

9 ¹²/₅₀

801-14
1152

801-94
9143-3

ПОВАРЕННАЯ КНИГА
для ГОЛОДАЮЩИХ.
Посвящается ПРЕСЫЩЕННЫМ.

ЗАМЕТКИ С НАТУРЫ.

одиннадцатая тысяча, дополненная рецептами „ЗЕЛЕНАГО СТОЛА“.

ВЕГЕТАРИАНСТВО НУЖНО ОЧЕНЬ БОГАТЫМ И ОЧЕНЬ БЕДНЫМ ЛЮДЯМ. БЕДНЫМ ОНО НЕОБХОДИМО ПО СВОЕЙ ДЕШЕВИЗНЕ И ПИТАТЕЛЬНОСТИ. БОГАТЫМ — ЧТОБ ПРОМЫТЬ ВСЕ ЯДЫ ТРУПОВ, НАКОПИВШИЕСЯ В ПЕРЕКОРМЛЕННОМ ОРГАНИЗМЕ

Н. Б. Северовой.

МОСКОВСКИЙ ПУБЛИЧНЫЙ
XIII-18818
ИРУМЯНЦОВСКИЙ МУЗЕЙ

С.-ПЕТЕРБУРГ

Типография 1-й Спб. Трудовой Артели. Лиговская, 34.

И сказал Бог: Вот, Я дал вам
белую траву сеющую семя, какая
есть на всей земле, и белое дерево,
у которого плод древесный, сеющий
семя, — вам же будет в пищу.

Первая книга Моисеева
глава 1, стих 29.



2015188592

Предисловіє.

.

АНАЛИЗ ТРАВЫ:

Белков 3%, около 1% жира, 12% углеводов и 2% солей. В женском молоке не более 3% бѣлка.

Изъ книги Д-ра Бенно Буэрдорфа.

„Питательныя свойства плодов“:

„Der Nährwert des Obstes. Benno Buerdorf.

Д. Н. Гарлинскій. „Значеніе пищи для нашего здоровья“.

На стр. 131 напечатано слѣдующее:

„Огромное значеніе питательных солей для благополучія ребенка, доктор Ламан подчеркивает письмом к нему одной голландской дамы (г-жи Ван-Маркен):

По совету одного крестьянина мы даем нашим больным младенцам в рабочей колоніи, в перемежку с молоком, несколько ложек отвара из обыкновенной зеленой травы.

Я убедилась в благотворном действии этого отвара. Не соответствует ли он питательным сокам плодов?

ОТВАР СЕНА.

По химическому изследованію он содержит:

Кали	2,27.
Натра	9,93.
Известь	23,63.
Магнезія	2,54.
Фосфорн. кисл.	6,96.
Кремневая „	51,42.

Если сравнить этот анализ с составом молока, то окажется, что он особенно богат такими важными питательными солями, как *Натр* и *Известь*.

Письмо Доктора КАРТОНА к И. Е. РЕПИНУ.

Brévannes, 8 octobre 1911.

Monsieur.

Vos bonnes paroles et votre haute approbation me sont un encouragement des plus précieux et m'ont infiniment touché. J'ai lu avec un extrême intérêt votre lettre m'exposant votre expérience personnelle. Pour ma part, je ne puis que vous affirmer que Vous détenez la vérité et que **tous ceux qui vous crient casse cou sont des aveugles ou des inconscients**. Je suis moi-même depuis cinq ans à un régime alimentaire encore moins varié que le vôtre, n'usant que d'eau, de pain, de pommes de terre, de certains légumes verts crus et cuits, de fruits, sans jamais toucher à aucun aliment d'origine anormale, à aucune graisse même végétale, ni à aucun condiment. J'y ai trouvé la guérison de graves lésions tuberculeuses, je suis devenu infatigable et je fournis un travail intellectuelle et physique, qui serait épuisant pour un homme bien portant, carnivore. C'est Vous dire combien j'ai apprécié les théories de madame Nordman et applaudi à votre sage et belle façon de vivre. Je Vous prie d'agréer, Monsieur, l'expression de ma respectueuse sympathie et de ma vive admiration.

D-r Carton.

P. S. Dans une conférence, que Je me propose de faire cet hiver à Paris, sur les aliments meurtrières, pouvez Vous m'autoriser à citer le passage suivant de votre lettre: Ces deux dernières années sont les meilleures de ma vie. Maintenant à 67 ans je me sens plus brave et plus frais qu'à 40 ans et même dans ma jeunesse. Et surtout depuis que j'ai exclu les oeufs, le lait, le beurre et les fromages. Ces paroles donneraient un puissant appui à la cause, que nous défendons.

Письма доктора КАРТОНА к Е. И. РЕПИНУ.
(перевод).

М. Г.

Ваши добрая слова и ваше высокое одобрение являются для меня самым драгоценным поощрением и меня бесконечно тронули, я с особенным интересом читал ваше письмо, в котором вы говорили о вашем личном опыте.

Что касается меня, то я могу вам сказать, что вы владеете истиной и что все те, которые кричат вам, что вы сломите себе шею или *слепцы* или *бессознательны*. Я сам, вот уже 5 лет, придерживаюсь питательному режиму, еще менее разнообразному чем ваш, употребляю только воду, хлеб, картофель, некоторые овощи зеленые, сырые или вареные, фрукты, никогда не дотрагиваясь ни до какой пищи аномального происхождения, даже до растительных жиров и ни до каких приправ. Я нашел в этом режиме исцеление от серьезных туберкулезных язв, я стал неутомим и я произвожу работу интеллектуальную и физическую, которая была бы изнурительна для человека здорового, мясоеда. Этим я говорю вам насколько я оценил теории Г-жи *Нордман-Северовой*. И насколько я одобряю ваш мудрый и прекрасный образ жизни. Прошу вас принять выражение моей почтительной симпатии и моего живого восхищения.

Доктор *Картон*.

Этой зимою я собираюсь прочесть лекцію в Париже о питаніи убоиной, не разрешите ли мне цитировать следующие строки вашего письма: „Эти 2 последние года лучшие в моей жизни. Теперь в 67 лет чувствую себя более бодрым и свѣжим, чем в 40 лет и даже в молодости. И в особенности с тех пор, как я исключил яйца, молоко, коровье масло и сыры“. Эти слова были бы большой поддержкой тому делу, которому мы служим.

Письмо Доктора Картона Г-же Нордман-Северовой.

Brévannes Oct. 1911.

Madame.

J'ai etè très intéressé par la lecture de votre brochure et Vous remercie vivement de me l'avoir adressée.

Effectivement, les végétaux verts sont nos vrais pourvoyeurs de sels minéraux, c'est à dire qu'ils ont de l'endurance en barre.

Ainsi j'ordonne à mes malades de manger à chaque repas 100 gr. de salade crue.

Permettez moi, Madame, en Vous complimentant de Votre belle initiative, de Vous adresser mes hommages les plus respectueux.

D-r Carton.

Письмо Д-ра Картона к Г-же Нордман-Северовой

(перевод.)

М. Г.

Я был очень заинтересован чтением вашей брошюры и вам глубоко благодарен за присылку ея.

И в самом деле, зеленые вегетарианцы наши настоящие производители минеральных солей, т. е. у них в запасе очень много выносливости. Таким образом я прописываю всем своим больным каждый раз за столом 100 грам. свежего салата. Позвольте мне М. Г. приветствовать все с вашей прекрасной инициативой и выразить вам чувства моего почтительного уважения.

Доктор Картон.

Примечание автора: Доктору Картону в эту минуту 35 лѣт. Он директор обширной больницы для туберкулезных, в городе Бреване, во Франціи. Туберкулезных он лечит исключительно растительным вегетарианством. Превжняя система откармливанія больных, заменена умеренными приемами пищи. Доктор Картон имеет уже много наград от франц. Академіи Наук.

**Популярный Литературно-Медицинский Журнал д-ра
Окса. Февраль 1911 г.**

Н. Б. Северова. Поваренная книга для голодающих. Посвящается пресыщенным. СПб. 1911.

Цели и идеи книжки, определяющих ея содержание, кратко выражены как в заголовке книжки, так и в эпиграфе на обложке. Итак, здесь речь идет об идее хотя не новой, но не получившей еще всеобщаго признанія и права гражданства, идее, происхождение которой таится в глубокой древности, но все же оригинальной, а подчас дикой, смѣшной и фарисейской с точки зренія нашего культурнаго общества.

Если говорить о вегетарианстве чистейшей воды, то есть о питаніи исключительно продуктами растительнаго царства, то древнейшій человек был прототипом современнаго идейнаго вегетарианца. Он был, пожалуй, вынужденным вегетарианцем, поскольку не был еще одарен способностью измышлять хитроумныя средства для борьбы за свое существованіе, в то время какъ природа предоставляла к его услугам разнообразнейшіе плоды земли: рви и ешь. Во всяком случае, древнейшій человекъ былъ, повидимому, сыт и одарен завидной физической силой, не под стать современному культурному человечеству. В дальнейшем своем развитіи человек

стал убивать животных и поедать их мясо, а когда научился добывать огонь, то обзавелся и постиг тайны кулинарного искусства. Можно думать, что к последним обстоятельствам его понудили изменившіяся условія жизни и борьбы за хлеб насущный, когда природа подчас стала отказывать венцу творенія в том, чтобы «под каждым листком ему был готов и стол и дом».

Так или иначе, но человек, становясь умнее и вооруженнее в борьбе с природой, выходя победителем из этой жестокой борьбы, в то же время стал избалованнее, чувственнее, утонченнее въ своих вкусах и ощущеніях, как интеллектуальных, так и физических, стал под конец нуждаться в возбудителях, повышающих искусственно жизненную энергію. Богатство природы и тут удовлетворило его новым потребностям, предоставив к его услугам целый ряд вкусовых, возбуждающих и наркотических средств из растительнаго царства. Современный же цивилизованный европеец не довольствуется уже этими средствами, которыя он перенял у менее культурных своих собратьев (чай, кофе, табак), и в угоду своему чреву изобретает пикантные соусы, крепкіе бульоны, кровяные бифштексы, почти сотэ, острые сыры, и тому подобныя роскоши мясного и вообще животнаго стола, сделавшія эти продукты, в особенности мясо, недоступными по цене даже среднему

классу населенія. Защитники мясояденія скажут, конечно, что тарелка бульона и кусок жаренаго мяса создали расцвет современнаго прогресса и необходимы культурному работнику для созданія новых идей и для плодотворной умственной работы. Но вряд ли это справедливо, ибо ведь так легко принять следствие за причину; вернее, что культурный человек стал избалованным, но не баловство и чревоугодіе создали культуру. И в самом деле, наши отдаленншіе предки не хуже современнаго человека любили, страдали, побеждали, совершали чудеса самоотверженія и героизма на благо ближних, слагали поэтическія легенды, решали нравственныя проблемы, изучали природу, двигали науку и цивилизацію—и все это без отношенія к тому, ели ли они мясо, или были вегетаріанцами по религиозным воззреніям. Да, наконец, и в современной жизни мы сплошь и рядом можем сопоставить избалованнаго обжору с вынужденным, вследствие бедности, вегетаріанцем—и не всегда интеллектуально выше и работоспособнее оказывается первый, а горе послѣдняго не столько в отсутствіи колбасы за завтраком или котлеты за обедом, сколько в недостатке подчас самаго хлеба насущнаго, в отсутствіи чаю и сахару, в плохих жилищных и вообще гигиенических условіях, в переутомленіи физическом и нравственном. Возьмите детей бедных горожан или крестьян и сравните их подчас преждевременное

умственное развитие с развитием упитанных деток богатого класса, сравните школьные успехи детей бедных и недоедающих с успехами маменькиных сынков, не знающих поста или отказа в чем бы то ни было. Но если мясо не создает умственной силы, то в равной степени оно не служит источником и физической силы, физического здоровья. Подтверждение этому мы находим и в фактах повседневной жизни, и в научно-поставленных опытах.

Русский крестьянин, например, по преимуществу вегетарианец, ибо он соблюдает посты, мяса по бедности почти не видит, молоко для него тоже является роскошью, спасибо, если хватает его на малых ребятишек. И несмотря на это крестьянин-землепашец вообще физически здоровее и сильнее того же крестьянина, ставшаго уже горожанином, а если деревенское население так непомерно хворает, мрет и вырождается, то не от растительной пищи, а от пьянства, невежества, неурожаев хлеба, сифилиса. Отдельные случаи необычайнаго долголетия попадаются в большинстве среди сельскаго населения, где еще можно вообще видеть глубоких стариков. И если недоедающая, подчас голодающая деревня, при ея некультурности, необеспеченности медицинской помощью и свободном развитіи эпидемій все же здоровее, долголетнее и выносливее городского населенія, то это благодаря более естественной и соответствующей

природе человека пище, не отравляющей организма, не ведущей к преждевременному одряхленію органов. И не только у нас, но и за границей мы видим повтореніе того же явления. Французскій доктор *Паско* приходит к заключенію, что растительная и молочная пища здоровее мясной. На основаніи біографіи многих буржуазных семей, он делает вывод, что обыкновенно основатель семьи—здоровый крестьянин, трезвостью и воздержностью нажившій состояніе. Разбогатеv, он начинает много и всласть пить и есть, но благодаря крепкой натуре и здоровой наследственности мало страдает. Его дети уже гораздо слабее, внуки обнаруживают признаки вырожденія, а на 5—6-омъ поколеніи род прекращается. Но часто вырожденіе идет еще более быстрыми шагами. Таким то образомъ «город сосет соки деревни», принимая сильных и выносливых работников, которые производят слабое и вырождающееся потомство.

Научное доказательство превосходства вегетарианскаго питанія над смешанным, и в частности мясным, мы видим, например, из следующих данных, которыя я заимствую из статьи проф. *А. И. Воейкова*: «Пища человека, ея влияніе на выносливость и способность к работѣ» (*Ж. Рус. О-ва Охр. нар. здр.* 1910 № 8—9). «В послѣднія 12 лѣт в Германіи и Великобританіи часто происходили состязанія между вегетариан-

цами и мясоедами. В Германии это были состязания в ходьбе; за одним исключением, число вегетарианцев было всегда менее, чем число мясоедов, и вегетарианцы одерживали решительные победы, причем, не только первый победитель, но обыкновенно и 2, 3, 4-й были вегетарианцы. Победитель *Карл Манн*, дойдя до цели, был замечательно свеж, и готов был пройти еще несколько верст, а мясоед, дошедший 4-ым, был в таком состоянии, что друзья немедленно уложили его в постель, стали поить коньяком и послали за массажистом. Кроме ходьбы в обычной легкой одежде, в Германии были состязания в полном походном снаряжении солдата. Военное начальство очень интересовалось этим состязанием, из полков были приглашены лучшие ходоки, более 150, и однако первыми оказались не тренированные солдаты, а непривычные к ходьбе с такими тяжестями «штатские» вегетарианцы. В Великобритании было много состязаний на велосипедах, и на всех дальних расстояниях побеждал молодой вегетарианец *Оллей*».

Размеры настоящей библиографической статьи не дают возможности остановиться более подробно на научных основах вегетарианства. Поэтому, ограничусь выдержкой из сочинения французского автора, д-ра *Ф. Гуро*: «Что надо есть? (только что вышедшего и в русском переводе). В предисловии к этой книге, принадлежащем известному ученому *Арману Готье*, последний

возстает против ходячего мнения, что питаться надо сообразно с вкусом и приобретенными привычками. «Тот, кто употребляет слишком много мяса—говорит *Готье*—подобно курильщику опиума резко чувствует недостаток его. Это—та же иллюзия морфиниста, алкоголика, курильщика. Это—иллюзия рабочего, который сначала пьет для настроения и для того, чтобы пополнить недостаток питания, а впоследствии ради удовольствия пить. Нужны, следовательно, правила для питания». Автор книги, д-р *Гуро*, посвятивший, между прочим, вегетарианству последние страницы своего интересного труда, считает вегетарианство «реакцией против злоупотребления мясом, против ходячего мнения, что кровавый бифштекс—лучшее укрепляющее средство». Он считает доказанным, «что вегетарианство, когда оно хорошо переносится, дает некоторое превосходство и при физическом, и при умственном напряжении». «В спортивных состязаниях вегетарианцы оказались сильнее плотоядных. *Фовель* констатировал, что более способен противостоять усталости с тех пор, как обратился к вегетарианству. *Левьер* настаивает на большей сопротивляемости по отношению к холоду, которую он наблюдал на самом себе и на многих других вегетарианцах. Не менее значительны нравственные выгоды: легкость умственного труда, продуктивность мозгового творчества, более веселый характер, ровное настроение—таковы

свойства и добродетели вегетарианца“. Далее авторъ перечисляетъ преимущества вегетарианскаго режима: 1) более легкое перевариваніе и усвоеніе; 2) гораздо меньше отравляющее действовіе; 3) богатство минеральными солями, которыя необходимы для правильного обмена; 4) устраненіе запоров и кишечных застоевъ; 5) гигиеничность, благодаря лучшей сохраняемости растительныхъ продуктов и редкости передаваемых ими болезней; 6) экономія в смысле стоимости, признанная профессором *Ландузи, Марселем, Лоббэ*, „так как мясо стоит дорого и мало питательно, а бобовые плоды и злаки стоят дешево и очень питательны. Кстати замечу, что для покрытія всей суточной траты одним только мясом, его потребовалось бы почти 5 фунтовъ, тогда как той же цели отвечаютъ вполне 3½ фунта ржаного хлеба.

Таким образом, вегетарианство имеет не только нравственное право, но и научное основаніе для своего распространенія в интересах физическаго и моральнаго оздоровленія современнаго общества и в интересах экономическаго облегченія вопроса о рациональном питаніи.

Если я сравнительно долго остановился на основаніях и задачах вегетарианства, так это потому, что во-1-х книжка г. *Северовой* является опытом пропаганды вообще вегетарианства, которому в ней посвящено в литературной формѣ несколько заметок, объясняющих моральныя и

физическія преимущества безубойнаго питанія, а во 2-ых некоторыя нападки и насмешки в общей прессе, которым подверглась идея автора о „питаніи сеном“, а также частями растений, считающимися за отбросы, исходят от лиц, повидимому, незнакомых с самою сущностью вегетарианства. Неудивительно, если противники вегетарианства придрались к одной частной подробности, „сенояденію“, и разнесли ее, так сказать, в пух и прах, однако словесно и голословно. Мне кажется, что ко всякой новой идее надо относиться осторожно, без особаго доверія, но и без предвзятаго, необоснованнаго смеха, а лучше подвергнуть ее критике с научной точки зренія, проверить на опыте и тогда сделать окончательную оценку, отвергнув, приняв или исправив.

Г-жа *Северова* отнюдь не предлагает кормиться одним только сеном, как и отчаяннейшіе мясоеды не питаются одним только мясом. Выбор средств для бедных у нея довольно обширен и разнообразен, но в то же время доступен, в крайнем случае, и тогда, когда нет ничего в кармане. По словам инициаторши „сенояденія“ (стр 18), „сено необходимо только в продолженіи полугода, остальное время можно питаться свежими травами и даже очень вкусными“. Мысль автора заслуживает вниманія. В самом деле, все противники идеи г. *Северовой*, вероятно, едят „питательный“ бульон, суп, щи, т. е. мясной отвар,

в чистом виде, либо заправленный. Между тем чистый мясной бульон содержит: $1\frac{1}{5}\%$ белка, $\frac{1}{3}\%$ жира, меньше $\frac{1}{2}\%$ углеводов, $\frac{1}{3}\%$ золы и 1% хлористых солей. При таком ничтожном содержании питательных элементов, ценность бульона весьма мизерна, и если он сохраняет свое возбуждающее значение (наряду с кофе, с крепким чаем и т. д.), то благодаря значительному содержанию солей и возбуждающих экстрактивных веществ (т. наз. ксантиновых, или пуриновых, оснований — растворимых промежуточных продуктов белкового распада). Действительно, 100 граммов бульона дают всего на всего 9 тепловых единиц (малых калорий), так что полная тарелка бульона по своей питательности равноценна одному куску пиленого сахара! Сравнивая далее, состав тощей говядины (содержащей 21% белка и 2% жира) с обыкновенным луговым сеном, мы находим в последнем приблизительно половинное содержание белковых веществ (от 7% до 13%), но зато обилие солей (натрия, калия, извести, магнезии, фосфора, хлора) плюс высокое (около 40%) содержание углеводов, которых нет в мясе. При отсутствии, правда, возбуждающего действия, но при не ничтожной все же питательной ценности (по крайней мере, сравнительно с мясным бульоном), благодаря переходу в воду растворимых углеводов, отвар сена может служить не только регулирующим средством в процессе обмена веществ, не обременяющим

к тому же деятельности почек (в противоположность мясному отвару), но и представлять кое-какую калорийную ценность. И если травяной навар приготовить не из простого, а из более питательного клеверного сена, замаскировать его запах (на это у г. *Северовой* имеется средство), заправить кореньями, крупой и т. д. и вообще применить к нему правила кулинарного искусства, то полученный таким способом суп, по всей вероятности, не будет ниже мясного по своей питательной и вкусовой ценности.

Помимо сена для изготовления супов, г-жа *Северова* предлагает еще другую „революционную“ идею. Она „считает ботву для кореньев, то, что обыкновенно бросают, самыми питательными частями, именно теми, которые „делают нашу кровь“. Нет сомнения в том, что зеленые части растений служат местом энергичных процессов превращения и накопления скрытой энергии, претворенной из солнечных лучей. Известно, напр., что железо в яблоках и грушах, особенно последних, содержится в наружном кожистом слое, который неразумно срезать. Далее, автор советует бедным людям собирать в течение лета и засушивать на зиму листья черной смородины, малины, ревеня (для киселя), молодые листья и ягоды земляники (взамен чая), грибы, лесные ягоды. Нет нужды доказывать, что эти дары щедрой природы могут заменить бедному человеку многия питательные и вкусовые средства

иного, более дорогого происхождения. Для наглядности, приведу некоторые примеры. Так, зеленые части растений вообще изобилуют минеральными солями, главным образом содой, поташем, кремнеземом, фосфором, известью, магнием, железом, а также в незначительном количестве иодом, марганцем, мышьяком и фтором. Сода и поташ придают им сильную щелочность, с помощью которой мы боремся с кислотностью наших соков в организме, которая постоянно нам угрожает в качестве побочного продукта клеточного распада. Что касается содержания питательных веществ в зеленых частях растений, то в них заключается порядочное количество белковых веществ, иногда заметное содержание жира и обильное количество углеводов (крахмала, сахаристых веществ). Так, например, зеленая капуста содержит 3,7% белка, почти 1/2% жира и 6,7% углеводов и сверх того сравнительно богата железом, марганцем и мышьяком (т. е. кровегворными средствами). Листья брюквы содержат 2% белка, 1/4% жира и 4% углеводов (сама же брюква — соответственно 1 1/2% — 1 1/7% — 5%). Листья картофеля содержат 9,4% белка, 2,4% жира и почти 41% углеводов, тогда как самый картофель на много беднее всеми составными частями (2,1% — 0,1% — 21%). Листья рябины содержат почти 5% белков, 3% жира и 37 1/2% углеводов. Ботва земляной груши содержит 12,7% белков, свыше 2% жира и 48% углеводов,

приближаясь по богатству всеми питательными элементами к наиболее ценным злакам, пшенице и овсу. Обыкновенная крапива, могущая с успехом и не в ущерб вкусу заменить щавель для зеленого борща, содержит 18,3% белков, 7 1/2% жира и 38% углеводов (щавель содержит их соответственно 2,2% — 0,5% — 4,9%), т. е. чрезвычайно богата питательными элементами. Шелуха овсяных зерен содержит 5% белковых тел., 2 1/2% жира и 41 1/2% углеводов; шелуха пшеницы — 4,7% белковых тел., 1,7% жира и 37% углеводов; вообще, шелуха зерен богата по преимуществу нуклеином т. е. особым видом содержащего фосфор белка. Далее, если взять так называемые зеленые овощи. незначительной пищевой ценностью, то увидим, например, что свежий лук содержит 1 1/3% белка, 1/4% жира и 10% углеводов, следовательно превосходит по питательности зеленую капусту, а в сухом виде гораздо питательнее, давая в количестве 100 граммов до 300 тепловых единиц (калорий); порей приближается к луку, но беднее углеводами (7%). Земляника богата железом и полезна малокровным, земляничный чай (из травы и ягод) вызывает хороший сон, особенно у лиц нервных. Сушеные грибы содержат по 36% белков и углеводов и 2% жира.

Вообще можно сказать, что мысль использовать в целях питания отбросы растительного царства не представляет, при всей своей оригинальности, ничего невозможного или нерационального.

наго; ведь разумным же кажется использовать кости для выварки бульона, клейевые части— для студня и т. д. Равным образом вполне заслуживает внимания предложение заменить при питании бедных более дорогие растительные продукты другими, находящимися пока в пренебрежении и потому более дешевыми. Так, г. Северова рекомендует, например, следующее (стр. 20): „Один фунт белой муки стоит 8 коп., одна репа стоит 2 коп. и заменяет фунт муки. Репу отваривают, отвар идет на бульон, а ее протирают и смешивают с тестом. Пирог с капустой из репного теста—объядение“. Оставляя вопрос о вкусе репного теста на веру, скажу лишь, что экономический расчет этот приблизительно верен, и не в ущерб питательности, ибо калорийная ценность одного фунта пшеницы муки немногим разве превышает таковую большой репы фунта в два весом. Овес, служащий драгоценным продуктом для питания лошади, дающим ей силу и работоспособность, дешевле пшеницы, выше ее по питательности и может с успехом быть хлебом бедных; в самом деле, он содержит до 13% белка, 6% жира, и 63% углеводов, т. е. питательнее пшеницы, и кроме того содержит очень много жира (в пшенице всего 1—2%), богат нуклеином, который содержится, в отличие от прочих злаков, не только в оболочке его зерен, но и в зерне и его муке, богат еще лецитином (жир куриного

желтка с обильным содержанием фосфора), почему не удивительно, что овес—прекрасное средство для упитывания истощенных и туберкулезных.

В заключение—несколько слов о возражениях, вернее насмешках по адресу г. Северовой, вызванных ее идеей. Так, в декабрьском номере „Друга провинції“ некий аноним, под инициалами I. Z., не делающий разницы между большой и малой калорией, считающий по сию пору необходимым для усиленно работающего человека 120 граммов суточного белка (экспериментально опровергнутая теперь норма Фойта), пытается яко бы научно доказать абсурдность кормления бедных питательными травами, восклицая в конце своей статейки, что говорить о „щепотке сена“ может лишь человек „или очень невежественный, или заведомо недобросовестный“. Такая именно характеристика и приложима к тому, кто опровергает вопрос, с которым не ознакомился, при помощи доводов, серьезность и современность которых не обдумал и не проверил. „Избави Бог и нас от этих судей!“ Фельетонист „Современного Слова“ усмотрел в идее „сеноядения“ реакционность, попытку за счет „охапки сена“ решать социальные и экономические вопросы: „Зачем рабочему добиваться лучшей оплаты труда, зачем мужику добиваться земли, когда вопросы народного питания разрешаются вязанкой сена?“ Фельетонист „Волжских Вестей“ сравнивает призыв к траво-

яденію с призывом заменить для народа корову козой. „Теперь о козе что-то замолчали“, говорит он. Но что же хорошаго в замалчиваніи вопросов, проведеніе которых в жизнь было бы полезно? Ведь козоводство, не осмеиваемое на западе, могло бы принести пользу у нас бедному люду и спасти не одного грудного младенца от голодной смерти. „Суждены нам благіе порывы, но совершить ничего не дано“. С этой болезнью общества далеко не уйти, конечно, ни в одном вопросе: ведь гораздо легче осмеять и предать забвенію, чем обдумать, исправить и воплотить идею в жизни.

Нельзя не признать справедливой реплику г. *Северовой* по адресу „гонителей и насмешников“, помещенную в „Биржевых Ведомостях“: „Нужно помнить, что книжка моя написана не для тех, кто любит чад и восторг мещанства. Говорят, есть травы вредныя для нашего организма. Несомненно, травы есть всякія: до сих пор нам известны лекарственныя, и великое дело — разработать вопрос о травах питательных“.

Врач Г. С. Цыпкин.

Из Письма Я. Г. Выржниковской к Н. Б. Нордман-Северовой.

Адрес: Гор. Батум, угол Маріинскаго и Шепелевской.

В Закавказіи то есть в Грузіи, Гуріи и Мингреліи никогда не употребляют никакого коровьяго масла, а тем более сала. Теперь последнее время с Европейской культурой это стало входить в употребленіе и то только в городах; в деревнях же до сих пор единственный жир и заправка для всего делается из крупнаго ореха („воложскіе“ их у нас в Россіи так называют). Кислоты тоже употребляют в пищу только растительныя, никаких уксусных эссенцій и уксусу не употребляют. Мясо и рыбу едят у кого на это хватает средств, но все это или варится и кушают с приправой из вышесказаннаго ореха, или жарят на вертеле над жаром, но ни за что одной капли масла или сала не полют по жаркому. Но большинство живет растительной пищей и едят здесь преимущественно зелень от овощей приправленную орехомъ; и какая только зелень не идет в еду: лебеда, крапива, дико растущій портулак. листья от капустной разсады, ботва от свеклы, шпинат, щавель, некоторые виды вьющихся по деревьям кустарников (экала) молодые побеги которых употребляются в пищу, зеленые стручья гороху, фасоли и бобов (на зиму заготавливают их таким образом: нанизывают на нитки свежіе зеленые стручья и сушат на солнце, а зимой когда

свежіе дороги, их размачивают, а потом варят как свежіе), а главное питаніе, почти круглый год, составляют зерна фасоли всех сортов и при этом хлеб из кукурузной муки. И представте себе, что все эти сорта зелени, стручьев, зерен все готовится почти одинаково. Всякая зелень отваривается до мягкости с резанным крупно луком, потом из нее выжимают весь сок и заправляют орехом следующим образом. Очищенный орех толкут в деревянной ступке деревянной или каменной толкушкой, толкут пока не превратится в жирную массу, кладут туда соль и зелень от петрушки и с ней еще толкут, толченное разводится соком граната или растительной кислотой из особаго сорта слив (ткемали) и с этим ореховым соусом перемешивается сваренная зелень; выходит очень вкусно. Зерна фасоли сваренная с луком, зеленью петрушки и кислотой из слив заправляются тем же способом—так же толченым орехом, разведенным соком от вареной фасоли и с заправкой раза 2 кипятят. Кислоту из слив заготавливают весною на весь год себе и на продажу таким образом: варят сливу без воды, выбрасывают косточки доваривают до густоты и разстилая на досках тонким слоем, высушивают на солнце, а после, как толстую холстину, сворачивают и прячут в сухом месте.

Во всех этих книгах мы находим последнее слово науки о естественных методах питанія и леченія.

- 1) Предупредитель болезней Д-ра Ламана.
- 2) Сохраненіе здоровья и его возстановленіе Д-ра Медиц. Моллера (Москва, книжн. магаз. Филимонова).
- 3) Хлебный огород или Японско-Китайское земледеліе, руководство к выращиванію хлебных растений без помощи скота. Составил Е. И. Попов, изданіе Посредника.
- 4) Мое водолеченіе. Севастьян Кнейпп.
- 5) Русскій многоцелебный Травник-Цветник. Составлен провизором Томсон-Ян.
(Домашній способ приготовленія различных лекарств против всех болезней из трав для самоизлеченія. Москва, издан. Бриллиантовой).
- 6) Значеніе пищи для нашего здоровья. Врача Д. Н. Горлинскаго.
- 7) „Я никого не ем“. Составила „Вегетарианка“.
- 8) Журнал „Гербарій“. В непродолжительном времени будет открыта там же Траволечебница со всеми новейшими усовершенствованіями. (Редакція: Петерб. 7-ая Рождественская, 26—30).
- 9) Вегетарианское Обозреніе (Кіев., Пушкинская, 31). Издатели Филш и Пернер.
- 10) Ein Beitrag zur Ernährungsfrage von Dr med. G. Hermann.

- 11) **Der Nährwert des Obstes** von Benno Buerdorff.
- 12) **Vegetarische Warte** Zeitschrift. Frankfurt a M. Gartenstrasse 1.
- 13) **Alimentation et hygiène ge l'arthritique** Dr. L. Pascault.
- 14) **Hygie**, revue mensuelle. Librairie Générale et Zoophile, 3 rue Dante, Paris.
- 15) **La Tuberculose par artritisme**. Dr Paul Carton, pr. 10 f.
- 16) **La cure de la Tuberculose par le végétarisme** Dr. Paul Carton.—
- 17) **Наша природная пища**. М. Оскрагелло. Изд. Посредника.

ПОВАРЕННАЯ КНИГА
ДЛЯ ГОЛОДАЮЩИХЪ.

Какия чувства вызывает слово „Вегетарианство“.

Прежде всего тоску.

Чуется что-то холодное, невкусное, бездарное, ужас берет перед какими-то тюрями и кашами! Если кто-нибудь пожелает убедит вас в вегетарианстве и поведет вас в вегетарианскую столовую—тогда кончено... Темное, грязное помещеніе, где-то наверху или заднем дворе, особенный запах скуки, неумело приготовленные кушанья, сравнительно очень дорогія, непременно слюнявый, бледный лакей, выдохшійся квас или стерилизованное, тепленькое молоко—все это как-бы создано, чтобы отрезвить вас от самага горячаго увлеченія.

Беда в том, что идея вегетарианства, как и многія гениальныя идеи, брошенныя вмір свѣтлыми умами, прежде всего попадают в руки старых дев, сектантов, которые тотчас опытными руками делают из них заезженную добродетель, лишенную жизненности и блеска.

Почему-бы, кажется, вегетарианству не войти в нашу жизнь торжествуя, с музыкой, цветами и вином!? Почему-бы лучшим поварам не поразить мір разнообразіем своего творчества на новом пути, почему-бы электричеству лучших ресторанов не залить светом прекраснейшіе плоды земли и почему-бы не зачаровать людей возможностями радостной, здоровой, беззаботной жизни?

И не только богатым открываются эти радости. Оне развертываются главным образом перед теми, у которых ничего нет и именно ИМ пишу я свою книгу.

В альбом ташкентскаго вегетарианскаго общества.

На лугу паслась наша лошадь Люба. Все утро она возила бревна, четырехсаженныя, с пильни к нам, по тяжелой, осенней дороге.

Я подошла ее поласкать по упругой шее и угостить собранными у дороги листьями.

— Кушай, Любочка, это подкрепит тебя! **ПОДКРЕПИТ ТЕБЯ!!**, — повторила я громко, озаряясь каким-то откровением, точно новыми, широко раскрытыми глазами глядя на мягкія, теплыя губы Любы, аппетитно вбирающія травы.

Вот она сила лошади, быка, слона в этих растеніях. ИХ сила: кто знает, быть может, и наша?

И вот я в кухне, кипят в кастрюлях всевозможныя травы и сено; придумываются заправки, приправы.

Как сытны эти супы, как питательны!

Конечно, я у источника, у того источника *жизненнаго элексира*, который создает нашу *кровь, мускулы и кости*. Бедным и богатым ежедневно две, три чашки отвара, и отнят страх болезней и голода у хилых и перекормленных!

ОТКРОВЕНІЕ! ОТКРОВЕНІЕ!

Откровеніе.

Встреча

Конец сентября.

В Петербурге, в редакціи известнаго журнала, большой литературный вечер. Какая свежесть встреч, разговоров после летняго разброда! Все осматривают друг друга. Кто потолстел, кто похудел. Дамы в новых туалетах последняго покроя, очень оживлены. Стою в сторонке и наблюдаю за всеми.

Вот входит новая гостья, уже не молодая, но чрезвычайно стройная, со свежим, радостным лицом. Вглядываюсь в нее и не сразу узнаю. Да неужели она? — та самая обрюзгшая, толстая генеральша, с походкой в перевалку, в вышедших из моды туалетах, которую я так часто встречала в прошлом году? Подхожу к ней с некоторым колебаніем.

— Да вы ли это? Что с вами? На десят лет моложе и как нарядны!!

Она протягивает мне тонкую руку, прежде пухлую, как подушка, и смеется как-то заразительно.

— Знаете, как только я похудела, сейчас же стала заглядывать в модныя журналы. Ужасно захотелось сделаться современной дудочкой. С этими ожиреніями и одышками я столько лет была этого лишена.

— Хорошо, что же вы сделали, чтобы сбросить все это?

— Что я сделала? Очень просто. Я питаюсь сеном.

— Сеном? Вы не на Удельной провели лето?

— Нет, не на Удельной, но очень недалеко оттуда, в Финляндии.

Всматриваюсь в нее. Щеки подобрались, глаза большие, блестят.

— Все оттого, что опухоли и отеки рассосались, — отвечает она на мой взгляд. Представьте себе, даже на боках были водяные утолщения. Теперь смотрите как я хорошо сгорела.

Могу быть рекламой собственной теории.

— Что же вы это сено возвели в теорию? — спрашиваю ее не без едкости, чувствуя острый приступ зависти к ее гибким, свободным движениям. Я ведь здорово затянута в корсет и дышу с трудом.

— Да, говорит она радостно, ведь это целое откровение. **ОТКРОВЕНИЕ!**

Понемногу нас окружают.

Я громко с насмешкой повторяю ее слова.

Почки.

— Всякое одряхление и неисчислимыя болезни происходят от неисправности почек. На нашу внутреннюю химическую лабораторию мы совсем не обращаем внимания. А между тем она начи-

нает портиться в сорок лет и тут ее необходимо прочистить и привести в порядок.

— Сеном?, добавила я, вызывая общий смех.

— Вот, вот именно?

И она засмеялась вместе со всеми.

Недоступность вегетарианства на Севере.

— Сено, сено, сказал кто-то ворчливо. Вы, вероятно, хотите сказать „вегетарианство?“

— Да, конечно, и вегетарианство.

— Вегетарианство! Хорошо об этом говорить на юге, а не у нас, где ничего нельзя достать.

— Ничего нельзя достать? А знаете ли, что у нас выбор гораздо больше, чем в Италии?

Тут уже я и все окружающие посмотрели на нее с большим сомнением, покачивая головами.

— Там все по сезону. Созревает какой-нибудь овощ или фрукт, и ими завалены рынки и лавки. Отошла — и нет уже ее нигде. Зимой почти ничего нет. Об наших фруктовых и зеленых там не имеют никакого понятия.

— Ну, фруктовые еще куда ни шло, а про наши зеленые что и говорить, дальше сельдерюшки и порюшки никогда не уедешь, махнув рукой, сказала одна роскошная писательница.

— А все таки подумаем, что в них еще есть, сказала поборница сена.

Петрушка,	Капуста савойск.,	Бобы,
Сельдерюшка,	„ кислая,	Горошек,

Лук,	Капуста брюссельск.,	Шпинат.,
Земляная груша,	„ цветная,	Щавель,
Репка,	Картофель,	Картофель,
Морковь,	Тыква,	Салат римский,
Брюква,	Сладкий корень,	„ латук,
Огурцы свежие,	Свекла,	Цикорий,
„ соленые,	Франц. сельдерей,	Эндивий курчавый,
„ маринован.	Томаты,	Эскароль,
Капуста желтая,	Стручков. перец,	Артишоки,
„ красная,	Баклажаны,	Спаржа.
Укроп.		

— Да что это вы сыплете как из мешка, и половины всех этих названий я не слыхала.

— Неужели?... И представьте, эти продукты можно иметь круглый год, на все вкусы и карманы.

— Все это очень мило, но при чем же тут сено?

— А вот, мне кажется, при чем. Я считаю БОТВУ от корнейев, то, что обыкновенно бросают, *самыми питательными частями, именно теми, которые делают нашу кровь.*

— Предложение довольно странное—питаться отбросами помойных ям!

— А главное, выгодное. Это не стоит ни копейки, в городе не будет ни одного голодного и ни одной помойной ямы. Какая экономия по санитарной части, какой дивный воздух на задних дворах.

— Позвольте, вы уже поете гимн помойным ямам, а сено-то, сено-то причем?

— Сено? Кому нужен сытный бульон, берет клоч, заварит и кушает на здоровье. А летом на лугу можно вместо сена травок собрать, это еще вкуснее. Когда отвар процежен, можно из них хлеб спечь, только мучки прибавить.

Круг слушателей сильно поредел. Многие отошли, безнадежно махнув рукой.

Дороговизна вегетарианства.

Но я не отошла. Мне хотелось до конца выслушать эту „сенную даму“.

— Травы, травы это все хорошо, но все же вы должны согласиться, что вегетарианствовать очень дорого?

Она опять задумалась на минуту. Возьмем такой вопрос: от каких расходов освобождается вегетарианец? *чего ему не нужно?*

— 1. Яиц.

— Как и яиц не надо? Ни в чем, ни где?

— Нет, ни в чем, нигде.

— Ну, вы знаете, так не будешь знать как и готовить!

— 2. Мяса для супа.

— 3. Всех жарких: дичи, телятины, кур, баранины, индеек, цыплят, гусей, уток и т. д.

— 4. Рыб всех сортов и пород.

— 5. Раков.

— 6. Икры.

— 7. Множество разных закусок.

— А главное,—прибавила она уже мне одной, так как все разошлись после этого перечня,—при вегетарианстве достаточно есть один раз в день. А потом целья сутки ни есть, ни пить не хочется и вы уже понимаете, как хозяйка, какая это экономия времени, дров и труда.

Раскрепощение.

— Вегетарианство как-то тесно связано со всеми идеями раскрепощения и свободы. Восьми-часовой труд, следовательно, приходящая прислуга—все это вытекает одно из другого. Ну, конечно, и нам, женщинам, остается одна треть на плечах хозяйственной обузы. Мы опять, как в молодости, можем принадлежать лучшими интересам жизни.

Мне хотелось отвечать, спорить громко и резко, но в эту минуту раздался звонок.

— Просим, просим в залу, настоятельно крикнул один из устроителей, сейчас начнется чтение.

Я поплыла за публикой, а проповедница сена уже далеко впереди легко нагибалась над стульями, разыскивая свой номер.

Перед тем, чтобы сесть, она обернулась и блеснула в мою сторону, наперекор мне, своими радостными глазами, в которых переливались блески каких-то *светлых возможностей*.

Многоуважаемый товарищ!

Как мне жаль, что ваша газета не пожелала весело ударить в вечевоу колокол и возвестить миру благовест освобождения от голода и болезней. Мне кажется, у Бога жизнь задумана легкой, счастливой. „Жизнь для жизни нам дана“. Для того чувства „Бен эссэрэ“, которое знают все южные народы.

Говорят: хорошо южанам, им пропитание дается легко...

Зачем же думать, что Бог, поместив нас на севере, перегрузил нашу жизнь заботами? Нет, и нам дано, ды мы не видим, и если у кого блеснет откровение, мы засмеем его и с восторгом возвращаемся в науку рутину.

Представьте себе, какія колоссальныя народныя экономии, если б сено, как рациональное питание, было бы введено в войска, институты, учебныя заведения?! Что если бы народ проникся сознанием, что нет для него голода, когда под руками хоть щепотка сена.

Люди—неблагодарная порода. Они из волшебства науки также умеют сделать себе прежде всего мучение. Сколько слышишь стонов и воркотни об том, что „в наш век электричества и телефонов“, конечно, у всех нервы разстроены и прибавилось больше болезней.

Можно подумать, что ездить на телеге и

посылать нарочного пешком в Москву со „спешным“ письмом не разстраивало нервы.

И в скольких случаях люди лезут сами головой в петлю и из нея орут благим матом.

Уверяю вас, кто постиг восторги раскрепощения ближних и безценной еды, тот уже часто заглядывает вверх, в небеса, к звездам.

Сегодня вот кто у нас обедает: Илья Ефимович, и я, ученик И. Е., кухарка, а еще покормим дворника, который все питается сухомыткой, а еще чиновника без места.

Кстати нет ли какой письменной работы?

Возьмем сушеных травок, собранных летом по 2 золотника на тарелку, всего порцій на 10, чтобы всласть поестъ, заправим капустой на 5, зелень протрем, устроим второе блюдо с сушеными из черного хлеба гренками и будем сыты и бодры до вечера. Стоимость такого обеда 2 к. на персону.

До свиданія, товарищ. Пойду вешать сено.

Какъ Паоло Трубецкой сталъ вегетаріанцем.

Записано с его слов.

I.

Он бродил в горах Италіи. Было жарко, солнечно и тихо. По улице небольшого живописнаго селенья гулко звучали его шаги. Дети играли в бочу, в тени фруктовых деревьев; из соседняго виноградника неслась песня. Вдруг вдали послышался грохот телег и какіе-то странные звуки

рева и плача. От этих звуков точно от электрической искры вдруг сразу очнулась и зашевелилась вся деревня. Из домов повыскочили какія-то страшныя старухи, растрепанныя, недоодетыя, с полей и садов сбежались мужчины, дети стаей... все бросились навстречу к телегам.

Страшный рев и плач смешался с криками и гиканьем толпы.

— Да что это такое? спросил Трубецкой у одной молодой женщины с грудным ребенком, также бежавшей за всеми.

— Резать, резать сегодня будут!..

Телеги, густо окруженныя толпою, приближались все ближе. На них связанные за ноги лежали грудой телята и жалобно, точно по человечески, громко взывали о милосердіи. Атласные мягкіе телята, с теплыми розовыми носами и большими грустными глазами, из которых капали крупныя слезы.

Мягкіе, поэтичныя итальянцы стали неузнаваемы. Они горели, дрожали, рвались к телегам. Многие подскакивали, чтобы вывернуть хвост теленку. Хруст поломанных хрящей вызывал бурный восторг.

— Несите кружки!—кричал кто-то. Будем сейчас пить горячую кровь.

— А мне вот от того пестраго шкуру, непременно, не пожалею лишнюю паланку *).

*) Деньгу.

У крайняго дома телеги и шествіе остановились. Экстаз зверства достиг апогея: телят начали стаскивать с телег. Со страшной руганью, мясники кнутом отгоняли детей, которыя с адским огнем в глазах, со всех сторон бросались на телят, стараясь пинком или щипком причинить им боль. Дальше Трубецкой не выдержал. Он заткнул уши и бросился бежать.

На следующий день в богатом ресторане он сидел со своею женою, за нарядным столиком. Метр-д'отель почтительно подал ему красиво расписанное меню.

— Сегодня,—сказал он, у нас *plat du jour* чудесныя телячьи котлеты в папильотках. Самыя свежія. Прикажете?

Трубецкой установился на него своим строгим, бритым лицом.

— Что вы хотите, черт побери, вдруг зарычал он, чтобы я был сообщником убійц и питался трупами?

Дворецкій вздрогнул и оступил на несколько шагов. Жена всплеснула руками, соседи оглянулись.

— С этого дня, говорит Трубецкой, я больше никогда не брал в рот ни единого куска мяса.

II.

Вегетаріанское питаніе вначале как-то не налаживалось: неопытность, боязнь истощенія.

И вот, в Ватикане, осматривая какую-то церковь, Трубецкой увидел, как гид его вдруг что-то аппетитно стал грызть.

— Это вы что же?

— 12 часов. Обедать пора.

— Обедать? Где же ваш обед?

Гид молча протянул ему головку римскаго салата.

— Помилуйте, где же ваш хлеб, ваше вино, соль, приправы?

Гид, быстро жуя, вдвинул в рот большой лист. Почмокав сочно и громко, он спокойно ответил:

— *Il y a de tout dedans!* (всего там есть!).

Эти несколько слов составляют и по сей день что-то вроде путеводной звезды для Трубецкого в его вегетаріанстве.

Ему больше не страшен голод, отсутствіе горячей пищи.

Зелень, ягоды, фрукты... По желанію в любой овощной лавочке всегда готов ему сытный обед...

Il y a de tout dedans!...

М о л о к о .

Какое недоразуменіе. Люди отказывают себе в питаніи мясом, чтобы не причинить смерти животным, и те же люди с особенным наслажденіем и спокойной совестью пьют молоко и ежедневно употребляют в пищу все молочные продукты. А между тем в каждой капле молока

вопет не только страданіе смерти, но и драма поруганнаго материнства.

Корова по нашему распоряженію должна прежде всего переносить всю тяжесть беременности, все страданія родов, иногда очень тяжелых.

Но вот, наконец, теленочек мягкій и теплый у ея ног. Она мычит от переполняющих ее нежных, лучших чувств. Она лижет его, она приближает к нему вымя, наполненное молоком. И когда теленок беретса за сосцы и тянет в себя теплую влагу, и оба они переживают блаженную минуту счастья—является человек, отрывает теленка насильно от матери и грубо уносит его на закланіе! Корову доят чужія ей руки, молоко ставят на лед и в красивом кувшине подают на стол.

— Да хорошее, с новотела!

Раздирающих стонов коровы не слышно в покоях. Кто знает, какія проклятія посылает она нам!? Быть может, потому именно передаются нам с молоком столько страшных болезней: туберкулез, чахотка...

А крики умирающаго теленка!? Быть может, оттого так разстроены нервы людей, питающихся скрытыми слезами и кровью?

Молоко от разстроенной коровы.

Когда я сказала все это Илье Ефимовичу, он подозрительно посмотрел на меня.

— Я не понимаю, чего вы хотите и какое право вы имеете кого-то в чем-то обвинять?

— Я не обвиняю, я только против лицемерія. Зачем размазывать чувство жалости к животным в разных, специально для этого издаваемых книгах, изданіях и журналах и прикидываться, что не знаешь, каким путем достается молоко. И я знаю почему. Потому что оно *будто бы* здорово детям. Здорово! Помните, какіе ужасы проповедывал И. Р. Тарханов о сыром молоке. Молоко хорошо рассасывается в желудке и с ним можно всосать мгновенно какія угодно болезни. Кипяченое молоко также не может стоять долго, также в нем что-то заводится. Вот в хозяйстве видишь, какая разница между органическими продуктами и дарами земли. Молоко сейчас же начинает разлагаться. А кувшины как задыхаются, пахнут! Несколько раз понюхат такой кувшин и пройдет охота пить молоко.

— Да что это вы говорите, ведь это может опротиветь!

— Может. Вот овощи, фрукты никогда не могут опротиветь. Ни в каком виде. Но это еще не главное, что я хотела вам сказать про молоко.

— Что же у вас еще главное? спросил И. Е., уже совсем рассеянно, зарисовывая что-то на обрывке бумаги.

— Вспомните кормилицу, как ее берегут, чтобы какнибудь не разстроить ее. Всякое вол-

нение ей строго запрещено, потому что оно сейчас же передается ребенку. Кормилицу разсердили, а у ребенка желудок заболел. Смотришь и ночь ребенок плачет, не спит, даже исхудал. Если молоко кормилицы так действует на организм ребенка, то почему не предположить, что молоко разстроенной коровы может портить и нам нервы, сон и желудок?

— Так ведь не всегда же корова разстроена. Вон у наших соседей корова ревела только неделю, когда у нея отняли теленка.

— Так ведь и человек плачет не вечно. Страдание перешло в его сердце. Может быть, каждый раз, как ее доят, она разстроена тем, что человек берет себе то, что принадлежало бы по праву ее теленку.

И. Е. ничего уже не отвечал рисуя, а я в пифосе от наплывающих мыслей быстро заходила в зад и вперед по комнате.

На следующее утро.

Мы сидели за чайным столом. Я подвинула ближе кувшин с горячим молоком. И. Е. отодвинул его обратно.

— Уж теперь конечно... попробуем жить без молока.

— Да, да попробуем.—и я заволновалась, загораясь новой идеей.

— А как же масло?

— Масло в кушанье можно употреблять прованское. Чудно у нас запахнет Италией!.. а то так в Сестрорецк пошлем за кокосовым, или постное купим... А вместо сливочного, что ни будь придумаем... Да в сущности и его не нужно. Мой отец, строгий старый адмирал, никогда не давал нам масла за столом—кто голоден, ест черный хлеб, говорил он. Да ведь и молоко, его польза—я уверена один гипноз. Здорово, да здорово. А как оно бучит?

— У меня есть очень интересная рукопись, сказал И. Е., болтая ложкой в стакане черный кофе. Эта рукопись доктора Шпира. Он жил лет 50 тому назад, проповедовал вред лекарства и молока. Его за это лишили места и званій.

— Тоже говорит и доктор Паско. Он уверяет, что после еды молоко не переваривается.

— Неужели? Ведь вот правда, если кисель с молоком?..

— И какие газы, прибавила я едва слышно.. Мы посмотрели друг на друга и засмеялись.

Поваренная книга.

— Вы так увлечены вегетарианством, говорят мне часто, столько придумали разных блюд, почему бы вам не написать поваренную книгу?

— Для кого?

— Как для кого? Для всех?

— Для всех не имеет никакого смысла. Каж-

дый богатый человек может заказать своему повару или кухарке, что угодно из овощей и зелени, для них кроме того существуют всевозможныя руководства. Уж если писать, так для тех, у кого ничего нет.

— Довольно странно писать для них. Из чего же они будут готовить, если у них ничего нет?

Советы людям, которым не на что купить обед.

Летом советую им устраивать веселыя прогулки за город, для собиранія разных трав. Тут, особенно может пригодиться детский труд. Травы следует хорошо засушить и повесить в мешках под потолок. Сушить можно или в духовке или на солнце. 5 месяцев в году можно питаться свежей зеленью.

— Свежей зеленью? Откуда же ее взять, ведь она страшно дорога.

— Взять ее откуда? С тех же лугов, еще проще из любой кухни или лавки.

— Кто ж вам ее даст оттуда?

— Каждый приказчик и каждая кухарка, потому что они ее все равно выбросят вон.

— Об какой это зелени вы говорите?

Сейчас перечту: зелень цветной капусты, зелень моркови, сельдерея, репы, брюквы, петрушки, свеклы, земляной груши, картофеля, редиски, ботва бобов, горошку. Все это у нас засушено, кста-

ти сказать, в огромном количестве. Потом возьмите шелуху от картофеля, от всех кореньев. Это еще не все. Возьмите **всякую воду**, в которой варились коренья, а также и крупа. Не забудьте попросить шелуху от фруктов, и со всеми этими безценными вещами возвращайтесь домой. В этих корках, шелухе и зелени главная питательность растений. Покушав их, вы будете сыты и бодры.

Как готовить безценныя приобретения?

Самые ничтожныя обрезки и часть зелени вымойте, залейте водой или данными вам растворами, прибавьте собранными в той же кухне листьями или, как говорят, перьями лука, проварите хорошенько, посолите, протрите сквозь решето — и суп готов. У кого есть средства, может накрошить пол огурца, а кому везет, может у кухарок добыть кожу от огурцев. Суп этот смело можно назвать „разсольников“. Он имеет у нас большой успех. Дворник и столяр съедают по три тарелки.

Борщ. Если перепадает много корок от свеклы, варится борщ. Но в навар также прибавляют и других кореньев. Также протирают и прибавляют тушеный с луком свекольник и брошенные кухаркой крупныя листья капусты.

Щи свежия. Из всякой зелени варят бульон, но не протирают, а процеживают. Бульон заправляют листьями капусты.

Щи зеленя. Отвар зелени, из котораго были сварены щи свежія, тушится с перьями лука, протирается и смешивается с отваром сена.

Отвар из шпината, который каждая порядочная кухарка аккуратно выливает в раковину— очень крепкій хорошій бульон.

Вообще все эти супы очень питательны, безценны и здоровы.

Суп из сена в чайнике. Берется чайник, глядя по количеству душ, маленькій фарфоровый или огромный жестяной на целую артель, бросают в него сена по два золотника на персону, крошат луку, прибавляют лавроваго листа (один лист на троих) и по две перчинки на каждого, заваривают крутым кипятком, ставят на огонь ненадолго (на 10 мин.)—и суп готов.

Проект кормленія голодных.

При каждой дворницкой, в больших каменных домах устраивается огромный котел, в котором ежедневно варится суп безценный для всех бедных жителей дома. Матеріал доставляется из всех кухонь богатых людей.

Такіе же котлы устраиваются при ночлежных домах, яслях, детских садах, приютах, фабриках. Богатое население, не затрачивая ни гроша, может ежедневно накормить всех нуждающихся горячим супом.

Рецепты разных дешевых кушаний.

Зелень, из которой варился бульон безцѣнный, протирается и заправляется мукой, маслом, перцем, крупинками. Заправка обходится не более копейки на человека.

Из шелухи яблоков, груш и других фруктов варится особенно питательный кисель. Стоимость его очень не велика: немного картофельной муки и сахара.

Кочерыжки от простой капусты и от брюссельской, которые каждая кухарка с презрением выбрасывает— поджаренныя с луком, дают очень сытное и сочное блюдо.

Еще могу рекомендовать следующий суп по рецепту доктора Моро.

Суп научный. На 10 персон: 2 стакана простого гороху, 2 порядочных репы, три моркови, пять картофелей, поджаренных кореньев.

Горох заливают 12 стаканами холодной воды и варят до мягкости, потом осторожно процеживают. Остальные коренья также варят в 12-ти стаканах воды и также процеживают, потом соединяют оба навара. Варится этот суп часа три. Суп этот настолько питателен, что доктор Моро прописывает его больным и слабым детям.

На следующий день горох протирается, и у вас к обеду пюре.

Из остальных кореньев получается второе

блюдо по количеству дня на два; протирают все вместе—и поджаривают на сковороде.

Чтобы не употреблять масла от разстроенной коровы, можно жарить на кокосовом масле, которое, кстати, вдвое дешевле, или на постном, кто его переносит.

Вообще же обед можно иметь за две, за три копейки на персону.

Салаты у нас самые разнообразные. Уже в марте сею в парник разные сорта зеленого салата и душистых травок. Заправляем несколько сортов вместе с луком и томатами свежими. Если этого нет, шинкуем свежую капусту или едим кислую, или заправляем сырые корни, очень тонко нарезанные; репу, петрушку, сельдерей, лук. Кто любит—может прибавлять кресс салат, который можно иметь круглый год.

Всякую зелень можно выгонять в ящиках, в комнатах.

Очень полезно заинтересовать этим детей.

В августе на огородах.

Вот момент, когда каждый может сделать себе огромные запасы всякой ботвы на зиму. Зелень срезается с корней и грудками лежит на грядах.

Недоверие.

После одной на народных лекций, на которой я говорила о своем откровении, многие презрительно покачали головой и сказали.

— Что мы скоты, чтобы нас сеном да отбросами кормить? Что по людям для откорму свиней собираем, так то, значит, нам самим и жрать?

Засмеялась только одна веселая, молодая баба.—То и хорошо, покамест об свинье заботы нет: и греха на себя не берем, душу не губим. А вони то, грязи!! Господи, как это заколят, не оберешься!!!

— Подвох, прямо что подвох, внушительно проговорил один из развитых мужчин. Узнают другия господ, давись, значит, сеном, и жалованья, значит, тебе на половину—и того много.

Водворилось тревожное молчание.

— А сами то, что изволите кушать? льстиво и не без яду обратилась ко мне толстая кухарка за повара.

— У нас меню на всю неделю. Сейчас вспомню и вам скажу.

Наше меню на неделю.

Понедельник: Разсольник из сена, каша ячневая, капуста, поджаренная на сковороде с солеными огурцами и картофелем. Это очень вкусно и напоминает ветчину. Важно тем, кто об ней скучает. Цена на персону 10 к.

Вторник: Овсянка простая, в виде пюре. Суп без цены, так как овсянка протирается, и отдается лошади. Репа жареная в сухарях с луком. Сельдерей жареный. Цена на перс. 5 к.

Среда: Чечевица, борщ на травах, компот. Цена 16 к. на перс. Борщ варится также и на сене, через раз.

Четверг: Опять тот же борщ, и жареные ко-черыжки с луком. Цена 5 к.

Пятница: суп. научный с капустой или в ви-де чистаго бульона. Каша пшенная. Печенья яблоки. Цена на перс. 7 к.

Суббота: Щи кисляя на сене. Каша гречне-вая. Цена 6 к.

Воскресенье: опять щи кисляя, сельдерей в томатах или под бѣлым соусом, компот. Все сва-рено накануне. Цена 12 к.

Неделя обходится в 60 к. при трех блюдах.

— А вечером, может быть, у вас опять дру-гой обѣд? спросил кто-то подозрительно.

— У нас кухня уже в четыре часа заперта и кухарки уже и след простыл. Ничего больше не готовим. А вечером у нас чай, яблоки, или салат. или ягоды, одним словом, глядя по сезону. Да вѣдь и обѣды глядя по сезону.

О с е н е .

— Что вы все кричите о сене, а сами, кажется, его совсем мало и употребляете?

— А зачем много, ответила я полной гене-ральше. Счастлив тот, кто может всего употреблять мало. Сено вообще нужно нам только в продол-женіе полугода, остальное время мы можем пи-

таться свежими травами и даже очень вкусными. Я убеждена, что в начальных училищах со вре-менем будут учить, какія травы собирать.

— Вот должно быть мерзость, отвар сена! Расфранченный гимназистик скорчил ужасную гримасу и все кругом прыснули со смеху, точно сбрасывая с себя насильно навязываемую скуку.

— Немножко аптекой пахнет, а то ничего. Вот супы, в которых сено совсем не слышно: **щи кис-ляя, разсольник, борщ, бульон грибной.**

— А зачем его туда вводить, я не понимаю.

— Питательность необыкновенная. Кто хоть раз пробовал—поражен. После такого супа мож-но быть 24 часа сытым.

Правда какія-то чудеса!

Чудеса и откровение!!

Мешечки с травами для минутнаго бульона.

Мешечки из марли наполняются в известной пропорціи сушеными травами: крапивой, щавелем, сельдереем, зеленью моркови, одним словом, тем, что возможно и доступно. Туда же для букета при-бавляется сушеный лук, перчинки, лавровый лист. В продолженіе лета таких мешечков может себе приготовить каждый, для всей зимы. На семь меся-цев 210 мешечков. Величина—глядя по семей-ству.

Летом когда богатые люди будут готовить запасы варенья для того, чтобы лучше развести

себе подагру, люди небогатые также не потеряют времени и обезпечать себя питательным супом до самой весны. Такой мешечек опускают в кипяток и через минут 8—10 готов суп. В виде приправы к такому супу очень идет капуста. Капусту также хорошо сушить, что можно делать постепенно из больших листьев капусты, из тех самых, которые выбрасываются кухарками.

Проект продажи бульонных мешечков.

Как теперь продают экстракт Либиха для бульона, так, мне кажется, вполне возможно было бы устроить широкую продажу мешечков с травами. Этим бы могли заняться те благотворительныя заведения, которыя особенно заняты устройством дешевых обедов. Понемногу эта торговля могла бы распространиться и на все зеленныя и фруктовыя.

Нужно помнить, что травы эти при собственноручном сборе ничего не стоят. Отвар в случае нужды можно пить с удовольствием даже без соли.

Вліяніе травяных супов и сенных на настроеніе.

— Представьте от ваших супов делается как то весело,—говорят мне часто,—как то смеяться хочется.

И в самом деле в дни варки сенных супов все улыбаются, у всех блестят глаза. Легко, сытно и какая-то победа над призраком голода, под ужасом котораго постоянно живет большинство людей

Хлеб из зелени.

Когда бульон сварен, богатство мешка только на половину исчерпано. Зелень протирается, смешивается в половинной пропорціи с мукой, замѣшивается кислое тесто и печется хлеб, который вдвоедешевле и вдвоепитательнее обыкновеннаго.

Хлеб и пироги из репы.

1 фунт белой муки стоит 8 коп., 1 репа стоит 2 коп. и заменяет фунт. муки. Репу отваривают, отвар идет на бульон, а ее протирают и смешивают с тестом. Пироги с капустой из репнаго теста—объяденіе.

Какіе запасы может делать тот у кого ничего нет.

В начале лета хорошо собирать листья черной смородины, малины, ревеня для варки киселя. Листья эти на зиму засушиваются.

Сушеная земляника заменяет чай, но его также заменяют, сушеные молодые листья и цвет земляники.

Собирание и сушка грибов известны всем.

Так вот сколько запасов может собрать себе неимущій, в самом плохом климате. Надо еще не забыть лесныя ягоды, которыя к его услугам: малина, земляника, калина, черника, голубица, брусника, клюква.

Если кто догадается, живя летом в городе, пристроить себе за окном ящик с землею тот может

собрать с него в продолженіе лета 6, 7 урожаев всякой зелени.

Кто имеет возможность обрабатывать хотя бы небольшой огород, даже 1 или 2 грядки, тот на весь год обезпечен и кореньями.

Кофе из свеклы.

Свекла режется на кусочки, высушивается в легком духе, зажаривается, мелится, варится с прибавленіем цикорія и распивается вместо кофе. Напиток этот здоровый, сытный, без всяких посторонних примесей и гораздо вкуснее дешеваго кофе покупаемаго в лавочках. Кроме того, он доступен каждому, кто имеет возможность засеять небольшую грядку свеклы и цикорія. На юге Россіи такой кофе уже употребляется в народе. На севере он, к сожаленію, совсем неизвестен. Сведенія об этом кофе следовало бы распространять всюду: в школах, земствах, городских училищах. Он является большим подспорьем в небогатых семьях, где дети и взрослые пьют его с большим удовольствіем, не развивая себе при этом подагры, которая появляется у всякаго употребляющаго настоящій кофе.

Свекольный кофе вкусом, цветом и запахом очень напоминает настоящій кофе.

Особенному вниманію хозяек.

Считаю долгом повторить: вода, на которой варились картофель, всевозможные горохи, шпи-

нат, землянная груша, одним словом, овощи, а также вода от макарон, риса содержит в себе много питательнаго и при небольшой заправке может дать хорошій, вкусный суп. Так, напр., вполне съедобен отвар землянной груши и листьев цветной капусты, с прибавленіем поджаренных кореньев. И так *помните, хозяйки, не выливайте ни одной капли воды*, в которой варились овощи и крупы. Если вы сами не желаете употребить ее — отдайте ее тем, которых она может напитать.

Какія травы употреблять в пищу.

Интервью.

— Я приехал узнать к вам, какими именно травами и каким сеном питаться?

— Я не знаю.

— Что? Вы не знаете?

— Нѣтъ.

— Помилуйте, так кому же знать?

— Ученым. Так вот и они нечего не знают.

Я вот сколько времени ищу книг по этому вопросу и ничего не могу найти. Если мне ктонибудь чтонибудь укажет, я буду очень благодарна. Есть учебники ботаники, где описаны семейства и строй растений, есть руководства по лечебным травам: ревень слабит, от малины потеют и т. д. Напала, наконец на книгу: Вредныя и ядовитыя травы. Так эта книга окончательно сбила меня столку. В ней говорится о том, как различныя растенія

действуют на лошадь, корову, осла и овцу. Оказывается: что для иных здорово, то для других карачун. Так, напр., чечевица, которая у нас у людей считается здоровой,—для свиньи—яд.

— Да что вы?

— Да, то же и фасоль!

— Что же теперь делать?

— Пусть каждый займется опытами общими и личными. Вегетарианские журналы могут быть сборным пунктом всевозможных сведений.

— Все же, мне кажется, главное в этом деле, чтобы врачи определили процентное отношение белков, сахару и жиров в сене. Только тогда можно будет окончательно что-нибудь установить.

— Это то они определяют. Да что в этом толку? Они вот определили питательность яиц и мяса. А сколько отравлены и тем и другим? Мясо и яйца вырабатывают в нас мочевую кислоту, страшнейший ЯД, а надо найти что то такое, что вырабатывало бы в нас **здоровую кровь**. Кто знает, быть может это и есть сено и травы?

— Какое сено употреблять, однако, в пищу?

— И того не знаю. Раз мы купили—хорошее на вид—положили в кастрюлю—прелью пахнет. Другой раз купили, душистое, один клевер. Сварили бульон горький, как хина. В третий раз купили—хорошо вышло.

— То есть вкусно!

— Нет, отвар сена сам по себе не вкусный.

Пахнет каким то лекарством. Этот запах необходимо отбить.

— Можете-ли вы мне, наконец, толком сказать, как именно вы варите супы из сена?

— Могу.

Рецепты супов из сена.

Если сено попало подходящее сушим его в духовке и складываем в большую жестянку. На тарелку бульона мы берем 2 золотника (это вес трехкопеечной монеты). Можно брать и больше — это дело вкуса. На два зол. сена—2 стакана воды холодной. Кипеть сено любит не более 8—10 минут. Процеживаем. Прозрачный, травяной бульон готов. Мы варим из него следующие супы.

Суп грибной. Прибавляем по одному золотнику грибов на тарелку, также луку, соли, поджаренных кореньев.

Борщ, Щи, Разсольник.

Вы кушаете прекрасный суп, не подозревая, что он на сене.

— Простите, я опять забыл: если все это так надо маскировать, так зачем и кому надо ваше сено?

— С удовольствием повторю: сенной отвар—лучшее мочегонное средство. Вы чувствуете, как у вас очищаются и освежаются почки. На кормящих женщин сенные отвары действуют поразительно. Наша кухарка, напр., которая исклю-

чительно питается травами и кореньями, кормит уже 15 месяцев своего ребенка. И что за ребенок! Свежий, сильный. Разгуливает по всему дому и открывает самые тяжелые двери на блоках. Самое интересное, что он ничего не хочет есть, кроме материнского молока.

— Все это очень мило, но признайтесь, положите руку на сердце, что из сена все же нельзя сделать вкусного супа!

— Мне кажется так: бездарный человек сумеет из лучших припасов напарить вам отвратительную тюрю. Талантливая хозяйка или кухарка из самых простых вещей, найдет возможность приготовить душистое аппетитное кушанье. Поэтому да здравствует творчество, да здравствует талант!

Беззаботность.

Почему это вы все припутываете беззаботность к вегетарианству? спросил И. Е., очинивая карандаш. Неужели оттого, что вы питаетесь сеном, у вас уже нет никаких забот?

— Пойдите, сейчас я сосчитаю все заботы, которые свалились с моих плеч.

1) Меня не страшит больше бедность.

2) Не страшит, следовательно, и старость, потому что одно почти всегда связано с другим.

3) Я чувствую необыкновенную свободу духа. Нужда не будет водить ни моим пером, ни мыслями.

4) Меня радует осуществление некоторых давно желанных идеалов: восьмичасовой труд для кухарки. Прежде она работала 17 часов в день.

5) Обучить можно быстро любую женщину готовить. Упразднена более половины блюд. Одни пирожные сколько брали внимания и времени.

6) До кухарки мне нет ни малейшего дела. Придет, приготовит, уберет—кончено. **Счастливая и свободная** она уходит в свою жизнь, до которой мне нет никакого дела. Ни заботиться о кухарке, ни освещать ее, ни отапливать, ни обстирывать, ее мне не нужно. Экономия дров, керосина, мыла огромная.

7) Заказывание обеда и закупка провизии берут втрое меньше времени.

8) Прежде я страдала подагрой и мигренями. Теперь я здорова.

9) Прежде я всегда хотела есть и пить и в то же время все как то было противно. Теперь...

— Довольно,—сказал И. Е., придвигаясь к свету.—Расхвастались вы что то очень.

Я посмотрела на часы. Всего 5 часов вечера.

Какое счастье, сколько времени для занятий. Никто уже не помешает с хозяйственными вопросами!

Тихонько посвистывая, принимаюсь за писание

ПОВАРЕННОЙ КНИГИ ДЛЯ ГОЛОДАЮЩИХ.

О питаніи сеном и травой.

(Письмо в редакцію).

Не находя возможности ответить на все обращенные ко мне запросы о питаніи сеном и травой, прибегаю к печати для общих кратких ответов.

- 1) Принимать учеников для изученія кулинарнаго искусства в „Пенатах“ не имею возможности.
- 2) Пробных обедов также не имею.
- 3) Рецептов не разсылаю.

Краткія сведения о моих сладких грезах питанія неимущих можно иметь в моей „поваренной книге для голодающих“, которая выпущена идейно и продается по цене типографіи.

Всем гонителям и насмешникам могу только смиренно ответить:

— Попробуйте. Купите 1 фунт клевернаго сена, которое в дорогое время стоит полторы копейки. Из этого сена у вас будет 48 тарелок бульона, который вы заправите по вашему карману. А если у вас нет денег на заправку то, скушайте и так с хлебом.

Нужно помнить, что книжка моя написана не для тех, кто питается трюфелями, устрицами и ананасами. Также и не для тех, кто любит чад и восторги мещанства.

Еще одно слово: в питаніи сеном видят что-то не аппетитное, даже противное. Между тем, молоко считается чем-то очень деликатным по исключительной своей чистоте. В этих понятіях—

полное недоразуменіе, и тут уже я—верный судья. **Живя в Америкѣ в коровниках**, и каждый день доя коров, знаю, какими я тряпками вытирала вымя и как во время доенія **в ведро сыпался навоз**, который потом процеживался сквозь кисею. (Хотелось бы мне, чтобы противники сена понюхали эту кисею). Считаю долгом прибавить, что моя хозяйка считалась очень чистоплотной. Теперь возьм сено и травы, **пропитанныя** горячим солнцем, обвеянные свежим ветром, подкошенные острой косой...

Говорят, есть травы, вредныя для нашего организма. Несомненно; травы есть всякія. До сих пор нам известны только лекарственныя. Великое дело разработать вопрос о травах питательных.

У помойной ямы.

— Послушайте, госпожа, все кричат, что вы желаете кормить бедняков отбросами из помойных ям, а вы и в ус себе не дуете. Хоть бы сказали что-нибудь. Ведь на вас люди обижаются!..

— А что это такое помойныя ямы?

— Помилуйте, неваляйте дурака. Ведь, у вас дача своя? Небось каждый месяц человека нанимаете, чтобы чистить этот разсадник вони и всяких зараз?

— Простите, у меня есть дача, но помойной ямы у меня нет. А у вас?

— Пойдемте на задній двор, я вам покажу. Или постоите, прежде дам понюхать.

Из открытой форточки потянуло прелыми разложеніями. Мы спустились вниз с пятого этажа и храбро подошли к груде гнүющих предметов, уже давно не вмещающихся в сделанном для них колодце. Несколько жирных крыс бросились от нас в рассыпную. Мы заткнули носы носовыми платками и гнусаво заговорили:

— Ну, что вы не знаете, что такое помойная яма?

— Это—вывеска нашей некультурности. Варвар все бросает, ему ничего не нужно. Он исчерпывает дары жизни **на-половину**. Вон в деревне, прямо посреди улицы лежит часто галоша, башмак, часть одежды. Присмотритесь,—все это можно бы отлично починить... Вот и здесь много этого добра. И все остальное сюда попало совершенно напрасно. Наша **необразованность, лнь, незнаніе** заставляют нас выбрасывать самыя питательныя части растений... Им место не здесь, а на самом почетном месте нашей кухни.

— Ну, ладно, а апельсинныя корки?

— Наши работвзятельницы снимают с них цедру и хранят в банке, как оне этими корочками поднимают вкус своих кушаній! Остатки они сжигают.

— А вон чайнки...

— Чайнки?.. Сколько говорилось у нас об

этом! Наши работвзятельницы уверяют, что мы пьем один только **аромат**. Они сушат выпитый нами чай и употребляют его, как свежий. Тоже и с кофе. И только уже самые исчерпанные опивки, наконец, сжигают.

— Нет избалованнее и привередливее слуг, а у вас все что-то особенное!

— Они на **своихъ харчах...**

— Так с! Однако, вы все с открытым ртом говорите, еще дифтерит схватите от этих испареній. Не отведи вас, так вы готовы над каждой корочкой лекцію прочесть!

Мы отошли и стали подниматься вверх по черной лестнице, наступая и натыкаясь на кошек.

— Не было бы помойных ям, не было бы ни крыс, ни кошек, ни тех несчастных, которые их чистят. Вы вот боитесь дифтерит схватить, а извольте расковыривать все это!..

— Уж замолчите, чего уж там размазывать! Скажите лучше, что делали бы бедные тряпичники и их дети?

— Они переменили бы свою должность. В полях и лугах под теплым солнцем они собирали бы сочныя травы...

— Ну, у вас все поэзія, да улыбки... Как вы можете об этом говорить в ту минуту, когда мы идем по этой вонючей лестнице? Вот *истинная действительность...*

— Нет, это не действительность, это — **недо-
разумѣніе.**

Мы вошли в духоту маленькой квартиры. В горле горчило и в носу сидели еще разнообразные запахи.

— Если бы лет 20 тому назад сказать кому-нибудь, что настанет время, когда в трамваях и общественных местах запрещено будет плевать. (во многих городах в Германии даже **на улицѣ** воспрещается плевать), все бы засмеялись. Так вот я вам говорю **совсѣм серьезно**, что скоро настанет время, когда помойная яма будет *археологической древностью*. Каждый человек, каждая семья будет **обязана** сжигать весь мусор, который скопится за день. Дворы будут превращены в сады, выбрасывать на аллеи ненужное **лично вам** будет также невозможно, как бросить на Невскій дохлую корову.

— Эх, далеко кулику до Петрова дня!..

— Нисколько... Тут нечего ждать и откладывать. Начинайте сегодня же. Сожгите хоть **вашу** порцію, начните пропаганду тут же на лестнице, между знакомыми... Может быть, многие тогда будут в состояніи сказать: «у меня есть дом, но у меня нет помойной ямы».

Зеленый стол.

Без продуктов из чужого живота.

В продаже существует много книг, по Вегетарианской кухне. Почти во все рецепты кушаний входят молоко, сыр, масло и сметана. Если молоко заменить водою, совершенно отбросить сыр и сметану и коровье масло заменить растительным, то книги эти могут быть очень полезны всем желающим перейти на Вегетарианство. Поэтому повторяться здесь не имеет никакого смысла. Я даю только несколько рецептов, которые мы сами придумали в „Пенатах“.

Книга, из которой я сама черпаю больше всего сведений, называется:

„Я никого не ем“, доктора Зеленкова.

Закуски.

1) **Вегетарианская селеднa.** Маслины очищают от косточек и раскладывают в форме селедки на блюдо, окружают ломтиками отварного картофеля, огурцов (свежих или соленых по желанію), луком (свежим или зеленым) и заливают соусом: горчица, сахар, соль, прованское масло, ореховое молоко, винный уксус.

2) **Паштетъ.** Отваривают и протирают каштаны и немного земляных груш. В это пюре прибавляют протертаго луку, чесноку, перцу, соли, прованскаго масла. Все тщательно смешивают и дают застыть.

3) **Тушеный перецъ.** Перец стручковый нарезав ломтиками кладут слоем на дно кастрюли, на него кладут слой томатоваго пюре и слой реза-наго луку; таких слоев кладут несколько, посы-пают солью, перцем порошком и заливают про-ванским маслом. Закрывают крышкой и тушат до мягкости в духовке, перемешивают все ложкой. Закуску эту можно есть холодной или горячей по желанію.

Таким же образом можно готовить и сель-дерей, баклажаны и кабачки.

4) **Шифонад.** Американское блюдо. Свеку от-варивают и трут на терке. В полученную массу

прибавляют мелко нарезаного салата и заливают горчичным соусом, блюдо это должно подаваться очень холодным.

С у п ы.

1) **Борщ.** В кастрюле тушат шинкованную свеклу с луком, лавровым листом, перцем и прованским маслом, томатовым пюре и уксусом. Отдельно делают отвар сена. Три золотника на тарелку, кипятить не более 5 минут, в этот отвар бросают несколько сушеных грибов и кожуру очищенной свеклы.

Когда кожура сварится ее протирают, грибы тонко шинкуют и соединяют все вместе: тушеную свеклу, протертую свеклу, шинкованные грибы и сенной отвар; густота супа зависит от вкуса.

Прибавляют свежей капусты, маслин, перчинок или чесноку, все проваривают и подают на стол горячий, красный борщ с янтарным наваром.

2) **Щи кислые.** Варятся совершенно как борщ, только вместо свеклы берут шинкованную или рубленную капусту.

3) **Щи зеленые.** В саду собирают разные травы. Приблизительная пропорция 10 золот. на человека. Можно варить щи зеленые из всевозможной зелени: лебеды, канареечной травы, сныти, крапивы, ботвы от редиски, грубых листьев салата, зелени петрушки, моркови, сельдерея укропа.

Ко всей этой зелени, необходимо прибавлять щавель. Пропорция трав зависит от вкуса. Отваренные травы протирают сквозь сито, заправляют маслом, солью, по желанию перцем, кусочком свежего стручкового перца, кипятят и подают на стол. К этому супу очень идет тертый хрен.

4) **Ботвинья.** Для ботвиньи варят зедень так же как и для щей зеленых, но не заправляют, а дают застыть, берут миску, растирают на ее дне горчицу с сахаром, с солью, прибавляют зеленую массу, укропу, зеленого луку, накрошенных рыжиков соленых, петрушки, свежих огурцов, холодного жареного картофеля, холодного жареного сельдерея, хрену тертого, заливают холодным квасом и хорошенько перемешивают. Ботвинья эта очень острая и очень вкусная.

5) **Селянка.** Сварить отвар из сена или из трав (пропорция на 8 чел.) 3 соленых огурца вычистить и накрошить: маринованных белых грибов 20 зол. Корнишонов 10 з. И то и другое так же накрошить. Капорцев 20. Томатоваго пюре 40 з. Маслин 10. Луковицу средней величины поджарить до бела и нарезать. Сделать заправку из муки и соединить все вместе, прибавить немного прованскаго масла и хорошо вскипятить. Густота супа зависит от вкуса, хорошо в эту селянку прибавлять куски отварного сельдерея. Если суп этот сделать очень густым — получается русский соус.

Заправка сънныхъ и травяныхъ бульоновъ.

Берут небольшой гриб сушеный, немного прованскаго масла, протертаго луку, чесноку, соли и тушат все в небольшой кастрюле; процеживают и прибавляют в сенные или травяные отвары. Эта приправа дает супу душистый и крепкій вкус.

У кухарок привычка класть в супы поджаренные коренья, суп подаваемый на стол процеживают, а коренья и лук выбрасывают прочь. Гораздо практичней, вкусней и душистее коренья эти класть в уже процеженный бульон; дать бульону несколько раз прокипеть и с кореньями подавать на стол.

Травы из которых варят суп.

Сныти, лебеда, заячья капуста, манжетка, вика, райс-грас, канареечная травка, клевер (клевер свежий часто бывает горький, его лучше употреблять сушеный); зелень овса, костер мягкий и много других. Если попадают травы ядовитыя, то в небольшом количестве они являются травами лечебными, что мы можем прочесть в Травнике-Цветнике составленном *Томсон-Ян*.

Разныя кушанья, в роде жарнихъ.

1) **Форшмак** из орехов, очищают испанскіе орехи или китайскіе, смотря по желанію, обваривают их кипятком, чтобы снять кожуру, и пропускают через машину.

Полученную массу обливают крутым кипятком и извлекают из нея ореховое молоко. Молоко это идет на заправку супов и соусов. Ореховую массу кладут на сковороду, и заправляют прованским маслом, солью, перцем, поджаренным луком, тонко нашинкованными грибами. Прибавляют грибного бульону, несколько маслин и ставят в духовку. Форшмак должен быть сочный и румяный, по желанію можно прибавлять в него соленых огурцов. Ореховая масса вкусно заправленная, может также идти на начинку пирогов и для котлет.

2) Жаренныя травы.

К котлетам и форшмаку хорошо подавать жаренныя травы. Мы собираем в саду сныти, крапиву, канареечную травку, примешиваем листья сельдерея, петрушки и укропа, жарим все вместе с луком и солью в прованском масле и когда травы хорошо поджарятся, осторожно вынимаем их шумовкой, складываем на сито и в духовке, даем стечь маслу. Травки должны подаваться горячими и хрустящими.

Картофель жареный.

Сырой картофель режется тонкими ломтиками и поджаривается румяно на сковороде.

Томатовое пюре тушат на другой сковороде с поджаренным луком, солью, перцем и прован-

ским маслом. Жареный картофель раскладывают по томатовому пюре и подают на стол.

Жареная свекла.

Свеклу очищают, режут ломтиками, натирают чесноком, обсыпают сухарями и жарят в прованском масле. Можно есть холодной или горячей. Кушанье это, что то в роде вегетарианской полиндвицы.

Салат из капусты.

Свежую капусту шинкуют, заправляют уксусом и маслом. По желанию, можно прибавлять испанского луку и свежих томатов.

Салат из дудок.

Весной, когда дудки сочны и полны, мы собираем их в саду, режем кусочками, заправляем, и едим, как салат.

Хорошо к этому прибавлять листики заячьей капусты и луку.

Какія кушанья можно готовить из сельдерея.

I.

Сельдерей—растение дешевое, сытное, душистое и вкусное. Удивительно, что в России употребление его так мало известно. С ним почему то умеют до сих пор обращаться только повара

и опытные кухарки. В среднем кругу и у мещан только и знают, что бросить кусочек „сельдерюшки“ в суп для „духу“.

У крестьян сельдерей совсем неизвестен.

Сейчас перечислю кушанья, которые у нас в Пенатах постоянно готовятся из сельдерея.

Закуска.

1) **Бутерброды очаровательные.** На кусок белого хлеба накладывают ломоть сельдерея, колечко луку, ломтик свежего томата, масла и соли, запекают в духовке и подают горячими.

2) С такой же начинкой можно делать ватрушки.

3) Сырой сельдерей, нарезанный ломтями очень вкусен; можно есть с солью или заправленным лимоном и маслом, можно также прибавлять его к салату.

С у п.

Суп пюре из сельдерея. Приготавливается отвар из трав или сена. 2 стакана воды и обыкновенное количество поджаренного лука и кореньев. В отдельной кастрюле тушат под крышкой мелко изрезанный сельдерей с луком, маслом и солью. Протирают сквозь сито и соединяют с процеженным отваром. Можно для вкуса прибавить немного томатоваго пюре. Густота супа по вкусу.

Жаркія и другія блюда.

- 1) **Пирожки** с начинкой из сельдерея.
- 2) **Русскій соус**, в который вместо рыбы кладут куски сельдерея. Приготовление русскаго соуса можно найти во всякой поваренной книге.
- 3) **Заливное** вегетарианское, в которое также прибавляют сельдерей.
- 4) **Котлеты**: в равной пропорціи сельдерей, томаты и каштаны. Или сельдерей, томаты и макароны. Обвалить в сухарях и жарить румяно.
- 5) **Ломти сельдерея** жаренные с луком в сухарях на сковороде.
- 6) **Рис с кусками** сельдерея, облитый лимонным соусом из рыжиков и белых грибов.
- 7) **Сельдерей в томатах**: 35 золотн. масла, томатоваго пюре 5 стол. ложек, немного сахара и соли; хорошо протушить, прибавить куски отварного сельдерея и полрюмки портвейна, также можно заправлять земляную грушу, картофель, баклажаны и кабачки.
- 8) **Сельдерей отварной** подается горячим, к нему масло с сухарями или горячий хреновый соус.
- 9) **Кушанье волжское**. Тушеный лук, хорошо заправленный томатом и в нем большіе куски сельдерея.
- 10) **Сельдерей на сковороде**: хорошо протушенные с луком томаты прожаривают на сковороде вместе с ломтями сельдерея.

11) **Сельдерей фаршированный** готовится так же как фаршированные томаты (см. поваренную книгу).

Отварь сельдерея—вкусная составная часть каждаго супа.

Зелень сельдерея и кожуру у нас тщательно вымывают от песку и также кладут в суп. Вынутые из супа и протертые, оне дают очень вкусное пюре; можно смешивать с картофельным пюре.

Зелень сельдерея, тонко и хорошо изрубленная, прибавляется к зеленому салату вместе с укропом. Из зелени сельдерея вместе с другими травами мы варим целое лето душистые и питательные бульоны.

Стебли французскаго сельдерея жарятся в виде корюшки на сковороде.

Сырые стебли сельдерея зеленью подаются в вазе со льдом, как десерт.

Отварная стебли подаются под разными соусами.

Кулич.

Меня часто дразнили, что на Пасху нам нечем разговляться. Нет даже кулича.

Меня это очень огорчало. Теперь мы придумали такой кулич, который совсем „как у людей“ пышный и сдобный.

Рецепт. 2 ф. муки, 2 стакана воды, 1 стакан масла прованск., замесить тесто на дрожжах.

Прибавить по желанію шафрану, кардомону, сахару, ванили немного соли, изюму и миндалю.

П а с х а.

Отварить несколько фунтов каштанов, вычистить и протереть сквозь сито, прибавить орехового молока, ванили, сахару, цукатов, толченого миндаля, изюму, коринки, прованскаго масла, наполнить деревянную форму, наложить камни и дать стечь.

Безценная кушанья.

Картофельная мука. В каждом хозяйстве остается много сырой картофельной шелухи, эту шелуху следует очистить от глазков, сполоснуть водой и пропустить через дробильную машинку, а если ее нет, то натереть на терке. Полученную массу положить в глиняный горшок и залить водой. Первая вода будет совершенно черная от земли, оставшейся на шелухе. Как только картофель осядет, воду меняют несколько раз. На следующий день массу кладут в тряпочку, выжимают из нея всю воду и сушат в духовке. Получается картофельная мука 2-го сорта. Ее можно употребить на кисели, а также как крахмал и клейстер.

Ч а й.

Чай можно готовить из всяких травок. Маленькій опыт сейчас же покажет, какая зелень больше кому придется по вкусу.

На настоящій чай больше всего похожи листья *Иван-чая*. Их собирают в большом количестве, конечно, лучше всего весной, когда они сочны и малы. Чтобы не портить все растение можно листья отщипывать от главного ствола. Собранные листья раскладывают на бумаге или простыне, дают провялиться, собирают в кучку, и на деревянном столе, или фарфоровой доске, начинают тискать изо всей силы, скатав листья в один шар, когда шар станет сырой, по возможности даже мокрый, его следует положить в какойнибудь сосуд, только не металлическій, который очень плотно закупоривается; лучше всего взять стеклянную банку и хорошо завязать ее клеенкой. Банку следует поставить в жаркое место, в банке листья бродят и делаются черными. Вынутые из банки листья сушат или на очень жарком солнце или в духовке, после чего чай готов.

Кушайте на здоровье!!

Ч а й и з с е н а.

Сенную труху можно заваривать в чайник, как обыкновенный чай. Многим вкус этого безценнаго чая очень нравится.

Чай из сенной трухи в прикуску с ягодкой кишмиша на самом деле безценное питание.

Плохой чай, большею частью подкрашенный, стоит в продаже 1 р. 60 к. на эти деньги можно купить 107 ф. сенной трухи.

Семья, которая тратит на настоящий чай (и настоящий ли этот чай?) рублей 30 в год, употребляя чай из сенной трухи тратила бы в год 23 к.

Фунт сахара заключает 52 куска. Небогатые люди тратят 2 ф. в мес. на персону. Около 7 руб. в год. Если пить с чаем в день 10 ягод кишмишу—годовой расход 84 к.

О с т а т к и х л е б а.

В каждом хозяйстве, даже в самом экономном остаются кусочки хлеба. Из остатков черного хлеба хорошо делать квас, еще остатки черного и белого хлеба можно резать на кусочки и сушить на гренки. А еще хорошо эти остатки растолочь, превратить в крошки и делать из них пудинги с кишмишем, или с пюре из яблочных корочек.

Ц и к о р и й.

На дорожках в саду растет много дикой цикории, когда дорожки полят, мы этот цикорий вырываем с корнем. Отрываем от земли, жарим в печке, мелим на кофейной мельнице и пьем на здоровье.

К и с е л ь.

Соберите в саду щавель и заячьей капусты, отварите, процедите, заправьте вами же-сделанной картофельной мукой, прибавьте сахару. За несколько копеек у вас будет вкусный кисель.

С у п л у к о в ы й.

Берут шелуху от картофеля (следует вырезать глазки) и репы, если есть прибавляют тыквенных корок, луковых перьев и грубых листьев капусты, все проваривают и протирают, в полученное пюре прибавляют отвар из сена или трав и соединяют с тушеными луковицами, с лавровым листом и церцем.

Форшман из крошек черного хлеба с кочерышками, запечь на сковороде с постным маслом нарезанныя кочерышки с крошками черного хлеба.

К и ш м и ш.

Кишмиш стоит фунт 14 коп., на фунт мы получаем 500 ягод. При некотором опыте можно выпить целую чашку чая в прикуску с одной ягодкой.

Н. Б. Северова.

„Пенаты“