.

В сушеныхъ грибовъ вымыть въ холодной водѣ, сварить и мелко изрубить. На этомъ грибномъ бульонѣ, котораго не должно быть много, сварить 1 фун. макаронъ; 1—2 мелко изрубленные луковицы поджарить въ 1—2 ложкахъ масла, всыпать грибы, посолить, смѣшать съ макаронами, выложить на блюдо и подавать.

6 сушеныхъ грибовъ.
1 ф. макаронъ.

1—2 луковицы.
 $\frac{1}{4}$ ф. масла.

Компотъ.

$\frac{1}{4}$ ф. винныхъ ягодъ, $\frac{1}{4}$ ф. сушен. вишень, $\frac{1}{4}$ ф. яблокъ и $\frac{1}{4}$ ф. чернослива сварить въ 5 стакан. воды съ 1 стак. сахара и подать къ компоту грецкіе орѣхи.

$\frac{1}{4}$ ф. винныхъ ягодъ.
 $\frac{1}{4}$ ф. вишень.
 $\frac{1}{4}$ ф. яблокъ.

$\frac{1}{4}$ ф. чернослива.
1 стаканъ сахара.

№ 15.

Супъ изъ зеленого гороха.

2 ф. гороха перебрать, вымыть, налить холодною водою, положить $\frac{1}{4}$ ф. масла, когда станетъ развариваться положить соли, размѣшать 1 ложку муки съ водою, влить въ супъ и варить до готовности.

2 ф. крупнаго гороха.
 $\frac{1}{4}$ ф. масла.

1 ложку муки.

Селянка изъ кислой капусты съ картофелемъ.

1 луковицу мелко нашинковать, поджарить въ 2—3 ложкахъ масла, положить 1¹/₂ ф. шинкованной капусты, которую сперва вымыть, размѣшать, покрыть крышкою, немного погодя положить 2 очищенные наръзанныя кусочками кислыя яблока, тушить вмѣстѣ съ капустою, мѣшая чтобы не пригорѣло; подправить 1 ложкою муки, размѣшать, дать вскипѣть и подать съ картофелемъ.

1¹/₂ ф. капусты.

1 луковицу.

2 яблока.

1 ложку муки.

2—3 ложки масла.

¹/₁₆ картофеля.

Гренки съ черниною.

10—12 сухарей или ломтиковъ французской булки, намочить въ молоко, чтобы разбухли, обвалить въ яйца, смѣшанномъ съ молокомъ и поджарить въ масле.

10—12 сухарей.

1 бутылку молока.

4 яйца.

¹/₄ ф. масла.

¹/₄ ф. черники перебрать, вымыть, сварить, процѣдить, ¹/₂ стакана воды размѣшать съ 1 ложкою муки и ³/₄ стакана сахара, дать вскипѣть и облить гренки.

¹/₄ ф. черники.

1 ложку картоф. муки.

³/₄ стакана сахара.

2¹/₂ стак. воды.

№ 16.

Супъ изъ поррея съ нлецками изъ картофеля.

15—20 корешковъ поррея, 3—4 томата разварить, протереть; 2 ложки масла, 1 ложку муки размѣшать съ супомъ, смѣшать все вмѣстѣ, дать кипѣть.

3 стакана картофельнаго пюре, 2 ложки масла, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 4 яйца, соли, размѣшать, опускать ложкою въ супъ и сварить.

15—20 корешковъ поррея.

4 яйца.

3—4 томата.

3 стакана картоф. пюре.

4 ложки масла.

$\frac{3}{4}$ стак. муки.

Котлеты гречневая съ яичнымъ соусомъ.

1 ф. гречневой крупы перемѣть, поставить варить въ холодной водѣ, положивъ 2 ложки масла и соли, когда сварится, выложить въ плоскую посуду, сгладить сверху и дать остыть. Остывшую кашу нарезать ломтиками, повалить въ яйца и сухаряхъ, жарить въ маслѣ.

1 ф. гречневой крупы.

2 яйца.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

2—3 сухаря.

Соусъ.

2 круто сваренныя яйца мелко изрубить, размѣшать съ соусомъ изъ 2 лож. масла, 1 ложки муки и $1\frac{1}{2}$ стакана воды, соли и дать вскипеть.

2 яйца.

1 ложку муки.

2 ложки масла.

$1\frac{1}{2}$ стакана воды.

Кисель изъ малины, красной или черной смородины.

Ягоды растереть ложкою, налить воды, вскипятить, процѣдить, влить въ кастрюлю этого сока 5 стакановъ, всыпать 1 стаканъ сахара, влить муку, разведенную 1 стак. холодной воды и вскипятить.

1 ф. ягодъ.

$\frac{3}{4}$ стакана картоф. муки.

1 стаканъ сахара.

№ 17.

Каша овсяная.

2 ф. крупной овсянки перебрать, вымыть, положить въ муравленный горшокъ, прибавить 1 ложку соли, 2 ложки масла, облить крутымъ кипяткомъ, чтобы покрыло крупу, размѣшать, и покрывъ горшокъ, вставить въ печь; подать съ молокомъ.

2 ф. крупной овсянки.

2 ложки масла.

1 бут. молока.

Кислая напуста съ грибами и сметаною.

Сварить штукъ 6 сушеныхъ грибовъ, этимъ грибнымъ бульономъ залить 4 стакана кислой вымытой капусты, положить мелко нашинкованные грибы, посолить, варить, влить $\frac{1}{2}$ стакана сметаны и 1 ложку муки, поджаренную въ маслѣ, смѣшать все вмѣстѣ и опять варить подъ крышкою до готовности. Подать съ картофелемъ.

2 ф. кислой капусты.

$\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

6 грибовъ.

1 ложку муки.

1 ложку масла.

Кисель клюквенный жидкій.

1 ф. клюквы истолочь, вскипятить съ водою, процѣдить, взять этого сока 5 стакановъ, всыпать $1\frac{1}{2}$ стакана сахара, вскипятить; влить $\frac{1}{2}$ стакана картоф. муки, разведенной однимъ стаканомъ клюквеннаго сока и шибко мѣшая вскипятить.

1 ф. клюквы.

$\frac{1}{2}$ стакана картоф. муки.

$1\frac{1}{2}$ стак. сахара.

№ 18.

Супъ изъ селлеря съ греннами.

10 штукъ селлеря перемыть, поставить варить въ холодной водѣ, протереть, положить соли; 1 ложку масла размѣшать съ 1 ложкою муки и $\frac{1}{2}$ стакан. сливокъ, влить въ супъ и вскипятить.

10 шт. селлеря

1 ложку муки.

1 ложку масла.

$\frac{1}{2}$ стак. сливокъ, соли.

Булку наръзать ломтиками, обмакнуть въ разбитое яйцо съ молокомъ и поджарить въ маслѣ.

Котлеты изъ чечевицы съ мочен. брусникой и картофелемъ.

$1\frac{1}{2}$ ф. чечевицы перебрать, перемыть, сварить густую кашу, посолить, всыпать $\frac{1}{2}$ стак. толченыхъ сухарей, дѣлать котлеты, (можно обвалять въ яйцѣ и сухаряхъ) или ложкою опускать въ горячее масло, поджарить съ обѣихъ сторонъ и подать съ варенымъ картофелемъ.

$1\frac{1}{2}$ ф. чечевицы.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

$\frac{1}{2}$ стакана сухарей.

$\frac{1}{16}$ картофеля.

Молочный висель.

Обварить 20 штукъ горькаго миндаля, очистить, мелко истолочь, влить 5 стакановъ горячаго молока или сливокъ, покрыть крышкою, дать постоять 1 часъ, процѣдить сквозь салфетку, всыпать сахаръ, вскипятить, влить муку, разведенную 1 стаканомъ холоднаго молока и дать вскипѣть.

6 стакановъ молока.

$\frac{3}{4}$ стакана сахара.

20 шт. горькаго миндаля.

$\frac{3}{4}$ стак. картоф. муки.

№ 19.

Супъ изъ брюквы.

2 очищенные мелко наръзанныя брюквы положить въ холодную воду, посолить, сварить, протереть; размѣшать 1 стаканъ сливокъ съ 1 ложкою муки и 1 ложкою масла, опустить въ супъ, мѣшая. Затѣмъ 1 брюкву, наръзанную квадратными кусочками и сваренную, опустить въ супъ и подавать.

3 брюквы.

1 стаканъ сливокъ.

1 ложку муки.

1 ложку масла, соли.

Желтые бобы запеченные.

2 фунта желтыхъ бобовъ сварить, $\frac{1}{4}$ ф. масла размѣшать съ 1 ложкою муки, посолить, смѣшать съ бобами и положить въ намазанную масломъ и осыпанную сухарями форму въ печь. Подать съ салатомъ.

2 ф. бобовъ.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

1 ложку муки.

соли.

Пуддингъ изъ яблоковъ съ чернымъ хлебомъ.

6 яблокъ очистить, наръзать ломтиками, вынуть зернышки, положить $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{4}$ стакана корицы, $\frac{1}{8}$ стакана сладкаго толченаго миндаля, 1 чайную ложку апельсиновой корки, $\frac{3}{4}$ стакана отвара отъ яблочной кожицы. Слегка потушить, чтобы яблоки не разварились. Между тѣмъ растереть стакана полтора толченаго чернаго хлѣба съ 3 ложками сливочнаго масла, положить 5 шт. горькаго толченаго миндаля, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 3 яйца и размѣшать. Вымазать форму масломъ, осыпать толчеными сухарями изъ

чернаго хлѣба, положить половину массы изъ чернаго хлѣба, потомъ яблоки, сверху опять хлѣба и поставить въ печь.

6 яблокъ

5 шт. горькаго миндаля.

$\frac{3}{4}$ стакана сахара.

$\frac{1}{4}$ стак. коринки.

1 чайн. ложку апельс. корки.

3 яйца.

2 чайн. лож. толчен. сладкаго миндаля.

$\frac{3}{4}$ стакана яблочнаго отвара.

$1\frac{1}{2}$ стакана чернаго хлѣба.

3 ложки сливочн. масла.

№ 20.

Супъ изъ вартофеля съ перловою крупой.

$\frac{1}{2}$ ф. перловой крупы поставить варить съ 1 ложкою масла, посолить, затѣмъ очистить $\frac{1}{2}$ осьмушки картофеля, дать развариться, прибавить еще 1 ложку масла (и рубленной зелени) и подать со сметаною.

$\frac{1}{2}$ ф. перловой крупы.

$\frac{1}{16}$ картофеля.

2 ложки масла.

1 ф. сметаны.

Голубцы съ напостою.

1 кочанъ капусты опустить въ посоленный кипятокъ, чтобы листья сдѣлались мягкими, тогда снять ихъ по одному, а середину изрубить мелко, положить въ кастрюлю 2 ложки масла, соли, тушить капусту (кромѣ листьевъ), дать остыть и нафаршировать ею листья, прибавивъ 2 круто сваренныя и мелко изрубленные яйца, жарить въ маслѣ съ обѣихъ сторонъ, сложить въ кастрюлю, облить грибнымъ соусомъ и поставить въ печь. (Соусъ см. обѣдъ № 2.)

1 кочанъ капусты

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

2 яйца.

4 гриба.

- Овсяный пуддингъ съ фрунтовымъ соусомъ.

1¹/₂ стакана крупной овсянки перебрать, перемыть, обварить 3 стаканами молока, поставить въ печь. Затѣмъ 4 желтка растереть съ ³/₄ стакана сахара; истолочь 1 стаканъ очищеннаго миндаля и 10 штукъ горькаго, 2 ложки сливочнаго масла, 2 ложки толченыхъ сухарей, перемѣшать все вмѣстѣ съ остывшею овсянкою, сбить 4 бѣлка въ пѣну, размѣшать и поставить въ намазанную масломъ форму, осыпанную сухарями въ печь. Подать съ любымъ фрунтовымъ соусомъ.

1¹/₂ стакана овсянки.

3 стакана молока.

4 яйца.

³/₄ стак. сахара.

2—3 сухаря.

1 ст. миндаля.

10 шт. горькаго.

3 ложки масла, соли.

№ 21.

Щи съ грибами, съ греннами изъ чернаго хлѣба.

Изрубить мелко 2 луковицы, поджарить въ 1 ложкѣ масла, положить 2 ф. кислой вымытой капусты, еще поджарить, развести сваренымъ грибнымъ бульономъ съ кореньями, варить на легкомъ огнѣ. Поджарить 1 ложку муки въ ложкѣ масла, развести грибнымъ бульономъ, влить въ щи, положить туда же нѣсколько мелко нашинкованныхъ отвареныхъ грибовъ и вскипятить.

15 бѣлыхъ грибовъ.

2 ф. кислой капусты.

2 луковицы.

2 ложки масла.

1 ложку муки.

1 петрушку, 1 поррей,

1 морковь.

Яичница.

Разогрѣть на сковородѣ 1 ложку масла до горячаго состоянія, вбить осторожно по одному яиць 12—15, посолить и поджарить.

12—15 яиць.

1 ложку масла.

Кисель яблочный.

6—8 большихъ антоновскихъ яблокъ мелко нарѣзать, разварить въ водѣ, процѣдить сквозь сито; 5 стакановъ этого сока смѣшать съ 1 стаканомъ сахара, выжать сокъ изъ $\frac{1}{2}$ лимона, вскипятить, влить муку разведенную съ 1 стаканомъ воды, сварить.

6—8 яблокъ.

1 стаканъ сахара.

$\frac{1}{2}$ стакана картоф. муки.

$\frac{1}{2}$ лимона.

№ 22.

Лапша грибная.

$\frac{1}{4}$ ф. сушеныхъ грибовъ, 2 луковицы сварить, процѣдить, грибы изрубить и поджарить въ маслѣ, положить опять въ грибной бульонъ, когда вскипитъ положить домашнюю лапшу. Тѣсто на лапшу см. обѣдъ № 7.

$\frac{1}{4}$ ф. грибовъ.

2 луковицы.

2 ложки масла.

Бѣлая капуста.

Капусту нарѣзать мелко, положить въ кастрюлю, 3 очищенныхъ кислыхъ яблока, налить воды, чтобы ихъ покрыло, когда разварятся, прибавить 2 ложки масла, 1 ложку сахара,

соли, положить туда капусту и тушить, часто мѣшая; когда будетъ мягка, положить ложку масла, размѣшанную съ 1 ложкою муки и дать вскипѣть.

1 кочанъ капусты.

3 кислыхъ яблока.

2 ложки масла.

1 ложку сахара.

1 ложку муки.

соли.

Миндальное пирожное.

$\frac{1}{2}$ ф. масла тереть до бѣла, не переставая мѣшать, положить $\frac{1}{2}$ фунта сахара, 6 желтковъ, $\frac{1}{4}$ чашки горькаго и $\frac{1}{4}$ чашки сладкаго толченаго миндаля, 6 сбитыхъ бѣлковъ и $\frac{1}{2}$ фунта муки, влить въ плоскую бумажную форму, намазанную масломъ и поставить въ печь. Можно подать съ вареньемъ.

$\frac{1}{4}$ чашки сладк. толчен. минд.

$\frac{1}{4}$ чашки горьк. толчен. минд.

$\frac{1}{2}$ ф. муки.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

$\frac{1}{2}$ ф. сахара.

6 яицъ.

№ 23.

Супъ изъ кореньевъ съ манною крупю.

Взять всѣхъ корешковъ по 2, перемыть и положить въ холодную воду, сварить, тогда снять кожицу и нашинковать. Въ кастрюлю положить 1 ложку масла, опустить въ нее корни, немного потушить, мѣшая чтобы не пригорѣли, разбавляя по немногу процеженнымъ отваромъ, положить нѣсколько штукъ картофеля и $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы.

2 моркови.

2 селлера

2 поррея.

2 петрушки.

10 штукъ картоф.

1—2 ложки масла.

$\frac{1}{2}$ стакана манны.

соли.

Котлеты изъ гороха, салатъ изъ свеклы.

2 ф. гороха перебрать перемыть, положить 1 ложку масла, сварить густую кашу, посолить, прибавить $\frac{1}{4}$ стакана муки и $\frac{1}{4}$ стакана толченыхъ сухарей, сдѣлать котлеты, или прямо ложкою опускать въ горячее масло на сковороду.

2 ф. гороха.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

$\frac{1}{4}$ стакана муки, соли.

$\frac{1}{4}$ стакана толч. сухарей.

Салатъ изъ свеклы.

Сварить или лучше испечь штукъ 8—10 свеклы, очистить, нарезать ломтиками, облить соусомъ изъ $\frac{1}{4}$ фунта сметаны, растертой съ 2 ложками сахара и сокомъ изъ 1 лимона; если свекла вареная, то разбавить соусъ отваромъ, а если печеная, то водою.

8—10 шт. свеклы.

$\frac{1}{4}$ ф. сметаны.

2 ложки сахара.

1 лимонъ.

Воздушный пирогъ изъ яблокъ.

Испечь 5—6 яблокъ, протереть, смѣшать съ сахаромъ и 6—8 взбитыми бѣлками, переложить на блюдо, осыпать сахаромъ и поставить въ печь.

5—6 яблокъ.

$\frac{1}{2}$ стакана сахара.

6—8 бѣлковъ.

№ 24.

Щи изъ шпината съ яйцами и сметаною.

4 ф. шпината перебрать, хорошо перемыть, поставить варить; когда сварится, протереть, размѣшать это пюре съ

отваромъ, въ которомъ варилаь зелень, положить 2 ложки масла, 2 ложки муки размѣшать съ 1 стаканомъ воды, влить въ супъ, вскипятить, подать отдѣльно сметаны и круто сварен. яйца.

4 ф. шпината.

2 ложки масла.

5—6 яицъ.

2 ложки муки.

соли.

1 ф. сметаны.

Итальянскій ризотъ съ сыромъ.

Сварить бульонъ изъ 2 петрушекъ и 1 луковицы, процѣдить, всыпать въ него 1 ф. риса, положить въ него $\frac{1}{4}$ ф. масло, сварить до мягкости, но чтобы не разварился, подать съ тертымъ сыромъ.

1 ф. риса.

2 петрушки.

1 луковицу.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

Кисель изъ вишенъ.

2 фунта вишенъ вымыть, варить и процѣдить. Къ соку прибавить $1\frac{1}{2}$ стакана сахара и вскипятить. Влить картофельную муку разведенную 1 стаканомъ холоднаго сока, сварить.

2 ф. вишенъ.

$\frac{3}{4}$ стак. картоф. муки.

$1\frac{1}{2}$ стак. сахара.

5—6 стак. сока.

№ 25.

Супъ пюре изъ картофеля съ гренками.

Очистить картофель, сварить съ 1 луковицею, посолить, протереть, разбавить этимъ же отваромъ, положить 2 ложки

масла, 1 стаканъ молока, размѣшать 1 ложкою муки, влить въ супъ и подавать съ гренками.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

2 ложки масла.

1 стаканъ молока.

1 ложку муки.

Г р е н к и.

Французскую булку нарезать маленькими греночками, разбить 2 желтка, подлить немного молока или сливокъ, всыпать греночки, размѣшать, сложить на сковороду, намазанную масломъ, осыпать тертымъ сыромъ, скропить масломъ и вставить въ печь, чтобы подрумянились.

Блинчики съ напостою.

6 стакановъ воды, 4 стакана муки, 4 яйца, все это размѣшать до гладкости, посолить, сковороду разогрѣть, посыпать солью и вытереть бумагою, смазать масломъ, опять разогрѣть, влить ложку тѣста такъ, чтобы оно разлилось по всему дну сковороды, поставить на плиту, когда блинъ начнетъ подниматься и съ одной стороны поджарится, снять его, положить фаршъ на поджаренную сторону блина, завернуть въ видѣ конверта и поджарить съ обѣихъ сторонъ.

6 стак. воды.

4 стак. муки.

4 яйца.

1 ф. масла.

Ф а р ш ъ.

Кочанъ капусты изрубить, положить въ кастрюлю, посолить, прибавить 2 ложки масла и тушить; когда будетъ мягка, начинить блины.

Кочанъ капусты.

2 ложки масла.

Компотъ изъ сушеной земляники.

$\frac{1}{4}$ фунта земляники, перемыть въ водѣ, положить въ кастрюлю, налить 6 стакановъ воды, 1 стаканъ сахара, когда закипитъ, влить 2 ложки картофельной муки, размѣшанной въ $\frac{1}{2}$ стак. воды и вскипятить.

$\frac{1}{4}$ ф. сушеной земляники.	2 ложки картоф. муки.
1 стаканъ сахара.	$6\frac{1}{2}$ стак. воды.

№ 26.

Супъ пюре изъ желтыхъ бобовъ.

2 ф. желтыхъ бобовъ перебрать, перемыть, поставить варить, когда будутъ мягки, протереть, посолить, положить 2 ложки масла и 1 ложку муки, размѣшанной въ 1 стаканѣ сливокъ, влить въ супъ размѣшать и вскипятить.

2 ф. бобовъ.	1 ложку муки.
2 ложки масла.	1 стаканъ сливокъ.

Красная капуста съ манными котлетами.

Красную капусту нашинковать, облить сокомъ изъ 1 лимона съ ложкою сахара и $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Кочанъ капусты.	1—2 ложки сахара.
1 лимонъ.	

1 фунтъ манны всыпать въ горячую воду, положить 1 ложку масла, соли, сварить густую кашу, выложить на блюдо, дать остыть, наръзать кусочками, обсыпать толчеными сухарями и жарить въ маслѣ.

1 фунтъ манны.	2—3 сухаря.
$\frac{1}{2}$ фунта масла.	

Родъ крема изъ творога.

2 фунта свѣжаго творога протереть сквозь рѣшето, смѣшать съ $\frac{1}{2}$ стак. сахара и $\frac{1}{2}$ стак. перемытой, вычищенной и высушенной въ чистомъ полотнцѣ коринки, 1 ф. сметаны, поставить на холодъ, когда сдѣлается холодною, сбить какъ кремъ, всыпать въ нее $\frac{1}{2}$ стак. сахару, размѣшать, облить творогъ, дать постоять, а затѣмъ уже подавать.

2 фунта творога.

1 ф. сметаны.

1 стак. сахара.

$\frac{1}{2}$ стак. коринки.

№ 27.

Молочный супъ.

Въ 3 стаканахъ воды сварить 2 ф. грегемовской муки т. е. раздробленнаго зерна пшеницы или ячменя, разбавляя по немногу молокомъ въ количествѣ 2 бутылокъ, прибавить 1 ложку масла, соли и сварить.

2 ф. грегемовской муки.

1 ложку масла.

2 бутылки молока.

соли.

Зеленые бобы съ отварнымъ картофелемъ.

Молодые бобы очистить, сварить въ соленой водѣ, которой не должно быть много, лучше всего если она вся уварится, тогда облить поджареннымъ масломъ съ толчеными сухарями. Подать съ отварнымъ картофелемъ.

2 ф. зелен. бобовъ.

2 сухаря.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

Пуддингъ изъ брюквы.

3—4 брюквы перемыть, сварить, очистить, наръзать, разварить въ $\frac{1}{2}$ бутылкѣ сливокъ, прибавить 1 ложку масла,

1 стаканъ толченыхъ сухарей, 3 ложки сахара. Все это протереть, положить 5 желтковъ и 5 взбитыхъ бѣлковъ, размѣшать хорошенько, влить въ намазанную масломъ и осыпанную толчеными сухарями форму, поставить въ печь.

3—4 маленькія брюквы.

2 ложки масла.

$\frac{1}{2}$ бут. сливокъ.

1 стак. сухарей.

3 ложки сахара.

5 яицъ.

№ 28.

Крутая гречневая каша.

2 ф. крупы просѣять, чтобы не оставалось муки, перебрать, высыпать въ горшокъ, чтобы заняло болѣе половины горшка, положить 1 ложку масла, соли, влить кипятку, такъ чтобы покрыло крупу, размѣшать, накрыть крышкою и поставить въ печь часа на четыре и больше.

2 ф. крупы.

1 ложку масла.

О в о щ и.

Взять разныхъ овощей. Хорошій твердый кочанъ капусты, который разрѣзать большими кусками, картофеля, брюквы, рѣпы, моркови, 2 цѣл. головки лука, зеленого вылушеннаго гороха, самыхъ молодыхъ простыхъ бобовъ, можно положить также цвѣтной капусты, кольраби и земляныхъ грушъ, но главные овощи это картофель и капуста, которыхъ брать въ трое больше противъ прочаго. Всѣ эти овощи перечистить, перемыть, и чтобы вода совершенно стекла, тогда всѣ эти овощи хорошенько перемѣшать, разрѣзавъ ихъ разными формами, положить въ муравленный горшокъ и накрыть плотно крышкою. Когда будутъ готовы, подать къ нимъ отдѣльно растопленное масло и посолить.

Блинчики съ вареньемъ или съ яблонами.

3 стакана воды, 2 стакана муки, 2 яйца, размѣшать до гладкости, печь блины, положить варенье или яблоки, наръзанныя ломтиками, завернуть въ видѣ конверта и поджарить съ обѣихъ сторонъ.

3 стак. воды.

2 стак. муки.

2 яйца.

1 $\frac{1}{2}$ фунта варенья

или шт. 5 яблокъ.

$\frac{1}{2}$ стак. сахара.

№ 29.

Супъ изъ поррея съ бѣлыми бобами.

12 штукъ поррея, штукъ 20 картофеля очистить, перемыть, сварить, протереть, смѣшать съ отдѣльно сваренными $\frac{1}{2}$ ф. бѣлыми бобами, положить 1 ложку масла, 1 ложку муки, размѣшанную съ 1 стаканомъ сливокъ.

12 шт. поррея.

штукъ 20 картофеля.

$\frac{1}{2}$ ф. бѣл. бобовъ.

1 ложку масла.

1 ложку муки.

1 стаканъ сливокъ.

Рисовая яичница съ салатомъ.

1 фунтъ варенаго риса, 1 стаканъ молока, 1 ложку масла, 5 яицъ, размѣшать, положить въ смазанную внутри масломъ кастрюлю и запечь. Подать съ салатомъ.

1 ф. риса.

1 стак. молока.

2 ложки масла.

5 яицъ.

Пуддингъ изъ каштановъ.

1 ф. очищенныхъ каштановъ разварить въ $\frac{1}{2}$ бутылкѣ сливокъ или молока, протереть сквозь сито, развести осталь-

ною $\frac{1}{2}$ б. сливокъ, положить $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 ложку масла, $\frac{3}{4}$ стакана муки, прокипятить, остудить, вбить 5 желтковъ, а потомъ пѣну изъ 5 бѣлковъ, размѣшать, сложить въ форму, намазанную масломъ и осыпанную сухарями вставить въ печь.

1 ф. каштановъ.

2 ложки масла.

1 бутылку сливокъ.

$\frac{3}{4}$ стакана муки.

$\frac{1}{2}$ стакана сахара.

5 яицъ.

№ 30.

Супъ изъ зеленыхъ бобовъ.

Молодые зеленые бобы перемыть, очистить, переломить пополамъ или нашинковать, опустить въ соленую воду, варить до мягкости, положить 1 ложку масла, 2 ложки муки, размѣшать со сливками или молокомъ въ количествѣ $1\frac{1}{2}$ стакана, влить въ супъ, сварить и подавать.

2 ф. зелен. бобовъ.

2 ложки муки.

1 ложку масла.

$1\frac{1}{2}$ стакана молока.

Драчена изъ картофеля съ салатомъ.

Картофель очистить, вымыть, опустить въ соленую воду, сварить, протереть, положить 2 ложки масла, 2 стакана молока, 2 яйца. Выложить въ намазанную масломъ кастрюлю и запечь.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

2 стакана молока.

2 ложки масла.

2 яйца.

Компотъ изъ чернослива и яблокъ.

$\frac{1}{2}$ ф. сушенанаго чернослива и $\frac{1}{2}$ ф. сушеныхъ яблокъ перемыть, налить 5 стакановъ холодной воды, положить

1 стак. сахара и когда закипитъ, опустить 1 ложку картоф. муки, размѣшанной съ $\frac{1}{2}$ ст. холодной воды, дать вскипѣть и остудить.

$\frac{1}{2}$ ф. чернослива.

1 ст. сахара.

$\frac{1}{2}$ ф. яблокъ.

1 ложку картоф. муки.

№ 31.

Рисовая каша.

1 ф. риса вымыть, всыпать въ муравленный горшокъ, положивъ соли, 1 ложку масла, облить кипяткомъ, чтобы совсѣмъ покрыло рисъ, размѣшать, покрыть плотно крышкою и поставить въ печь. Подавать съ молокомъ.

1 ф. риса.

1 бут. молока.

1 ложку масла.

Рѣпа фаршированная.

Смотри обѣдъ № 3 какъ брюква.

Ватрушна съ малиною.

Тѣсто см. обѣдъ № 39, только прибавить очищеннаго и толченаго миндаля, нарѣзать стаканомъ тѣсто, положить варенье изъ малины, защипать края и поставить въ печь.

№ 32.

Супъ изъ моркови съ зеленымъ горошкомъ.

10 штукъ моркови перемыть и сварить, тогда очистить, отваръ процѣдить, положить $\frac{1}{2}$ ф. перебраннаго и вымытаго зеленого гороха, варить, морковь нашинковать, положить

въ горохъ, прибавить 1 ложку масла, соли, 1 ложку муки, разведенную съ водою, все вмѣстѣ варить до мягкости.

10 шт. моркови.

1 ложку масла.

$\frac{1}{2}$ ф. зелен. гороха.

1 ложку муки.

Голубцы съ рисомъ, съ грибнымъ соусомъ.

Кочанъ капусты опустить въ посоленный кипятокъ, чтобы листья сдѣлались мягкими, тогда снять ихъ по одному, начинить рисомъ, свареннымъ съ 1 ложкою масла. Повалять каждый изъ нихъ въ растопленномъ маслѣ, а затѣмъ уже положить въ какую нибудь накрытую каменную чашку и въ печь.

Кочанъ капусты.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

$\frac{1}{2}$ ф. риса.

Соусъ смотри обѣдъ № 2.

Нѣженка съ вареньемъ.

Ложку свѣжаго не соленого масла тереть до бѣла, положить по одному 6 желтковъ, влить по немногу 1 стаканъ сметаны и 1 стаканъ сливокъ, всыпать 2 ложки крупчатой муки, 1 ложку сахара, вылить на сковороду, поставить въ печь и когда будетъ готова, украсить вареньемъ.

1 ложку сливочного масла.

1 стаканъ сливокъ.

6 желтковъ.

1 ложку сахара.

1 стаканъ сметаны.

1 ф. варенья.

2 ложки муки.

№ 33.

Каша ячневая или полбенная.

1 ф. крупы перемыть, положить 1 ложку масла, соли, налить холодной воды и варить; когда будетъ мягкая, положить 1 ложку масла, сложить въ горшокъ, поставить въ

печь часа на $1\frac{1}{2}$, если же каша окажется густа, то ее слѣдуетъ разбавить молокомъ.

1 ф. крупы.

$\frac{1}{2}$ бутылки молока.

1—2 ложки масла.

Винегретъ.

Картофель, брюкву, рѣпу, свеклу и морковь вымыть, сварить, очистить, круто сваренныя яйца, огурцы, соленые грибы и зеленый лукъ, все нарязать греночками, перемѣшать, облить соусомъ изъ $\frac{1}{4}$ фунта сметаны, растертой съ 2 ложками сахара, прибавить отваръ отъ свеклы и сокъ изъ 1 лимона (по желанію и прованскаго масла).

5 шт. свеклы.

1 брюкву.

8—10 картоф.

1 рѣпу.

2 моркови.

2 яйца.

5 огурцовъ.

1 ф. соленыхъ грибовъ.

На соусъ $\frac{1}{4}$ ф. сметаны,

2 ложк. сахар., сокъ 1 лимона,

$\frac{1}{2}$ стакана отвара отъ свеклы.

Пюре изъ яблокъ съ миндалемъ.

1 ф. сушеныхъ яблокъ очистить, перемыть и поставить варить въ маломъ количествѣ воды съ 1 стаканомъ сахара. Подать съ очищеннымъ миндалемъ.

1 ф. сушеныхъ яблокъ.

1 стаканъ сахара.

$\frac{1}{2}$ ф. миндаля.

№ 34.

Супъ изъ свекольника.

Очистить и вымыть молодаго свекольника, сварить, протереть, положить въ процеженный отваръ, прибавить $\frac{1}{2}$ стак.

огуречнаго разсола; нарѣзать 5 огурцовъ, положить въ супъ еще нѣсколько шт. картофеля, 1 ложку масла, 1 ложку муки, размѣшать съ $\frac{1}{2}$ стак. воды и сварить все вмѣстѣ. Положить 1 стаканъ сметаны, всыпать зеленой петрушки и подать.

3 ф. свекольника.

шт. 10 картоф.

$\frac{1}{2}$ ст. огуреч. разсола.

1 ложку муки.

1 стаканъ сметаны.

1 ложку сахара.

5 огурцовъ.

Пельмени съ грибами.

Взять сушеныхъ бѣлыхъ грибовъ, вымыть ихъ хорошенько, сварить до мягкости и мелко изрубить; распустить на сковородѣ 1 ложку масла, поджарить въ немъ мелко изрубленную луковицу и грибы, положить соли. Можно прибавить 2 разрубленныхъ круто сваренныхъ яйца.

$\frac{1}{2}$ ф. суш. бѣл. грибовъ.

1 луковицу.

1 ложку масла.

2 яйца.

На тѣсто взять 3 стакана муки, 2 яйца, 1 чайн. ложку соли, развести въ $\frac{1}{2}$ стак. воды, замѣсить крутое тѣсто, раскатать тонко, но чтобы не прорывалось, нарѣзавъ стаканомъ, наложить фаршъ, обжать плотно кругомъ. Опустить въ кипятокъ соленой воды, сварить, выбрать осторожно на блюдо и облить растопленнымъ сливочнымъ масломъ.

3 стак. муки.

3 ложки масла.

2 яйца.

Пуддингъ изъ риса со свѣжими фруктами.

Сварить 1 стак. риса, смѣшать его съ $\frac{1}{2}$ стак. фруктоваго сока: 3 яблока, 4 груши, 4 персика, очистить отъ кожицы, разрѣзать каждую штуку (кромѣ одной изъ грушъ)

на четыре части, прибавить 8 желтыхъ или красныхъ сливъ съ вынутыми косточками, сварить въ сиропѣ изъ 1 стак. воды и $\frac{3}{4}$ стак. сахара, сливы опустить въ сиропъ минутъ на 5, а персики варить немного долѣе. Небольшую форму въ видѣ кастрюли сполоснуть водою, осыпать крупно истолченнымъ сахаромъ, положить слой риса, потомъ слой сваренныхъ фруктовъ, къ которымъ можно прибавить немного варенья крыжовника, опять слой риса, опять слой фруктовъ, сверху рисъ и остудить, подавая выложить на блюдо, убрать зеленымъ и краснымъ виноградомъ, положить на верхъ свареную въ сиропѣ грушу, а кругомъ ея сливы, облитые оставшимся сиропомъ.

1 стак. риса.	4 персика.	$\frac{3}{4}$ стак. сахара.
$\frac{1}{2}$ ст. фрукт. сока.	$\frac{1}{2}$ ф. зел. виноград.	$\frac{1}{2}$ ст. круп. сахара.
3 яблока.	8 сливъ.	$\frac{1}{2}$ ф. варенья.
4 груши		$\frac{1}{2}$ ф. крас. виногр.

№ 35.

Супъ изъ спаржи съ греннами.

Сварить супъ изъ кореньевъ, 2 фунта спаржи перемыть, головки отрѣзать, а остальное варить, нарѣзавъ кусочками, съ $\frac{1}{4}$ ф. риса, до мягкости, положить ложку масла, протереть. Головки спаржи, разрѣзать, опустить въ супъ и сварить. Въ миску положить 1 ложку масла, 1 желтокъ, $\frac{1}{2}$ стак. сливокъ размѣшать и влить въ супъ. Подать съ гренками.

2 ф. спаржи.	1 морковь.
1 поррей.	$\frac{1}{4}$ ф. риса.
1 селлерей.	1 ложку масла.
1 петрушку.	1 желтокъ.
$\frac{1}{2}$ стак сливокъ.	

Котлеты изъ пшена съ свѣже-просольными огурцами или съ соусомъ изъ моркови.

1 ф. пшена вымыть въ нѣсколькихъ водахъ, налить холодною водою, сварить густую кашу, посолить, положить $\frac{1}{4}$ ф. масла, дать остыть, тогда вбить 2—3 яйца, дѣлать котлеты, осыпать толчеными сухарями и жарить въ маслѣ.

1 ф. пшена.

2—3 яйца.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

2—3 сухаря.

5 штукъ моркови вымыть хорошенько, сварить, очистить, пашинковать и опустить въ слѣдующій соусъ. Положить 1 ложку масла, размѣшаннаго съ 1 ложкою муки и 1 стак. сливокъ.

5 шт. моркови.

1 ложку муки.

1 ложку масла.

1 стак. сливокъ.

Пуддингъ изъ творога.

Взять 2 ф. самаго свѣжаго творога, положить подъ прессъ, потомъ протереть сквозь рѣшето, положить яицъ, сахара, растереть, положить самаго свѣжаго сливочнаго масла, 2 полныя чайныя ложечки муки, растереть все это деревянною лопаткою, потомъ положить изюмъ, наполнить форму, намазанную масломъ и осыпанную толчеными сухарями вставить въ печь.

2 ф. творога.

$\frac{1}{2}$ стак. сахара.

5 яицъ.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

2 ложки муки.

1 стаканъ изюма.

№ 36.

Супъ изъ брюссельской капусты съ чечевицею.

Взять $\frac{1}{2}$ стак. чечевицы, перебрать, перемыть, поставить варить, когда закипитъ, всыпать $\frac{1}{2}$ ст. манны, положить 2 ложки масла, 2 фунта брюссельской капусты очистить, перемыть, опустить въ супъ, посолить и сварить. Въ миску положить 2 ложки сметаны, и потомъ влить супъ, мѣшая ложкою.

2 ф. брyсс. капусты.

2 ложки масла.

$\frac{1}{2}$ стак. чечевицы.

2 ложки сметаны.

$\frac{1}{2}$ стак. манны.

Котлеты изъ грибовъ съ картофельнымъ пюре.

$\frac{1}{4}$ ф. бѣл. сушеныхъ грибовъ сварить въ водѣ, мелко изрубить; 1 стак. риса сварить въ грибномъ отварѣ съ 1 луковицею и петрушкою, смѣшать съ грибами, сдѣлать котлеты, изжарить въ маслѣ.

Картофельное пюре.

Взять картофель очистить, вымыть, опустить въ соленую воду, сварить, слить воду, протереть картофель, сквозь друшлакъ, сложить въ кастрюлю, посолить, положить масла, молока, размѣшать, подогрѣть.

$\frac{1}{2}$ осьмушки картофеля.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

$1\frac{1}{2}$ стак. молока.

$\frac{1}{4}$ ф. суш. бѣл. грибовъ.

1 луковицу.

1 стак. риса.

1 петрушку.

Вареники съ черносливомъ.

1 ф. чернослива вымыть, разварить до мягкости, протереть сквозь сито, всыпать сахаръ, еще поварить, чтобы

сдѣлалось густо, остудить. Приготовить тѣсто изъ 1 фунта муки, 1 чайн. ложки соли, $\frac{3}{4}$ стак. кипятка, 1 ложки масла, раскатать какъ можно тоньше, вырѣзать стаканомъ или чашкою, наполнить черносливомъ, зажать плотно края, опустить въ кипятокъ и сварить. Подать со сметаною.

1 ф. чернослива.

$\frac{3}{4}$ стак. сахара.

1 ф. сметаны.

1 ф. муки.

$\frac{3}{4}$ стак. кипятка.

1 ложку масла.

№ 37.

Супъ изъ рѣпы.

4 рѣпы очистить отъ кожицы, нарѣзать, сварить, протереть, тогда опустить еще нарѣзанныя 2 рѣпы, 1 ложку масла и 1 ложку муки, размѣшанную въ $\frac{1}{2}$ стакана сливокъ, посолить и сварить.

6 рѣпъ.

1 ложку масла.

1 ложку муки.

$\frac{1}{2}$ стак. сливокъ.

Клецни изъ творога.

2 ф. творога изъ подъ пресса растереть хорошенько, положить 4 яйца, 2 ложки муки, соли, размѣшать какъ можно лучше, опускать ложкою въ кипятокъ, когда будутъ готовы, выбрать ихъ друшлаковою ложкою, сложить въ кастрюлю, облить 2 ложк. масла, 1 стак. сметаны и поставить въ печь.

2 ф. творога.

4 яйца.

2 ложки муки.

2 ложки масла.

1 стак. сметаны.

Компотъ изъ апельсинъ.

5 апельсиновъ очистить, раздѣлить каждый на 6 и 8 частей, сложить на блюдо, пересыпать сахаромъ. 1 стаканъ сахара вскипятить съ $1\frac{1}{2}$ стаканами воды, дать остыть, облить апельсины.

ит. 5 апельсиновъ.

1 стаканъ сахара.

№ 38.

Щи свѣжія съ греннами изъ чернаго хлѣба.

Кочанъ капусты очистить, наръзать кусочками, а также и по $\frac{1}{2}$ моркови, петрушки, селлерея, поррея, очищенныхъ и нашинкованныхъ, положить въ кастрюлю, варить до мягкости, прибавить 2 ложки масла, 2 ложки муки, размѣшать съ 1 ст. молока и вскипятить.

Кочанъ капусты.

2 ложки масла.

$\frac{1}{2}$ моркови, петрушки,

2 ложки муки.

селлерея, поррея.

1 стак. молока.

Каша изъ пшеницы.

Наканунѣ перебрать и перемять 1 фунтъ пшеницы, намочить съ вечера въ холодной водѣ, въ которой, на другой день, сварить густую кашу. Затѣмъ переложить ее въ муравленный горшокъ, положить $\frac{1}{4}$ ф. масла, 2 стакана кипяченого молока, соли, накрыть крышкою и поставить въ печь. Подать съ салатомъ.

1 ф. пшеницы.

2 стакана молока.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

Пирогъ изъ сырой манны, риса или сухарей.

10 желтковъ растереть до бѣла съ $\frac{1}{2}$ стаканомъ мелкаго сахара, всыпать 10 шт. очищенного, мелко истолченаго

горькаго миндаля, размѣшать хорошенько, всыпать $\frac{1}{2}$ ст. манны, или $\frac{1}{3}$ ст. риса, истолченныхъ слегка въ ступкѣ, или $\frac{1}{3}$ ст. мелко истолченныхъ сухарей, тотчасъ же положить 10 взбитыхъ бѣлковъ, слегка размѣшавъ и переложивъ въ кастрюлю, намазанную масломъ и осыпанную толчеными сухарями поставить въ печь на полчаса или даже меньше. Манну и сухари можно сыпать, кладя бѣлки для того, чтобы не имѣли времени разбухнуть. Выложить на блюдо, подать съ вареньемъ или съ фруктовымъ сокомъ.

10 желтковъ.

$\frac{1}{2}$ ст. мелк. сахара.

$\frac{1}{2}$ ст. манны

или $\frac{1}{3}$ ст. риса

или $\frac{1}{3}$ ст. сухарей.

10 шт. горькаго миндаля.

$\frac{1}{2}$ ложки масла.

2 — 3 сухаря.

1 ф. варенья или фрукт. сока.

10 бѣлковъ.

№ 39.

Супъ изъ мореньевъ съ бѣлыми бобами.

$\frac{1}{2}$ ф. бѣлыхъ сушеныхъ бобовъ, перебрать, перемыть, поставить варить; коренья очистить и нашинковать, тушить въ 2 ложкахъ масла; потушивъ, опустить въ супъ.

$\frac{1}{2}$ ф. бѣлыхъ бобовъ.

2 ложки масла.

по 2 корешка моркови,

селлерей, поррея, петрушки.

Котлеты изъ врупы „Геркулесъ“.

1 ф. крупы сварить въ густую кашу, положить 1 ложку масла, соли и 3 яйца; опускать ложкою въ горячее масло на сковороду какъ оладьи, обжаривъ съ обѣихъ сторонъ. Подать съ салатомъ.

1 ф. „Геркулесъ“

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

3 яйца.

Ватрушна съ ябловомъ.

3 стакана муки сеппикъ, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{4}$ ф. масла, $\frac{1}{3}$ стак. молока, 2 яйца, 1 чайн. ложку соли, размѣшать все хорошенько, раскатать, положить на листъ, наполнить яблочною массою изъ $\frac{1}{2}$ ф. сушен. яблокъ, которыя сварить съ сахаромъ.

3 стак. муки сеппикъ.

2 яйца.

$\frac{1}{2}$ стак. сахара.

$\frac{1}{3}$ ст. молока.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

$\frac{1}{2}$ ф. сушеныхъ яблокъ,

№ 40.

Супъ изъ селлерей съ картофелемъ.

5 штукъ селлерей очистить, вымыть, также и штукъ 15 картоф., поставить варить, когда будутъ готовы, протереть; положить 1 ложку масла, 1 ложку муки, размѣшанную съ 1 стак. молока или сливокъ, влить въ супъ и вскипятить.

5 штукъ селлерей.

1 ложку муки.

15 шт. картофеля.

1 стак. сливокъ.

1 ложку масла.

соли.

Чечевица съ греннами.

1 ф. чечевицы перебрать и вымыть; налить воды, вскипятить, положить 1 луковицу, посолить и сварить до готовности, 1 мелко изрубл. луковицу поджарить въ ложкѣ масла, смѣшать съ чечевицею.

1 ф. чечевицы.

1 морковь.

2 луковицы.

1 ложку масла.

Г р е н к и.

Разбить два желтка, подлить немного молока или сливокъ, всыпать греночки, размѣшать, сложить на сковороду,

намазанную масломъ, обсыпать тертымъ сыромъ, скропить масломъ, поставить въ печь, чтобы подрумянились.

1 франц. булку.

$\frac{1}{2}$ стак. молока.

2 желтка.

2 ложки сыра.

1 ложку масла.

Каша изъ тыквы.

Срѣзать верхнюю кожицу, вырѣзать середину, нарѣзать тыкву небольшими кусочками, влить немного воды, разварить до мягкости; развести 1 ложкою муки съ 1 — $1\frac{1}{2}$ стаканами сливокъ или молока, положить 1 ложку сахара и 1 ложку масла и вскипятить.

фунта 3 тыквы.

1 — $1\frac{1}{2}$ стакана сливокъ.

1 ложку сахара.

1 ложку муки.

1 ложку сливочн. масла.

№ 41.

Супъ изъ цветной капусты съ чечевицею.

1 ф. вымытой чечевицы налить холодною водою и поставить варить; когда будетъ мягкая, вложить нѣсколько шт. очищеннаго, мелко нарѣзаннаго картофеля, 2 нарѣзанныхъ кочна цветной капусты, 2 ложки масла и соли, сварить все вмѣстѣ.

1 ф. чечевицы.

2 коч. цветн. капусты.

5 — 6 шт. картофеля.

2 ложки масла.

Котлеты изъ манной крупы.

1 ф. манной крупы всыпать, мѣшая, въ кипяченое молоко, посолить, дать увариться, положить 3 яйца, размѣшать

и опускать ложкою въ расплавленное масло. Подать съ солеными огурцами.

1 ф. манны.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

3 яйца.

1 бут. молока.

Воздушный пирогъ изъ ревеня.

3 ф. ревеня очистить, наръзать и поставить варить въ маломъ количествѣ воды; когда вода уварится, протереть ревенъ сквозь рѣшето, прибавить 2 стакана мелкаго сахара и 7 сбитыхъ въ пѣну бѣлковъ, размѣшать все вмѣстѣ и, положивъ на блюдо, поставить въ печь.

3 ф. ревеня.

7 бѣлковъ.

2 ст. сахара.

№ 42.

Супъ грибной съ картофелемъ.

$\frac{1}{4}$ ф. бѣлыхъ сушеныхъ грибовъ вымыть въ холодной водѣ, поставить въ холодной же водѣ варить съ 1 луковицею и солью. Когда грибы сварятся, вынуть ихъ и изрубить въ деревянной чашкѣ. Бульонъ же слить въ другую посуду, оставивъ на днѣ непригодный осадокъ, который выбросить. Вымывъ кастрюлю, налить опять бульонъ, положить туда же грибы, очищеннаго картофеля и 1 ложку масла, смѣшаннаго съ 2 ложками муки, сварить. Можно прибавить сметаны.

$\frac{1}{4}$ ф. сушен. грибовъ.

2 ложки муки.

1 луковицу.

шт. 12 картофеля.

1 ложку масла.

Котлеты изъ риса и томатовъ съ салатомъ.

Сварить 1 фунтъ риса вмѣстѣ съ одною банкою консерпированныхъ томатовъ, положить ложку масла, дѣлать котлеты, посыпавъ муки. Если томаты свѣжія, то сварить ихъ въ собственномъ соку, протереть и положить въ рисъ. Подать съ салатомъ.

1 ф. риса.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 банку или шт. 10—15 томатовъ.

Ватрушна съ вареньемъ.

Изъ 1 ф. муки, $\frac{1}{2}$ ф. масла, $\frac{1}{2}$ стак. воды и чайной ложки соли замѣсить тѣсто, раскатать, наръзать стаканомъ кружки, положить варенья, защипать края, испечь.

1 ф. муки.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1—2 ф. варенья.

№ 43.

Разсольникъ.

Перемыть шт. 20 молодой свеклы, поставить варить; когда будетъ мягкая, вынуть, бульонъ слить въ другую посуду, оставивъ въ кастрюлѣ осадокъ, который выбросить; вымыть кастрюлю, налить бульонъ, положить $\frac{1}{2}$ ст. крупы „Геркулесъ“, дать кипѣть съ ложкою масла и съ солью, затѣмъ опустить изрубленную свеклу и 10 очищенныхъ и наръзанныхъ огурцовъ. Можно прибавить сахара, лимоннаго сока и огуречнаго разсола.

20 шт. мелкой свеклы.

10 огурцовъ.

$\frac{1}{2}$ ст. крупы „Геркулесъ“.

1 ложку масла.

Цветная капуста подъ соусомъ.

Капусту очистить, вымыть и варить въ посоленной холодной водѣ. На соусъ 1 стак. молока, 2 ложки масла, 2 ложки муки размѣшать и вскипятить. Капусту облить соусомъ и посыпать петрушкою.

5 коч. цветн. капусты.

2 ложки муки.

1 стак. молока.

петрушки.

2 ложки масла.

Пуддингъ изъ поленты съ вареньемъ.

$\frac{1}{2}$ фунта поленты сварить крутою кашею, положить 1 стаканъ сахара, 2 ложки масла, $\frac{1}{2}$ стакана очищеннаго изюма и 2 яйца, смѣшать все вмѣстѣ; если очень густо, то прибавить немного молока; разложить въ намазанныя масломъ и осыпанныя сухарями формочки, поставить въ печь. Подать со сливками.

$\frac{1}{2}$ ф. поленты.

1 бут. сливокъ.

1 стаканъ сахара.

$\frac{1}{2}$ стак. изюма.

2 ложки масла.

2 яйца.

2 сухаря.

№ 44.

Супъ изъ поррея съ гренками.

2 пучка молодого поррея, 1 ф. королевскаго риса сварить въ маломъ количествѣ воды, протереть, прибавить воды или — если есть — отваръ отъ цветной капусты или молока, дать вскипеть, прибавить 3 желтка, размѣшанныхъ въ чашкѣ молока; подать съ гренками.

2 пучка поррея.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 ф. риса.

3 желтка.

Котлеты изъ чечевицы съ зелеными стручками.

1 фунтъ или 1¹/₂ ф. чечевицы перебрать, вымыть, сварить густую кашу, положить 1 ложку масла и 1 ложку муки, размѣшать, дѣлать котлеты, посыпать сухарями, жарить въ маслѣ. Можно прибавить мелко наръзанный и поджаренный въ маслѣ лукъ.

1¹/₂ ф. чечевицы.

¹/₂ стак. сухарей.

¹/₂ ф. масла.

1 ложку муки.

2 фунта зеленыхъ стручковъ очистить, налить немного холодной воды, положить 2 ложки масла, соли, сварить. Можно прибавить сахаръ, размѣшать 1 ложку муки съ ¹/₂ стакан. молока и вскипятить.

2 ф. стручковъ.

1 ложку сахара.

2 ложки масла.

1 ложку муки.

Воздушный пирогъ изъ земляники.

1 ф. очищенной и вымытой земляники посыпать 1 стаканомъ сахара, раздавить ягоды, дать постоять. 6 бѣлковъ сбить въ густую пѣну, сложить все вмѣстѣ, прибавить 1 ложку картофельной муки, размѣшать, переложить на блюдо, поставить въ печь.

1 ф. земляники.

6 бѣлковъ.

1 стак. сахара.

1 ложку картоф. муки.

№ 45.

Супъ изъ карротельни и капусты.

1 пучекъ карротелекъ очистить, положить въ кастрюлю, варить въ холодной водѣ; шт. 6 картофеля мелко наръзать, опустить въ супъ. 1 кочанъ капусты изрубить, посолить,

б*

положить въ 2 ложки растопленнаго масла, потушить и смѣшать все вмѣстѣ, положить 1 ложку муки, размѣшанной въ стаканѣ воды, варить. Въ мискѣ размѣшать 3 желтка съ чашкою молока, влить въ супъ.

1 пучекъ карротелекъ.

6 шт. картофеля.

1 кочанъ капусты.

1 ложку муки.

3 желтка.

1 чашку молока.

Гречневая котлеты.

1 фунтъ гречневой крупы вымыть, сварить, прибавить 2 ложки масла, 1 ложку муки, дѣлать котлеты, пересыпая мукою сеппикъ, жарить въ маслѣ.

1 ф. гречневой крупы.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 ложку муки.

1 ст. муки сеппикъ.

Соусъ грибной.

Корзиночки 2 свѣжихъ грибовъ перемыть, очистить, наръзать, положить въ кастрюлю, посолить, прибавить 2 ложки масла; когда будутъ мягкія, положить 1—2 ложки муки, размѣшанной съ $\frac{1}{2}$ стак. воды, дать скипѣть, прибавить сметаны.

2 корзиночки грибовъ.

2 ложки масла.

1—2 ложки муки.

$\frac{1}{4}$ ф. сметаны.

Абрикосы.

Пшукъ 30 абрикосовъ очистить отъ косточекъ, вымыть, поставить варить съ 1 ст. сахара въ маломъ количествѣ воды, дать вскипѣть, подать.

30 шт. абрикосовъ.

1 стаканъ сахара.

№ 46.

Супъ изъ зеленыхъ стручковъ съ карротельной.

2 ф. зеленыхъ стручковъ очистить, вымыть; очистить и вымыть 1 пучекъ карротельки; положить все въ кастрюлю, налить холодной воды, посолить, положить 2 ложки масла; когда закипитъ, опустить $\frac{1}{2}$ ст. манны, сварить.

2 ф. зеленыхъ стручковъ. 2 ложки масла.

1 пучекъ карротельки. $\frac{1}{2}$ стак. манны.

Котлеты изъ шпината съ соусомъ изъ яицъ.

Фунтовъ 5 шпината, 1 ф. щавеля перемять, поставить варить; когда сварится, протереть, прибавить $1\frac{1}{2}$ стакана толченыхъ сухарей, 2 яйца, одну мелко изрубленную и поджаренную въ маслѣ луковицу, смѣшать все вмѣстѣ и дѣлать котлеты, жарить въ маслѣ.

5 ф. шпината.

1 ф. щавеля.

2 яйца.

1 луковицу.

$1\frac{1}{2}$ ст. сухарей.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

Соусъ изъ яицъ.

Распустить 2 ложки масла, смѣшать 1 ложку муки съ 1 стак. молока, влить въ масло, вскипятить. Затѣмъ прибавить 3 мелко нарязанныя крутые яйца.

3 яйца.

2 ложки масла.

1 ложку муки.

1 стак. молока.

Ватрушка съ ягодами.

1 ф. муки, $\frac{1}{2}$ ф. масла, $\frac{1}{2}$ стакана сиропа отъ ягодъ, немного соли, замѣсить, раскатать, вырѣзать кружки, положить ягоды, защипать края и поставить въ печь. Ягодъ

фунта $1\frac{1}{2}$ вымыть, очистить, раздранить, посыпать сахаромъ, дать постоять, слить сиропъ и употребить въ тѣсто.

1 — $1\frac{1}{2}$ ф. ягодъ.

1 ст. сахара.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 ф. муки.

№ 47.

Супъ томатъ съ картофелемъ.

Штукъ 30 томатовъ перемыть, разрѣзать, поставить варить; когла сварятся, протереть; нѣсколько штукъ картофеля очистить, сварить, протереть; смѣшать все вмѣстѣ, положить 2 ложки масла, растертаго съ 1 ложкою муки, вскипятить, посыпать рубленой петрушкой. Подать съ гренками.

30 шт. томатовъ.

2 ложки масла.

$\frac{1}{2}$ осьмушки картофеля.

1 ложку муки.

Котлеты изъ поленты.

1 ф. поленты сварить густою кашею, положить 1 ложку масла, дѣлать котлеты, повалить въ сухаряхъ, жарить въ маслѣ. Подать съ салатомъ.

1 ф. поленты.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 ст. сухарей.

Компотъ изъ земляники.

$1\frac{1}{2}$ ф. земляники очистить, поставить варить въ маломъ количествѣ воды съ 1 — $1\frac{1}{2}$ стак. сахара, дать кипѣть; размѣшать 1 ложку картофельной муки въ $\frac{1}{2}$ стак. холодной воды, мѣшая, влить въ ягоды; когда вскипитъ, вылить, остудить.

№ 48.

Щи свѣжія съ томахомъ.

Въ кастрюлю налить холодной воды, положить 1 стак. крупы „Геркулесъ“, 1 ложку масла и немного соли. Одинъ кочанъ капусты наръзать и опустить въ кастрюлю съ нѣсколькими картошкками; банку консервовъ томата вылить туда же и варить до готовности.

1 стак. „Геркулесъ“.

1 кочанъ капусты.

1 ложку масла.

1 банку томатовъ.

5 шт. картофеля.

Котлеты изъ гринкернъ (зеленая крупа) съ морковью.

1 ф. гринкернъ сварить густою кашею, положить масла и соли, дѣлать котлеты, посыпать мукою, жарить въ маслѣ.

1 ф. гринкернъ.

$\frac{1}{2}$ ст. муки.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

Морковь очистить, натереть на теркѣ, подать сырою.

Абрикосы въ тѣстѣ.

Свѣжіе или сушеные абрикосы сварить съ сахаромъ. Приготовить тѣсто изъ $1\frac{1}{2}$ стак. муки, 1 ст. молока и 4 желтковъ; 4 бѣлка сбить въ густую пѣну, размѣшать съ тѣстомъ и опустить туда же абрикосы. Брать ложкою и жарить въ маслѣ.

1 ф. свѣж. или $\frac{1}{2}$ ф. сушен. абрикосовъ.

$1\frac{1}{2}$ ст. муки.

1 ст. молока.

1 стаканъ сахара.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

4 яйца.

№ 49.

Супъ изъ брюссельской капусты.

3 фунта брюссельской капусты очистить, поставить варить съ 5—6 шт. картофеля въ холодной водѣ, когда сварятся, приправить 1 ложкою муки, растертой въ 2 ложк. масла; дать вскипѣть, подавать. Можно положить въ супъ желтки, размѣшанные въ чашкѣ молока.

3 ф. брюссельск. капусты.

5—6 шт. картофеля.

3 желтка.

1 ложку муки.

2 ложки масла.

1 чашку молока.

Овсяныя котлеты.

1 ф. простой овсянки вымыть, поставить варить, когда сварится, положить 2 ложки масла; 1 стаканъ сыраго „Геркулесъ“ размѣшать съ кашею, если очень густо, прибавить воды или молока, дѣлать котлеты, жарить въ маслѣ.

1 ф. овсянки.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 стаканъ „Геркулесъ“.

Салатъ.

Нарѣзать бѣлой капусты, облить сокомъ изъ 1 лимона, 2 ложекъ сахара и $\frac{1}{4}$ стакана воды.

1 кочанъ капусты.

2 ложки сахара.

1 лимонъ.

Компотъ изъ зеленого крыжовника.

1 ф. ягодъ очистить, вымыть, поставить варить вмѣстѣ съ 1—1 $\frac{1}{2}$ стакана сахара; когда закипитъ, положить 1 ложку картофельной муки, размѣшанной съ $\frac{1}{2}$ стакан. воды, дать вскипѣть.

1 ф. ягодъ.

1 ложку картоф. муки.

1—1 $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

5 стакановъ воды.

№ 50.

Супъ изъ картофеля съ порреемъ.

$\frac{1}{8}$ картофеля очистить, поставить варить съ 1 пучкомъ крупнаго поррея, посолить; когда сварится, протереть, положить ложку муки, растертой въ 2 ложкахъ масла, вскипятить. Подавать съ пирожками (см. обѣдъ № 8), фаршъ изъ моркови.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

1 ложку муки.

1 пучекъ поррея.

2 ложки масла.

Капуста фаршированная чечевицею.

Большой кочанъ капусты опустить въ кипятокъ, чтобы листья стали мягче. Вареною чечевицею, въ которую положить 2 ложки масла, наполнять отогнутыя листья капусты; затѣмъ поднять листья, чтобы они опять образовали кочанъ, который перевязать ниткою, смазать или облить масломъ, поставить въ печь, подрумянить. Подать съ поджареннымъ масломъ.

1 кочанъ капусты.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 ф. чечевицы.

Ягоды или варенье со сливками.

№ 51.

Супъ изъ шпината и щавеля.

6 фунт. шпината и 1 фунтъ щавеля перебрать, вымыть, сварить, протереть, положить 1 ложку муки и 1 ложку

масла скипятить; подавать съ круто-варенными яйцами и со сметаной.

6 ф. шината.

5 — 6 яицъ.

1 ложку муки.

1 ложку масла.

1 ф. щавеля.

1 ф. сметаны.

Блины съ морноюю.

6 стак. воды, 4 стак. муки, 4 яйца размѣшать, посолить; печь на сковородѣ блины, поджаривая ихъ съ одной стороны, на которую и положить фаршъ, завернуть блины конвертомъ и поджарить съ обѣихъ сторонъ.

4 стакана муки.

4 яйца.

1 ф. масла.

Ф а р ш ъ.

Морковь очистить, сварить, изрубить, посолить, положить 1 ложку сахара и 2 ложки масла.

шт. 10 моркови.

1 ложку сахара.

2 ложки масла.

Компотъ изъ вишенъ съ ревенемъ.

1 ф. вишенъ вымыть, положить въ кастрюлю, налить стак. 6 воды, положить 1 ф. очищеннаго ревеня, $1\frac{1}{2}$ — 2 стак. сахара, поставить варить; 1 ложку муки размѣшать съ $\frac{1}{2}$ стак. воды, опустить въ компотъ мѣшая, и вскипятить.

1 ф. вишенъ.

$1\frac{1}{2}$ — 2 стак. сахара.

1 ф. ревеня.

1 ложку картоф. муки.

№ 52.

Б о р щ ъ.

Штукъ 30 свеклы вымыть, варить, вынуть изъ отвара, очистить отъ кожицы, слить отваръ, оставить осадокъ, ко-

торый выбросить: сполоснуть кастрюлю, насыпать 1 стаканъ крупы, „Геркулесъ“, налить отваръ, посолить, положить 1 ложку масла (можно еще и сахара); когда скипитъ, опустить изрубленную свеклу, подавать со сметаною.

30 шт. свеклы.

1 ложку масла.

1 стак. крупы „Геркулесъ“. 1 ложку сахара.

Цвѣтная капуста съ чечевицею.

Цвѣтную капусту очистить, помочить въ холодной водѣ, затѣмъ налить теплой посоленной воды на капусту такъ чтобы ее едва покрыло, сварить, выпутъ, нарезать ломтиками, посыпать сухарями и жарить въ маслѣ. Подать съ вареною чечевицею.

5 кочн. цвѣтн. капусты.

1 ф. чечевицы.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 ст. сухарей.

Творогъ, завернутый въ тѣсто.

Изъ 3 стак. муки, 3 яицъ, $\frac{1}{2}$ стак. воды и чайной ложки соли замѣсить тѣсто, раскатать тонко, наложить слой творога, который долженъ быть протертъ и размѣшанъ съ сахаромъ и со сметаною; тогда завернуть трубочкой и жарить въ маслѣ, поворачивая.

2 ф. творога.

3 стак. муки.

$\frac{1}{4}$ стак. сахара.

3 яйца.

$\frac{1}{1}$ ф. сметаны.

№ 53.

Супъ изъ земляной груши.

3 ф. земляной груши очистить, поставить варить вмѣстѣ съ $\frac{1}{2}$ ф. риса и 2 петрушками; когда все сварится, про

тереть, положить 2 ложки масла, 3 желтка размѣшать съ чашкою молока и влить въ супъ.

3 ф. земляной груши.

$\frac{1}{2}$ ф. риса.

3 желтка.

2 петрушки.

2 ложки масла.

1 чашку молока.

Грибныя котлеты.

2 — 3 корзинки свѣжихъ грибовъ очистить, изрубить, посолить, поставить сковороду съ масломъ, положить въ нее грибы, поджарить; прибавить варенаго и протертаго картофеля и ложки 2 муки, дѣлать котлеты, жарить. Подать съ салатомъ.

2 — 3 корз. свѣж. грибовъ. 2 ложки муки.

$\frac{1}{16}$ картофеля.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

Яичница съ вареньемъ.

10 желтковъ растереть и смѣшать съ сбитыми бѣлками; на сковородѣ распустить $\frac{1}{2}$ ложки масла, вылить яйца; когда поджарится, перевернуть на другую сторону и поджарить. Переложивъ на блюдо, положить на одну половину варенья и накрыть другой половиной.

10 яицъ.

1 ф. варенья.

$\frac{1}{2}$ ложки масла.

№ 54.

Супъ изъ крапивы.

4 — 5 фунт. крапивы перебрать, вымыть, сварить, протереть; въ отварѣ размѣшать 2 ложки муки и 1 ложку масла, скипятить, смѣшать съ крапивою, дать еще прокипеть. Подать со сметаною и съ яйцами.

4 — 5 ф. крапивы.

1 ф. сметаны.

2 ложки муки.

5 — 6 яицъ.

1 ложку масла.

Гречневая наша съ лукомъ.

2 ф. гречневой крупы положить въ горшокъ, посолить, залить кипяткомъ, чтобы крупу покрыло; поставить въ горячую печь часа на четыре. 3 луковицы мелко наръзать, жарить въ маслѣ, смѣшать съ кашею.

- 2 ф. крупы ядрицы. $\frac{1}{2}$ ф. масла.
3 луковицы.

Саго съ вишневымъ сиропомъ.

1 ф. вымытаго саго сварить въ небольшомъ количествѣ теплой воды, положить немного соли и масла, прибавить 1 стаканъ молока и 2 яйца; положить въ намазанную и осыпанную сухарями форму, поставить въ печь.

- 1 ф. саго. 1 стаканъ молока.
 $\frac{1}{4}$ фунта масла. 2 яйца.
 $\frac{1}{2}$ стак. сухарей.

Вишни варить, протереть, налить на выпутое изъ формы саго.

- 2 фунта вишень. 1 фунтъ сахара.

№ 55.

Супъ изъ свѣжихъ грибовъ съ картофелемъ.

Корзиночки три грибовъ очистить, вымыть, наръзать, поставить варить, прибавить очищеннаго картофеля, 1 ложку масла, $\frac{1}{4}$ стакана манной крупы и варить все вмѣстѣ.

- 3 корзиночки грибовъ. $\frac{1}{4}$ стак. манны.
шт. 10 картофеля. 1 ложку масла.
 $\frac{1}{2}$ ф. сметаны.

Кстлеты изъ сухарей съ зелеными свѣжими бобами.

3 стакана толченыхъ сухарей потушить въ маслѣ и $\frac{1}{2}$ стаканъ молока, остудить, вбить 4 яйца, опускать ложкою въ горячее масло, жарить.

2 ф. зеленыхъ бобовъ.

4 яйца.

3 стак. сухарей.

1 ф. масла.

$\frac{1}{2}$ стак. молока.

Бобы очистить, наръзать или переломить, поставить варить въ холодной посоленной водѣ, которая должна едва покрыть бобы и совершенно увариться. Затѣмъ положить масла.

Сырники.

3 фунта творога протереть, положить 4 яйца, 2 ложки сметаны, сахара, муки; дѣлать плоскія лепешки, жарить въ маслѣ. Подать съ сахаромъ и со сметаною.

3 ф. творога.

1 ф. сметаны.

4 яйца.

$\frac{1}{2}$ стак. сахара.

2 ложки муки.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

№ 56.

Супъ изъ брюквы съ картофелемъ.

3—4 брюквы наръзать мелкими четырехугольными кусочками, поставить варить; когда будетъ мягкая, положить нѣсколько штукъ картофеля, 1 стаканъ риса, 2 ложки масла и сварить.

3—4 брюквы.

1 стак. риса.

шт. 10 картофеля.

2 ложки масла.

Котлеты изъ томатовъ.

Въ мундирѣ отваренный холодный картофель очистить, натереть на теркѣ; поджарить мелко изрубленную луковицу съ 10 томатами, прибавить $\frac{1}{2}$ стак. толченыхъ сухарей и 2 яйца; смѣшать все, дѣлать котлеты и жарить въ маслѣ. Подать съ салатомъ.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

$\frac{1}{2}$ стак. сухарей.

10 томатовъ.

2 яйца.

1 луковицу.

Компотъ изъ черники.

Чернику перебрать, вымыть, поставить варить съ 1 стак. сахара; когда закипитъ, размѣшать 1 ложку картофельной муки въ $\frac{1}{4}$ ст. воды, влить и мѣшая, дать скипѣть.

1 фунтъ свѣжей черники.

1 стаканъ сахара.

1 ложку картоф. муки.

4 — 5 стак. воды.

№ 57.

Супъ изъ рѣдьковника.

5 — 6 фунтовъ рѣдьковника перебрать, вымыть, сварить, протереть; размѣшать 2 ложки муки въ 2 ложкахъ масла, опустить въ отваръ; смѣшать все вмѣстѣ. Подать со сметаною и съ яйцами. Можно прибавить картофеля.

5 — 6 ф. рѣдьковника.

5 — 6 яицъ.

2 ложки масла.

1 ф. сметаны.

2 ложки муки.

Капуста фаршированная картофельным пюре.

Приготовление капусты см. обѣдъ № 50; нафаршировать картофельным пюре изъ $\frac{1}{8}$ картофеля, облить масломъ.

1 — 2 кочана капусты.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

$\frac{1}{2}$ фунта масла.

Яблоки въ тѣстѣ.

Сварить сушеные вымытые яблоки, положить ихъ на раскатанное тѣсто (см. обѣдъ № 52), завернуть въ трубочку и жарить на сковородѣ въ маслѣ.

1 фунтъ яблокъ.

3 ст. муки.

1 ст. сахара.

3 яйца.

№ 58.

Супъ изъ сморчковъ.

3—4 фунта сморчковъ вымыть, переломить, поставить варить; картофель нарязать и опустить въ супъ, посолить; 2 ложки муки размѣшать въ 2 ложкахъ масла, смѣшать все вмѣстѣ, сварить.

3—4 ф. сморчковъ.

2 ложки муки.

шт. 15 картофеля.

2 ложки масла.

С п а р ж а.

Очистить спаржу, связать пучки, варить въ соленомъ кипяткѣ. Выложить на сито, чтобы стекла вода; тогда переложить на блюдо головками въ середину, подать съ масломъ и съ сухарями.

3—4 ф. спаржи.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

3—4 сухаря.

Каравай съ малиною.

Взять 3 польскія булки, сръзать корку и нарѣзать булку ломтиками, намочить въ молоко, положить въ намазанную масломъ, осыпанную сухарями и обложенную тѣстомъ форму, сперва слой булки, потомъ слой очищенной и посыпанной сахаромъ малины и т. д., верхній слой изъ булки; наверхъ положить масла.

3 булки.

1 бут. молока.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

2 — 3 фунта малины.

1 ф. сахара.

Тѣсто смотр. обѣдъ № 63.

№ 59.

Супъ томать съ рисомъ.

Налить въ кастрюлю немного воды, посолить, положить ложку масла, опустить вымытый рисъ, варить; двѣ банки консерва томатовъ вылить въ кастрюлю, прибавить ложку масла, скипятить, прибавить по вкусу сахара и соли.

$1\frac{1}{2}$ стак. риса.

2 ложки масла.

2 банки томатовъ.

Грибы бѣлые, жаренные.

Грибы очистить, вымыть, нарѣзать, положить на сковороду или въ кастрюлю, посыпавъ муки, посолить, положить масла, жарить. Подать съ отварнымъ картофелемъ, который можно посыпать петрушкою.

корзиночки 2 грибовъ.

2 ложки муки.

$\frac{1}{6}$ картофеля.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

Пюре изъ сливъ съ печенъемъ.

1 фунтъ французскаго чернослива вымыть, поставить варить, положить $\frac{3}{4}$ ст. сахара; воды должно быть мало, чтобы уварилась; тогда протереть. Подать съ печенъемъ.

1 ф. чернослива.

$\frac{3}{4}$ ст. сахара.

Печенье.

6 желтковъ, $\frac{1}{4}$ ф. сливочнаго масла растереть съ $\frac{1}{2}$ стак. мелкаго сахара, всыпать $\frac{1}{2}$ фунта муки, опять размѣшать, раскатать, вырѣзать фигурками, поставить въ печь.

6 желтковъ.

$\frac{1}{2}$ ф. муки.

$\frac{1}{4}$ ф. сливочнаго масла.

$\frac{1}{2}$ стак. сахара.

№ 60.

Супъ изъ зеленыхъ бобовъ.

2 фунта бобовъ вымыть, очистить, наломать или на-рѣзать, поставить варить въ холодной водѣ; опустить шт. 10 мелко нарѣзаннаго картофеля; когда сварится, положить ложку масла и 2 ложки муки, размѣшанной съ стаканомъ сливокъ, скипятить.

2 ф. бобовъ.

1 ложку масла.

шт. 10 картофеля.

2 ложки муки.

1 ст. сливокъ.

Баклажаны, фаршированные томатами.

Штукъ 6 баклажанъ разрѣзать пополамъ, положить въ соленую воду часа на два, выжать, выдолбить внутренность и положить въ кастрюлю въ масло; туда же положить штукъ 5—10 (смотря по величинѣ) перерѣзанныхъ томатовъ, потушить; наполнить этимъ фаршемъ баклажаны и поставить

ихъ въ кастрюлѣ въ печь, поливъ масломъ; тушить до готовности. Подать съ варенымъ картофелемъ.

шт. 6 баклажанъ.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

шт. 5—10 томатовъ.

Рисъ съ яблонами.

Отварить 2 стак. риса, положить 2 ложки масла, 2 стакана молока, сварить; 1 фунтъ сушеныхъ яблокъ очистить отъ сердцевины, вымыть, сварить съ 1 стак. сахара; положить въ намазанную масломъ и осыпанную сухарями форму одинъ слой риса, одинъ слой яблокъ и т. д., верхній слой изъ риса, и поставить въ печь. Подать со сливками.

2 стак. риса.

2 ложки масла.

2 стак. молока.

1 фунтъ сушен. яблокъ.

1 стак. сахара.

$\frac{1}{4}$ фунта масла.

$\frac{1}{4}$ стак. сухарей.

№ 61.

Супъ изъ спаржи.

2 фунта спаржи очистить, нарѣзать, поставить варить; 2 сельерея и 1 петрушку очистить, нарѣзать и потушить въ масле, опустить въ супъ, влить 1—2 ложки муки, размѣшанной въ чашкѣ сливокъ; сварить все вмѣстѣ. Опустить въ суповую миску 3 желтка, налить супъ и подать.

2 ф. спаржи.

2 ложки масла.

2 сельерея.

1—2 ложки муки.

1 петрушку.

1 чашку сливокъ.

3 желтка.

Макароны съ томатами и баклажанами.

Отварить макароны. 25 шт. томатовъ вымыть, поставить варить съ масломъ въ посоленной водѣ; 5 штукъ бакла-

жанъ вымыть, нарезать пластинками, положить на 2 часа въ холодную соленую воду, выжать, положить въ кастрюлю вмѣстѣ съ томатами, потушить, потомъ протереть. Въ намазанную масломъ и осыпанную сухарями форму положить слой макаронъ, слой томатовъ съ баклажанами и т. д., сверху макароны и поставить въ печь. Подать съ растопленнымъ масломъ.

3 ф. макаронъ.

5 баклажанъ.

25 томатовъ.

1/2 ф. масла.

1/2 стак. сухарей.

Пуддингъ изъ творога.

2 фунта творога протереть, прибавить чашку сливокъ, чашку сахара, 1/2 ф. изюма, 1 ложку муки; 3 бѣлка сбить въ пѣну, положить еще 2 цѣлыхъ яйца, размѣшать все, положить въ форму и поставить въ печь.

2 ф. творога.

1/2 ф. изюма.

1 чашку сливокъ.

1 ложку масла.

1 чашку сахара.

3 бѣлка.

1 ложку муки.

2 яйца.

№ 62.

Супъ изъ свѣжихъ стручковъ, риса и картофеля.

2 фунта зеленыхъ стручковъ вымыть, очистить, поставить варить, прибавить шт. 12 картофеля, 1 стаканъ риса и 2 ложки масла; когда все сварится, прибавить еще 1 ложку сахара и 1 чашку сливокъ.

2 фунта стручковъ.

2 ложки масла.

12 шт. картофеля.

1 ложку сахара.

1 стаканъ риса.

1 чашку сливокъ.

Полента запеченая.

2 фунта поленты сварить густою кашею, прибавить 1 стаканъ молока, 2 ложки масла, размѣшать все, наполнить кашею намазанную масломъ и осыпанную сухарями форму, которую поставить въ печь. Подать съ салатомъ.

2 ф. поленты.

2 ложки масла.

1 стак. молока.

$\frac{1}{2}$ стак. сухарей.

Ревень съ сахаромъ.

Ревень вымыть, очистить, нарѣзать кусочками, смочить водою, положить сахара, сварить.

2 фунта ревеня.

1 фунтъ сахара.

№ 63.

Супъ изъ русскихъ бобовъ.

Вывушить 3 фунта русскихъ бобовъ и 10 шт. картофеля сварить, положить 3 ложки масла растертаго съ 1 ложкою муки, скипятить.

3 ф. бобовъ.

3 ложки масла.

10 шт. картофеля.

1 ложку муки.

Гренни изъ булки съ соусомъ изъ шпината.

Корку съ 2 польскихъ булокъ стереть теркою, нарѣзать булки, намочить въ молокѣ, повалить въ яйцѣ и въ крошкахъ отъ корки, жарить въ маслѣ.

2 польскія булки.

2 стакана молока.

3 яйца.

С о у с ъ.

Шпинатъ перебрать, вымыть, поставить варить; воды должно быть мало для того, чтобы она могла совсѣмъ увариться; положить соли, протереть. По желанію къ шпинату можно прибавить щавеля (и сахара по вкусу).

5 фунтовъ шпината.

2 ложки масла.

1 — 2 ф. щавеля.

Каравай изъ черники.

Взять 3 стакана муки, 2 яйца, чайную ложку соли и $\frac{1}{2}$ стакана воды, замѣсить тѣсто, раскатать тонко; обложить этимъ тѣстомъ намазанную масломъ форму; насыпать слой черники съ сахаромъ, слой намоченныхъ въ молоко ломтиковъ булки и г. д., сверху булки; наверхъ положить кусочекъ масла; покрыть тѣстомъ, еще намазать масломъ и поставить въ печь. Подать можно со сливками.

3 стак. муки.

3 фунта черники.

2 яйца.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

2 булки.

2 стак. молока.

$1\frac{1}{2}$ стак. сахара.

№ 64.

Супъ изъ свѣжаго зеленого гороха съ влецнами.

3 ф. гороха поставить варить съ 2 ложками масла.

К л е ц к и:

4 столовые ложки растопленнаго масла мѣшать (на льду) до бѣла, вбить 4 желтка и 2 яйца, размѣшать, всыпать $\frac{1}{2}$ стак. муки, 4 сбитые бѣлка, смѣшать; маленькою ложкою опускать

въ кипящій супъ, обмакивая ее каждыі разъ въ кипятокъ; когда клецки всплывутъ, подать.

3 ф. гороха.

6 ложекъ масла.

4 желтка.

$\frac{1}{2}$ стак. муки.

4 бѣлка.

2 яйца.

Картофель съ грибами.

$\frac{1}{8}$ картофеля сварить, нарезать, сложить въ кастрюлю; мелко изрубленную луковицу поджарить въ маслѣ, прибавить мелко нарезанныхъ вареныхъ грибовъ, развести сметаною или молокомъ, смѣшать съ картофелемъ, покрыть крышкою, вскипятить, посыпать зеленой петрушки или укропа.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

$\frac{1}{2}$ ф. сметаны, или $\frac{1}{2}$ стак.

корзиночка свѣж. или $\frac{1}{8}$ ф.

молока.

суш. грибовъ.

2 ложки масла.

1 луковицу.

зел. петрушку или укропа.

Пуддингъ изъ поленты съ малиною.

$\frac{1}{2}$ ф. поленты сварить въ $2\frac{1}{2}$ стаканахъ молока, положить 2 ложки масла; 3 желтка растереть съ $\frac{1}{2}$ стак. сахара, бѣлки сбить въ пѣну; смѣшать все вмѣстѣ; положить въ намазанную масломъ и осыпанную сухарями форму слой поленты, слой малиноваго варенья и т. д., верхній слой поленты, поставить въ печь.

3 яйца.

$\frac{1}{2}$ ф. поленты.

$\frac{1}{2}$ стак. сахара.

$2\frac{1}{2}$ стак. молока.

$\frac{1}{4}$ стак. сухарей.

2 ложки масла.

2 ф. варенья.

№ 65.

Молочный супъ.

4 б. молока, 1 ф. риса, 2 ложки масла, сварить, посолить.
4 бут. молока. 1 ф. риса.
2 ложки масла.

Котлеты или оладьи изъ моркови съ зеленымъ горошкомъ.

Шт. 10 крупной моркови очистить, вымыть, натереть на теркѣ, положить 4 яйца, 1 стак. толченыхъ сухарей, $\frac{1}{4}$ стак. муки, 1 ложку масла, соли; дѣлать котлеты, жарить въ маслѣ.

10 шт. моркови.

$\frac{1}{4}$ ст. муки.

4 яйца.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 стак. сухарей.

1 стак. зелен. горошка перебрать, перемыть, сложить въ кастрюлю, налить воды, когда закипитъ, посолить, положить цѣльную луковицу, 1 сушеный грибокъ, 1—2 куска сахара, варить на легкомъ огнѣ до готовности, 1 чайн. ложку муки размѣшать съ ложкою масла, положить въ горохъ, сварить и подавать.

$\frac{1}{4}$ фунта масла.

1 сушеный грибокъ.

1 стак. сушен. зел. горошка.

1—2 куска сахара.

1 луковицу.

1 чайн. ложку муки.

Пельмени съ вишнями.

Тѣсто на пельмени см. обѣдъ № 63; нарѣзать стаканомъ кружки, положить вишни, защипать, опустить въ кипящую посоленную воду, когда всплывутъ, вынуть, подать съ

соусомъ. Вишни очистить отъ косточекъ; косточки поставить варить, процѣдить, въ эту воду всыпать 2 стак. сахара и положить вишни, варить, сиропъ слить; вишнями наполнить пельмени, сиропъ употребить для соуса, положивъ 1 ложку картофельной муки и скипятить.

2 ф. вишень.

2 стак. сахара.

1 ложку картоф. муки.

на тѣсто: см. об. № 63.

№ 66.

Супъ изъ напусты сафой съ картофелемъ.

$\frac{1}{8}$ картофеля очистить, нарезать мелко, поставить варить, дать развариться; 1 луковицу поджарить въ 2 ложкахъ масла, положить въ картофель; кочанъ сафоя разрезать на кусочки, варить все вмѣстѣ, подать со сметаной.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

1 кочанъ капусты сафой.

1 ф. сметаны.

1 луковицу.

2 ложки масла.

Клецки съ лукомъ.

Растопленного масла $\frac{1}{2}$ стак. и воды $\frac{1}{2}$ стакана вскипятить, всыпать туда $1\frac{1}{2}$ стакана муки, хорошенько размѣшать, отставить; когда остынетъ, вбить 4 яйца, потомъ опускать ложкою въ соленый кипятокъ; когда клецки всплывутъ, вынуть. Въ тѣсто можно насыпать зеленой петрушки. Подать съ жаренымъ лукомъ. 4 луковицы мелко нарезать, посолить и жарить въ маслѣ.

1 стак. масла.

$1\frac{1}{2}$ стак. муки.

4 яйца.

4 луковицы.

Яблочная драчена.

6 яицъ, 3 ложки муки и стаканъ молока размѣшать, прибавить 6 очищенныхъ и нарезанныхъ яблокъ, переложить все на намазанную масломъ сковороду, поставить въ печь.

6 яицъ.

1 стак. молока.

6 яблокъ (сладкихъ).

3 ложки муки.

1 ложку масла.

№ 67.

Супъ изъ гречневой крупы.

1 ф. гречневой крупы перебрать, вымыть, посолить, поставить варить. Штукъ 5 луковицъ мелко нарезать, пожарить въ маслѣ съ $\frac{1}{2}$ — 1 фунтомъ шампиньоновъ; смѣшать все вмѣстѣ, варить.

1 ф. гречи. крупы.

$\frac{1}{2}$ — 1 ф. шампиньоновъ.

5 луковицъ.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

Котлеты изъ лущенаго гороха съ солеными огурцами.

$1\frac{1}{2}$ фунта лущенаго гороха перебрать, вымыть, поставить варить, посолить, положить 2 ложки масла: когда сварится, 1 ложку муки: дѣлать котлеты, жарить. Подать съ солеными огурцами.

$1\frac{1}{2}$ ф. лущен. гороха.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

1 ложку муки.

Абрикосы и красная смородина.

Вынуть косточки изъ абрикосъ, вымыть абрикосы и смородину, которую надо снять съ вѣточекъ и поставить

варить въ маломъ количествѣ воды, прибавить 2 стакана сахара.

1 ф. абрикосъ.

2 стак. сахара.

1 ф. смородины.

№ 68.

Супъ изъ ржаного хлѣба.

1 фунтъ сухаго хлѣба ломтями поставить варить, посолить, протереть; тогда положить $\frac{1}{4}$ стак. сахара, 2 ложки масла и гренки изъ ржаного хлѣба, засушенные въ печкѣ; поварить еще.

3 ф. хлѣба.

2 ложки масла.

$\frac{1}{4}$ стак. сахара.

Зеленые бобы подъ соусомъ.

Бобы очистить, поставить варить въ маломъ количествѣ воды, посолить, положить ложки 3 масла; 2 ложки муки размѣшать съ чашкою сливокъ, облить бобы, дать скипѣть, положить 1 ложку сахара.

Фунта 4 бобовъ.

1 чашку сливокъ.

3 ложки масла.

1 ложку сахара.

2 ложки муки.

Яблочный пуддингъ.

Вынуть сердцевину, наполнить яблоки изюмомъ и миндаемъ, положить въ форму; взять чашку молока, $\frac{1}{2}$ ф. сметаны, 3 ложки муки, 1 стаканъ сахара и 3 яйца, размѣшать все вмѣстѣ, облить яблоки, поставить въ печь.

10 яблокъ.

$\frac{1}{2}$ ф. сметаны.

$\frac{1}{4}$ ф. миндаля.

3 ложки муки.

1 ст. сахара.

3 яйца.

№ 69.

Супъ изъ зеленой сушеной напусты.

2 полныя тарелки капусты поставить варить, положить масла, растертаго съ 2 ложками муки, скипятить, въ миску положить 3 желтка, размѣшать съ чашкою сливокъ, подать супъ.

2 тарелки капусты.

2 ложки масла.

2 ложки муки.

3 желтка.

1 чашку сливокъ.

Свекла съ картофелемъ.

Свеклу вымыть, поставить варить: когда будетъ мягкая, очистить, нарезать ломтиками, облить слѣдующимъ соусомъ: 2 нарезанныя луковицы поджарить въ маслѣ, положить соли, 2 ложки сахара, 2 ложки муки, прибавить немного горячей воды и сокъ одного лимона; все это скипятить и облить свеклу. Подать съ отварнымъ картофелемъ, осыпаннымъ сухарями и облитымъ масломъ.

шт. 15 свеклы.

2 луковицы.

2 ложки сахара.

$\frac{1}{4}$ ф. масла.

2 ложки муки.

1 лимонъ.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

Рисовый пуддингъ.

1 фунтъ риса варить въ 2 бутылкахъ молока: когда разварится, протереть, положить въ кастрюлю, прибавить чашку сливокъ, которая минутъ десять стояла съ толченымъ миндалемъ, прибавить стаканъ сахара, поставить разогревать до горячаго состоянія, постоянно мѣшая; тогда вмѣшать 5 желтковъ, вылить въ форму, остудить. Подать съ вишневымъ вареньемъ.

1 ф. риса.

2 бут. молока.

1 чашку сливокъ.

$\frac{1}{2}$ стак. миндаля.

1 стак. сахара.

5 желтковъ.

№ 70.

Супъ изъ каштановъ.

5 фунтовъ каштановъ очистить, поставить варить въ 5 бутылкахъ молока, протереть, положить 2 ложки масла, растертаго съ 1 ложкою муки, $\frac{1}{4}$ стакана сахара.

5 ф. каштановъ.

2 ложки масла.

5 бут. молока.

$\frac{1}{4}$ стак. сахара.

1 ложку муки.

Спаржа съ жаренымъ вартофелемъ.

Спаржу перемыть, очистить, нарезать кусочками, сварить, слить воду, въ которую положить 2 ложки масла, 2 ложки петрушки и намоченную въ молоко булку, размѣшать, дать скипѣть; тогда отставить, вбить 3 яйца, опустить спаржу. Подать съ жаренымъ картофелемъ.

3 ф. спаржи.

шт. 10 картофеля.

3 яйца.

2 ложки масла.

2 ложки петрушки.

1 булку (въ 3 коп.).

Овсяный пуддингъ.

Сварить въ молоко нѣльное зерно некаленой овсянки, положивъ 2 ложки масла (можно прибавить толченыхъ сухарей); свареную овсянку положить въ намазанную масломъ и осыпанную сухарями форму, кладя слой овсянки, слой посыпанной сахаромъ малины и т. д.; форму поставить въ печь. Подать со сливками.

$\frac{1}{2}$ ф. овсянки.

2 ложки масла.

1 бут. молока.

3 ф. малины.

№ 71.

Супъ изъ стручковъ.

2 ф. стручковъ вылущить, положить горохъ въ кастрюлю приготовленная для супа, стручки же поставить варить въ другой кастрюлѣ, когда будутъ мягки, протереть, влить въ горохъ, поставить варить, прибавить еще 1 ф. очищенныхъ и наломанныхъ пополамъ стручковъ, 2 ложки масла, 1 ложку сахара и 1 чайную чашку манной крупы, сварить все вмѣстѣ.

3 ф. стручковъ.

1 ложку сахара.

2 ложки масла.

1 чайн. чашку манны.

Котлеты изъ капусты съ салатомъ изъ свеклы.

Кочанъ капусты вымыть, срубить, положить въ кастрюлю съ 2 ложками масла, посолить, тушить. 3 луковицы поджарить въ маслѣ, смѣшать съ капустою, прибавить 1 ложку муки, 1 стаканъ крупы „Геркулесъ“ и 3 яйца, размѣшать, опускать въ горячее масло и жарить.

1 кочанъ капусты.

1 ложку муки.

2 ложки масла.

1 стаканъ „Геркулесъ“.

3 луковицы.

3 яйца, 1 ф. масла.

Свеклу сварить, очистить, нашинковать, положить въ салатникъ, облить соусомъ изъ 1 лимона, $\frac{1}{2}$ стак. воды и 1 ложки сахара.

Блинчики съ яблоками.

$\frac{3}{4}$ ст. молока, $\frac{1}{2}$ ст. воды, $1\frac{1}{2}$ стак. муки, 4 желтка растереть, 4 бѣлка сбить въ густую пѣну, смѣшать все

вмѣстѣ, прибавить 5 — 6 наръзанныхъ ломтиками яблокъ, печь блины.

$\frac{3}{4}$ стак. молока.

$\frac{1}{2}$ стак. воды.

$1\frac{1}{2}$ стак. муки.

4 желтка.

4 бѣлка.

5 — 6 яблокъ.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

№ 72.

Супъ изъ карротелекъ съ горошкомъ.

1 пучекъ карротелекъ перемыть, поставить варить, когда будетъ мягкая, очистить, положить въ процеженный отваръ, прибавить свѣжаго зеленого горошка, приправить двумя ложками масла растертаго съ двумя ложками муки, дать кипѣть, опускать ложкою клецки изъ 4 сбитыхъ яичныхъ бѣлковъ съ 1 ложкою муки. Въ мискѣ размѣшать 4 желтка съ $\frac{1}{2}$ стак. молока и налить супъ.

1 пучекъ карротелекъ.

1 ф. зеленого гороха.

2 ложки масла.

3 ложки муки.

4 яйца.

$\frac{1}{2}$ стак. молока.

Фаршированные баклажаны.

10 шт. баклажанъ перерѣзать пополамъ, положить часа на 2 въ соленую воду, потомъ выжать, выдолбить внутренность, положить въ кастрюлю съ масломъ, въ которую наръзать 15 штукъ помидоровъ, посолить, тушить до готовности, тогда прибавить 1 стак. ржанныхъ толченыхъ сухарей, синюю кожицу опустить въ соленую воду, дать скипѣть, вынуть, нафаршировать, положить на сковороду и въ печь.

10 шт. баклажанъ.

15 шт. томатовъ.

1 стак. ржанныхъ сухарей.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

Пуддингъ изъ тыквы.

Обрѣзать верхнюю кожицу, вырѣзать середину, нарѣзать тыкву небольшими кусочками, влить молока, разварить до мягкости, положить сахаръ, одну ложку картофельной муки размѣшанной въ $\frac{1}{2}$ стаканѣ сливокъ или молока, дать остыть, положить 4 желтка и 4 сбитыхъ бѣлка, поставить въ печь.

3 ф. тыквы.

$\frac{1}{2}$ бут. молока.

$\frac{1}{2}$ стак. сахара.

$\frac{1}{2}$ стак. сливокъ.

1 ложку картоф. муки.

4 яйца.

№ 73.

Супъ изъ мореневъ.

По три корешка поррея, селлерей и петрушки перемыть, поставить варить вмѣстѣ съ стебельками, когда сварятся очистить, нарѣзать и опустить въ кастрюлю, въ которой варятся двѣ очищенные и мелко нарѣзанные свеклы, прибавить нѣсколько картошекъ, 1 чашку чечевицы, 1 ложку масла, 1 не совсѣмъ полную ложку картофельной муки, а также еще и пшеничной размѣшать въ $\frac{1}{2}$ ст. воды, влить въ супъ, дать скипѣть.

3 поррея.

3 селлерей.

3 петрушки.

2 свеклы.

штукъ 6 картофеля.

1 чашку чечевицы.

1 ложку масла.

2 ложки муки.

Саго запеченое.

2 стакана саго налить холодною водою, посолить, варить чтобы вода вся укипѣла, тогда положить 2 ложки

масла, 2 яйца, 1 бутылку молока, размѣнать, положить въ намазанную масломъ форму и въ печь.

2 стакана саго.

2 яйца.

2 ложки масла.

1 бутылку молока.

Подать съ огурцами.

Компотъ изъ яблскъ.

Кожицу съ 5 яблокъ очистить, вынуть сердцевину (отбросить семена), выварить, протереть, положить кусочками наръзанная яблоки, кусочекъ черного хлѣба, 1 стаканъ сахара, сварить.

5 яблокъ.

1 стаканъ сахара.

1 кусочекъ ржаного хлѣба.

№ 74.

Супъ изъ томатовъ.

Штукъ 40 мелкихъ томатовъ перемыть, разрѣзать, поставить варить съ 2 петрушками, когда сварятся, протереть, положить штуки 4 очищенного и мелко наръзаннаго картофеля, 10 наръзанныхъ свѣжихъ огурцовъ, 2 ложки сахара, соли, 1 ложку масла, 2 ложки муки, размѣненныхъ въ 1 стаканъ воды влить въ супъ, скипятить, всыпать зеленой петрушки.

40 шт. томатовъ.

10 шт. огурцовъ.

2 петрушки.

2 ложки сахара.

4—6 картофеля.

1 ложку масла.

2 ложки муки.

Восковые бобы съ картофелемъ.

2 ф. восковыхъ бобовъ очистить, поставить варить въ маломъ количествѣ посоленной воды, чтобы вода испарилась, положить масла, подать съ жаренымъ картофелемъ, который очистить, нарезать плоскими ломтиками, положить на сковороду въ масло, посолить, жарить.

2 ф. восковыхъ бобовъ. $\frac{1}{2}$ ф. масла.

$\frac{1}{16}$ картофеля.

Черная смородина въ тѣстѣ.

Смотри обѣдъ № 63, 3.

№ 75.

Супъ изъ карротельни съ картофельными клецками.

Пучекъ карротелекъ вымыть, поставить варить, когда сварится очистить, протереть, положить ложку масла, соли, одну ложку муки размѣшанной въ стаканѣ молока, дать кипѣть, опускать клецки изъ $1\frac{1}{2}$ стакана картоф. пюре, 1 ложки масла, $\frac{1}{4}$ стакана муки, 2 яйца, соли, сварить.

1 пучекъ карротелекъ.

$1\frac{1}{2}$ стак. картоф. пюре.

1 ложку масла.

1 ложку масла.

1 ложку муки.

$\frac{1}{4}$ стак. муки.

1 стак. молока.

2 яйца.

Русские бобы съ салат. изъ томатовъ, огурцовъ и картофеля.

Вылущенные бобы, поставить варить, слить воду, положить 2 ложки масла, соли, подать съ отварнымъ картофелемъ, который перемѣшать съ нарезанными огурцами и томатами.

5 ф. бобовъ.

10 шт. огурцовъ.

2 ложки масла.

5 шт. томатовъ.

$\frac{1}{16}$ картофеля.

Компотъ изъ свѣжихъ сливъ.

Шт. 40 свѣжихъ сливъ перемыть, поставить варить въ маломъ количествѣ воды, положить 1 стак. сахара и 1 ложку маисена размѣшанную въ $\frac{1}{2}$ стак. воды, сварить.

40 сливъ.

1 ложку маисена.

1 стак. сахара.

№ 76.

Супъ грибной изъ сыровѣжекъ.

Маленькіе грибы перемыть, поставить варить, посолить, положить 2 ложки масла, 5—6 шт. картофеля, 2 ложки муки размѣшанной въ $\frac{1}{2}$ стак. воды, сварить, положить сметаны.

2 корзиночки грибовъ.

5—6 шт. картофеля.

2 ложки масла.

2 ложки муки.

Блинчики съ зелеными бобами.

Тѣсто на блины смотри обѣдъ № 25 — 2, зеленые бобы очистить, сварить, чтобы вода испарилась, положить масла, соли и фаршировать блины.

2 ф. бобовъ.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

Компотъ изъ дыни.

Дыню очистить отъ кожи, вычистить сѣмена и нарѣзать кусочками, налить немного воды, всыпать 1 стаканъ сахара, варить, положить размѣшан. въ $\frac{1}{2}$ стак. воды 1 ложку маисена, дать сникѣть.

3 ф. дыни.

1 ложку маисена.

1 стак. сахара.

№ 77.

Супъ изъ картофеля съ петрушкой.

$\frac{1}{8}$ картофеля очистить, нарезать, поставить варить, пучекъ свѣжей петрушки очистить, перемыть, сварить и протереть въ картофель, положить 2 ложки масла, прибавить рубленой зеленой петрушки.

$\frac{1}{8}$ картофеля.

2 ложки масла.

1 пучекъ петрушки.

Котлеты овсяныя съ жареными огурцами.

1 ф. не каленой, цѣльнаго зерна овсянки сварить въ крутую кашу, разбавить $\frac{1}{2}$ бутылкою молока, положить ложки $1\frac{1}{2}$ масла, 1—2 ложки муки, размѣшать, жарить въ маслѣ.

Свѣжіе огурцы нарезать плоскими кусочками, поварить въ яйцѣ, немного посолить, затѣмъ поварить въ толченыхъ сухаряхъ и жарить въ маслѣ.

1 ф. овсянки.

10 огурцовъ.

$\frac{1}{2}$ бут. молока.

4—5 яицъ.

$1\frac{1}{2}$ ложки масла.

1 стак. сухарей.

1—2 ложки муки.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

Компотъ изъ свѣжихъ сливъ и яблокъ.

1 штукъ 20 сливъ перемыть, налить 3—4 стакана воды, всыпать 1 стаканъ сахара, нарезать 5 шт. перемытыхъ яблокъ вынуть сердцевину, смѣшать все вмѣстѣ, варить.

20 шт. сливъ.

5 шт. яблокъ.

1 ст. сахара.

№ 78.

Простокваша съ гречневыми нлецами.

Сварить крутую гречневую кашу, посолить, положить 1 ложку масла, размѣшать, опускать ложкою въ простоквашу (изъ 2 бутылокъ молока).

2 бутылки молока.

1 ложку масла.

1 ф. гречневой крупы.

Фаршированные баклажаны.

Баклажаны разрѣзать пополамъ, положить въ соленую воду часа на два, потомъ выжать, выдолбить внутренность, положить въ кастрюлю съ масломъ, вымытые томаты нарѣзать, положить тоже въ кастрюлю, тушить все вмѣстѣ. Сливую кожицу положить въ соленую воду, сварить и нафаршировать ее массою, положить на сковороду и въ печь. Подать съ макаронами, или съ отварнымъ картофелемъ и растопленнымъ масломъ.

10 шт. баклажанъ.

1 ф. макаронъ или

15 шт. томатовъ.

$\frac{1}{16}$ картофеля.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

Ватрушка сдобная со свеклою.

$\frac{1}{2}$ стак. воды, чайн. ложку соли, $\frac{1}{4}$ стак. сахара, $\frac{1}{2}$ ф. масла, 3 стак. муки, размѣшать, раскатать, вырѣзать кружки.

Перемыть свеклу, поставить варить, когда будетъ готово, очистить, изрубить, положить сокъ изъ $\frac{1}{2}$ лимона, положить на кружки, зацепать, поставить въ печь.

$\frac{1}{2}$ стак. воды.

3 стак. муки.

1 чайн. ложку соли.

2—4 свеклы.

$\frac{1}{4}$ стак. сахара.

$\frac{1}{2}$ лимона.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

№ 79.

Супъ изъ вишень.

2 ф. вишень перемыть, поставить варить, протереть, всыпать 1 стаканъ сахара и 1½ или 2 стакана саго, сварить.

2 ф. вишень.

1½ — 2 стак. саго.

1 стак. сахара.

Блины съ грибами.

Тѣсто на блины смотри обѣдъ № 25.

Бѣлые грибы очистить, обварить кипяткомъ, кипятокъ употребить въ тѣсто, грибы же обсушить полотенцемъ, обвалять въ мукѣ и поджарить въ маслѣ, фаршировать блины.

2 корзиночки грибовъ
(шт. 40).

1 стаканъ муки.

1 ф. масла.

Кизиль компотъ.

2 ф. кизиля перемыть, поставить варить въ 4 стаканахъ воды, всыпать 2 стакана сахара, дать кипѣть, затѣмъ размѣшать 2 ложки маисена въ 1 стаканѣ воды, влить въ кизиль, скипятить.

2 ф. кизиля.

2 ложки маисена.

2 стак. сахара.

№ 80.

Супъ изъ земляники или малины.

5 ф. малины очистить, сполоснуть, поставить варить, протереть, положить 1 — 2 стакана сахара, можно прибавить 1 стаканъ самой свѣжей сметаны, вылить въ миску на клецки. 1 ложку масла растереть до бѣла, вбить 5 желтковъ, раз-

мѣшать, всыпать 6 чайныхъ ложекъ муки, размѣшать до гладкости, положить пѣну изъ 5 бѣлковъ, влить въ намазанную масломъ и осыпанную сухарями сковороду, поставить въ печь какъ драчену, когда будетъ готова, разрѣзать продолговатыми кусочками, положить въ миску.

5 ф. малины.

2 ложки масла.

1 — 2 стак. сахара.

5 яицъ.

1 стак. свѣж. сметаны.

2 сухаря.

Картофельная драчена съ бобами, томатами и огурцами.

Картофель очистить, вымыть, налить немного воды, поставить варить чтобы вода испарилась, протереть, положить 2 ложки масла, 1 стаканъ молока, 2 яйца, размѣшать все вмѣстѣ, наполнить намазанную масломъ и осыпанную сухарями форму или маленькія формочки, поставить въ печь чтобы запеклось. Подать съ вареными сушеными бѣлыми бобами, въ которые положить 2 ложки масла, наръзанныхъ огурцовъ и томатовъ.

$\frac{1}{3}$ картофеля.

1 ф. бобовъ.

4 ложки масла.

10 шт. огурцовъ.

1 стак. молока.

5 шт. томатовъ.

2 яйца.

Блины изъ яблочнаго тѣста.

Шт. 8 — 10 яблокъ, вымыть, очистить, кожицу поставить варить, протереть, въ $2\frac{1}{2}$ стаканахъ этого отвара сварить манную кашу изъ $\frac{3}{4}$ стаканы манны, отставить, всыпать $\frac{3}{4}$ стак. муки, вбить 3 — 4 яйца, положить мелко наръзанная яблоки, 1 ст. сахара, смѣшать все вмѣстѣ, печь блины.

8 — 10 яблокъ.

3 — 4 яйца.

$2\frac{1}{2}$ стак. отвара.

1 стак. сахара.

$\frac{3}{4}$ стак. манны.

$\frac{1}{2}$ ф. масла.

$\frac{3}{4}$ стак. муки.

ПРИЛОЖЕНІЕ

къ

Вегетарианской Поваренной Книгѣ.



Доволено ценаурою. С.-Петербургъ, 27 Ноября 1900 г.

Что заставило меня сдѣлаться вегетарианкой и какую пользу можетъ принести намъ новый режимъ?

Въ то время когда я еще колебалась, не рѣшаясь сдѣлать переворотъ въ своей семьѣ относительно режима, что было не легко, такъ какъ родные и знакомые, всѣ, были противъ моихъ воззрѣній.

Постоянно больные въ домѣ и недостатокъ времени ходить за ними, заставили меня что нибудь придумать, хотя бы только для своихъ не въ чемъ неповинныхъ дѣтишекъ.

Потерянное здоровье, моего мужа еще въ молодые годы, а отчасти и его наследственные недомоганія были бичемъ моихъ дѣйствій.

Дѣти наследовавшія дурныя соки, болѣли, страдали и умирали. Все это происходило на моихъ собственныхъ рукахъ, несмотря на тщательнѣйшій уходъ съ моей стороны.

Весь трудъ и стараніе ни къ чему не приводили, я только суетилась, волновалась, грустила, уставала и ничего больше, благодаря этому пострадала еще и моя нервная система, что приводило меня въ отчаяніе, я чувствовала себя 10 лѣтъ тому назадъ слабой, отжившей, ничѣмъ не интересующейся старушенкой. Потерявъ уже троихъ дѣтей я должна была охранить здоровье остальнымъ троимъ, что

и заставило меня заняться серьезно практическими наблюдениями и также искать поддержки въ теоретических трудахъ авторитетовъ.

Случайно лишь 10 лѣтъ тому назадъ давая годовому ребенку сырые яблоки, сливы, ягоды землянику, клубнику и малину, я замѣтила въ его здоровьѣ большую перемену къ лучшему. У сына получилась чистая и гладкая кожа лица, когда раньше (послѣ прививки оспы) покрывалось лицо и ручки сыпью, въ особенности на лицѣ сыпь сливалась и образовала кору, ребенокъ расчесывалъ и получалось окровавленное личико и ручки, которыя мыть было почти невозможно), никакія средства не помогали, точно также какъ и всѣ недоразумѣнія съ желудкомъ, прекратились при новомъ режимѣ.

Затѣмъ прочитавъ сочиненіе Д-ра Бальцера о естественномъ образѣ жизни, которое меня очень заинтересовало, я рѣшилась сдѣлать опытъ сперва надъ самой собою, имѣя въ то время груднаго ребенка, котораго сама кормила, дѣлая постепенный переходъ съ животной пищи на растительную, непроизвольно лишая себя иногда даже самого необходимаго, при всѣмъ этомъ питанія для ребенка не убавлялось, а напротивъ, я кормила безъ малаго два года.

Желая воспитать дочь вегетарианкой и не имѣя наглядныхъ примѣровъ чтобы не взять слишкомъ большую ответственность на себя, я хотѣла, кормя долго своимъ молокомъ, дать ей хорошую основу питанія. Сама же я употребляла все, кромѣ мяса, рыбы, приностей, вина и пива: два послѣднія бывало предписывали мнѣ авторитеты. У этой моей дочери становились дугообразныя ножки, причемъ переваливающаяся съ боку на бокъ походка, по которой причинѣ я и должна была обратиться къ врачамъ, совѣты которыхъ какъ алопатовъ также и гомеопатовъ были одинаковы, не

давать мучного, картофеля и т. п., предписывался же бульонъ, яйца, молоко и вино. Изъ этого затруднительнаго положенія помогъ мнѣ выбратъся многоуважаемый Д-ръ А. П. Бургеръ, издатель книги „Мясная пища съ точки зрѣнія вегетаріанца“, это было первое изданіе на русскомъ языкѣ по интересующему меня вопросу, изданное въ 1892 году.

Благодаря доброму совѣту, за которымъ я поспѣшила обратиться къ А. П. Б., ножки у маленькой выпрямились и тѣ симптомы болѣзней, бывавшія у предыдущихъ дѣтей, совершенно не проявлялись, только отъ времени до времени шла носомъ кровь. Я должна упомянуть что умершія дѣти заболѣвали воспаленіемъ мозга. Старшій сынъ сдѣлался выносливѣе, кашель, т. е. бронхитъ, угрожавшій стать хроническимъ, постепенно пересталъ, воспалительное состояніе горла, (послѣ дифтерита на той сторонѣ гдѣ были сняты бѣлые налеты, при малѣйшемъ вѣтеркѣ возобновлялись), теперь же совсѣмъ исчезли. Такимъ образомъ, вопреки глумляющимся, мои опыты увѣнчались успѣхомъ.

Прочитавъ сочиненіе Д-ра Негеля „Der Weg zum Paradiese der Gesundheit“, я уже смѣло взялась за то, чтобы избавить дѣтей отъ врожденныхъ недуговъ, въ то же время предупреждая болѣзни избранною здоровою пищею, руководясь собственными наблюденіями и опытами также и надъ самой собою, мнѣ удалось изгнать изъ дома болѣзнь, а накетѣ съ ними и всѣ баночки съ лекарствами, которыя прежде украшали мои подоконники.

При новомъ режимѣ я также какъ и прежде выполняю не мало работы, несмотря на это, моя нервность исчезла, я чувствую себя гораздо лучше, бодрѣе и сильнѣе чѣмъ десять лѣтъ тому назадъ, легче переношу всѣ встрѣчающіяся мнѣ въ жизни невзгоды. Предвидя уже заранѣе таковыя благотворныя результаты растительной пищи, въ

1892 году предложила посредствомъ публикаціи въ газетахъ объѣды за моимъ семейнымъ столомъ постороннимъ желающимъ, надѣясь принести этимъ хотя бы маленькую общественную пользу. И только теперь послѣ восьмилѣтняго опыта издаю поваренную книгу, такъ какъ многіе этого желали, иначе я не рискнула бы предложить свой трудъ, посвященный въ началѣ только моей семьѣ.

Въ прибавленіи и мнѣ захотѣлось сказать свое слово, хотя знаю что мои слова могутъ встрѣтить насмѣшку, я не авторитетъ, условія моей жизни сложились такъ что я не получила право разсуждать въ слухъ. Къ тому же я боялась суда ученыхъ людей, изъ которыхъ многіе не допускаютъ къ слову людей, не получившихъ диплома на право ораторства.

Присоединяю свои личныя мнѣнія къ мнѣніямъ піонеровъ, предшественниковъ о естественномъ образѣ жизни и передаю слѣдующее.

Тѣмъ людямъ, которые дорожатъ своимъ здоровьемъ, приходится ежедневно встрѣчаться съ такими людьми, которые еще не подумали объ этомъ вопросѣ, или съ такими которые благодаря только привычкѣ многихъ лѣтъ, не допускаютъ даже самыхъ ясныхъ доказательствъ. Вегетаріанцы ведутъ сознательный образъ жизни, не обращая вниманія на тотъ смѣшной свѣтъ, въ которомъ ихъ выставляютъ ихъ противники. Вегетаріанцы не наполняютъ свой желудокъ невѣдомо чѣмъ, они убѣждены въ благотворномъ вліяніи своего режима.

Это вопросы будущаго и зависятъ только отъ опытовъ и наблюденій. Нѣкоторые идутъ противъ насъ съ научною стороною, по которой растительная пища недостаточна для питанія и на продолжительное время не возможна, то пусть оставятъ насъ съ этою наукою въ покоѣ и предоставятъ

это наблюденіямъ и опытамъ отдѣльныхъ лицъ; время разрѣшить вопросъ.

На всѣхъ поприщахъ, когда люди добивались какой либо реформы, успѣхъ достигался не иначе, какъ борьбою съ противными мнѣніями современныхъ авторитетовъ. Многимъ кажутся труды для будущности напрасными, но въ дѣйствительности никакой трудъ во имя идеи не остается безплоднымъ. Хорошія идеи что зерна, если попадаютъ на хорошую почву, то всходятъ и приносятъ плодъ.

Мнѣ думается что нѣтъ такой земной силы, которая бы могла противостоятъ вегетаріанству. Чему училъ Сократъ 500 лѣтъ до Рождества Христова, Пифагоръ, Порфирій и пр.? за идею говорить разумъ мудрыхъ людей. Намъ надо быть только твердыми, не упадать духомъ въ борьбѣ съ ужасами, встрѣчающимися на жизненномъ пути, хотя бы съ ущербомъ для своего собственнаго я.

Извѣстно и то, говоритъ Д-ръ Бургеръ въ своемъ трудѣ, что въ былые времена Академіи тоже высказывали разныя научныя мнѣнія, которыя выдавались тоже за неопровержимыя и совершенно правильныя, но, по истеченіи извѣстнаго времени превращавшіяся въ мыльный пузырь; тоже самое произойдетъ и съ этимъ научнымъ мнѣніемъ. Нужно принять только во вниманіе все уже извѣстное и высказанное о вегетаріанизмѣ и продолжать признавать его основаннымъ на правильныхъ началахъ и идущимъ по вѣрному пути и слѣдовать ему, не обращая вниманія на кѣмъ бы то не было высказываемыя противоположныя мнѣнія, до тѣхъ поръ пока не будетъ досказана неопровержимыми фактами ложность взгляда и направленія вегетаріанизма.

Одинъ и тотъ же вопросъ разрѣшается различнымъ образомъ смотря по тому, кто его будетъ разрѣшать. Напр., спросите православное духовенство, можно ли Великимъ

постомъ ѣсть молоко и яйца? оно вамъ отвѣтитъ, что нельзя. Спросите католическое духовенство, можно ли Великимъ постомъ ѣсть молоко и яйца? оно вамъ отвѣтитъ, что можно. Спросите лютеранское духовенство, можно ли Великимъ постомъ ѣсть молоко и яйца? оно вамъ отвѣтитъ, что можно не только молоко и яйца, но и мясо. Спросите магометанина, онъ вамъ отвѣтитъ, что можно еще и конины. Спросите дикаря, онъ вамъ отвѣтитъ, что можно даже еще и васъ съѣсть. Спросите брамина, можно ли вообще употреблять молоко и яйца? онъ вамъ отвѣтитъ, что можно ѣсть только одинъ изъ этихъ продуктовъ — молоко, и его мнѣніе будетъ самое правильное и съ этимъ мнѣніемъ согласятся всѣ Академіи, только не теперь, а черезъ нѣсколько сотъ лѣтъ, а можетъ быть и раньше. Къ разсматриваемому мною вопросу не всѣ одинаково отнесутся. Одни никакого вниманія на него не обратятъ и будутъ продолжать пребывать по прежнему. Другіе постараются извлечь, насколько найдутъ нужнымъ и въ чемъ найдутъ нужнымъ, свѣдѣнія для своей же пользы. Это будетъ разумѣется, самая благоразумная часть. Часть третьихъ поступитъ такъ, какъ поступаютъ иногда люди, когда по своей собственной же винѣ задѣнутъ, положимъ за стулъ и спотыкнутся и досаду свою выместятъ на этомъ же стулѣ или на чѣмънибудь другомъ, подъ руки или на глаза попавшемъ, хотя бы то было и невинное дитя. Остальная часть третьихъ будетъ хмуриться и пребывать въ недовольствѣ. Наконецъ четвертые будутъ смѣяться, — это самые счастливые.

На основаніи всего мною изложеннаго, считаю возможнымъ сдѣлать слѣдующій выводъ: 1) Что человекъ отъ природы принадлежитъ, какъ и обезьяны стараго свѣта, къ плодояднымъ животнымъ, вслѣдствіе чего предназна-

ченая ему отъ природы растительная пища не можетъ быть для него вредной. 2) Что, по всей вѣроятности, необходимость заставила человѣка употреблять животную пищу, къ которой онъ привыкъ настолько, что въ умѣренномъ количествѣ она разстройства здоровья не причиняетъ. 3) Мясная пища не содержитъ въ себѣ весь необходимый для человѣка питательный матеріалъ; растительные же продукты, напротивъ, заключаютъ въ себѣ всѣ необходимыя для человѣка питательныя вещества. 4) Заключающіяся въ растительной пищѣ безазотистыя вещества, почти отсутствующія въ животной пищѣ, имѣютъ болѣе важное значеніе для питанія, нежели азотистыя вещества, содержащіяся, какъ въ животной такъ и въ растительной пищѣ. 5) Мясо заключаетъ въ себѣ такое возбуждающее дѣйствіе, котораго въ растительныхъ пищевыхъ продуктахъ не замѣчается, но присутствіе котораго въ мясѣ дѣлаетъ употребленіе послѣдняго часто вредными для человѣка. 6) Излишнее употребленіе животной пищи имѣетъ болѣе вредное вліяніе на здоровье человѣка, нежели излишнее употребленіе растительной пищи, въ особенности при сидячей жизни. 7) Употребленіе мясной пищи очень часто влечетъ за собою разстройство здоровья, даже смерть, вслѣдствіе вредныхъ качествъ мясныхъ продуктовъ. При употребленіи же растительной пищи подобныхъ дурныхъ явленій почти никогда не встрѣчаются. 8) Что вопреки существующаго ложнаго убѣжденія, растительной пищей можно не только такъ же хорошо питаться, какъ и мясной, но она представляется еще болѣе здоровой пищей, нежели мясная пища. 9) При многихъ болѣзняхъ употребленіе мясной пищи слѣдуетъ признать вреднымъ, тогда какъ чѣтъ ни одной болѣзни, гдѣ бы можно было признать вреднымъ употребленіе растительной пищи. 10) Существующее убѣжденіе, что человѣку

свойственно и необходимо питаться мясной пищей, на ложномъ предразсудкѣ, а не на неопровержимыхъ фактахъ. 11) Заготовленіе мясныхъ продуктовъ притупляетъ хорошія чувства и вредить здоровью, тогда какъ заготовленіе растительныхъ продуктовъ, напротивъ развиваетъ это чувство и укрѣпляетъ здоровье.

Многіе ошибочно думаютъ что мы лишаемъ себя вкусныхъ блюдъ, это не вѣрно и кажется такъ только въ началѣ. Въ виду собственной же пользы стоитъ только произвести надъ собою опытъ и убѣдиться. Вегетарианецъ избираетъ только самое лучшее изъ питательныхъ продуктовъ. Я бы хотѣла сравнить убоину съ барочнымъ лѣсомъ, изъ котораго сооруженная постройка, какъ всѣмъ извѣстно, не соответствуетъ новой, такъ же и здѣсь не можетъ быть одинаково построено наше тѣло изъ ежегодно обновляющихся свѣжихъ продуктовъ или же изъ того, что уже служило другому существу тѣломъ. Слѣдовательно уже поношенные, утратившіе достоинство матеріала.

Въ средѣ мыслящихъ людей діетическій вопросъ не долженъ бы вызывать глумленія, за него давно пора взяться серьезно. Нѣкоторые находятъ что уклоняться отъ общепринятыхъ условій нѣтъ возможности. Неужели же лишать себя удобства, здоровья изъ за одного только страха, боясь насмѣшекъ людей, не дорожающихъ своимъ здоровьемъ.

Д-ръ Нимейеръ въ одной изъ своихъ гигиеническихъ бесѣдъ говоритъ слѣдующее: „Мы сами виноваты въ болѣзняхъ.“ Здѣсь какъ нельзя болѣе у мѣста изрѣченіе „Маленькія причины — большія послѣдствія! Гиппократъ писалъ, болѣзни не падаютъ на насъ съ яснаго неба, но развиваются постепенно изъ маленькихъ ежедневныхъ погрѣшностей, совершенныхъ противъ здоровья и только тогда, когда этихъ погрѣшностей накопится черезъ чуръ много,

болѣзнь проявляется повидимому внезапно наружу.

Прежде всего каждому изъ насъ надо сдѣлаться господиномъ своихъ собственныхъ чувствъ. Когда мы научимся владѣть собою, намъ станетъ легче встрѣчаться со всѣми затрудненіями въ жизни, отыскивая вѣрный путь къ доброй жизни.

Есть много людей которые его уже нашли, которые побѣждаютъ врага въ своемъ собственномъ я, которые нашли твердую почву и эта почва есть кладъ, который каждый человѣкъ носить въ самомъ себѣ.

Вегетарианскій вопросъ разностороненъ и мнѣ кажется все равно съ какой бы точки зрѣнія мы не сдѣлались вегетарианцами, приведетъ въ концѣ концовъ всѣхъ къ одной цѣли, давъ намъ здоровье, слѣдовательно довольство, твердость характера и силу къ жизненной борьбѣ, которая ведетъ къ семейному счастью для блага человѣчества.

Правильнымъ питаніемъ мы достигнемъ не только здоровье народа, задачъ національной экономіи, и не одинъ нравственный масштабъ; мы подавимъ въ себѣ этимъ еще стремленіе къ излишеству, мы не станемъ тянуться за тѣмъ что видимъ у другихъ, намъ не надо будетъ сбивать съ ногъ своего ближняго, вырывать изъ рукъ другаго то, чего сами не могли достигнуть и гнаться за тѣмъ, безъ чего мы можемъ обойтись. Мы не будемъ завидывать имѣющимъ больше чѣмъ мы, привыкнемъ довольствоваться тѣмъ что имѣемъ.

Докторъ Эдуардъ Бальцеръ, которому такъ много обязано вегетарианское движеніе въ Германіи, признаетъ всю важность этого вопроса, за который взялся тотчасъ какъ практически такъ и теоретически, а что важнѣе всего, своимъ собственнымъ примѣромъ.

Знаменитыя сочиненія Д-ра Э. Бальцера и въ настоя-

шее время принадлежать къ лучшимъ двигателямъ вегетаріанства. Сколько глумленій перенесъ онъ со стороны невѣдующихъ противниковъ. По сообщеніямъ теперешняго Германскаго предсѣдателя вегетаріанскаго союза въ Лейпцигѣ и редактора журнала „Vegetarische Warte“, который принявъ на себя президентство въ 1885 году, то время наименованнаго общества естественнаго образа жизни, счелъ нужнымъ познакомиться съ учредителемъ и почетнымъ предсѣдателемъ общества Д-ромъ Бальцеромъ, который пребывалъ тогда въ деревнѣ Гретцингенъ близъ Бадена, гдѣ прожилъ послѣднія дни своей жизни.

Больше всего было ему обидно терпѣть зло отъ самихъ же вегетаріанцевъ за посянную между ними любовь. Его огорчало несогласіе вегетаріанцевъ между собою.

Что же удивительнаго если послѣдователямъ приходится переносить насмѣшки, это неизбежная участь піонеровъ. Точно также не удивительно если пропагандирователи, послѣ многолѣтнихъ трудовъ на пользу человѣчества, удаляются, охраняя тѣмъ свое собственное здоровье. Желательно было бы чтобы кроткій духъ толерантизма Д-ра Бальцера вселился грубоко въ сердца вегетаріанцевъ и помогъ идти по новому избранному пути. Можно ли назвать путь новымъ, когда въ Сентябрѣ 1897 года на вегетаріанскомъ конгрессѣ въ Лондонѣ праздновался 50-лѣтній юбилей общества The Vegetarian Federal Union. Почему же Профессоръ F. W. Newmann послѣ изученія діетическаго вопроса въ 1867 году поступилъ Президентомъ вегетаріанскаго общества въ Манчестерѣ? Почему Theodor Hahn ознакомившись съ педагогическимъ діетическимъ произведеніемъ Циммермана, изучивъ теорію о вредномъ вліяніи мяса и съ помощью Струве и Вейльсгаусеръ испыталъ практически на самомъ себѣ, послѣ чего и учредилъ въ 1854 г. первый

дієтичеській Кургаузъ въ Швейцаріи? главнымъ Докторомъ былъ Fr. Wilhelm Dock.

Можетъ быть и намъ русскимъ удастся сдѣлать богатое пріобрѣтеніе, найдя научный ключъ питанія, такъ какъ интересующій насъ вопросъ можно назвать изслѣдованіемъ научной истины. Не даромъ же призналъ Рихардъ Вагнеръ что цѣль вегетаризма возродить новой строй общественной жизни для здоровья и счастья, слѣдовательно проложить путь къ возрожденію рода человѣческаго. . . .

Можетъ быть настанетъ время, когда ненормальный образъ жизни будетъ преслѣдоваться какъ преступленіе. Потомки всегда въ правѣ упрекнуть своихъ предковъ за отнятое у нихъ здоровье.

Это непростительныя дѣйствія насчетъ здоровья своихъ собственныхъ дѣтей. И если это пока еще считается необходимымъ для общепринятыхъ привычекъ и хорошаго тона, то пусть это будетъ не для всѣхъ. Истинная цивилизація не должна требовать такихъ поступковъ, за которыя платятся здоровьемъ для временнаго удовольствія, окружающихъ насъ людей. Женщины не могутъ не согласиться со мною, что вопросъ питанія въ широкомъ смыслѣ слова истинно женскій вопросъ. Вопросъ питанія откроетъ намъ новую область счастливой супружеской и семейной жизни.

Въ нашъ вѣкъ невзгодъ и тревоженій необходимо утѣшеніе, какъ женщинѣ такъ и мужчинѣ, какъ больнымъ такъ и здоровымъ. Намъ нужна энергія, надежда на лучшую жизнь.

Вліяніе оказываемое женщинами, громадно. Какъ у цивилизованныхъ, такъ и у нецивилизованныхъ націй, матери воспитываютъ маленькихъ дѣтей въ самый важный періодъ ихъ жизни. Способность матери выработать въ дѣтяхъ ясное сознаніе идеи правды, добра и справедливости или

равнодушіе матери къ этимъ идеямъ опредѣляютъ главнымъ образомъ нравственный характеръ ея дѣтей, когда они станутъ взрослыми мужчинами и женщинами.

Все же было бы несправедливо требовать реформы только со стороны женщинъ, также какъ несправедливо было бы заботиться только лишь о здоровьѣ женщины и дѣвочки, какъ нѣкоторые предполагаютъ. Человѣчество состоитъ изъ мужчины и женщины.

Мы матери не только дочерей, но и матери сыновей. Слишкомъ было бы эгоистично и оскорбительно для мужчины, если бы мы охраняли здоровье лишь только своего пола и окружали заботами и любовью только дѣвочку. Развѣ сынъ не одинаково близокъ сердцу матери, какъ и дочь? Отецъ, мужъ, братъ, развѣ не стоятъ нашего вниманія?

Поверхностное отношеніе къ воспитанію мальчика непростительно. Мальчику еще болѣе необходимо руководство, онъ несетъ на себѣ все бремя неправильной жизни, которое часто оставляетъ печальный отпечатокъ на всю жизнь, съ этимъ не могутъ не согласиться сами мужчины. Противъ безумныхъ растратъ физическихъ силъ, почти съ школьной скамьи, необходимо принять мѣры. Не въ нашихъ ли собственныхъ рукахъ счастье нашихъ дѣтей? Такъ положимъ же мы, родители, фундаментъ грядущему поколѣнію и возьмемся за дѣло съ твердостью и непоколебимою силою воли!

Такъ какъ живущіе естественною жизнью ограждены отъ преждевременной смерти, то и слѣдуетъ предпочесть спокойную и долгую жизнь короткой и полной страданій. Въ этой не легкой задачѣ, въ воспитаніи мальчиковъ, кромѣ родителей и воспитателей попросимъ помочь врачей. *) Вотъ что говоритъ Профессоръ Сикорскій въ своемъ трудѣ о жизненныхъ вопросахъ нервной гигіены. Воздержаніе не

*) Тайный порокъ (изданіе Калмыковой).

приноситъ вреда здоровью. Легче воздерживаться отъ вступленія на этотъ путь, нежели возвращаться, вступивши на него. Чѣмъ въ болѣе раннемъ возрастѣ нарушается дѣвственность, тѣмъ большія опасности предстоятъ, потому что практика чувственности въ раннемъ возрастѣ является почти роковой по своимъ физическимъ и нравственнымъ послѣдствіямъ, т. е. роковой для физическаго здоровья человека и для склада его характера. Рано пробужденная и взлелѣянная чувственность обыкновенно развивается до размѣровъ, превосходящихъ обычную норму, и тогда здоровье неминуемо растранивается неумѣренностью, которая тѣмъ болѣе опасна, что ростъ организма въ это время еще незаконченъ. Чѣмъ раньше возникла чувственность, тѣмъ раньше она угасаетъ. Подобное зло является тѣмъ болѣе серьезнымъ, что дѣйствія его отражаются на обоихъ половинахъ супружеской четы, что неминуемо несетъ за собою, независимо отъ физическихъ, и нравственные послѣдствія.

Такимъ образомъ недостаточное воздержаніе и ранневременная чувственность оплачиваются дорогой цѣной. (По Ньютону растительная діета должна задерживать столь нежелательное преждевременное развитіе въ критическій періодъ юности).

И такъ дѣти страдаютъ отъ окружающей обстановки и условій въ которыя поставлены. Какъ предохранять дѣтей отъ дурнаго вліянія товарищей, отъ разговоровъ и поведенія служанокъ, которыя въ домѣ необходимы и не рѣдко приносятъ не мало вреда. Необдуманная шутки взрослыхъ, иногда такихъ взрослыхъ, которыя хвалятся своими похождениями. Отъ жизненныхъ тревоженій нарушается внутренній міръ, изъ которыхъ истекаетъ нервнось, раздражительность, которыя тяготятъ всю жизнь, нарушается довѣріе, любовь превращается въ ненависть, симпатія въ отвращеніе.

Главная причина всего этого зла является въ потери жизненныхъ силъ съ ранняго возраста въ теченіи всего періода роста и развитія тѣла. Это такъ называемые грѣхи молодости, о которыхъ говорятъ съ улыбкою, даже довольною миною, какъ будто бы о поношенной перчаткѣ которую выбросить и только. И такъ ложнымъ понятіемъ о здоровьѣ юноша можетъ сдѣлать свою жизнь невыносимою не только для себя самого, но и для окружающихъ его, онъ можетъ сдѣлаться собственнымъ тираномъ за невоздержаніе и неумѣренность. Тарновскій говоритъ: Если борьба съ чувственностью не была долговременна, не была достаточно сильна, то это неминуемо отражается на характерѣ мужчины, оставляя въ его душѣ ту чрезвычайную долю грубой чувственности, которая дѣлаетъ его въ одно и то же время и неумѣреннымъ и неуступчивымъ, и навсегда можетъ послужить источникомъ розни въ взаимныхъ отношеніяхъ супруговъ.

Знаменитый Нью-Йоркскій Неврологъ Gowers говоритъ что врачи (теперь уже къ счастью немногіе) позволяющіе, а иногда даже совѣтующіе нецѣломудріе, стоятъ на ложной дорогѣ! Изъ своего громаднаго личнаго опыта въ области нервныхъ болѣзней, Говерсъ заявляетъ, что никто и никогда не чувствовалъ себя хуже вслѣдствіе полового воздержанія.

На международномъ конгрессѣ гігіены въ Брюсселѣ, въ 1877 году, Д-ръ Jules Worms, бывшій главный врачъ госпиталя Ротшильда въ Парижѣ, по вопросу о воздержаніи высказалъ слѣдующее:

Развратъ имѣетъ достаточное число своихъ адвокатовъ, которые утверждаютъ что молодымъ людямъ воздержаніе вредно въ гігіеническомъ отношеніи. Что касается до меня, то практика и опытность, также какъ и фізіологическія наблюденія, привели меня къ убѣжденію, что воздержаніе

должно быть советуемо мужчинамъ. Даже въ случаяхъ гдѣ оно вынуждено, какъ я наблюдалъ это въ теченіе всей моей медицинской карьеры, оно вовсе не влечетъ за собою какихъ либо растройства здоровья, о которомъ такъ твердятъ повсюду. Д-ръ L. Bourgeois въ своемъ сочиненіи, касающемся даннаго вопроса, говоритъ: Мнимую невозможностью и мнимымъ вредомъ воздержанія просто хотятъ оправдать распущенность. Тоже самое свидѣлствуютъ военные врачи при продолжительныхъ морскихъ компаніяхъ.

Д-ръ В. П. О कोरोковъ пишетъ: Въ средѣ современнаго общества держится нелѣпый предразсудокъ, что для мужчины невозможно такое же цѣломудріе до брака, какъ для дѣвушки. Думаютъ что воздержаніе подвергаетъ серьезной опасности наше здоровье, что оно вредно. Выдающіеся врачи древности на основаніи врачебнаго опыта признавали, что природа награждаетъ мужчину за воздержаніе, силою и свѣжестью организма.

Половая экономія создала бы настоящее родственное чувство, какъ между супругами также и къ дѣтямъ. Я знаю нѣсколько достойныхъ вниманія примѣровъ благотворнаго вліянія пицци на молодежь, намъ необходимо подкрѣплять молодость, намъ надо вселять надежду на возможность достигнуть лучшей жизни. Эти измѣнившіеся взгляды на жизнь пробиваютъ себѣ путь понемного, подобно искоркамъ, разлетѣвшимся въ разныя стороны и медленно разгорающимся.

Такъ поможемъ же раздуть эти нравственные искорки въ неугасаемое пламя! Не тушить же ту искорку любви, которую каждый изъ насъ долженъ имѣть въ своей душѣ къ человечеству. Для этого необходима взаимно-дружеская работа какъ женщины такъ и мужчины, въ особенности врачей, въ вопросахъ воспитанія и питанія. Трудъ же на пользу ближняго

уже есть счастье, которое въ состояніи освѣтитъ самую безрадостную жизнь. Передадимъ же наши мысли, наши стремленія къ лучшей жизни своимъ дѣтямъ и будемъ жить въ нихъ новою счастливою жизнью.

Создадимъ изъ плохихъ временъ хорошія, полныя богатыхъ надеждъ, постараемся смыть позорное пятно нашего времени и хотя не сразу направить дѣло къ добру, то хоть удержать отъ поворота къ худшему.

Въ моей душѣ давно вставали вопросы, одинъ серьезнѣе другаго, въ моей груди бушевали чувства негодованія противъ зла и въ защиту добродѣтели. Благодаря только жалкому положенію, въ которое поставлена замужняя женщина труженица, принуждена была до сихъ поръ молчать, не имѣя возможности издать свой трудъ, написанный уже семь лѣтъ тому назадъ. При теперешнихъ условіяхъ какъ дѣвушка, такъ и юноша большею частью безжалостно выталкиваются на полѣ жизненной борьбы, безъ всякой подготовки.

Что знаемъ мы о материнствѣ, выходя замужъ? и что знаютъ наши женихи о отцовскихъ обязанностяхъ? А между тѣмъ становимся родителями бѣдняжекъ-дѣтей, которыхъ часто нельзя назвать иначе, какъ жертвами несчастной жизни. Мы еще иногда являемся нечаянными родителями нежеланныхъ дѣтей. Къ тому же намъ родителямъ и не до дѣтей, у насъ всѣхъ есть другія интересы, а дѣти растутъ и растутъ, замѣняютъ насъ и будутъ также жаловаться на плохія времена. Какого же улучшенія ожидаемъ мы? Въ большинствѣ случаевъ не давъ своимъ дѣтямъ ничего, чтобы питало ихъ душу, не давъ имъ направленія, не указавъ имъ истиннаго пути, не давъ имъ ни руководства ни даже здоровья. Нельзя ли все таки помочь горю? мнѣ кажется что можно, но только для нравственной доброй жизни есть одинъ путь. Это вегетаризмъ!

Успѣхъ же можетъ увѣнчаться только совмѣстнымъ трудомъ мужчины и женщины, идя рука въ руку, употребляя иногда *eine sanfte Gewalt* для счастья своихъ собственныхъ дѣтей.

Въ виду этого я и прошу женщинъ не оставить вопросъ питанія безъ вниманія, надо сдѣлать этотъ шагъ къ лучшему не только словомъ, а дѣломъ. Сдѣлавъ первый шагъ, сдѣлаемъ и второй, поднимая одну ногу для шага, вторая невольно вторитъ первой, дабы не остаться, балансируя на одномъ мѣстѣ.

И такъ постепенно двигаясь шагъ за шагомъ впередъ, улыбнется жизнь и солнышко освѣтитъ непроглядный до сихъ поръ мракъ, въ которомъ находится вопросъ питанія и пригрѣетъ тѣхъ, которымъ въ настоящемъ не много обѣщаетъ свѣтлый день. Это больной, несчастный, страдающій бѣдный людъ по незнанію.

Эмилія Фрейбергъ.

