

ИЗДАНИЕ В. П. БЫКОВА.

ОДНА НЕДЕЛЯ ОБЪДОВЪ ВЕГЕТАРИАНЦА.

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

Составилъ *Вегетарианецъ.*

Мясное питаніе—источникъ болѣзней, вегетарианство — источникъ здоровья.

МОСКВА.

Высочайше утв. Т-во Скоропечатни А. А. Левансонъ. Петрова, д. Левансонъ.
1894.

Дозволено цензурою. Москва, 21 Мая 1894 года.

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

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

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

I. Абсолютное нравственное измѣненіе своей духовной природы въ томъ, что она положила сознательную грань между собою—человѣкомъ, разумнымъ созданимъ Творца, и кровожаднымъ животнымъ.

II. Абсолютный источникъ здоровья, что доказывается, какъ только рядомъ строго научнаго изслѣдованія, подробно описаннаго въ приведеннаго выше сочиненія, коими установлено, что употребленіе мяса способствуетъ распространенію цѣлаго перечня такихъ серьезныхъ болезней, какъ кахикія; чума; холера; водянка; страданіе печени; расстройство пищеваенія; различныя формы нервныхъ страданій и т. д., такъ и сообщеніями частнаго лица, какъ напримеръ: письмо нѣкоего г. П. А., помѣщенное въ № 14 журнала «Недѣля» за 1893 годъ. Въ этомъ письмѣ почтенный авторъ заявляетъ, что до перемѣны пищи онъ страдалъ года три сильными нервными припадками, облегчая которые только бромистымъ кали, онъ старался, по совѣту докторовъ, какъ можно больше ѣсть мяса, но каждый разъ, послѣ хорошей мясной пищи, именно и наступалъ припадокъ; и чѣмъ болѣе П. А. залегалъ на мясо, тѣмъ сильнѣе у него были припадки. И лишь только онъ перешелъ на растительную пищу, то хотя первые три-четыре мѣсяца, вслѣдствіе, очевидно, переходнаго положенія, и въ чувствовался некорѣ послѣ ѣды голодь), но у него съ первыхъ же дней прекратились нервныя припадки и уже не повторялись, несмотря на ненормальныя условія жизни: ночь безсна или съ малымъ отдыхомъ, усиленный трудъ, холера и т. п.*

*) Полагаю, что такіе случаи очень рѣдки, такъ какъ я въ нихъ приходится слышать первый разъ, наоборотъ переходъ съ убойнаго на растительное питаніе, какъ лично у меня, такъ и у многихъ моихъ знакомыхъ совершался почти что беззаводно.

Тотчасъ, послѣ ѣды, у г. А. способность къ работѣ не падала, какъ бывало съ нимъ прежде; ясность и бодрость не терялись, а славное—являлось особенно хорошее состояніе духа. «Надо замѣтить», говоритъ г. А.: «что лѣтомъ весь день я работала на жарѣ, въ духотѣ, во время холеры, которая у насъ въ Тюмени свирѣствовала; ѣла нерегулярно; ѣла зелень; пила сырое молоко; имѣла непосредственное сношеніе съ холерными больными, но ни разу не чувствовала ни малѣйшихъ приступовъ холеры; никогда не потѣла, хотя, по роду службы, быстро и много ходила по жарѣ».

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

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

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

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

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

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

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

Пищевыя вещества.	Количество оставшихъ частей въ ‰, т. е. на 100 част.				
	Содержать.		Доставляютъ организму.		
	Твердыхъ частей.	Воды.	Тканеобразующ. частей.	Теплообразующ. частей.	Золь или солей.
Мясо *).....	36,8	63,4	21,5	14,3	0,8
Рыба.....	11,0	89,0	1,0	9,0	1,0
Красная свекла.....	11,0	89,0	1,5	8,5	1,0
Морковь.....	13,0	87,0	2,0	10,0	1,0
Картофель.....	28,0	72,0	2,0	25,0	1,0
Хлѣбъ (черствый).....	76,0	24,0	10,7	64,3	1,0
Горохъ.....	84,0	16,0	29,0	51,5	3,5
Чечевица.....	84,0	16,0	33,0	48,0	3,0
Ячменная мука.....	84,5	15,5	14,0	68,5	2,0
Пшеничная мука.....	85,5	14,5	21,0	62,0	2,5
Бобы.....	86,0	14,0	31,0	51,5	3,5
Саго.....	88,0	12,0	3,4	84,0	0,6
Кукурузная мука.....	90,0	10,0	11,0	77,0	2,0
Овсяная мука.....	91,0	9,0	12,0	77,0	2,0
Рисъ.....	92,4	7,6	8,4	82,0	2,0

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

Эта таблица служитъ самымъ нагляднымъ опроверженіемъ убѣжденія о высокой питательности мяса, и предположенія, что если человѣкъ перестанетъ питаться мясомъ, то онъ чуть ли не потеряетъ самый основной продуктъ своего питанія, а слѣдовательно и безусловно подорветъ свое здоровье.

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

Москва, 23 февраля,
1894 г.

Вегетарианецъ.

Обѣдъ перваго дня.

1. Супъ съ грибными клѣцками.

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

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

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

а) Рисъ съ сиропомъ:

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

пать тертою сухою булкою и выложить въ эту кастрюлю приготовленный рисъ; и, какъ только истопится печь, рисъ ставится въ печь; а если принято готовить на плитѣ, то въ духовой шкафъ. Спустя $\frac{1}{2}$ часа рисъ готовъ.

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

б) Рисовыя котлеты съ черносливомъ:

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

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

3) Компотъ изъ сушеныхъ фруктовъ.

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

ОБѢДЪ ВТОРОГО ДНЯ.

1. Супъ-пюре изъ гороха.

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

Къ пюре изъ гороха подаютъ или гренки или ушки.

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

2. Малороссійскіе вареники изъ капусты.

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

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

3. Кисель бѣлый.

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

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

ОБѢДЪ ТРЕТЬЯГО ДНЯ.

1. Овсяный супъ съ черносливомъ.

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

всему этому нѣсколько разъ вскипѣть до тѣхъ поръ, пока черносливъ не сдѣлается совершенно мягкимъ.

2. Картофельныя котлеты.

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

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

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

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

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

3. Тертый творогъ съ молокомъ.

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

Обѣдъ четвертаго дня.

1. Супъ грибной съ кореньями.

Вскипятить $1\frac{1}{2}$ бутылки холодной воды, затѣмъ опустить въ нее $\frac{1}{8}$ фунта бѣлыхъ грибовъ, одну столовую ложку перловыхъ крупъ, которыя передъ этимъ, часа за два, должны быть вымочены въ тепловатой водѣ. Одновременно съ этимъ мелко изрѣзать $\frac{1}{2}$ небольшой петрушки, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{4}$ небольшого сельдерея, 1 небольшую луковицу, положить на сковороду, прибавить $\frac{1}{2}$ столовой ложки масла, и все это обжаривать до тѣхъ поръ, пока коренья не зарумянятся. Послѣ чего всѣ эти коренья опускаютъ въ кипящій супъ, который послѣ этого долженъ кипѣть не менѣе 2 часовъ.

2. Малороссійскіе вареники съ рисомъ и сыромъ.

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

3. Кисель яблочный.

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

выми ложками холодной воды. И въ то время, когда кипитъ протертая жидкость, не снимая ея съ огня, медленно влить въ нее приготовленную смѣсь изъ картофельной муки, быстро размѣшивая кипящую воду. Давши жидкости прокипеть еще минутъ пять, ее сливаютъ въ форму или тарелку и даютъ застынуть.

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

ОБЪДЪ ПЯТАГО ДНЯ.

1. Супъ-пюре изъ чечевицы.

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

2. Жареный картофель.

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

Жареный картофель можно употреблять съ тертымъ сыромъ или съ огурцами.

3. Калашникъ.

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

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

ОБЪДЪ ШЕСТОГО ДНЯ.

1. Щи кислые вегетарианскія.

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

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

Къ этимъ щамъ хорошо идетъ сметана.

2. Каша русская.

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

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

3. Кисель клюквенный.

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

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

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

Обѣдъ седьмого дня.

1. Супъ саговый

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

2. Котлеты изъ чечевицы.

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

3. Блинчики.

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

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

ВТОРАЯ НЕДѢЛЯ ОБѢДОВЪ ВЕГЕТАРИАНЦА.

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

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

Составилъ Вегетарианецъ.

Мясное питаніе — источникъ болѣзней, вегетарианство — источникъ здоровья.

МОСКВА.

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

Дозволено цензурою. Москва, 5 апрѣля 1895 г.

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

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

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

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

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

Совершенно въ иныхъ условіяхъ стоятъ наши русскіе вегетаріанцы, конечно, за небольшими исключеніями.

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

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

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

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

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

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

Объясняется это тѣмъ, что:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Давно ли вы перешли на безубойное питаніе?

2. Входятъ ли въ вашу пищу животныя продукты: яйца, молоко и животныя масла, или нѣтъ?

3. Если нѣтъ,—то сразу вы перешли на такой родъ питанія, или сначала употребляли и животныя продукты?

4. Какихъ лѣтъ отъ роду вы перешли на безубойное питаніе?

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

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

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

8. Вашъ настоящій вѣсъ?

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

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

11. Холостой вы или женатый? Дѣвица или замужня?

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

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

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

15. Въ какой полосѣ Россіи живете?

16. Въ деревнѣ или въ городѣ?

17. Какое питаніе въ вашей мѣстности сравнительно дешевле?

18. Какимъ продуктамъ вегетаріанскаго питанія вы отдаете предпочтеніе?

19. Родъ вашихъ занятій?

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

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

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

влияние на их здоровье. Наличие этих последних фактов, само-собою разумеется опять таки полных абсолютного безпристрастия, будет служить очень ценным материалом для освещения практики вегетарианства. Что же касается этических взглядов на вегетарианство, мы просим в своих ответах их не затрагивать, во-первых в виду того, что это не входит в программу предполагаемого нами труда; а во-вторых вопрос этот достаточно выяснен авторитетами, как недавно, так и давно минувшаго прошлого.

Для возможно меньшаго затруднения мы покорнейше просим не выписывать в ответах полной редакции вопроса, а указывать только его номер по порядку; т. е. так: «на № 16,—в город».

Ответы покорнейше просим адресовать в Москву, Самотекий бульварь, 1-й Волхонский пер., д. Смоленской, издателю В. П. Быкову.

В заключение настоящего не можем не подчеркнуть того факта, что из полученных нами писем усматривается, что большинство интересующихся вопросом о вегетарианстве представляют собою женщины. Мы это констатируем с особенным удовольствием, как еще новое подтверждение того, что все, что только носить в себе результаты высшаго проявления гуманных начал нравственно-развитаго культурнаго человечества, то дѣлается прежде всего доступным женщинам; так что невольно хочется сказать словами «великаго писателя земли русской»: «*Вы, женщины и матери, сознательно подчиняющіяся закону Бога, вы, одни знаете настоящій смысл жизни!...*».

Необходимая для вегетарианцев справна.

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

потребляя различныя количества бѣлка, организмъ можно поставить на различный уровень равновѣсія и сообщить ему способность къ физическому труду известной напряженности. (Руков. къ физиологїи, изд. Германа, т. 6, ч. 1.).

Нормальнымъ суточнымъ количествомъ составныхъ частей пищи слѣдуетъ считать нижеслѣдующее:

при умеренномъ трудѣ:

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

при усиленной дѣятельности и болѣе продолжительномъ напряженіи:

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

(Пфейферъ)

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

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

*) Научн. основан. вегетар. Анны Кипсфордъ.

Пища первыхъ людей.

(Восточная вегетарианская легенда).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— «Да будетъ!» — съ сладостнымъ замираніемъ сердца проговорилъ Этти, — но уже какъ Этти, какъ отдѣльная единица, какъ часть необъятнаго цѣлаго, — и упала ницѣ.

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

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

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

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

И было все полно безконечнаго, безграничнаго счастья.

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

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

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

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

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

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

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

— «Будь ты проклятъ!» — прошебеталъ міръ пернатыхъ.

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

— «Будь ты проклятъ!» — прошипѣли пресмыкающіеся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

А Этти?...

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

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

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

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

И Мемми, и Этти двинулись въ путь.

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

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

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

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

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

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

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

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

Вегетарианецъ.

Москва.
Февраль 1895 года.

Обѣдъ перваго дня.

Щи изъ свѣжей капусты.

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

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

Хлѣбъ съ яйцами и горошкомъ.

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

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

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

Компотъ изъ свѣжихъ яблоковъ и сливъ.

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

Обѣдъ втораго дня.

Супъ яичный.

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

Ячневая каша.

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

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

Пудингъ овсяный.

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

Обѣдъ третьяго дня.

Супъ „Кнейпа“.

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

Каравай изъ риса съ изюмомъ.

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

*) См. объявленіе Кирьпикова на 3 стр. обложки.

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

Бланманже изъ кукурузной муки.

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

Обѣдъ четвертаго дня.

Овсяный супъ съ яблоками.

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

Блинцы съ фаршемъ.

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

Къ блинцамъ съ фаршемъ подается тертый сыръ.

*) См. объявленіе Кирьпикова на 3 стр. обложки.

Сладкій пирогъ.

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

Послѣ чего пирогъ будетъ готовъ.

Обѣдъ пятаго дня.**Гороховая лапша.**

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

Рисъ со сливками.

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

Оладьи съ яблоками.

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

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

Къ оладьямъ подается сахарная пудра или мелкій сахаръ.

Обѣдъ шестого дня.**Супъ пюре изъ картофеля съ пирожками.**

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

Наша изъ творогу и манныхъ крупъ.

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

Бисквиты.

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

Обѣдъ седьмого дня.

Супъ изъ цвѣтной капусты.

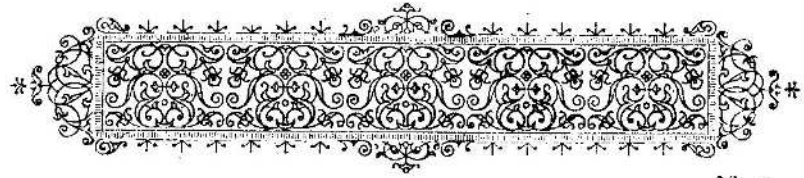
Прежде всего приготовить отваръ изъ корней такимъ образомъ: 1 морковь, 1 петрушку, 1 порей, 1 репу и $\frac{1}{2}$ сельдерея налить 3 стаканами воды и варить до тѣхъ поръ, пока корни будутъ совершенно мягки, какъ тѣсто; тогда отваръ слѣдуетъ процѣдить и положить въ него: небольшой кочаникъ цвѣтной капусты,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

Каравай изъ гренокъ и яблоковъ.

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

Сухое печенье.

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



№ 6.

24

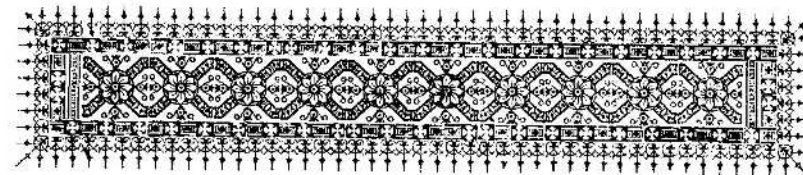
ОСНОВАНІЯ

для совершеннаго и безусловно необходимаго каждому исключенія изъ своего питанія мяса убитыхъ животныхъ.

Изданіе дѣйств. члена „THE VEGETARIAN SOCIETY IN MANCHESTER“

В. П. Бикова.

Доволено цензурою. Москва, 11 декабря 1896 года.



Вегетарианская діета состоитъ изъ продуктовъ растительнаго царства и, главнымъ образомъ: изъ зеренъ мучныхъ хлѣбовъ, изъ фруктовъ, изъ стручковыхъ плодовъ и изъ орѣховъ,—съ прибавленіемъ или безъ прибавленія къ нимъ яицъ, молока и молочныхъ продуктовъ, какъ-то: сыра, масла, сметаны и творога, съ полнымъ исключеніемъ мяса животныхъ, въ томъ числѣ рыбы и дичи, и различныхъ, мясныхъ продуктовъ, какъ напрямѣръ: жира, почечнаго сала, свиного сала и т. под.

Для каждаго изъ насъ существуетъ масса основаній къ переходу на вегетарианскую діету; но мы укажемъ здѣсь только 24 главнѣйшія.

Первымъ основаніемъ должно назвать мнѣніе наиболѣе извѣстныхъ ученыхъ, какъ-то: Гассенди, Линеусъ, Даубентонъ, Кювье, Лоренсъ, Белль, Овенъ и многихъ другихъ, утверждающихъ, что все внутреннее и наружное строеніе человѣка ясно указываютъ, что плодоядная діета есть самая естественная его діета. Анатомія человѣка чрезвычайно схожа съ анатоміею обезьянъ высшаго порядка. Между тѣмъ обезьяны питаются исключительно орѣхами, фруктами и зернами, и хотя ихъ и можно пріучить къ употребленію мясной пищи, но онѣ становятся отъ нее толстыми и менѣе здоровыми и смиренными. Человѣческіе зубы не схожи съ зубами ни мясоядныхъ, ни травоядныхъ животныхъ, но болѣе всего похожи на зубы обезьянъ. *) Кроме того, чело-

*) Скогги ссч. Свена, Лоренса, Белла и др.

вѣкъ не имѣеть такого большого и сложнаго желудка и такого длиннаго кишечнаго канала, какъ у травоядныхъ; не имѣеть онъ и такого простаго мѣшкообразнаго желудка, большой печени и короткаго кишечнаго канала, какъ у мясоядныхъ животныхъ. Эти и другіе анатомическіе признаки ясно подтверждаютъ, что беззубойное питаніе есть самое нормальное питаніе человѣка. Нѣкоторые изъ противниковъ вегетаріанскаго питанія ссылаются на то, что у каждаго человѣка такъ же, какъ и у мясоядныхъ животныхъ, есть такъ называемые глазные зубы; но не слѣдуетъ упускать изъ вида, что глазные зубы человѣка совершенно не годятся для той цѣли, для какой существуютъ глазные зубы у мясоядныхъ, т. е. для разрыванія мяса. У обезьянъ эти зубы гораздо болѣе развиты, чѣмъ у человѣка, и употребляются ими для обороны, или для просверливанія твердыхъ растительныхъ веществъ. Вегетаріанская діета, будучи естественною діетою человѣка, доставляетъ ему всѣ матеріалы, необходимыя для укрѣпленія человѣческаго тѣла, и производитъ еще то, что процессы пищеваренія происходятъ самымъ натуральнымъ образомъ безъ малѣйшаго расположенія къ разстройству желудка. Мало этого, — крѣпкія кости, твердые мускулы и вообще наиболѣе крѣпкое сложеніе человѣка — находятся въ безусловной зависимости отъ этой діеты.

Вторымъ основаніемъ служить то, что мясо не содержитъ въ себѣ ничего такого, что бы не могло быть найдено въ растительномъ царствѣ; наоборотъ, убойная пища, будучи лишена сахара и крахмала и, имѣя въ себѣ чрезмѣрное количество мясныхъ составовъ, — должна быть признана очень несовершенною пищею. Тогда какъ между продуктами растительнаго царства можно выбрать себѣ пищу, подходящую ко всякому климату и ко всякимъ условіямъ жизни, потому что нѣкоторые изъ зеренъ, стручковыхъ плодовъ, фруктовъ и орѣховъ заключаютъ въ себѣ значительно большее количество мясныхъ составовъ, нежели само мясо, а нѣкоторые въ избыткѣ содержатъ въ себѣ производителей тепла и силы, — т. е. крахмалъ, масло и сахаръ. Волокнистыя и бѣлковыя вещества овощей до того схожи съ волокнистыми и бѣлковыми веществами мяса животныхъ, что весьма

трудно различаются по формѣ; и химическіе анализы не способны открыть разницу между ними. *)

Третье основаніе то, что даже при самыхъ благоприятныхъ условіяхъ мясо животныхъ никогда не можетъ быть свободно отъ вредныхъ для здоровья человѣка элементовъ и нечистотъ, такъ какъ жизненный процессъ обмена веществъ въ животныхъ идетъ своимъ чередомъ такъ же, какъ и въ человѣкѣ; и въ то время, когда въ связкахъ и кровяныхъ сосудахъ появляются здоровые и обыкновенные элементы, въ то же самое время, по тѣмъ же самымъ связкамъ и сосудамъ стремятся къ испразднительнымъ выходамъ системы изнуренныя, отжившіе, иногда даже разрушенныя и болѣзнетворныя элементы животнаго организма. Ясное дѣло, что когда этотъ жизненный процессъ обмена нарушается насильственной смертью животнаго, то всѣ эти испорченныя вредныя вещества задерживаются въ трупѣ убитаго животнаго съ тою большою пропорціею нечистой жильной крови, которая до момента смерти стремилась вывести эти вредныя вещества вонъ изъ организма; и нѣтъ такихъ способовъ, нѣтъ такой силы, которая могла бы удалить изъ мяса убитаго животнаго всѣ эти вредныя элементы. И хотя такимъ великимъ гигиенистомъ, какъ Моисей, и предписано неукоснительно давать совершенно стекать крови съ убитаго животнаго, **) но этимъ достигается очень немного: кровь стекаетъ только по крупнымъ артеріямъ; по мелкимъ же и въ особенности по, такъ называемымъ, волоснымъ сосудамъ истечение ея никогда не можетъ быть полнымъ, такъ какъ съ прекращеніемъ тепловой жизненной энергіи кровь застываетъ и остается въ мясѣ.

И, если серьезно вдуматься въ это положеніе вещей, то мы увидимъ, что трупъ животнаго, погибшаго естественною смертью, безопаснѣе для насъ, нежели трупъ животнаго, убитаго нами въ пищу: первый мы не будемъ ѣсть и изъ чувства безразличности и изъ боязни заразиться имѣющимися въ немъ вредными началами; а второй мы будемъ употреблять

*) Ливихъ.

**) Левитъ гл. XII и XVII; Второзковіе гл. XII.

въ пищу, хотя въ немъ будутъ тѣ же вредныя и тѣ же заразныя начала.

Четвертое основаніе. Большую часть животныхъ, убитыхъ для продажи, слѣдуетъ отнести къ разряду нездоровыхъ. Происходить это исключительно отъ искусственнаго и ненормальнаго разведенія ихъ людьми, эксплуатирующими человѣческую страсть къ употребленію мяса. Насколько ненатуральны эти условія, можно судить хотя бы по такому факту: пишушему эти строки нынѣшнимъ лѣтомъ пришлось наблюдать въ одномъ изъ крупныхъ сельскихъ хозяйствъ Тамбовской губерніи такой методъ, практикуемый для усиленнаго разведенія овецъ: барановъ ежедневно и по нѣсколько разъ поили водкою и давали имъ въ пищу бѣлые хлѣбы. Кромѣ того, по утверженію величайшихъ авторитетовъ, среди животныхъ существуетъ масса заразныхъ болѣзней, которыя очень легко передаются человѣку при употребленіи имъ мяса больныхъ животныхъ, и эти болѣзни таковы: трихинозъ, чума, свиной тифъ, воспаление легкихъ, карбункулъ, болѣзни ногъ и рта, рожа, туберкулезъ (чахотка) и т. д.

Пятымъ основаніемъ служитъ господствующее доказательство вегетаріанцами того, что они наслаждаются сравнительною льготою отъ болѣзней. Есть масса людей, которые, послѣ перехода на вегетаріанскую діету, совершенно избавились отъ такихъ болѣзней (большею частью хронической формы), какъ подагра, ревматизмъ, несвареніе желудка, запоръ, падучая болѣзнь, параличъ, развивающіяся грудныя болѣзни и т. под., — и есть еще больше людей, которые, благодаря этой діетѣ, прямо наслаждаются жизнью въ буквальномъ смыслѣ этого слова. Вообще же люди, практикующіе эту діету, легко переносятъ всевозможныя несчастія; быстро оправляются отъ ранъ и хирургическихъ операций; кромѣ того діета, лишенная мяса, вылѣчиваетъ застарѣлыя язвы, *) тогда какъ другія средства оказываются совершенно безсильными. Хорошо извѣстны также и такіе примѣры, какъ филантропъ Джонъ Говардъ, кото-

*) Lancet 14 Мая 1842 г.

рый, будучи вегетаріанцемъ, безнаказанно для своего здоровья посѣщалъ темницы и другія злополучныя жилища, въ которыхъ свирѣствовала лихорадка и былъ ужасно зараженъ воздухъ.

Шестымъ основаніемъ слѣдуетъ назвать наблюденія медиковъ, которые обратили специальное вниманіе на причину и лѣченіе пьянства и доказали, что чѣмъ сильнее у больныхъ страсть къ мясу, тѣмъ упорнѣе держится эта болѣзнь, и желаніе опьяненія уменьшается соразмѣрно воздержанію отъ употребленія мяса, такъ что нѣкоторыми авторитетами науки *) установлено, какъ фактъ, что во многихъ случаяхъ единственнымъ вѣрнымъ лекарствомъ противъ этого ужаснаго проклятія служитъ полная вегетаріанская діета.

Седьмое основаніе — это повелѣніе Господа человѣку при сотвореніи міра, выраженное въ слѣдующихъ словахъ: *„вотъ я далъ вамъ всякую траву, съющую сѣмя, какаѣ есть на всей землѣ, и всякое дерево, у котораго плодъ древесный, съущій сѣмя; вамъ сіе будетъ въ пищу“.* **) И ни Библия, ни другая какой авторитетъ не доказываетъ, что анатомія современнаго человѣка настолько измѣнилась противъ той, ради которой Создатель приведенными выше словами далъ заповѣдь о пищѣ, чтобы мы имѣли основаніе перейти на пищу, чуждую нашей природѣ.

Восьмое основаніе то, что хотя человѣкъ подъ вліяніемъ какихъ бы то ни было условій жизни и очень давно перешелъ на всеядную діету, — однако, когда Божественныя и нравственные законы, формулировавшись къ обуздыванію дурныхъ человѣческихъ наклонностей, ясно выразили ненормальность человѣческаго питанія, — люди должны забыть минувшее и возможно строже отнестись къ самимъ себѣ. Вѣдь никто не будетъ отрицать того, что, хотя во времена іудейства, а, можетъ быть, даже и въ началѣ христіанства допускалось рабство, но разъ оно было осуждено и сдѣлана попытка къ уничтоженію его между всѣми народами, — труд-

*) Джексонъ въ Даневиллѣ (Соедин. Шт.) и другіе.

**) Бытіе, I гл., ст. 29.

но предположить, чтобы нашлись защитники рабства, оправдывавшіе его тѣмъ, что оно держалось еще въ незапамятные времена. Точно такимъ же образомъ слѣдуетъ разрѣшать и великій вопросъ о пищѣ не возваніемъ къ прошедшему закону, которому уже не повинуются современные потребители мяса,—а ссылкою на великіе принципы Евангельскихъ законовъ Божественной любви. И какъ Божественный Учитель, обсуждая вопросъ фарисеевъ о бракѣ, сослался на первоначальные основы брачной жизни, выраженные Великимъ Творцемъ вселенной при сотвореніи первыхъ людей такими словами: „потому человекъ оставитъ отца своего и мать свою и прильнетъ къ женте своей и будутъ (два) одна плоть“,—*) точно также и вопросъ о нормальной діетѣ человѣка долженъ найти свой отвѣтъ въ тѣхъ законахъ о пищѣ, которые были даны человѣку первоначально при его твореніи и которые служатъ нашимъ седьмымъ основаніемъ.

Девятое основаніе. Вегетаріанская діета, чуждая намѣренной доставлять страданія животнымъ, проливать ихъ кровь, благотворна для чистоты мыслей, цѣломудрія и тихаго согласнаго нрава. Способствуя физическому развитію, она совершенствуетъ также душевныя качества человѣка и, кромѣ того, въ не малой степени способствуетъ здоровому развитію умственныхъ способностей. Такъ что чистыя и непорочныя средства для естественной жизни человѣка, влияя на самую жизнь, дѣлаютъ чистыми и непорочными самыя дѣла жизни.

Десятое основаніе. Вегетаріанская діета даетъ болѣе моложавый и пріятный видъ человѣку. Адамъ Смитъ въ своемъ сочиненіи „Богатство народовъ“ говоритъ, что самыя прекрасныя женщины въ Британскихъ владѣніяхъ находятся между низшимъ классомъ населенія Ирландіи,— которое обыкновенно питается картофелемъ. Библейскіе отроки: Данииль, Ананія, Мисаиль и Азарія, питаясь овощами и простою водою, были прекраснѣе и поличе тѣломъ всѣхъ тѣхъ отроковъ, кои питались яствами съ царскаго стола**).

*) Бытіе, гл. II, ст. 24.

***) Кн. пр. Давіила, гл. I, ст. 12—15.

Одинадцатое основаніе то, что люди, видя въ своихъ ближнихъ мужчинъ и сострадающихъ женщинамъ, возмущаются противъ жестокости потребленія животныхъ, видя печальнаго ихъ вида, противъ нечеловѣчности разрушенія души и сердца ихъ крика, противъ безпрерывнаго пролитія и противъ всѣхъ тѣхъ отвратительныхъ результатовъ, кои неминуемо сопровождаютъ разнесеніе съего при употребленіи въ пищу людямъ; переносъ плодотворности изъ земли въ другую, и наконецъ рваніе стѣнъ и разрушеніе страдающихъ, чувствующихъ и, несомнѣнно, умирающихъ существъ.

Двѣнадцатымъ основаніемъ должно считаться то, что безчеловѣчно и себялюбиво, создавая члвчмъ великую жалеленія отвратительное, жестокое и нечеловѣческое занятіе — занятіе, которое и научно и по опыту доказано признано не только совершенно попусту, но и вредно, враждебнымъ для лучшихъ интересовъ человѣчества и колѣнія.

Тринадцатое основаніе. Если бы треть каждой необходимой пространства каждой страны можно было употребить въ посѣвы продуктами хлѣбнаго и стручковаго растенія, какъ примѣръ, подъ горохъ, бобы, и т. под., другіе фрукты, какъ картофель, свеклу, рѣпу и другіе корнеплоды и особенно третью — разведенію фруктовъ, лѣсамъ и животноводству такихъ домашнихъ животныхъ, какъ быки, коровы, бараны, овцы; словомъ,— для тѣхъ, чей трудъ, молоко и шерсть намъ полезны,—не подлежало бы сомнѣнію, что страны и маленькія государства были бы въ состояніи произвести произведенія, во много разъ большія, чѣмъ въ настоящее время, и были бы совершенно независимы отъ помощи иностранныхъ заграничныхъ государствъ.

Четырнадцатое основаніе то, что страна, состоящая изъ населенія которой, главнымъ образомъ, обрабатываетъ землю для зерновыхъ хлѣбовъ, фруктовъ и растеній и, кромѣ того, занимается пастбищами,—всегда имѣетъ прочь, въ блестящее будущее, такъ какъ ея народъ олицетворяетъ себѣ бою здоровье, силу, мощь, и нація такой страны прогрессивно процвѣтаетъ и растетъ.

Пятнадцатое основаніе. Если бы употребленіе мясной пищи было признано не нужнымъ, убіеніе ради псовой и ружейной охоты—вообще, было бы повсемірно осуждено, какъ звѣрство,—то во многихъ малоземельныхъ государствахъ большое пространство „сохраненной“ земли было бы обработано и засѣяно растительными продуктами,—давъ при этомъ массу труда, а съ нимъ и пищу массѣ свободныхъ рукъ и голодныхъ ртовъ,—и, вмѣстѣ съ тѣмъ, удешевивъ стоимость жизни, понизило бы численность нищеты до минимума.

Шестнадцатое основаніе. Мясо, содержа въ себѣ отъ половины до трехъ четвертей своего вѣса воды, по крайней мѣрѣ въ 3—4 раза дороже пшеницы, овсяной муки и другихъ зеренъ, какъ-то: бобовъ, чечевицы, гороха, которые содержатъ въ себѣ только 14% воды.

И смѣшанная діета изъ мяса и овощей стоитъ каждому человѣку въ 3—4 раза дороже, чѣмъ вегетаріанская, если даже въ послѣднюю входитъ сыръ, молоко и масло. То само собою становится очевиднымъ, что не логично и безразсудно платить за худшую пищу большую сумму.

Семнадцатое основаніе то, что неисчислимое количество трудящихся людей и ихъ женъ, при существующей убойной діетѣ, должно соблюдать строгую экономію и имѣть большое самоотверженіе, чтобы кое-какъ сводить концы съ концами; между тѣмъ, благодаря вегетаріанской діетѣ, какъ болѣе дешевой и экономной,—они могли бы быть свободны отъ многихъ заботъ и имѣли бы лишнія деньги для лучшей у себя обстановки въ домѣ, для пріобрѣтенія литературы, для случайной поѣздки за городъ или даже для выѣзда на дачу, для улучшенія своего эстетическаго вкуса и для лучшаго познанія природы въ ея разнообразныхъ видахъ.

Восемнадцатое основаніе. Дѣти естественно предпочитаютъ спѣлые фрукты и мучныя блюда мясу и лучше развиваются отъ нихъ; такъ какъ вообще признано, что ѣсть много мяса дѣтямъ безусловно вредно. И, безъ сомнѣнія, если бы дѣти не были окружены убѣжденіями родителей и силою ихъ примѣра,—они никогда бы, по одному

только влеченію природы, не пріобрѣли привычки ѣсть мясо, потому что это противно природѣ. У многихъ животных и глубокой и вмѣстѣ съ тѣмъ узкой развилкой развиты въ юную душу „матеріальныя“ при нихъ инстинкты, съ одной стороны въ нихъ силится искоренить животныя инстинкты, дарованной природѣ и страхъ причинитъ боль и страданіе всякому творенію; а съ другой стороны инстинкты борются и утверждаютъ въ нихъ дозволительныя инстинкты рѣзня животныхъ, для употребленія въ пищу ихъ частей, которыми при этомъ для нихъ страдаютъ, бедствуютъ и умираютъ и справедлива.

Деятнадцатое основаніе то, что съ тѣхъ поръ, какъ міръ имѣетъ исторію, люди не могли обладать огромными богатствами, дѣлаемыми поппами и вождями, силой, терпѣніемъ, смѣлостью и разумной способностью, какъ животныхъ, неупотребляющихъ мяса. По всей поверхности земли на землѣ исполняется только грандиозная работа быками, мулами, слонами и верблюдами. И ни одно животное не обнаруживаетъ того терпѣнія и той выносливости, которыми богата хотя бы наша лошадь, работающая ежедневно съ утра до вечера почти что безъ отдыха. В. Chaillon докладываетъ, что онъ видѣлъ терпѣливую и выносливую обыкновенными фруктами и орѣхами, работавшую въ своихъ рукахъ безъ явнаго усилія сломать руку, и терпѣливую выносливою однимъ изъ ея преслѣдователей, а именно натуралистомъ Д-ръ Дуканъ увѣряетъ насъ, что слонъ по своей природной силѣ превосходитъ африканскую льва.

Двадцатое основаніе. Всѣ тѣ, которые переходятъ на вегетаріанской діетѣ, тяжелее вѣсомъ, мускулы слабѣе, и вѣрнѣе, имѣютъ болѣе хладнокровія для перенесенія холода, собою въ припадкахъ гнѣва; богаче силовъ воли, и болѣе склонны къ выносливости; къ совершенію болѣе высокаго, чѣмъ тѣ, которые живутъ на смѣшанной діетѣ. Профессоръ Форбессъ, экспериментируя надъ англичанами, употребляющими въ изобиліи мясо; надъ шотландцами и ирландцами, употребляющими болѣею частью зерновыя продукты, какъ овсяную кашу, фель и хлѣбъ,—доказалъ, что шотландцы и ирландцы имѣютъ

восходятъ англичанъ въ высотѣ роста, въ вѣсѣ и силѣ. Лапландцы, питающіеся мясомъ, составляютъ слабую тщедушную расу; тогда какъ финны, которые обитаютъ въ томъ же климатѣ и питаются главнымъ образомъ продуктами земли, составляютъ такую же прекрасную расу, какъ шведы и норвежцы. Причину этой разницы, говоритъ Д-ръ Ламбъ, слѣдуетъ объяснять преимуществомъ діеты послѣднихъ.

Двадцать первое основаніе. Спартацы, которые въ исторіи народовъ стоятъ вые всякаго сравненія по силѣ мускуловъ, по физической энергіи и способности выносить трудъ,—были вегетарианцы, такъ-же какъ греческія и римскія арміи во времена ихъ лучшихъ побѣдъ, и отступленіе отъ этого рода питанія и простыхъ привычекъ вызвало ихъ быстрый упадокъ. *) Точно также и въ эпоху общественныхъ игръ въ Греціи, гдѣ мускульная сила проявлялась во всевозможныхъ ея видахъ,—участники этихъ игръ только тогда служили предметами общаго удивленія и восторга, когда они придерживались суровой вегетарианской діеты; но когда впоследствии убойное питаніе завоевало себѣ главенствующее положеніе, тѣ, кто ранѣе отличался силою, становился лѣнливымъ, изнѣженнымъ и слабымъ.

Двадцать вторымъ основаніемъ должно служить то, что многіе изъ открывшихъ свѣту новыя области мысли и шедшихъ по непротопанному пути науки дѣлались вегетарианцами по собственному убѣжденію. Изъ цѣлой массы именъ въ древнихъ годахъ могутъ быть указаны: Гезіодъ, Будда, Пифагоръ, Эмпедокль, Платонъ, Овидій, Эпикуръ, Музмій, Сенека, Плутархъ, Св. Іаковъ (первый представитель Христіанской церкви въ Іерусалимѣ), Тертуліанъ, Климентъ Александрійскій, Порфирій, Златоустъ, Императоръ Юліанъ Пруденцій; въ позднѣйшія времена: Корнаро, Сэръ Томасъ Моръ, Монтанъ, Лессіо, Гассенди, Бэконъ, Рэй, Коулей, Эвелингъ, Мандевилъ, Мильтонъ, Боскюэтъ, Ньютонъ, Линеусъ, Томсонъ, Поупъ, Д-ръ Эжэ, Д-ръ Чайнъ, Д-ръ Кокки, Руссо, Вольтеръ, Честерфильдъ, Гартлей, Веслей, Говардъ, Сведенборгъ, Ритсонъ, Франклинъ, Бернарденъ де

*) Rollin. Ancient History; науч. Основ. Вегетар. Анна Кингсфордъ.

Сентъ-Пьерръ, Д-ръ Прессантъ, Д-ръ Чампъ, Д-ръ Гудфрандъ, Шелли, Байронъ, Филантъ, Брайерли, Уинстонъ Глейзе, Грэхемъ, Ламартино, Мишле, Струве. — не перечисляя уже множества именъ шибъ существующаго заграничествъ и гениальныхъ людей.

Двадцать третье основаніе. Говя мясо и можетъ легко быть провѣрено каждымъ, что животъ не сократится, а, наоборотъ, прилежитъ, а животъ и счастье улучшится безубойною діетой, то ни суровость, ни состраданіе, ни милосердіе не могутъ оправдать той возмутительной жестокости, которая необходима совершается для насыщенія извращенныхъ и невежественныхъ вкусовъ.

Двадцать четвертымъ и послѣднимъ основаніемъ должно служить то, что вегетарианство само по себѣ не протестъ противъ тѣхъ золъ, которые были восторгомъ и тревожатъ богатыхъ и сильныхъ націи, — это протестъ роскоши, невоздержности и пороковъ. Оно совершено не отвергаетъ то, что достигается цѣною жизни животныхъ, оно учитъ любви, милосердію и справедливости во всемъ и поощряетъ воздержаніе, бережливость, скромность, человѣколюбіе и вообще все, что способствуетъ благосостоянію, мирному развитію и нравственному утружденію человѣческаго рода.