

Н. В. ТАРАСОВ и Т. И. БОХАНОВСКАЯ

2 ПОДАШЕНО

СЫРАЯ ПИЩА
И
ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ
(300 рецептов)

ЛЕНИНГРАД
1981

ИЗДАНИЕ ЛЕНИНГРАДСК. НАУЧНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБЩЕСТВА ПИТАНИЯ

ОТКРЫТА
ПОДПИСКА
НА
ЖУРНАЛ
ВОПРОСЫ
ПИТАНИЯ

на 1930 год

Подписная плата на год
1 р. 50 к.

ЛЕНИНГРАД,

ул. Гоголя, 12.

Тел. 616-07

Н. В. ТАРАСОВ и Т. И. БОХАНОВСКАЯ

СЫРАЯ ПИЩА И ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

С ПРЕДИСЛОВИЕМ

Председателя Ленинградского Научно-Гигиенического
общества растительно-молочного питания

А. П. МИРОНОВА

и профессора В. В. МАРКОВИЧА

ОКТ 1947

1945

ИЗДАНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОГО НАУЧНО-ГИГИЕНИЧЕ-
СКОГО О-ВА ПИТАНИЯ

1931



ТИПОГРАФІЯ
«КРАСНОЇ ГАЗЕТИ»
ІМЕНІ ВОЛОДАРСЬКОГО
ЛЕНІНГРАД
ФОНТАНКА, 57

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Предисловие I — А. П. Миронова	5
Предисловие II — проф. В. В. Марковича	6

ЧАСТЬ I

Что такое сыроедение	11
Развитие сыроедения	13
Недостатки вареной пищи	16
Преимущества сырой пищи	19
Состав и разнообразие сырой пищи	23
Целебные свойства сырой пищи	26
Полусыроедение	31
Сыроедение	33
Пробное сыроедение	37
Сыроедение и физическая культура	38

ЧАСТЬ II

Обзор режимов	43
Продуктоведение сырой кухни	52
Аппаратура	72
Чистка и дезинфекция растительных продуктов	75
Заготовка впрок	77
Повышение усвояемости	80
Меню и категории кушаний	83
Рецепты	88
Таблицы	119
Алфавитный указатель блюд	123
Литература	127



Экспертная комиссия по оценке сырых кушаний и напитков, изготовленных курсантами 1-го выпуска
Курсов Рационального питания, открытых Д.Н.Г.О.

ПРЕДИСЛОВИЕ I

Сыроедение — во главу реформы общественного питания

Сыроедение — это новая отрасль великой реформы общественного питания.

Вследствие почти полного отсутствия квалифицированных кадров и опытных работников общественного питания сыроедение в СССР стоит на последнем месте.

Впервые в СССР кадры по приготовлению питательных, полезных блюд выпускаются с курсов рационального питания, организованных Ленинградским Научно-Гигиеническим обществом растительно-молочного питания.

Между тем СССР обладает колоссальными ресурсами сырых овощей, плодов, ягод, фруктов, орехов, которые с большим излишком могут покрыть недостаток в пищевых продуктах как в магазинах, так и в столовых.

Неумелое использование этого сырья, нежелание рационально законсервировать его с сохранением витаминов и минеральных солей лишают нас сотен миллионов килограммов питательных продуктов.

Соки овощей, ягод, фруктов, орехов, попадая в артерии и вены пролетариата, очищают кровь от ядов усталости, утомления и токсинов.

Чем больше едим мы сырых овощей и фруктов, тем больше солнечной энергии принимает наш организм.

Ведь наши общественные столовые питают нас одной лишь тепловой энергией. Они лишают нас ценной потенциальной энергии, содержащейся только в сырых овощах и фруктах.

Эта скрытая потенциальная энергия подымает производительность труда, усиливает обмен веществ в организме, укрепляет и освежает мозг.

Мозг и кровь пролетариата, строящего бурным темпом социализм, должны быть свежи, чисты, полноценны. Этого можно достигнуть обязательным введением в общественное питание сыроедения.

Прекрасным руководством в этом деле является книга специалистов сыроедения гг. Н. В. Тарасова и Т. И. Бохановской „Сырая пища и ее приготовление“, которую мы горячо рекомендуем изучать работникам и руководителям общественного питания.

А. Миронов

ПРЕДИСЛОВИЕ II

Пользуясь случаем, чтобы выразить свою симпатию этому изданию, которое дает тысячам людей возможность во становить свои расстроенные силы или предостеречь себя на будущее от преждевременного склероза и упадка сил, я хочу внести и свою небольшую лепту из жизненной практики, чтобы посодействовать успеху этой книжки.

Преимущества сыроедения:

1) Полная свобода и независимость от кухни и кухарок и вообще от кого бы то ни было — мой обед приготовлялся в 5 минут мною лично, не говорю уже о других приемах пищи, которые делались на-ходу — следовательно раскрепощение от наемного труда и минимум потери времени на еду.

2) Полное использование солнечной энергии, заключенной в плодах и овощах, которая пропадает частью при варке и поджариваньи, а также сохранение эфирных масел (напр. в кожице яблок, огурцов, редиса и проч.).

3) Ешь гораздо меньше, что очень важно при нашем привычном переедании. Не переутомляешь сразу желудок и все быстрее переваривается.

4) Ешь когда хочется, а не в определенное время, как установлено — хочешь, не хочешь садись есть, ибо настало время обеда, завтрака или ужина. Пока у меня не появлялось желанья есть или пить, я не ел.

5) Неупотребление соли (не считая следов, которые я клал в салат) уменьшало жажду и поэтому не вводилось в организм излишней влаги.

6) Чувствовал себя всегда легко и работоспособность была бы максимальная, если бы не чувство жажды.

7) Пота выделялось минимальное количество, что благоприятствовало заживлению экземы, которая совершенно прошла, но, конечно, не единственно от способа еды. В конце ни спирта, ни иода, ни мазей я уже не употреблял.

Конечно, опыт этот был слишком короток для того, чтобы проследить влияние сухо-сыроения на другие мои хронические болезни, но обострений не было.

Таким образом я пришел к заключению:

1) что если ввести в режим немного воды, следы соли (для вкуса) и вегетарианский хлеб, то можно очень удобно жить при сыроении во время даже длительного лечения;

2) что чистое сыроение и непитье воды являются прекрасным лечебным средством, когда нужно вызвать действие внутренних сил;

3) что для вполне здорового человека можно принять средний способ питания, т. е.:

а) сырья вводить побольше, иногда целые дни питаюсь сырем, для отдыха организма;

б) допускать немного воды, когда сильная жажда, в виде простой ключевой воды или слабого чая с лимоном, но пить небольшими порциями и по глоткам;

в) допускать следы соли, т. е. щепотку на салатник овощей и какую-либо кислоту в небольшом количестве — винный уксус, лимонную кислоту или лимон. Последний лучше, но чаще заставляет отказаться от него трудность достачи и высокая цена;

г) есть когда хочется, а не в установленное время, и понемногу;

д) в вареном виде употреблять то, что невозможно есть в сыром виде, напр.: каши, рис, картофель;

е) я даже допустил бы для тех, кто не любит растительного масла, небольшое количество животных жиров — сала, коровьего масла, смальца, сметаны и кислое молоко;

ж) от молока и яиц лучше отказаться или употреблять их только как приправу (молоко в чай и кофе-суррогаты, яйца к кушаньям и в салат).

Конечно, на севере меню должны быть совсем другие, но принципы приема пищи — те же. Здесь прекрасные печенья можно готовить из ржаной муки или пшеницы с отрубями или препараты из овса, ячменя (одно толокно чего стоит), в южных губерниях и на восточных окраинах — рис, везде, где возможно, соленые огурцы и квашеную капусту.

Уже в Ленинграде в 1927 г. я пробовал питаться сырым и готовить себе кушанья из овощей, тертых на терке (морковь, репа, свекла, картофель, редька и лук), немного прибавлял лимонного сока и щепотку соли и употреблял хлеб. Напитком мне служил кофе мокко-ванильный (суррогат Ленинградского Пищетреста) с молоком или халвою. Особенно, о чем я скучал при сыроедении, — это вареный или жареный картофель. Тертый на терке картофель сам по себе — противен, а в смеси с тертыми другими овощами и луком — приемлем, но его индивидуальность исчезает. В настоящее время лично я ем два раза в день: между 10-11 ч. завтрак и между 5-7 ч. обед, часов в 9-10 ягодный чай (земляника, малина и черная смородина по равной части) иногда с печеньем.

По условиям жизни полного сыроедения не могу придерживаться, но ежедневно ем сезонные овощи (зимой кислую капусту и соленые огурцы, в другое время года — салат, свежие огурцы, ягоды и пр., что есть на рынке), а яблоки — круглый год.

Самое важное, чего я достиг, что у меня нет вопроса о кухне, регулярных приемах пищи, определенных меню и проч. Часто картофель, маслины, хлеб и яблоки являются моим дневным пропитанием, заставляющим забывать о кулинарии, и в сущности они заключают все необходимые элементы питания — белок, жир, крахмал, сахар и кислоту.

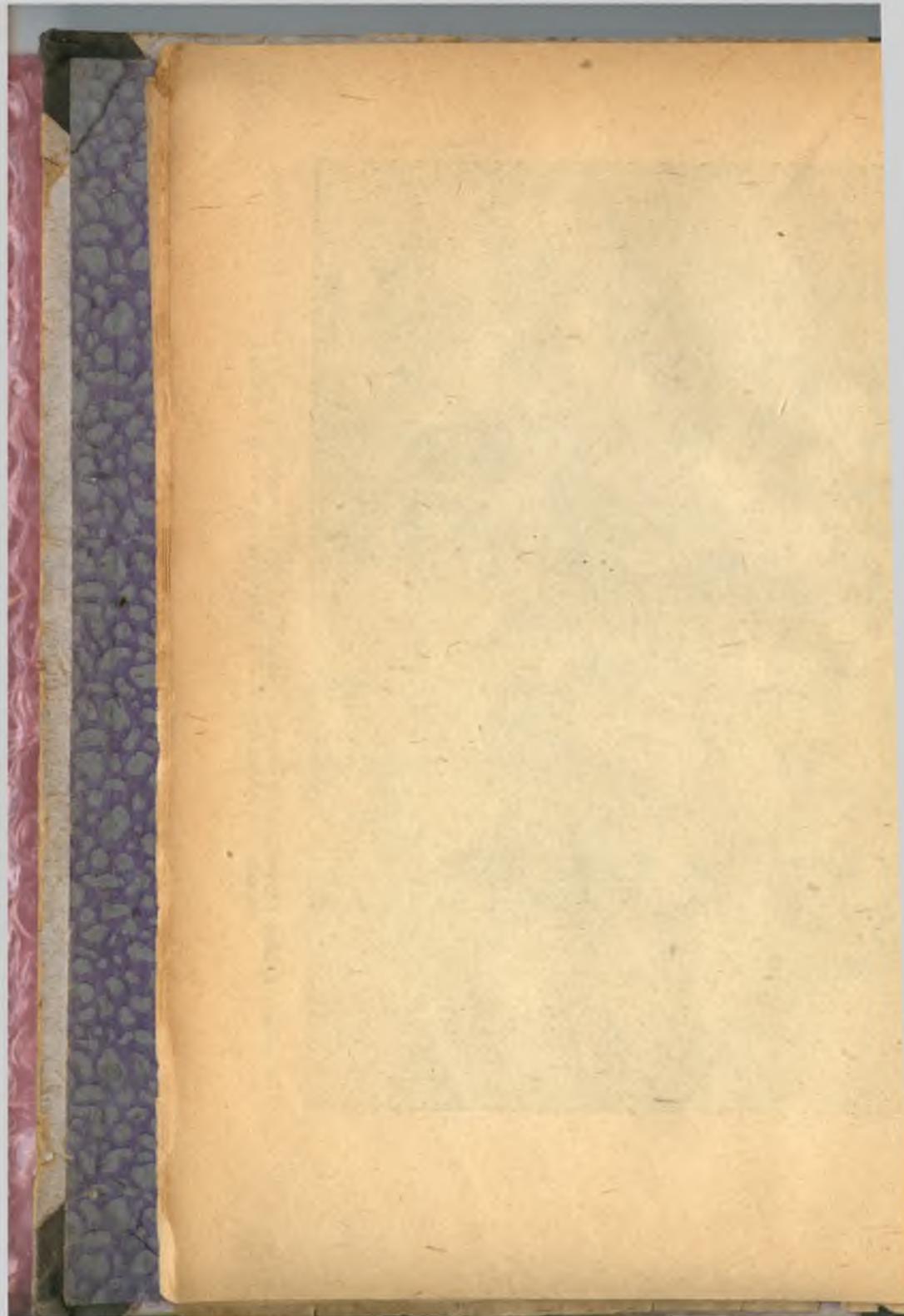
Бросить употребление черного мяса — есть первый шаг, бросить белое мясо — второй, бросить рыбу — третий, перейти на молочно-растительное питание — четвертый, ввести в рацион обязательно сырье, не считая нужным непременно вареное — пятый и, наконец, переход к чистому сыроедению, сохранив хлеб с отрубями — шестой. Дальше я пока не иду. Поэтому я нахожусь теперь в пятом классе и желаю всем, прочитавшим эту книжку, постепенно подвигаться к шестому.

Проф. В. В. Маркович

27/VI-30 г. Ленинград.



1-й выпуск курсов рационального пивоварения, прошедший теоретический и практический курс по сыро-
едению под руководством Т. И. Быхановской и Н. В. Тарасова



ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ СЫРОЕДИЕНИЕ

Питание сырыми растительно-молочными продуктами без всякого воздействия на них огня и пара называется сыроедением, а люди, потребляющие эти продукты в натуральном сыром виде, называются сыроедами. Сыроеды не признают мяса животных, птиц и рыб, как вредной и несвойственной для человека пищи, а также отвергают: вино, уксус, сахар, соль и некоторые пряности.

Причины перехода на сыроедение преследуют следующие цели: профилактическую, гигиеническую и лечебную, т. е. сырые растительные продукты употребляют для предупреждения от различных заболеваний, для лучшего питания и для излечения от многих болезней.

По мнению сыроедов все растительно-молочные продукты под влиянием огня, пара, воды и воздействия металлов становятся менее питательными, их усвояемость затрудняется. Только один хлеб, приготовленный с помощью огня, допускается в пищу, но по возможности из целого зерна с сохранением отрубей и без дрожжей. Сухари, как дважды печеные, по своей питательности стоят ниже хлеба. Опыты с питательностью хлеба на крысах показали, что лучшие результаты получились от черного хлеба, потом серого, а булки увеличивали вес в течение 2-3 месяцев, но на 4-м месяце все крысы погибали, а от молочных булок и сухарей еще быстрее гибли.

На основании учения о сыроедении все растительно-молочные продукты по своей питательности и усвояемости можно распределить в нижеуказанном порядке.

Растительные продукты:

1. Натуральные, свежие, сырые, без всякой предварительной обработки.
2. Сырые, но с предварительной кулинарной обработкой.
3. Сухие, квашеные и сброженные.

4. Жареные и печеные.
5. Вареные.
6. Консервированные, соленые и маринованные.

Молоко:

1. Летнее, парное и сырое.
2. Зимнее, парное и сырое.
3. Сырое, но остуженное или искусственно охлажденное.
4. Кислое и его производные.
5. Кипяченое и топленое.
6. Консервированное и стерелизованное.

Сыроды употребляют в пищу растительные продукты, указанные в первых 3 группах, и молочные—4 первых групп.

Распространенное „культурное“ питание противоречит природе, а сыроедение является естественным для человека, так как весь желудочно-кишечный канал от зубов до конца прямой кишки анатомически и физиологически устроен для переваривания плодов, как у всех плоядных животных. Сама природа предназначила человеку самую изысканную пищу — фрукты и плоды растений.

Огненная обработка пищи — это не прогресс культуры, а бывшее заблуждение культуры. В настоящее время сыроедение сделалось научным фактом и восторженно принято человеком, стоящим в контакте с природой и не потерявшим инстинкта нормального питания.

Учение о сыроедении, основанное эмпириками-вегетарианцами, в последние годы находит подтверждение целого ряда выдающихся ученых: врачей, физиологов, химиков, агрономов, кулинаров и других. Из их печатных трудов можно привести некоторые краткие отзывы о целесообразности сыроедения.

Бирхер-Беннер. — „Люди, питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказавшиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроды, пользуются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью“.

Альбу. — „Научными исследованиями обмена веществ установлено, что даже при исключительно вегетарианской сырой пище вес тела и содержание белка и жира в теле могут сохраняться продолжительное время“.

Киспари. — „Чисто растительная, даже сырая пища может удержать молодой организм на высшей ступени физического и духовного расцвета и работоспособности“.

Фридбергер. — „Сыроедение закаливает кишечник, повышает его стойкость в борьбе с инфекциями, укрепляет гладкую мускулатуру пищевого тракта“.

Брейхле. — „Многочисленные научные исследования показали, что сырой пищей можно вполне покрывать потребность нашего тела“.

Рубнер. — „Человек, в виду его малой потребности в белках, самой природой предназначен быть сыроедом“.

Мальтен. — „Так как питательность сырой пищи гораздо выше, чем вареной, то соответственно этому сырой пищи требуется меньше, поэтому нечего беспокоиться о недоедании“.

Освальд. — „Питаясь сырой растительной пищей, мы тем самым поглощаем солнечную энергию, претворяющуюся в наших клетках в различные виды последней“.

Блиц. — „Сырые плоды и фрукты есть форма проявления концентрированного солнечного света и они являются первоградным аккумулятором“.

Браухль. — „Все необходимые для взрослых белки можно получить из строгой безогневой диеты, исключающей все мясные и молочные продукты“.

Бирхер-Беннер. — „Сохранение наилучшего самочувствия и высшей работоспособности при минимуме белка и калорий, т. е. физиологическая экономия возможна только при сыроедении“.

Черкес (СССР) — „Авитаминозную пищу создают: неправильные способы обработки хлебных злаков, консервирование, сушка, длительное хранение продуктов питания, варка пищи, искусственное вскармливание детей“.

Сулима-Самойло (СССР). — „Все сырое, что вкусно, переваримо и усваивается, должно употребляться без вреда для организма“.

Гинце (СССР). — „Лицом к природе, вечно гармоничной и совершенной, и подальше от человека, калечащего на кухне это совершенное, естественное — природное“.

РАЗВИТИЕ СЫРОЕДИЕНИЯ

Человечеству сыроедение не ново. В отдаленные времена до открытия огня люди не могли знать искусства варки пищи и ели ее в сыром или природном состоянии, но затем, хотя человечество и ело мясо, но до сих пор не

потеряло типичных признаков плодоядных и инстинкта к сыроедению. Сыроеды всегда были и есть среди некультурных народов в различных местах земного шара. Интересно отметить появление сыроедения в странах культурных народов.

В половине прошлого века человечество заинтересовалось вопросами питания. Появились два разнородных течения: одно, основанное теоретиками питания, германскими учеными Либихом, Петтенкофером и Фойтом; другое—противоположное—практиками вегетарианцами. Первое базировалось на ошибочной теории Фойта, которая принесла немало бед культурному человечеству. Установленные им нормы суточного питания были часто не под силу даже самому здоровому человеческому организму. Сколько надо было потратить человеческой энергии, чтобы переварить пищу, содержащую 120 г белка, 50 г жира и 500 г углеводов. Эту норму белков получить из растительных продуктов было не только трудно, но и невозможно. Нужно было съесть за день одну из порций следующих продуктов:

200 г шпината,
500 г чечевицы,
3000 г капусты,
30.000 г яблок, вишен и груш.

На основании этого последователями *Фойта* указывалось „как легко питаться мясом и как трудно растительной пищей“. И только в начале нашего века несколько ученым удалось поколебать основные белковые нормы. Научные работы *Хенга*, *Хинхёде*, *Читтендена*, *Фл тчера Рубнера*, *Бенедикта*, *Ноордена*, *Абдергальдена*, *Р. Берга*, *Тиссье* и др. подтвердили ошибочность теории Фойта. Раньше ценились лишь полноценные белковые продукты: мясо животных, птиц, рыб и яйца, а растительные продукты считались как малоценные, обременяющие своей клетчаткой желудок и кишечник человека.

Второе течение—вегетарианское—инстинктивно основывалось на растительно-молочном питании. Вегетарианцы чисто эмпирическим путем пришли к убеждению о вреде мясной пищи. Впоследствии подтвердилось, что главный продукт питания—мясо—в действительности является недостаточным благодаря обилию в нем белка и бедности в углеводах и минеральных веществах. На основании этого успех вегетарианскому движению был обеспечен.

Объединение вегетарианцев в виде специальных обществ началось в Англии уже в 1849 году и там же на следующий год появился первый вегетарианский журнал. Затем вегетарианские общества стали открываться и в других странах. У нас первое общество было основано в Ленинграде в 1901 г. и в Москве в 1909 г., а первый русский журнал „Вегетарианский вестник“ уже выходил с 1904 г.

Сперва в защиту вегетарианства выступали лишь крупные мыслители, музыканты, поэты, художники и др., но затем стали высказывать свое мнение и представители медицины и точных наук.

В 1908 году состоялся первый международный съезд представителей отдельных европейских вегетарианских обществ в Дрездене, на котором и был основан Международный вегетарианский союз. На последних вегетарианских съездах неоднократно отмечалось, что современными научными данными подтверждается правильность взглядов на питание, давно добытых вегетарианцами опытным путем.

Но белковые нормы Фойта настолько были неоспоримыми в глазах большинства, что они оказали свое влияние даже на вегетарианцев, которые, боясь „истощения“ и белкового „голодания“, подобно мясоедам объедались белками, но с помощью яиц, молочных продуктов и бобовых растений, что в результате давало те же отрицательные результаты, какие мы часто наблюдаем при мясоедении. Некоторые наблюдательные вегетарианцы приходили к заключению, что вареная растительная пища, дополняемая большим количеством жив. белков яиц, и молочных продуктов, не может еще считаться идеальной пищей, благодаря которой человек мог бы увеличить свою работоспособность и сопротивление к инфекционным заболеваниям. Появились смелые протестанты, предлагающие новые типы питания, например: *Флотов* рекомендовал питаться исключительно сырыми зернами, *Эрет*, *Шликейзен* и *Барнерт* — фруктами, *Энгельгардт* — орехами, *Моэс-Оскрлгелло* — сырыми растительными продуктами и, наконец, наши русские: *Нордман-Северова* — травами и ботвой и *Занковский* — сырыми растительными продуктами.

Печатные труды этих реформистов питания сыграли свою роль. Начались опыты, наблюдения и исследования с целью выяснения пригодности и допустимости сыроедения.

Вегетарианцы, доказав миру, что они могут обходиться без мяса, бросили ученым новую загадку: как они могут

жить и работать при сыроедении с минимальным количеством белка.

Новая проблема питания сырыми растительно-молочными продуктами заинтересовала многих. Явились видные врачи-пропагандисты сыроедения в различных странах: *Бирхер-Беннер, Картон, Келлог, Ноорден, Фридбергер, Манге, Лоренц, Ридлин, Мальтен, Гоф, Кастро, Лучиани* и др.

НЕДОСТАТКИ ВАРЕНОЙ ПИЩИ

Все животные и птицы потребляют свою пищу такой, какой ее дает им природа. Один лишь человек подвергает большую часть своих пищевых средств „процессу переработки“ с помощью огня и пара. Все они за исключением человека и приученных им домашних животных и птиц питаются как качественно, так и количественно совершенно правильно, при чем всегда в сыром виде. Человек благодаря переработке пищи увеличил число пищевых средств и этим предоставил себе возможность жить в таких местностях, которые совсем не производят первичных, натуральных пищевых средств или производят в недостаточном количестве. Кроме того, переработка пищи облегчила пережевывание и уменьшила работу зубов, но зубы человека, не получая достаточно необходимой для них работы, постепенно регрессировали и весь жевательный аппарат значительно ослабел. Выработался ненормальный способ пассивного жевания и активного глотания. Первый протестовал против этого американец *Флетчэр*, последователь *Гладсона*, предложив перейти наоборот к активному жеванию и пассивному глотанию, что в результате значительно увеличивает усвояемость пищи, создает ее экономию и развивает вкусовой аппарат. Один из пионеров сыроедения *Флотов* о значении варки пищи говорит следующее: „Через варение, печение или прочие искусственные приготовления жизненное начало пищи умерщвляется. Огонь доложен считаться жизнеразрушительным элементом. Всякое приготовление пищи на огне понижает ее достоинство“. Вареная пища считается прогрессом цивилизации. Человек стал перерабатывать свою пищу варкой, жареньем и печением, но нужно еще точно проверить, не есть ли это— прогресс только кажущийся и достижения его пагубны, а не полезны. Можно теперь научно доказать, что всякая переработка сырых растительных продуктов дает биологические обесцененные пищевые средства. Пища при помощи

варки размягчается, но белковые вещества частично свертываются и часть питательных веществ повреждается и делается иной раз трудно усвояемой, что влечет за собой потребность к увеличению количества белка и в результате излишне отягощаются выделяющие органы. Чем больше белка поглощает человек, тем больше выделяется мочевой кислоты и мочевины, первая часто накапливается в теле и способствует образованию подагры, что заставляет прежде всего уменьшить количество белка в пище. Наблюдения показали, что исключительно вареная пища часто ведет к тяжелым расстройствам здоровья. Новое учение о добавочных факторах питания, витаминах, еще больше подтверждает и объясняет эти наблюдения. Недостаточное количество витаминов в вареной, а особенно переваренной и пережаренной пище вызывает авитаминоз, который выражается в самых разнообразных формах: отсутствие аппетита, общая слабость, истощение, бледность, утомляемость, падение устойчивости к инфекциям, порча зубов, выпадение волос, рахит, анемия, цинга, бери-бери, спруэ, пеллагра и многие другие болезни. Безвитаминая пища — не пища. Сырые продукты явились необходимым дополнением для того, чтобы вообще можно было без вреда переносить вареную пищу (*Гопкинс, Эйкман, Функ, Черкес* и др.). При варке необходимые для человека минеральные соли частично пропадают, а особенно благодаря нерациональным методам кулинарной техники, когда отвары с овощей и корнеплодов, содержащие в себе минеральные соли, выливаются в помойную яму. Физиологами доказано, что вареная пища, лишенная солей, несмотря на большое содержание белков и жиров, не может поддерживать правильное питание человека. Хотя минеральные соли и не имеют тепловой ценности, но без них жизнь невозможна. Организм при бессолевой пище погибает скорее, чем при полном голодании. Опыты профессора *Форстера* еще раз доказали, что „без солей нет жизни“. Обеднение крови минеральными элементами влечет за собою сердечную и мышечную слабость, вялость пищеварительных процессов и уменьшение жизнеспособности всех тканей и органов. По этим же причинам у детей наблюдается задержка появления зубов, костная слабость и другие признаки неправильного роста молодого организма. При варке растительная пища изменяет свой вкус, делается пресной и требует прибавления поваренной соли, что также по новым взглядам является

не только лишним, но и вредным для здоровья. Вареная пища культурного человека, постоянно изобилуя поваренной солью, является причиной появления болезней: почечных, сердечных, кожных, повышение кровяного давления и обызвесткование артерий. Необходимая прибавка соли к вареной пище имеет склонность вытеснять остальные минеральные соли. Варка овощей с солью способствует их выщелачиванию. Поваренная соль в тех количествах, в каких теперь употребляется, становится болезнетворным фактором. Тот, кто пользуется вареной пищей, съедает к 40 годам 400 фунтов соли и всю эту соль должны профильтровать и выделить бедные почки. Диета без поваренной соли с успехом применяется при многих болезнях.

При варке растительные продукты освобождаются от солнечной энергии (по теории *Бирхер-Беннера*), которую они сконцентрировали во время своего созревания под влиянием солнечных лучей.

Защитники вареной пищи после открытия витаминов решили ее оживлять или производить „натурализацию“ с помощью сырых желтков, молока, сметаны, соков овощей и фруктов. Такой метод обезвреживания пищевых продуктов подал мысль кулинарам и диететикам вареную пищу витаминизировать. Выработались новые методы кулинарной обработки, имеющие целью некоторое возмещение утраченной или естественной полноценности.

Но исследования *Берга* отвергают изощрения кулинаров. Полная активность витаминов может проявляться лишь при условии перевеса в нашем организме оснований (щелочных солей), а избыток оснований мы находим только в сырых овощах и фруктах. Специалисты-диететики считают нормальным такое соотношение: количество пищи с избытком оснований должно в 6 раз превосходить количество пищи с избытком кислот. Итак огневая диета, как содержащая недостаточно минеральных солей, витаминов, солнечной энергии и создающая постоянный избыток кислот, дает в результате хроническое недоедание или даже голодание. Варка денатурирует продукты и уничтожает в них те незаменимые и непоправимые силы природы, которые необходимы каждому человеку для его здоровой жизни и работоспособности. Ошибка старых вегетарианцев заключалась в том, что хотя они и отказывались от мяса, но ели овощи и фрукты исключительно вареными. Итак вареная пища в сравнении с сырой имеет следующие недостатки:

1. Она разрушает красивые цвет и формы, которые должны возбуждать аппетит, т. е. способствовать выделению пищеварительных соков.

2. Она совершенно или частично уничтожает ароматы, оживляющие и возбуждающие деятельность желез.

3. Она разрушает твердость кушаний, которые должны укреплять, упражнять и развивать зубы, челюстные мышцы, кости и слюнные железы.

4. Она освобождается от солнечной энергии, которую растительные продукты сконцентрировали во время своего созревания.

5. Она уменьшает количественно или качественно или даже совсем уничтожает необходимые для организма витамины.

6. Она минерализует пищевые соли, свертывает белок и делает то и другое малоудобоваримым.

7. Она приучает человека к большому количеству поваренной соли, что расстраивает минеральный обмен веществ.

8. Она требует большего количества белка и жира и этим затрудняет пищеварение, отравляет организм и увеличивает стоимость питания.

9. Она увеличивает кислотность пищи и этим перекидает наш организм.

10. Она, благодаря своей высокой температуре, растягивает слизистые оболочки рта, пищевода и желудка, делает их вялыми, выщелачивает и переполняет их кровью,

11. Она требует для своего приготовления лишних расходов на различные приборы для варки, жаренья, печения и тушения, а также и различного топлива.

12. Она благодаря своему приготовлению вредно отражается на здоровье поваров, домашних хозяек и др. лиц, работающих на кухне.

ПРЕИМУЩЕСТВА СЫРОЙ ПИЩИ

Сырая растительная пища — нормальная, естественная, живая, предоставляемая нам природой, является вкусной, питательной, здоровой и дешевой, она необходима и незаменима для культурного человека. Без растительной пищи мы не можем создать себе необходимую энергию для жизни.

Растения для человека и животного до некоторой степени— средство для соединения с солнцем. Растительная пища тем более ценна, чем менее измененной поглощается. Всякое изменение от огня, пара и деятельности бактерий ведет за собою ущерб для человеческого тела вследствие потерь в энергии. Растительная пища—энергетическая пища.

Совершенно необосновано утверждение, что человеку непременно нужна горячая пища. Телесная теплота поддерживается не теплотою пищи, а живым обменом веществ в желудочно-кишечном канале и клетках. Сыроед прекрасно чувствует себя зимою и меньше простужается, как и все плодоядные и травоядные животные.

Сырая пища дает человеку все, что требуется из пищевых веществ, в наилучшем количестве и условиях смешения, не возбуждая его к излишеству и этим вызывает наименьшее количество шлаков (отбросов), отчего организм тратит незначительное количество жизненной силы для их переработки и ассимиляции и выбрасывание отбросов. Сырая пища не наводит на кровимочевой кислотой и другими ядами обмена веществ, не наполняет кишечника гниющими, отравляющими все тело продуктами распада, как это делает всякая другая пища. В сырой пище нет ни мочевой кислоты, ни трупных ядов, как в мясе, и ни продуктов брожения и гниения, как в сыре.

Человеку требуется меньше сырой пищи, чем вареной, так как процесс варки понижает количество энергии питания и следовательно биологическая ценность питания уменьшается. Опыты профессора *Фридбергера* подтверждают это. Три группы молодых крыс, каждая весом по 20 граммов питались различно: первая группа—сырой пищей, вторая—вареной и третья—переваренной, т. е. с излишней 4-часовой варкой. Через 50 дней крысы весили в среднем каждая при сыром питании—102 грамма, при вареном—75 граммов и при переваренном—50 граммов, и эти результаты получились несмотря на то, что крысы съедали вареной и переваренной пищи гораздо больше, чем сырой. Точные исследования этого лабораторного опыта объясняют нам причину, главным образом заключающуюся в обесценивании белка, в котором молодой организм нуждается для построения своих клеток. Такое же обесценивание продуктов происходит и от процессов жарения и печения. Белка сырой пищи требуется гораздо меньше, чем белка вареного, частично обесцененного. Новая физиология пришла даже к выводам, что наивыс-

шими носителями энергии являются отнюдь не белки, а углеводы. Значение белка уменьшается, избыток его не только не способствует росту и благополучию организма, но наоборот является для него бесполезным, ненужным балластом. Сыроеды считают даже стручковые растения и орехи в большом количестве вредными для человеческого организма, благодаря высокому в них содержанию белка.

Самая выгодная углеводистая пища — она дешевле, меньше требует энергии на переваривание, лучше и легче усваивается, чем белки и жиры, и является необходимой для физической работы. Вся мышечная работа происходит при участии углеводов. Углеводистая пища не обладает раздражающими свойствами ни для желудка, ни для кишечника, ни для нервной системы. Белок — только строительный материал для замены истраченного мышечного белка, а не горючий материал для развития тепла и сил. Поэтому калорийность пищи и забота о достаточном количестве белка не представляют уже большой важности при питании человека. Умственный работник или ведущий сидячий образ жизни должны ограничиваться 25—20 и даже 15 граммами белка в день, это количество белка при сыроедении можно покрыть 100 г миндаля или орехов. Опыты д-ра *Хинхеде* показали, что человек питаться одними белками не может, а углеводами и жирами, как например, картофелем с искусственным маслом-маргарином, может прекрасно удовлетворять себя в продолжение долгого времени.

Незначительная потребность белков при сыроедении действует благоприятно при вялости кишек. Белок является главным источником гниения ядов, что вызывает различные болезненные явления: нервность, головные и ревматические боли, невралгии и друг. недомогания. Сырая пища действует против этого уничтожением вялости кишечника, понижением образования ядов гниения и освобождением накопления в организме мочевой кислоты и этим дает телу возможность постепенно освободиться от нее, поэтому она является лучшим средством для лечения подагры, что и подтверждается на практике при лечении подагрических больных. Жиры тоже не безвредны. Потребление больших количеств жира вызывает симптомы отравления: плохое самочувствие, головные боли, неполадки со стороны кишечника и т. п. Особенно это наглядно было, когда больных туберкулезом усиленно питали жирами и действи-

тельно удавалось поднять вес больных, но болезнь еще хуже прогрессировала и вес затем быстро пропал. Сырая пища дает весьма благоприятную химическую реакцию. Жизненные процессы в человеческом организме лучше протекают в щелочной среде. Кислоты действуют всегда торозяще на жизненные функции. Пища, образующая в организме кислоты, например: мясо, рыба, птица, яйца, животные жиры, сыр, макароны, хлеб и др., уменьшает количество щелочных солей и в крови и клетках и этим понижает жизненную силу. По *Бергу* чем больше „излишек баз“ (щелочей) в какой-либо пище, тем благоприятнее она влияет на организм. Сырая растительная пища содержит эти биологические важные вещества и благодаря этому предупреждает и лечит многие болезни, вызванные „перекислением“ и отравлением организма. По мнению *Ламана* и *Берга* использование и усвояемость пищи зависят от перевеса в ней кислот или оснований (щелочей). Нормальный рост и развитие организма протекают только при перевесе оснований. Недостаток оснований вредит прежде всего деятельности эндокринных желез и центральной нервной системе, нарушая весь механизм обмена веществ и понижая работоспособность органов. Наша пища должна состоять из продуктов со щелочными солями, которые могли бы обезвредить кислые соли, накопившиеся в организме от вареного белкового питания. Равновесие минеральных солей имеет громадное значение для процесса обмена веществ, а с другой стороны недостаток их играет большую роль при различных болезнях, вызванных неправильным обменом веществ. В сырой пище все минеральные соли сохраняются в натуральном виде.

Сырая пища вызывает необходимость в более интенсивной работе жевания. При сыроедении пища пережевывается гораздо основательнее и медленнее и благодаря этому хорошо смешивается со слюною, что, понятно, имеет громадное значение (ротовое „пюре“ лучше кухонного) на усвоение пищи, этим и объясняется почему сырая пища является легко удобоваримой. И наконец сырая пища дешевле, чем вареная, потому, что ее по количеству требуется значительно меньше, и затем отсутствует надобность в кухонных очагах и топиле. Немецкий профессор *Фридбергер* предлагал перейти на сыроедение в целях оздоровления и 50%-й экономии.

Сырая пища имеет много положительных сторон, из них главные нижеследующие:

1. Она содержит в себе солнечную энергию и является наилучшим ее поставщиком для человека. Вместе с растениями мы едим солнечную энергию.

2. Она содержит в неизменном виде все витамины. Без витаминов нет здоровой жизни, но без сырой пищи нет витаминов.

3. Она содержит все необходимые для человека минеральные соли в натуральном виде. Без солей нет жизни.

4. Она содержит больше оснований (щелочей), чем кислот. Щелочи очень ценны для здоровья, силы, выносливости и борьбы с инфекциями.

5. Она со временем иммунизирует организм против вредных бактерий.

6. Она совмещает в себе хороший вкус с возбуждением аппетита.

7. Она тверже и потому требует хорошего жевания и обрабатывания слюной, что развивает зубы и жевательный аппарат.

8. Она относительно суха и не вызывает лишней жажды и благодаря этому не отягощает организм водой.

9. Она дешевле по трем причинам: не надо плит, топлива и большого количества продуктов.

10. Она не содержит никаких вредных для здоровья примесей: красок, металлических солей, кислот, осколков эмалированной посуды и т. п.

СОСТАВ И РАЗНООБРАЗИЕ СЫРОЙ ПИЩИ

В состав сырой пищи входят все растительные продукты, которые можно есть в натуральном, свежем, невarenом состоянии. Природа создала в лесах, садах, полях, огородах около 600 видов фруктов, около 200 сортов орехов, около 300 видов овощей, корнеплодов, клубней, бобовых растений, листьев, стеблей, почек, зерен, цветов. Кроме того, начинается утилизация растительных отходов, ботвы и съедобных дикорастущих растений. Некоторые из них прекрасно сквашиваются или могут идти как приправа к винегретам, салатам и другим кушаньям.

Если человечеству удалось найти и культивировать для своей пользы картофель, сахарную свеклу, бобы-какао, бобы-сою и др., то понятно удастся найти еще и другие питательные растительные продукты. По своему химиче-

скому составу растительную сырую пищу можно назвать углеводисто-витаминно-минеральной потому, что в ней в большом количестве содержатся углеводы, минеральные соли, витамины и в достаточном количестве жиры и белки (см. табл.). Наибольшее количество белков содержат орехи, бобы, особенно соя, чечевица, фасоль, горох, шпинат, цветная капуста, кольраби, пшеница и друг. Достаточное количество жиров находится в растительных маслах, наприм. в прованском, подсолнечном, льняном, конопляном, горчичном, кокосовом, бобовом, кукурузном, маисовом, ореховом, маковом, миндальном, пальмовом, хлопковом и в других.

По содержанию солнечной энергии, витаминов, минеральных солей и ароматических веществ на первом месте стоят фрукты, поедаемые в сыром виде. Никогда компоты не могут иметь того чудного вкуса и запаха, как сырые спелые фрукты. Они дают идеально чистый пищевой материал, без грязи, ядов и вредных примесей и не вызывают в кишках гниения и брожения. Особенно безупречны растительные продукты, прекрасно изолированные от воздуха и бактерий, благодаря защитной скорлупе или кожуре, как например: орехи, миндаль, каштаны, апельсины, мандарины, лимоны, гранаты, арбузы, дыни, тыквы, кабачки, огурцы и друг. Из всех растительных продуктов, известных человеку, на первом месте по питательности стоят бобы-соя, они содержат 41% белка, 21% жира, 23% углеводов и 4% питательных солей, а 1 килограмм сои равняется 58 куриным яйцам, 6½ литрам молока или 3½ килограммам мяса без костей. В восточных странах соевым молоком прекрасно вскармливают младенцев.

Орехи являются высоко питательными и содержат полноценные белки, жиры, минеральные вещества и витамины. Грамм сырого ореха имеет то же количество калорий, как и грамм масла, а белки такого же качества, как и белки молока.

Из овощей надо отметить еще мало оцененную, но дешевую и потому для всех доступную капусту. Она подобно томатам содержит все витамины, много минеральных солей и оснований немного больше, чем кислот. В зимнее время, за недостатком растительных продуктов, капуста должна являться важным подспорьем питания. Салат из сырой капусты и квашеная капуста без соли—самые дешевые и полезные кушанья. Еще более дешевым продуктом, имею-

щим массовое распространение, является картофель, питательный и особенно богатый углеводами и щелочными элементами. Картофель в сыром виде имеет неприятный вкус, но сыроеды все-таки считают, что и картофель полезнее есть в сыром виде, и для этой цели придумали целый ряд новых блюд, в которых сырой картофель, благодаря удачному смешиванию с другими растительными продуктами, является вполне вкусным и удобоваримым.

Из сырых растительных продуктов свежие фрукты, орехи и семена более питательны, чем овощи и корнеплоды, но это не значит, что последние надо избегать, наоборот они так же нужны и полезны по вышеприведенным причинам.

Всех съедобных растительных продуктов перечислить невозможно, выбор настолько разнообразен, что беспокоиться об однообразии сыроедения не приходится, нужно только лучше ознакомиться с ними и научиться готовить сырые кушания при соблюдении новых правил сырой кулинарии.

Дешевые растительные продукты, содержащие в себе много минеральных солей

Кальций	Железо	Иод
Кожца фруктов и овощей	Шпинат	Чеснок
Отруби	Щавель	Спаржа
Бобы	Горох	Морковь
Шпинат	Томаты	Капуста
Морковь	Капуста	Мор. латук.
Репа	Чеснок	Ирланд. мох
Салат	Салат	Картофель
Горошек	Чечевица	Лук
Одуванчик	Хрен	Томаты
Сельдерей	Огурцы	Фасоль
Яблоко	Яблоки	Овсянка
Вишня	Груши	Щавель
Крыжовник	Земляника	Виноград
Земляника	Вишня	Клубника
	Какао	
Сера	Фосфор	Калий
Все виды капусты	Зел. горошек	Шпинат
Хрен	Шпинат	Огурцы
Чеснок	Орехи	Картофель
Лук	Овес	Морковь
Редиска	Бобы	Латук
Репа	Рожь	Лук
Спаржа	Ячмень	Петрушка
Крес. салат	Пшеница	Спаржа

Сера	Фосфор	Калий
Тыква	Чечевица	Хрен
Морковь	Огурцы	Одуванчик
Картофель	Капуста	Чечевица
Стручки-бобы	Цвет. капуста	Горох
Крыжовник	Яблоки	Черн. смородина
Сливы	Груши	Чеснок
Вин. ягоды		Ботва

Дешевые растительные продукты, содержащие в себе много оснований (щелочных солей)

Огурцы	Морковь	Латук
Свекла	Капуста	Томаты
Картофель	Салат	Виноград
Сельдерей	Шпинат	Сливы
Черн. редька	Пастернак	Чернослив

Дешевые растительные продукты, содержащие в себе витамины

A	B	C	D
Помидоры	Помидоры	Помидоры	Помидоры
Морковь	Морковь	Морковь	Морковь
Салат	Яблоки	Салат	Капуста
Шпинат	Груши	Шпинат	Картофель
Щавель	Салат	Капуста	Репа
Капуста	Капуста	Картофель	Свекла
Молод. крапива	Картофель	Брюква	Шпинат
Черника	Шпинат	Свекла	Бобы
Смородина	Репа	Репа	Горох
Просо	Рожь	Турнепс	Чечевица
Клевер	Пшеница	Яблоки	Клюква
Тимофеевка	Овес	Клюква	Тимофеевка
Одуванчик	Орехи	Горошек	Одуванчик

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА СЫРОЙ ПИЩИ

Сырая пища является прекрасным и незаменимым средством от многих болезней, но применение ее с лечебной целью должно быть осторожно проводимо под наблюдением врача-диететика. При некоторых болезнях сырая пища бесполезна или даже может быть вредной, но это не умаляет ее достоинства.

Уже в 1915 году в Москве был открыт сыроедом *А. Н. Занковским* первый институт сырого питания для лечения хронических болезней. В настоящее время подобные лечебные учреждения открылись в нескольких странах

Сыроедение является лучшим средством против вялости кишек: сырая целлюлоза в растительных клетках представляет натуральное средство возбуждения кишечной мускулатуры, пищеварительного аппарата и обмена веществ. Сырая пища одновременно бедная белками, солью и водою находит удачное применение при сердечных и почечных болезнях, а также и в некоторых случаях ожирения для облегчения водного обмена веществ. При ожирении сырая пища дает лучшие результаты, чем голодание. Лечение сыроедением дает хорошие результаты при подагре, ревматизме, освобождая организм от мочевой кислоты, при артериосклерозах и кожных болезнях. Американские исследователи первые доказали, что сырая пища, как бедная поваренной солью, очень благоприятно действует на обизвесткование артерий и на повышенное кровяное давление. Сырая пища лучше всех существующих средств вызывает длительное понижение кровяного давления. Обизвесткование артерий, которое больше всех болезней способствует укорочению человеческой жизни, может быть предупреждено или даже задержано с помощью сырой пищи, которая не содержит соли и уменьшает густоту крови и этим понижает сопротивление в кровообращении. Так же оказывает благоприятное действие в различных случаях при расстройстве кровообращения, определенных суставных заболеваниях, злокачественной анемии, болезнях мочевого пузыря, язвах желудка, кожных высыпей, расстройстве зрения, функциональных неврозах и других самых разнообразных болезнях. Лечение фруктами применяется во всех случаях самоотравления или перегрузке токсинами, особенно важно для тучных и полнокровных при артеритах, подагре, ревматизме, ломотах и других недомоганиях.

Бирхер-Беннер утверждает, что самым благоприятным условием для исцеления нервно-больных является энергетическая пища. Д-р *Брейхле* пишет, что берлинская университетская клиника отмечает лечебные успехи при сахарной болезни. Д-р *Зигельрот* также констатирует исключительное благотворное действие фруктового и овощного питания на течение сахарной болезни. Д-р *Гобфитедт*, леча больных сыроедением находит, что лучшие результаты получались при болезнях сердца, сосудов, почек, печени, суставного ревматизма, воспаления легких, эндокардита, неврозах, подагре и ожирении. У всех больных быстро исчезало чувство

усталости и сонливости. Проф. *Лучиани* излечивал сырой пищей подагру и ревматизм.

Вообще при лечении многих болезней нужно принять во внимание, что чем больше „излишек баз“ (по *Бергу*) в пище, тем благоприятнее она влияет на организм. Так как в обмене веществ прежде всего белок действует, как образователь кислот, то уже благодаря меньшему содержанию белка сырая пища является защитой для запаса „баз“ в теле. Это очень важно для лечения болезней обмена веществ, потому что „перекисление“ или правильное бедность организма базами уже создает почву для многих болезней. Кислая реакция крови даже действует и на психику, вызывая угнетенное состояние духа.

Многие из фруктов, ягод и овощей давно уже применялись народной медициной при различных заболеваниях, а в настоящее время снова оценены научной медициной. С лечебной целью применяются различные сырые растительные продукты.

Апельсины, которые называются плодами здоровья благодаря их превосходным целебным качествам. Созревание апельсинов требует солнечного света в течение целого года, поэтому апельсин располагает наибольшей силой энергии и один из первых плодов по количеству и качеству витаминов. Спелые апельсины и мандарины представляют сумму громадного количества солнечной энергии. Апельсин озаряет солнцем наш организм и повышает его жизненность, он является превосходнейшим пищевым веществом по своим витаминам и действует в пищеварительном тракте как сильнейшая и безвредная дезинфекция. Применяется при запорах, токсических состояниях, артритизме, малокровии и др. болезнях.

Коринка также является весьма ценным лечебным средством — благороднейший дар природы. Она имеет высокое содержание сахара, который защищает ее от всякого брожения и дает большую питательность человеку: 1 кило коринки дает больше калорий, чем 1 кило мяса. Кроме того, она содержит много кальция, натрия, калия и дает избыток оснований „баз“, что важно для борьбы с кислотностью. Применяется против отягощения мочевой кислотой, или при болезнях дых. путей, печени, почек и др.

Яблоки являются также драгоценным плодом, содержащим много железа и яблочной кислоты, которая повидимому обладает свойством очищать и растворять известковые

отложения при артериосклерозе, почему она и рекомендуется при этих заболеваниях, а также вместе с мускатным орехом — при общей слабости и истощении.

Земляника, хотя и вызывает иной раз легкие сыпи после употребления, но такие высыпы ведут за собою очищение и выделения, так как в землянике содержится салициловая кислота, она рекомендуется во всех видах мочевого диатеза, при артритезме, подагре, ревматизме, почечных камнях, желтухе, мигрени и проч.

Сладкий виноград применяется при всяких процессах желчных, почечных, сердечных, а также при анемии и золотухе и др. Кислый виноград против ожирения, запоров и гемороя. Виноградное лечение распространено в южных курортах и санаториях и дает прекрасные результаты.

Лимоны очень полезны при цинге, ревматизме и некоторых др. болезнях и являются противохородачным средством.

Черника — хорошее вяжущее, закрепляющее средство, применяется при желудочных расстройствах. Американский врач *Аллен* открыл в чернике вещество, близкое к инсулину, понижающее содержание сахара в крови у диабетиков.

Грецкие орехи способствуют ускорению кровообращения, но при большом употреблении могут даже вызывать носовое кровотечение, применяются также при сильном истощении, при кислотности желудка и его расширении и при поносах.

Миндаль применяется при болезнях желудка, почек и мочевых путей.

Кедровые орехи содержат скипидар, хорошо действуют на легочные пути.

Груши содержат много сахара и извести, хорошо укрепляют сердце и почки, а также рекомендуются для малокровных, золотушных и рахитичных детей.

Сливы также содержат много сахара и извести, хорошо влияют на желудок и кишечник.

Черная смородина действует на катарры дыхательных путей и против подагры и водянки.

Малина является средством потогонным и послабляющим.

Ежевика тоже — потогонное средство и вызывающее выделение мокроты.

Вишня (сладкая) очень богата железом и потому действует кровотворяще.

Винные ягоды применяются при запорах, болезнях почек и мочевого пузыря. Содержат много сахара, благодаря чему отличаются большою питательностью.

Бананы содержат большой процент углеводов, рекомендуются при легочном туберкулезе, способствуют выделению мокроты и являются питательным продуктом.

Гранаты против неврастения и нервной слабости.

Баклажаны применяются при почечных и нервных болезнях.

Кукуруза зеленая — против болезней печени и желчного пузыря.

Сельдерей — щелочный продукт, применяется против кислотности желудка и как мочегонное средство.

Черная редька — известное народное средство против болезней желудка и кишек, также много содержит щелочей и применяется против кислотности желудка.

Чеснок пользуется большою популярностью, как бактерицидное и противогнилостное средство, против самоотравления, атеросклероза и кишечных паразитов, а также способствующее понижению кровяного давления, в последнее время применяется и при легочном туберкулезе.

Томаты, богатые витаминами, — лучшее средство против диабета, анемии и ожирения, а также применяется при лишаях и кожных сыпях.

Мед содержит фосфор, железо, марганец, кальций и друг. минеральные соли. Применяется как укрепляющее средство и против бессонницы.

Сырые растительные продукты применяются с лечебной целью в различных видах:

1. В натуральном неизменном виде.
- 2. Крупноизмельченном виде.
3. Среднеизмельченном виде.
4. Мелкоизмельченном виде.
5. В виде пюреобразной массы.
6. В виде жидкостей, например: соков — чистых, разбавленных и комбинированных из фруктов, ягод и овощей; растительного молока — из бобов-сои, орехов, миндаля, мака, гречихи, лимона; вытяжек — из злаков, трав, листьев, корней, цветов и др.

Сыроедение благодаря своим целебным свойствам никак не может быть игнорировано современной медициной.

ПОЛУСЫРОЕДИЕНИЕ

Питание пищей, состоящей из сырых и вареных растительно-молочно-яичных продуктов, называется полусыроедением, оно доступно почти для всех детей, а также для взрослых и пожилых любой профессии. Полусыроедение приемлемо для всех цивилизованных людей и может даже проводиться в тех местностях, где ощущается некоторый недостаток в первосортных сырых растительно-молочных продуктах. После новых научных открытий в области питания человека полусыроедение быстро стало распространяться в разнообразных видах и формах. Оно является, во-первых, дополнением или вернее обезвреживанием вареной пищи, в которой благодаря варке уничтожаются или изменяются многие питательные вещества, и во-вторых, служит переходным питанием для приучения человека и приспособления его организма к питанию исключительно сырыми растительными продуктами. Полусыроедение уже является большим сознательным прогрессирующим фактом в реформе питания современного человека. Каждый культурный человек, бережно относящийся к своему организму и сознательно культивирующий свое тело, должен перейти на полусыроедение. Сырая пища частично уже залечивает те многочисленные травмы, которые современный человек себе наносит: горячей пищей, алкоголем, мясоедением, вредными пряностями, поваренной солью, различными пищевыми суррогатами и т. п., но это еще не значит, что с полусыроедением возможно одновременно отравлять свой организм вышеперечисленными „благами“ культурного питания.

Многие, заинтересовавшиеся сыроедением, обычно думают, что каждый человек может уже завтра сделаться сыроедом, но это большая ошибка. Человеку всегда трудно расстаться со своими привычками, например: алкоголику тяжело перестать пить, курильщику — не курить, а мясоеду — обходиться без мяса или тем более перейти на сыроедение. Переход с вегетарианской вареной пищи на сырую, понятно, значительно легче и скорее возможен, но вообще для взрослых переход на сыроедение должен быть осторожным и постепенным для приучения своего организма к новому роду пищи.

Надо воспитывать и перевоспитывать пищеварительный канал с постепенным возвращением его к нормальному состоянию. Количество времени для перехода на сыроеде-

ние нельзя предугадать, это зависит всецело от возраста, здоровья, конституции, характера, профессии и др. обстоятельств. В период привыкания к новой сырой пище вначале является целый ряд недомоганий. Растянутый желудок должен постепенно сократиться.

Сырое питание дает сложную гамму вкусовых ощущений, оно развивает обоняние и вкус, что в результате открывает для человека новые перспективы в области этих чувств; человек начинает замечать тонкие ароматы и запахи, до тех пор им не замечаемые и испытывать новые вкусовые ощущения, ранее ему не известные.

Дети с большой легкостью могут переходить на сыроедение, они склонны к нему в силу инстинкта и бросаются на фрукты, ягоды и овощи, а не на мясо, которое приходится готовить с помощью огня и пара. Маленьким детям при отлучении от груди уже можно давать мелкие протертые сырые орехи и миндаль, смешанные с фруктовыми соками, тертыми яблоками, медом и пропущенной через сито намоченной овсянкой. Для разнообразия можно прибавлять тертой моркови, шпината или размоченных в воде сушеных фруктов. Когда зубы уже сформировались, детям можно давать сырую пищу в том же приготовлении, как и для взрослых.

В меню полусыроедения кроме сырых кушаний входят и с помощью огня приготовленные, из них предпочтительны тушеные и печеные, чем вареные, а также надо помнить, что большой жар или длительное приготовление при низкой температуре всегда излишне обесценивают кушания. Необходимо употреблять вареные кушания свежими, не подогревая их для другого раза еды.

При полусыроедении можно различно комбинировать сырую и вареную пищу, примерно:

1. Утром и к вечеру — сырые кушания, в полдень — вареный обед.
2. Утром и к вечеру — вареные кушания, в полдень — исключительно сырой обед.
3. Во время каждого принятия пищи сперва сырое блюдо, а потом вареное.
4. Главная еда в полдень сырая, а более легкая к вечеру — вареная.

Фрукты и орехи надо есть перед обедом, а не после обеда тогда они могут быть вполне использованы организмом.

Большинство людей не нуждается в утренней еде и если ест, то без аппетита, лишь по привычке или обязанности участия в семейном столе и т. п. Правильнее ограничиваться двумя приемами пищи, от 9 до 11 и от 3 до 5 часов, т. е. приблизительно через 2 часа после вставания, а утром и вечером рекомендуются лишь одни жидкости: вода с фруктовыми и ягодными соками, растительное молоко, вытяжки из злаков, сырые чаи из трав, листьев, корней и цветов, а также квасы солодовые и ацидофильные.

При полусыром питании надо иметь в виду еще следующее соображение, что не всякое смешение пищи является безразличным для желудка и кишек. Последние наблюдения дают нам интересные данные относительно химической согласуемости пищевых продуктов, одни и те же продукты, но в различных комбинациях могут быть легко усвояемы и трудно усвояемы одним и тем же человеком.

Новая сырая кулинария только начинает распространяться и потому в массах она еще неизвестна. Даже квалифицированные повара незнакомы с новейшими приготовлениями сырых блюд и главное с различными полезными комбинациями, основанными на химической согласуемости. Вот почему одним из главных затруднений для перехода на сыроедение обычно являются неумение готовить сырые кушанья и незнание особенностей сырой пищи.

СЫРОЕДИЕНИЕ

Сыроеды бывают двух типов: одни всеядные — употребляют в пищу все сырые растительно-молочно-яичные продукты и хлеб, а другие — абсолютные или идеальные — только фрукты, орехи и зерна злаков. По поводу смешанного сыроедения никто уже не спорит, общее мнение, что питаться так возможно. Цветущий вид, здоровье и выносливость сыроедов наглядно опровергают всякие сомнения о нецелесообразности сырой пищи. Что касается абсолютного сыроедения, то у многих являются сомнения. Пионеры питания исключительно фруктами приводили массу интересных и ценных наблюдений над самими собою и другими лицами, говорящими в пользу такого питания.

Среди южных народов и сейчас есть питающиеся одними фруктами, на подобие обезьян и все эти туземцы без исклю-

чения являются рослыми, мускулистыми, идеально сложенными людьми. Они умирают в глубокой старости и когда к ним проникает цивилизованное питание, только тогда они начинают болеть культурными болезнями.

Питание одними фруктами и орехами является идеальным питанием, к которому должно стремиться человечество, но оно возможно и достижимо лишь для сыроедов, подготовившихся к питанию высшим сортом полноценной пищи, с громадным запасом солнечной энергии.

При сыроедении употребляется по возможности также и сырая вода, но она должна быть чистой и приятной на вкус — это единственный полезный напиток для человека. При кипячении вода теряет значительную часть минеральных соединений и двууглекислый кальций переходит в нерастворимое, плохо всасывающееся соединение.

Сыроедение требует соблюдения основных правил, без которых оно недопустимо, а именно: чистота приготовления, размельчение продуктов и умеренность в пище.

Требуется строгое гигиеническое приготовление сырой пищи, необходима безукоризненная чистоплотность, не только мытье самих сырых растительных продуктов или даже дезинфекция зараженных огородных овощей, корнеплодов и салатов, но и тщательное обмывание всей аппаратуры, посуды и рук приготовляющего. Даже чистота воздуха в помещении играет меньшую роль, чем вода, и влияет на качество самих приготовляемых блюд.

Твердые сырые продукты требуют для своего употребления раздробления и размельчения, что очень важно для лиц, имеющих плохие зубы и ненормальности со стороны желудочно-кишечного аппарата, применения некоторых кухонных принадлежностей, из них необходимые: терки, шинковки, сита, ступки (лучше фарфоровые), мясорубки, выжималки для фруктов и ягод и новые машины, обрабатывающие растительные продукты в любом виде.

Чрезмерное питание, сверх нужного для организма, влечет за собой расстройство желудка и кишечника. Кроме того, избыточное, с большим количеством калорий, питание иной раз не дает прибавки веса, а умеренное наоборот влияет на повышение. Чем больше ешь, тем меньше питаешься. Количество пищи, необходимое для поддержания организма, на деле меньше, чем то количество, которое устанавливается методом калорийных норм. При выборе пищи нужен минимум калорий, но максимум пользы для

организма. В какой общественной столовой или домашней кухне готовят пищу по калориям?

После подготовки своего организма полусыроедением, которое дало заметные положительные результаты, возможен переход на чистое или абсолютное сыроедение, при чем необходимо руководствоваться следующими советами:

1. Чтобы быть сыроедом, надо иметь волю, выдержку, руководство и нормальный желудочно-кишечный аппарат.

2. При переходе на сыроедение первое время лучше есть мало, чем много. Строгая умеренность в пище облегчает работу всех органов. Не количество, а доброкачественность надо брать в расчет при еде.

3. Ешь только при появлении аппетита, который по выражению одного французского ученого есть „голос свободного желудочного сока, говорящего, что он готов для переваривания“. Люди — единственные существа, додумавшиеся до того, чтобы есть без аппетита и пить без жажды. Потеря аппетита это мудрое предусмотрительное средство природы для защиты организма.

4. Сыроедение требует тщательного отбора пищевых продуктов.

5. Пища должна контролироваться не только зрением, но главным образом обонянием и вкусом, как делают это все животные.

6. Надо питаться преимущественно сезонными продуктами данного времени года и по возможности той страны, в которой живешь.

7. Основательно пережевывай пищу, пока не извлечешь всего вкуса, и этим увеличишь ее усвояемость.

8. Сырая пища должна быть разнообразна и аппетитно приготовлена.

9. Всегда ешь в хорошем настроении и избегай кушаний, приготовленных раздражительными и недовольными собою людьми.

10. Нельзя есть после питья и пить после еды.

11. В холодное время сырую пищу необходимо отогревать в теплой комнате до температуры воздуха данного помещения.

12. Приготовленные сырые блюда нельзя оставлять на долго.

13. При нездоровье воздержись от обычной еды и ешь только, когда действительно проголодаешься, что поможет выбрать подходящую пищу.

14. Плохо согласуемая пища плохо переваривается и создает вредное брожение в кишечнике.

15. Не ешь за один прием разного сорта мучнистую пищу, например хлеб и картофель, рис и овес или чечевицу с фасолью и горохом.

16. Мучнистые кушанья можно смешивать с зеленью корнеплодами, маслом, молоком, сыром, яйцами и медом.

17. Зелень разного рода можно смешивать с корнеплодами.

18. Сладкие фрукты и каштаны не подходят к салатам, зелени, горькому и кислому.

19. Сахар-рафинад заменяй сладкими фруктами, медом и тростниковым сахаром.

20. Уксус и кислоты заменяй соками: лимонным, клюквенным, щавельным, помидорным, яблочным и др.

21. Чем пища жирнее, тем она меньше согласуется со здоровой сырой диетой.

Сыроедение при соблюдении всех предлагаемых осторожностей, основных правил и советов всегда дает положительные результаты, которые легко каждому обнаружить при небольшом внимании к самому себе. Человеческий организм настолько сильно реагирует на сыроедение, что не заметить его полезного влияния бывает довольно трудно. Ведь с переходом на сыроедение уже заканчивается постоянное отравление своего организма и начинается его очищение и энергетическое питание. Каждая клетка тела уже начинает получать солнечную энергию и все необходимые питательные вещества. Человеческий организм, питаясь нормально, начинает нормально и функционировать, а это замечается в разнообразных явлениях. Вот те признаки положительных результатов, которые удавалось обнаружить благодаря тщательным наблюдениям, опросам и обследованием сыроедов:

1. Цвет лица и кожа улучшается.
2. Рост ногтей и волос ускоряется.
3. Вкус и обоняние развиваются.
4. Голос, слух и зрение улучшаются.
5. Вес тела делается нормальным.
6. Мышцы укрепляются.
7. Движения тела облегаются.
8. Язык очищается, делается нормального цвета.
9. Дурной запах изо рта и от кожи уничтожается.
10. Работа желудка и кишек делается нормальной.

11. Кровообращение улучшается.

12. Нервы успокаиваются.

13. Самочувствие заметно улучшается.

14. Зябкость тела уничтожается.

15. Память улучшается.

16. Работоспособность увеличивается.

17. Выносливость повышается.

Под нормальной трудовой выносливостью надо понимать производимую ежедневную 8-часовую работу без особой усталости и порчи настроения.

ПРОБНОЕ СЫРОЕДИЕНИЕ

Каждый полусыроед, обладающий волей, выдержкой и здоровым желудочно-кишечным аппаратом, приученным уже частично к сырым растительно-молочным продуктам, может провести уже пробный курс сыроедения в течение 2—3 недель. Пробное сыроедение прекрасно очищает, оздоравливает и омолаживает организм. Это настоящий отдых для организма и солидная витаминная зарядка здоровья и силы. Использование отпуска вне города для пробного сыроедения дает прекрасные результаты и неизгладимые впечатления. Осуществление пробного сыроедения весьма заманчиво; интересно и полезно. Особенно это необходимо для лиц, которые любят производить различные эксперименты над своим организмом, или для тех, которые устали лечиться и потеряли веру в аптечные лекарства. Конец лета и осень — наиболее подходящее время для проведения пробного сыроедения. В это время сама природа как бы напоминает человеку, хочешь быть здоровым, оглянись — посмотри, что тебя окружает, какое обилие растительных продуктов созревает к твоим услугам: ягод, фруктов, зелени, овощей, корнеплодов, орехов и т. п. Каждый здоровый и больной в это время может найти для себя благодаря громадному разнообразию растительных продуктов все по своим средствам, вкусу и по своей болезни. Применение сыроедения очень хорошо во время отпуска или свободного времени, когда человек, будучи незанятым, может уделять время на приготовление сырых кушаний, что дает полную уверенность в чистоте их приготовления и приятное сознание о возможности обходиться без помощи других людей. Для контроля за влиянием пробного сыро-

едения могут быть применяемы до и после различных исследований, измерения и анализы с помощью специальных приборов и лиц, например, измерения температуры тела, пульса, емкости легких, газообмена, числа красных кровяных шариков, кровяного давления, содержание гемоглобина, анализы слюны, желудочного сока, кала, мочи и др. С целью самоконтроля для наблюдения над самими собой или над другими близкими лицами могут быть применены наиболее доступные и простые методы по нижеуказанной схеме.

Самоконтрольная карточка

(До и после пробного сыроедения)

	До	После
1. Самочувствие		
2. Болезненность		
3. Утомляемость		
4. Сонливость		
5. Работоспособность		
6. Подвижность		
7. Аппетит		
8. Жажда		
9. Работа желудка		
10. Вес тела		

С переходом на сыроедение почти всегда замечается падение веса тела, но затем после приспособления организма к новому питанию устанавливается нормальный вес. Но более существенные и яркие ощущения и результаты от пробного сыроедения — это необыкновенная легкость в движениях, ясность ума и бодрое настроение.

Для одного этого уже стоит испробовать сыроедение.

СЫРОЕДЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Во многих древних и современных восточных системах физической культуры придают большое значение питанию и обычно начинают с очищения желудка и кишек и приведения их в нормальное состояние. Европейские и американские физкультурники тоже обращали внимание на питание, но в большинстве случаев лишь при спортивной тренировке, диета которых заключала в себе изобилие белков, т. е. мяса, бульона, яиц, бисквитов, шоколада и т. п. Американцы после частичных неудач на последних олимпийских играх (международные состязания с участием лучших спортсменов

всех стран) обратили внимание на свой неудовлетворительный питательный режим спортсменов, который не дает побед в состязаниях на выносливость. Известный американский спортсмен *Рей Конджер*, участник олимпийских состязаний, заявляет: „Мясная пища вредна для спортсменов и, более чем, что-либо другое, явилось причиной неуспеха Соединенных Штатов в олимпийских играх 1928 г. на большие дистанции“. Спортсмены опытным путем над самими собой обнаружили вредное действие мясной и преимущественно белковой пищи, которая не давала им силы и выносливости. Подробные обследования различных спортсменов выяснили, что организм их имел избыток воды, кислот, поваренной соли и даже известковых отложений, кишечник был загрязнен гнилостными газами и вредной флорой, моча и часто слюна имели кислую реакцию, вызывающую на хроническое отравление кислотами вследствие большого поглощения белков и жиров и в то же время обнаруживался полный недостаток в минеральных веществах, витаминах и щелочных запасах. Обильная белковая диета — это допинг для спортсмена, вызывающий непродолжительное мышечное усилие. Перед состязаниями в беге на короткие дистанции мясо и яйца, хотя и могут дать кажущийся подъем мышечной энергии, но все-таки рациональнее придерживаться сырой растительной пищи, содержащей в себе все питательные вещества, недостающие при обычном питании спортсменов. Состав сырой растительной пищи уже был указан: на первом месте по количеству содержатся углеводы, которые являются наивысшими носителями энергии. Вся мышечная работа происходит при участии углеводов. Многие из народов в основе питаются также углеводами, например, китайцы, японцы и корейцы — рисом и бобами, арабы — ячменем, шотландцы — овсом, ирландцы — картофелем, итальянцы — маисом, румыны — кукурузой, русские — рожью и т. п.

Большой специалист физкультуры *Эбер* говорит: „Люди разных рас: черные, желтые и красные, проявляющие замечательные подвиги силы, выносливости и быстроты, употребляют незначительное количество пищи в том виде, в каком им доставляет природа, и в большинстве случаев ежедневным их питанием являются рис или маниок, сырые овощи, фрукты и обыкновенная вода. То же самое питание мы обнаруживаем и у многих жителей гор и островов, которые, обладая прекрасным здоровьем, красивым тело-

сложением и необыкновенной выносливостью, питаются фруктами, хлебом или лепешками из цельного зерна, зеленью, растительными маслами, медом и молоком.

Европейцы-мясоеды считают большим подвигом пройти в сутки 60 километров с грузом в 15—20 килограммов а японские или китайские рикши, скудно питающиеся растительной пищей — рисом, кореньями и фруктами, могут за одни сутки перевезти пассажира весом в 55 кило на 100 километров, что было засвидетельствовано европейскими врачами. Теми же качествами обладают и арабы — природные полусыроеды, конкурирующие с лошадиной силой в быстроте и переноске тяжестей на большие расстояния.

Наконец, самые сильные и выносливые животные питаются опять-таки углеводами с весьма ограниченным количеством белков и жиров: слоны, верблюды, волю, яки, лошади, олени и др.

Первые, кто из европейцев мог оценить углеводистую пищу, понято были вегетарианцы-спортсмены, питающиеся исключительно растительными продуктами. Около 50 лет тому назад сыроед *Шульц* сделал всем желающим необыкновенный вызов с предложением участвовать с ним в состязании в 10-дневной ходьбе, с обязательством ежедневно проходить по 6 географических миль, при чем пищу каждый участник должен был иметь с собой в мешке, за исключением воды, при этом он обязался питаться в сутки не более 300 г хлебных зерен и 250 г изюма и сушеных винных ягод. Вызов *Шульца* произвел ошеломляющее впечатление особенно на мясоедов, придерживающихся фойтовских белковых норм. После этого во многих странах уже стали появляться спортсмены-вегетарианцы, а затем и выдающиеся чемпионы.

Спортсмены чемпионы-вегетарианцы

Фамилия	Страна	Вид спорта
О'Лиэри (90 лет)	Америка	Ходьба
Гокинг (71 год)	"	"
Голлингсворт (60 лет)	"	"
Миллер	"	"
Оллей	Англия	"
Майльс	"	Тенис
Стронгфорд	"	Тяжелая атлетика
Мадзен	Дания	"
Бекон (два брата)	Англия	Борьба
Тэнни	Америка	Бокс

Почему же полусыроедение и сыроедение, так способствуют физической работе? А потому что весь организм при таком питании находится в нормальном состоянии, нормально питается, нормально развивается и нормально работает. Сыроедение увеличивает подвижность, выносливость, силу, быстроту и др. физические качества человека благодаря чистоте организма, рациональному питанию и нормальному составу крови. Мало очищать только одну кожу, нужно очистить внутренние органы через дыхание и соответствующую диету, а без них невозможна и чистота всего организма.

Каждый физкультурник знает, что важнее для здоровья: большие развитые мышцы или здоровые внутренние органы. Без здоровых внутренних органов нельзя выявить максимальной спортивной успешности, закаленности, сопротивления к инфекциям и т. п. Сыроедение—единственное средство, способствующее развитию всех двигательных сил организма и закаленности. Сыроед уже является физкультурником, хотя он и не занимается культурой своих мышц, но культивирует более ценное—внутренние органы и нервы, нормальное состояние которых играет первенствующее значение в физкультуре человека.

Вот почему каждый, кто интересуется настоящей физкультурой в широком смысле слова, а не одним видом физических упражнений, должен обратить внимание на свое питание, переменив его на полусыроедение и сыроедение. Только при совместном воздействии на человеческий организм рационального питания, воздуха, солнца, воды и физических упражнений можно успешно развивать, культивировать и совершенствовать человеческий организм.

Н. В. Тарасов

ЧАСТЬ II

ОБЗОР РЕЖИМОВ

Истинное назначение пищи заключается в доставке организму электрических ионов... Эта электрическая энергия встречается только в сырых плодах, орехах, зернах и зеленом листе в том неизменном виде, в котором они зафиксировали в себе солнечную энергию. Вот почему сырая растительная пища должна считаться идеалом человеческого питания.

Жак Лёб

Мозс Оскрагелло („Природная пища человека“, стр. 22) говорит: „Для того, чтобы питаться по-человечески, надо взять горсть или ложку хлебных зерен, какие нам придется более по вкусу и по запаху, и жевать до тех пор, пока зерно при помощи зубов и слюны не превратится в молочную жижу, для чего при хороших зубах достаточно 6 минут, а при дурных 12. При глотании этой молочной жижи после известного навыка мы испытываем обыкновенно такое впечатление, как бы мы глотали настоящее молоко, с которым эта жижа как по составу, так и по наружному виду имеет большое сходство; по истечении известного времени чувствуется во рту ощущение приятной сладости: зерно становится все более и более вкусным. Зерен в один присест надо съесть столько пригоршней сколько понадобится для насыщения, разнообразия при том пищу то орехами, для пополнения белковых и жировых веществ, то фруктами... Сначала придется принимать пищу в большом количестве, для того чтобы наполнить желудок, который теперь не по мере расширился... Когда со временем желудок сожмется, из-за чего его работа станет сильнее и энергичнее, тогда мы станем принимать меньше пищи, и это меньшее количество пищи будет несравненно пита-

тельнее, так как орган пищеварения станет работать тогда интенсивнее, усваивая больше питательных веществ“.

Были люди, питавшиеся подобным образом в умеренном климате, при занятиях физическим и умственным трудом. Каких-либо доказательств о вреде подобной пищи никто, насколько знаем, не приводил. Есть научно непроверенные уверения о большой благотворности такой пищи. Если бы пища такого рода оказалась подходящей для массового питания, трудно даже предвидеть, какая колоссальная экономия труда, средств и полная революция быта получились бы при ее применении. Известный клиницист и исследователь естественных методов лечения д-р *Картон* говорит ¹: „Идеальный режим конечно состоял бы в потреблении всей пищи в настоящем природном состоянии, сырой, не подвергшейся брожению, есть сырую пшеницу, сырые плоды, и не вареную и не приправленную зелень, как это и делают кстати некоторые очень редкие сыроеды“, но, по его мнению, большинство людей, хоть в части своего рациона, нуждается в пище до известной степени переработанной.

„Идеальная пища“, так же как и переходные к ней режимы еще мало изучены. Некоторый материал имеется по части длительных сыроедческих режимов с фруктоедческим уклоном. Здесь идет речь о чистом сыроедении. Случаев же питания преимущественно сырыми плодами — множество. Немало их и в СССР. Целые народности в Африке и Азии живут подобным образом, отличаясь красотой, силой и выносливостью. Мы здесь также не касаемся клинического материала и опытов над животными. Колонии фруктоедов-сыроедов существовали еще в 1924 году, в Калифорнии, в Аргентине, в Австралии. В Калифорнии и по сейчас (см. журн. *Wendepunkt*, 1929 г. № 2) процветают фруктоеды. Их рацион содержит меньше 22 г белков в день; черпают они эти белки из фруктов. Опыт колонии фруктоедов-сыроедов, образовавшейся в Португалии около 1909 года под влиянием пропаганды д-ра *Амилькар де Суца* — отчасти учтен как в положительных, так и в отрицательных своих результатах. Бесспорна наличность случаев, когда такого рода режим дал прекрасные результаты. Мне пришлось наблюдать одного долголетнего чистого фруктоеда-сыроеда, жившего во Франции,—вид у него был замечательно здоровый.

¹ *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturiste*, 1924, p. 335.

Весь вопрос, являются ли такие случаи исключительными, и насколько отрицательные случаи происходят от определенных уклонов или от исключительных конституций или особых болезненных состояний.

Примеры режимов идеальной пищи

Суточный рацион

- Занковский (Москва): 3 раза в день по 100 г. Состав: яблоки, орехи, изюм, винные ягоды, финики и пр. подобное. В промежутках съедается за день: 50 г мороженых яблок и 50 г конфет „здоровья“ (толченые сухие фрукты).
- Режим Флотова¹ (Германия): 250 г зерна, 100 г орехов (очищенных) 500 — 1000 г сочных плодов.
- Режим Шульца² (Германия): 160 г зерна, 40 г орехов, 100 г каштанов, 550 г яблок.
- Режим одного часовщика³ (фамилия неизв., Швейцария). Раз в сутки 15 лесных орехов или 10 грецких, 6 фиников, 3 яблока и 2 апельсина с кожурой. В качестве напитков — вода. Такой режим продолжался годами.
- В. Барнерт (Германия): 100 — 250 г фиников, 1.200 — 1.500 г сочных плодов (груш, слив, винограда) в два приема.
- О. Карке⁴: 120 г земляных или лесных орехов или 100 г грецких или миндаля (очищенных), 200 г толченых зерен пшеницы, 1 кг яблок или виногр. или 600 г слив, или 500 г груш или апельсинов, или 250 г фиников.

Рацион делится на две трапезы.

Писатель *Эттон Синклер*, болевший в молодости мигренью, пневмонией, гриппом, ангинами и разными болезнями, признанными хроническими, подвергшийся безрезультатно всевозможным лечением, вылечился постом, сыроедением и физкультурой. Он пишет (журн. „Physical Culture“, 1910 г.): „Наслаждаюсь сейчас совершенным здоровьем... После моего выздоровления я окончательно остановился на режиме сыроедения и ни под каким предлогом не отклоняюсь от него дома... Мой провиант состоит из боченка орехов, боченка яблок, мешка инжира, изюма и чернослива. Раз в неделю мне приносят бананов и финиковых слив“ (*Diospyros*).

Д-р *Ам. де Суца* (Португалия) в письме, адресованном д-ру *Сосновской* (Париж) писал: „Теперь я фруктоед.

¹ Моэс Оскрагелло — „Природная пища человека“, М. 1896, ст. 39.

² Там же.

³ P. Carton. — *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturiste* p. 613.

⁴ O. Carqué. — *La base de toute réforme*, 1927.

Вот уже более двух лет как не ем никакого стряпанного блюда. Возрождаюсь физически и интеллектуально... Человек по своему анатомическому строению и физиологической природе — фруктоед. Стряпня, огонь, брожение отягчают кровь токсинами и уменьшают жизненность клеток. Ем лишь два раза в сутки, встаю в 6 ч. утра, в полдень жую 50—100 г маслянистых плодов, от 3 до 6 яблок, столько же апельсинов. В 6 ч. вечера почти то же самое. Меню меняется смотря по сезону и плодам. Принимаю дождевые, солнечные, воздушные ванны, обливаюсь холодной водой. Чувствую в себе много сил. Могу оставаться под снегом голым, не ощущая холода. Без труда могу пройти 50 километров“.

А. де Суца в своей книге: *O. Naturismo*“ рекомендует следующую суточную пищу, советуя добавлять немного сырых овощей:

- Зимой. 100 г каких либо орехов (очищенных)
100 г сухих фруктов
6 яблок или груш, столько же апельсинов или мандаринов.
- Летом. 100 г орехов
1 кг арбуза или дыни, или 50 слив, или 12 груш.
- Осенью. 100 г орехов
1 кг винограда
 $\frac{1}{2}$ кг груш.

Суточный рацион взятый из Кратк. руков. по вегет. кухне, изданный Франц. вегет. обществом (1904 г.):

- 120 г очищенных лесных орехов.
- 450 г изюма
- 800 г яблок. (разделить на две трапезы).

Правильность какого-нибудь режима зависит от всех факторов, образующих данное состояние организма со всеми его особенностями. Нельзя упускать из вида возраст, образ жизни, климат, время года и т. д. При установке всякого режима следует помнить, что свойства отдельных пищевых веществ еще мало изучены и каждый день открывает что-нибудь новое в этой области. Количество и частота важные факторы, напр. есть пищевые вещества, вредные в ежедневном употреблении, которые в определенных случаях не оказывают ощутимого вреда, будучи потребляемы изредка, а бывают случаи, когда такого рода потребление их представляет больше выгод, чем неудобств. Всегда следует помнить, что наука о питании еще многого не знает и многие факторы покуда невесомые. Здесь укажем только некоторые

типы режимов переходных или промежуточных между режимами вареной молочно-растительной пищи и „идеальной“. Патологии коснемся лишь вскользь. Не полнота сведений, а направление мысли сейчас—наша цель.

Переходные и промежуточные режимы

Классифицировать эти режимы можно по линии возрастания процента сырого, по линии сужения ассортимента потребляемых продуктов и по другим признакам. Для удобства изложения всякую пищу, обработанную огнем, назовем вареной, под сырой будем подразумевать всякую необработанную огнем пищу (включая квашеную, проросшую и т. д.) а под молочно-растительной, содержащую и яйца. Правильнее было бы назвать последнюю „безубойной“. Преобладает в этих режимах или сыроедение или вареная пища, молочные продукты и яйца включаются или отвергаются. Есть режимы „периодического сыроедения“, особенно в клинической практике, напр. предписывают фруктовые дни по 2—5 подряд — а в остальные дни вареная пища. (Bircher—Benner, Lampé, Noorden, Salomon, Schöneberger, Foltys).

Переход от обычной вареной пищи, хотя бы не мясной к чисто-сырому столу редко совершается естественно, полно и бесповоротно сразу. Приспосабливание, переход могут длиться годами, т. к. привычки организма — могучий фактор в питании.

К полусырому молочно-растительному режиму многие переходят без боязни затруднений и сразу, особенно те, которые отвыкли от мяса и мало потребляют животных продуктов.

Гоф¹ рекомендует не противодействовать желаниям поесть прежнего, а удовлетворять их; такие случаи будут проявляться все реже и реже по мере приспособления организма к новому режиму. Для перехода к сыроедению, он советует ничего не есть до 12 ч. утра (американская система упразднения завтрака), а в первый прием пищи (полдник) есть только сырые плоды.

Картон, горячий сторонник внедрения сырой пищи в режим как больных так и здоровых, считает необходимым для всех два раза в день потреблять часть продуктов сырыми: это создает по его мнению гарантию сохранения

¹ E. Hof. Rohkost. 1927.

естественных иммунитетов ¹. При состояниях же инфекции и интоксикации — сырая пища самое могучее средство нейтрализации токсинов ². Для первоначальной тренировки пищеварительных органов он советует добавлять к приему пищи среди дня маленькую дозу нежного салата и сочных плодов; когда получится уже известная аккомодация, привычка, следует ежедневно и регулярно добавлять к двум главным приемам пищи от 1 до 3 чайных ложек каждого из следующих овощей, в сыром виде, мелко нарезанных: моркови, капусты (свежей, белой или красной, или брюссельской) и картофеля; есть их в начале еды отдельно, можно и с фруктами, или же примешивать к вареным овощам. Можно добавлять к этим основным овощам и другие, но избегать порея, лука, чеснока, хрена, помидоров, огурцов. Такому приему овощей *Картон* придает большой вес — повышение жизненной энергии. Кроме того, он советует ежедневно съедать с салатом или сырыми овощами чайную ложку пшеничного зерна, моченого в воде в течение 48 часов, при чем следует сливать воду раз в сутки и заменять ее свежей.

Неправильное длительное питание часто так ослабляет и извращает работу желез, выделяющих пищеварительные соки, что порой очень трудно заставить их вновь правильно функционировать. *Зоммер* ³ советует в этом случае прибавлять к салатам небольшое количество ароматичных трав, как-то: мята, кресс, кервель, укроп, эстрагон, тимьян. *Гротцингер* ⁴ (Санатория Diätreform, Lehmgade) видит для расслабленных организмов переход к сыроедению в паровой кухне с частыми сырыми трапезами и употреблении овощной муки (Komplime Nahrungsmittel).

В диететике не установилось единообразных взглядов насчет переходных режимов. Так французская школа во главе с *Картоном* опасается концентрированных продуктов (тушеные блюда, паровая кухня, сухие препараты вроде овощной муки и кислых плодов и овощей (лимон, смородина, помидоры). Немецкие же диететики, сторонники растительного питания, не питают этих опасений, но боятся терять соли.

Чисто растительный режим, т. е. без примеси яиц и молочных продуктов (безубойные животные продукты) можно

¹ P. Carton. Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène, 1924, p. 334

² Idem.

³ W. Sommer. „Lichtheilgrüsse“, 1928, № 6.

⁴ Naturheilzeitung, 1928, № 3.

длительно проводить без вреда только если потреблять значительную часть пищи в сыром виде, как это делают некоторые народности. Важную роль здесь играет витамин С, присущий именно сырой пище. С погибает при обычной варке. Как правильно отмечает *Е. Серге ва-Синицына*¹, физиологическое значение С очень велико. По мнению профессора *Бессонова* его основная роль — способствовать удалению из крови ядов внутритканевого обмена веществ.

Растительное царство содержит все материалы, нужные для поддержания жизни нашего организма. Постепенное упразднение всех животных продуктов создает питание наиболее чистое и бедное токсинами. Разница в токсичности растительных и животных тканей огромна. Из гистологии известно, что животная жизнь сопряжена с очень сложными и хрупкими молекулярными построениями. Они легко разлагаются и разложение это порождает токсины (яды). Меньшая степень токсичности (гипотоксичность) растительного режима наглядно выступает в том благотворном влиянии, которое этот режим оказывал на ряд болезней (*Bircher-Benner, Dzermann, Rumpf, Huchard, Carton, Schönberger* и пр.).

При сильной степени ослабления, искажения нормальной реакции клеток, следует применять по мнению *Картона* растительный режим с пониженной концентрацией. Такой режим, правильно примененный, экономит по его мнению силы больного, успокаивает и оживляет его. Режим вводится постепенно, применяется временно или хронически.

Режим растительный с пониженной концентрацией. Воспринимаются: кондитерские изделия, экстракты, мучные супы, макароны, белые овощи, помидоры, чеснок, кислые фрукты, орехи. Значительная часть меню должна состоять из сырой пищи (салаты, овощи, фрукты), тушеные блюда заменяют вареными, вода от варки не потребляется, жиры почти упраздняются, вместо жиров овощи приправляются капустой, пореем, луком.

Пример такого режима:

Завтрак: сырые фрукты. Обед: сырые фрукты.

Сырой зеленый салат (50-70 г) с 1 чайной ложкой намоченных пшеничных зерен (сливать воду) и малая доза мелко нарезанных сырых овощей. Салат этот примешивается к вареным овощам или же потребляется вместе с сырыми фруктами.

¹ Журн. „Природа“, 1930, № 2.

250—400 г вареного картофеля, 150—200 г белого черствого хлеба.

Немного сырых фруктов или немного варенья, приготовленного на меду.

Ужин: то же что за обедом, но вместо картофеля вареная зелень. Можно прибавить и немного картофеля.

Из режимов полусыроедческих следует обратить внимание на режимы д-ра *М. Бирхер-Беннера* (см. журн. *Wendepunkt im Leben und Leiden*, того же автора брошюра *Früchte-Speisen und Rohgemüse*). Обед и ужин у него неизменно начинаются свежими фруктами и орехами, следуют 2^о цельный хлеб 3^о вареные блюда.

*Р. Юст*¹ применяет в своей здравнице-санатории режим схожего типа.

Менее строгая система, как в порядке следования кушаний так и в их составе, проводится в меню печатаемых в журнале „*Reformhaus*“. Такого рода меню можно часто встретить как в немецкой, так в английской и американской соответствующей периодической литературе. Большинство подобных меню сейчас неприменимо у нас.

Наконец целая школа (*Маздазан*) во главе с д-ром *Hanish*'ом придает большое значение сезонному моменту и климату. По мнению *Hanish*'а, в полосе умеренного климата полное сыроедение творит часто чудеса, будучи примененным в разгаре лета. В холодное же время года более подходит для этой полосы смешанная (сырая и вареная пища). Осенью следует употреблять главным образом фрукты, орехи и зерновые продукты, весной и в начале лета упор должен быть на зелень.

Из режимов, близко стоящих к полному сыроедению, важное место занимает тип режимов „*Frischkost*“: питание свежей не денатурированной пищей, главным образом сырой, с употреблением или без употребления животных безубойных продуктов. Сильно рекламируется последние 2—3 года разными группировками в Германии. При современных типах сельского хозяйства и пищевой промышленности такие режимы представляют удобства для горожан, в особенности на Западе. По ним употребляются такие промышленные препараты как напр. толокно, хлопья из зерен обработанных паром, лепешки из хлопьев, овощная мука (за границей таких препаратов множество), хлеб, сухари. Все эти из-

¹ Just. Jungborntisch, также журн. „*Jungborn*“.

делия применяются в том виде как они покупаются, т. е. не подвергая их дополнительной обработке огнем. Как пример укажем на режим, рекомендуемый *Вальтером Юстом*¹:

Еда два раза в день: 1-й раз: одни фрукты, 2-й раз: 2—4 яблока, и

1-й вариант: 20 орехов, несколько фиников, винных ягод, бутерброд с маслом и медом или винными ягодами, или редиской или помидорами.

2-й вариант: тарелку хлопьев, намоченных в $\frac{1}{2}$ стакане молока и 2 чайных ложках меда.

Близко к „идеальной“ пище стоят наконец режимы чистого сыроедения растительного но с готовкой блюд (смеси). Один из главных проповедников таких режимов *В. Зоммер*, издающий в Гамбурге журнал: „Lichtheilgrüsse“, посвященный сырому питанию, и автор книги „Die natürliche Ernährung“.

Режим *Зоммера*. Завтрак, обед и ужин состоят каждый из 1—2 блюд, не превышающих обычно 250 г Упор на салаты и фруктовые смеси с усиленным применением орехов в обеих категориях блюд.

Меню на 1 день (февраль)

Завтрак: Фрукты с орехами

Обед: 1-е. Салат из красной или белой капусты свежей с медом.
2-е Яблоки с орехами.

Ужин: Фруктовый салат из намоченных сухих фруктов с примесью свежих яблок и орехов.

Меню на 1 день (август)

Завтрак: Томаты (помидоры) с ароматичн. травами

Обед: 1-е. Салат смесь с горошком и травами
2-е. Редиска или редька с орехами.

Ужин: Ореховая карамель со свежими фруктами.

¹W. Just, „Jungborn“, 1928, № 2.

ПРОДУКТОВЕДЕНИЕ СЫРОЙ КУХНИ

Свойства, выбор, принципы использования и хранения разных категорий продуктов и отдельных продуктов.

Таблица главных продуктов¹ могущих быть примененными в сырой кухне Европейской части СССР (для текущего периода).

I. О В О Щ И

Свежие Скващенные Сушеные	}	Лиственные и стебельковые	Корнеплоды, клубни, луковицы.	Овоще-плоды	Бобовые
---------------------------------	---	---------------------------	-------------------------------	-------------	---------

Лиственные и стебельковые: щавель, шпинат, салат (латук, ромэн, эндивий, эскароль), цикорий, кресс, ботва свеклы, моркови, редиски, редьки, сельдерей, порей, капуста (белая, савойская, красная, брюссельская, цветная), ревеня, спаржа, зелень с лука и чеснока, артишоки.

Корни, клубни, луковицы: картофель, земляная груша, редиска, редька, репа, кольраби, брюква, сельдерей корневой, петрушка корневая, свекла, морковь, хрен, черный и белый корень, пастернак, лук, чеснок, инбирь.

Овоще-плоды: огурцы, кабачки, тыква, баклажаны, помидоры, зеленый перец (сладкий).

Бобовые: фасоль, горох, бобы, чечевица, соя.

II. ТРАВЫ ЦВЕТЫ, ЛИСТЬЯ, СЕМЕНА

Травы: петрушка, укроп, эстрагон, кервель, фенхель (сладкий укроп), базилик, тимьян, майоран, мята, Melissa, шалфей, горчица полевая, пастушья сумка, кислица, одуванчик, крапива, чай китайский, чабер, огуречная трава, тысячелистник (деревей), подорожник, вероника водяная, чернобыльник, спирей, купырь, свербига, мокрица, щавель дикий, ложечная трава. Цветы: одуванчик, настурция, акация, клевер, фиалки. Листья: липы, ясени, березы, настурции, малины, земляники, черной смородины, хмель (побеги). Семена: льна, мака, аниса, тмина, кардамона, укропа, горчицы, кориандра, семечки тыквенные, арбузные и подсолнечные.

¹ Продукт в смысле пищевого вещества, а не изделия.

III. ЗЕРНА

З е р н о:	{	целые	{	Овес
		крупа		Ячмень
		хлопья		Ядрица
		мука		Рожь
				Пшеница
				Рис
				Кукуруза

IV. ПЛОДЫ

		Каштаны		
		Орехи		
Фрукты	{	косточковые	{	свежие
			{	сухие
Ягоды	{	семячковые	{	свежие
			{	сухие
		свежие		
		сухие		

Орехи: грецкие, лесные (лещина), кедровые, фисташки, миндаль, каштаны.

Фрукты: косточковые—абрикосы, бабай, слива, чернослив, черешня, вишня, урюк, маслины, персики, шептала, финики, кизиль, гранаты.

Семячковые: яблоки, груша, айва, арбуз, дыня, виноград, изюм, винная ягода, лимоны, апельсины.

Ягоды: клубника, земляника, малина, ежевика, тутовая ягода, крыжовник, черника, смородина (красная, белая, черная), брусника, клюква, морошка, бузина, барбарис.

V. БЕЗУБОЙНЫЕ, ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и молочные продукты: сливки, сметана, творог, кислое молоко, пахтанье, сыворотка, сыр, масло. Яйца.

VI. ПРОЧЕЕ

Мед, растительные масла: подсолнечное, кунжутное, льняное, горчичное, оливковое.

ОБЩИЕ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ:

1. Лучше меньше да лучше.
2. Вялое, битое, подгнившее, переспелое — вредно
3. Недозрелые плоды бесполезны.
4. Парниковое менее полезно, чем выросшее в открытом грунту.

5. Приобретать то, что по сезону (по мере возможности)
6. Предпочитать ярко-окрашенное — бледному.
7. Лежалые, высушенные или подсохшие продукты менее ценны, чем свежие.

Овощи листовые и стебельковые

Примечание. Свойства здесь как и в дальнейшем указываются только для продуктов в сыром виде.

Листовые. Очень богаты витаминами и органически переработанными основными солями. Железом богаче всех других пищевых веществ Хлорофил — вещество, придающее листьям зеленую окраску, оказывает на животный организм очень благотворное действие (*Е. Миллер*). Повышает обмен веществ, тонизирует, омолаживает (опыты *Е. Burgi*). Кроме того, зеленые листья содержат полноценные белки (*Mc. Collum*).

Хранение. Держать в прохладном, вентилируемом помещении или на леднике, при малом количестве, плотно завернутыми в бумагу или погруженными корнями в воду на подобие букета, если побольше — в корзиночках, прикрытых бумагой, очистив предварительно от корневых листьев, гнили, вялых частей; класть корнями вверх.

Салат. Из витаминов содержит особенно много А, богат основаниями. Свойства зависят от сорта и от времени года. Самый богатый минеральный состав дает сорт „ромэн“, но осенью этот салат теряет часть своих свойств, а „латук“ теряет их уже к концу лета. Есть впрочем хороший зимний ромэн. Латук — нежный салат. Предпочтение отдавать кочанным разновидностям латука. Ромэн прочен и мягок, эскароль и эндивий твердоваты: это поздние сорта.

Салат хорошо сохраняется даже во время жары, если его корнями вниз поместить в посуду с водой (букет салата).

Щавель. Из культивированных сортов — наилучший французский. Для сыродения щавель годится только молодой. При постоянном подрезании может давать все лето подходящий продукт, но самый лучший щавель — весенний. Действие его кровоочистительное и тоническое. Употребляют и стебли.

Шпинат. Французский сорт нежнее немецкого, и больше подходит для сырых блюд, значительно светлее и мельче немецкого. Самый богатый органическими солями овощ, содержит все витамины, в особенности А. Содержит также особенно много калия и железа.

Цикорий. Культивируется во многих крестьянских огородах Ленинградской области. Листья обрезать, когда они достигают 10 см длины. По вкусу напоминает листья одуванчика.

Кресс. Наилучший сорт имеет темно-зеленые яркие листья (брункресс). Очень богат железом. Жалко, что этот сорт у нас почти не разводится. Кресс-салат с очень мелкими светлыми листьями довольно известен своими противоцинготными свойствами, прекрасно разводится в комнатной обстановке, даже зимой.

Сельдерей. Одно из самых ценных растений для сырой кухни, благодаря своим мочегонным, антиоксидантным и тоническим свойствам. О корневом сельдерее будет речь дальше. Листовой сельдереем особенно ароматен. Употребляются и листья и стебли. Если употреблять лишь внешние части растения, обрезая их по мере надобности, то одни и те же растения могут долго служить.

Ботва свеклы, редиски, редьки употребляется когда она молодая, очень свежая и сочная. Ботва моркови, будучи квашенная, дает хороший продукт.

По рея обладает полезными свойствами. Выращивается почти круглый год. Можно культивировать и в горшках, срезая листья и стебель по мере роста. Лучшие сорта крупные. На сырую кухню идут внутренние части.

Капуста богата серой, калием, кальцием, витаминами. Содержит больше С, чем даже лимонный и апельсиновый сок. Лучшие сорта для сыроеда кочанная (белые и зеленые сорта), брюссельская. Цветную капусту следует выбирать плотную нерасцветшую. Внешние части капусты более богаты витаминами, чем внутренние. Капусту лучше всего хранить в сухом погребе на полках стеблями вверх, можно и подвешивать.

Чеснок. Зелень чеснока употребляется только молоденькая.

Зеленый лук. Лучшие экземпляры короткие и толстые, следует обрезать кончики листьев (быстро вянут).

Ревень. Листья не годятся. Тщательно их обрезать. Органическая кислота, содержащаяся в сырых стеблях, видимо не оказывает того вреда, как когда она переходит в неорганическую путем варки. Стебли хорошо хранить, погрузивши их см на 5 в посуду с холодной водой.

Спаржа содержит витамин С, значительное количество кальция и серы. Признающие ее сыроеды употребляют ее

когда стебли достигают не менее 15 см длины, находя в ней тогда особенный хороший вкус.

Как правило, повидимому стебли овощей не содержат столько полезных элементов: витаминов, солей и проч., как листья, а овощи, выращенные без света (белые овощи), беднее остальных полезным составом.

Корни, клубни, луковицы

Лучшие сорта и экземпляры с тонкой, гладкой кожей. Дряблая и морщинистая — признак лежалости или болезни. Не гнаться за величиной. Главный благоприятный признак — общий здоровый вид. Корни и клубни бывают червивые (морковь, репа, редька), разъедаемые микроорганизмами (ржавчина, грибки), особенно сельдерейный корень, земляная груша, картофель, редька.

По сравнению с листовыми овощами корнеплоды и клубни содержат больше углеводов, калийных солей, но беднее жирами и витаминами. Наилучшая температура для хранения: от 0° до + 1/2° С. Хранятся в земляных ямах, выстланных соломою, или в темных сухих погребах. Морковь, петрушка, сельдерей, свекла хорошо сохраняются на зиму в песке, золе или опилках, корешками внутрь. При хранении весной и летом не следует обрезать всей ботвы у корней, но снять те корневые листочки, которые быстро гниют.

Картофель: В значительном количестве содержат витамины В и С. Очень богат калием, содержит много серы, но беден натрием и кальцием. Благодаря большому количеству калия, обладает свойством усиленно связывать кислоты и ощелачивать ткани, что очень ценно при многих болезнях. Содержит и белок, приближающийся по своей питательности к мясному (*Р. Берг*).

Существует более 1600 разновидностей картофеля. Не все одинаково ценны. Для сыроядения крупная крахмалистая хуже мелкой и средней с плотную тканью. Не доказано еще, чтобы проросший весенний картофель был вреден. Картофель начинает мерзнуть при —3° С. Наилучшая температура для продолжительного хранения — от 1/2° до + 2°.

Земляная груша. Богата органическим сахаром, солями, оказывает ощелачивающее действие. Если ее есть в небольшом количестве, в сыром виде с картофелем, морковью, она не оказывает того вредного действия, который замечался от употребления земляной груши — вареной.

Редиска. Разбуждает аппетит, в большом количестве раздражает пищеварительный тракт.

Репа, кольраби, брюква. Родственны капусте своими сернистыми соединениями. Употребляются в малых дозах в сырой кухне.

Редька. Различается летняя и зимняя, белая и черная. Бывает более или менее острая. Редьку хранить следует в песке, хвостом вверх.

Хрен очень богат минеральными элементами, особенно калием.

Петрушка корневая служит хорошей зимней приправой к салатам. По аромату и прочим свойствам напоминает сельдерей. Прекрасно сохраняется всю зиму.

Сельдерей — корень богат тоническими и антиоксидантными растворяющими элементами. Хорошо сохраняется до лета. Гладкие сорта — наилучшие.

Белый корень или скорцонер (черный корень) и овсяной корень довольно богаты солями. Хорошие зимние овощи как и

Пастернак. Они употребляются в сырой кухне, в малом количестве в примеси к другим овощам.

Свекла — щелочной продукт, богатый калием и натрием. Круглые, приплюснутые сорта с темнокрасным мясом и серой гладкой кожей, маленького и среднего размера — лучше удлиненных, крупных с беловатым мясом (кормовые сорта). Наилучший сорт — египетская. Надрезы быстро портят свеклу. Свекла обладает помимо высокой питательности кровеочистительными свойствами.

Морковь вместе с картофелем — самый ценный подземный овощ для сыроеда. Высокая витаминность и большое богатство основными органическими солями. *Мечников*, *Бирхер-Беннер*, *Вольман* отмечают ее свойства понижать гнилостное брожение в кишечнике; по *Фронцигу*, морковный сок повышает содержание гемоглобина в крови.

Наилучшие сорта: „нантская“ (тупоногая) и „каротель“. Длинная, узкая, остроконечная морковь — обычно деревяниста. Морковь хороша летом и осенью, зимою бывает сносная, а весною частью неважная. Наилучшая температура для хранения: — 0° С.

Инбирь. Эта приправа готовится из клубней экзотического растения. Инбирь обладает кровеочистительными свойствами.

Лук богат магнием, фосфором, кальцием, калием, серой, повышает обмен веществ, способствует нейтрализации и выделению мочевой кислоты (*Dr w*). Лучшие сорта: крымский, астраханский (сладкий). Украинская „цыбуля“ пожалуй слишком острая для сырого стола. Лук очень богат В и С.

Чеснок по минеральному составу богат железом, калием, кальцием, натрием, фосфором, обладает могучими антипаразитарными свойствами. Очень способствует растворению и выделению шлаков из организма.

Чеснок и лук боятся холода и сырости. Сохранять их нужно на полках или переплетенными в косицы, которые подвешиваются в сухом, не холодном помещении (комната, чердак).

Особая группа: артишоки. Молодые хорошо перевариваются и содержат много полезных солей. Употребляются и листья.

Овощеплоды

Можно различать две группы: пасленовые и тыквенные. Бобовые обыкновенные не считают овощеплодами.

Пасленовые. Помидоры (томаты) — предмет разногласия между многими диететиками. Некоторые как д-р Картон и J. E. Dulin (дир. Института Биохим, в Буэнос-Айресе) считают их вредными для лиц с пониженным обменом веществ, плохо перерабатывающих кислоты, так как томаты содержат много кислых солей. Если их снимают зелеными и дают выспевать на полках, получается неполноценный продукт, свойства которого еще не достаточно изучены. Из привозных сортов в Ленинграде хорош „керченский“ (очень мелкий), так как часто доходит в свежем и спелом виде. Хранить томаты следует завязью вниз, в прохладном помещении, в тени.

Сладкий перец. Хорошая приправа к салатам. Можно хранить в комнатах, вешая на стенах.

Тыквенные. Самые водянистые из них огурцы, самые плотные — тыквы. Кабачки занимают среднее место.

Огурцы содержат много витамина С и много минеральных элементов. Очень богаты хлором. Следует выбирать огурцы с белыми кончиками.

Кабачки. Молодые по своему составу ближе стоят к тыкве, чем к огурцам. Удлиненные, нежнозеленые, с ребрами — наилучшие. Как и тыква, обладают нейтрализующими противогнилостными свойствами. Самый лучший сорт тыквы — темножелтые, плотные.

Бобовые

Бобовые богаты витамином В и фосфором. Содержат больше белка, чем мяса, но белки их не полноценны, кроме сои, которая имеет полноценные белки. Богаты углеводами. В вареном виде обладают дурной репутацией засорять организм пуринами, особенно если употребляются сухими; но в сыром виде свободны от этого упрека. Органические соли, не испорченные варкой, удобоваримы и нейтрализуют белковые остатки.

Горох. Сыроеды употребляют его молодым (в свежем и в сухом виде), в небольшом количестве.

Фасоль годится лишь молодая, зеленая. Стручья должны быть сочны, мясисты.

Русские бобы (конские) могут по своему вкусу употребляться в созревшем виде.

Чечевица очень богата магниальным железом, содержит большое количество витаминов А и В.

Наилучший белковый состав имеет соя. Полноценные белки, много жиров. На западе предписывается врачами для усиления белкового питания. Потребление ее за границей растет с каждым годом.

Травы, листья, семена, цветы

Травы лучше рвать во вторую половину дня и до цветения.

Крапива. Чрезвычайно богата полезными солями, особенно известковыми, прекрасного состава. Содержит больше железа, чем даже шпинат, много калия, серы и хлора. Сок сырой крапивы — могучее средство для улучшения состава крови и очищения организма от шлаков. Рвать ее следует молоденькой, когда листья еще нежные.

Салатные травы. Ранней весной пригодны молодые листья одуванчика. Это растение обладает тоническими свойствами. Весной следует собирать молодые листья и побеги кислицы (*oxalis acetosella* L.) дикого щавеля, малого (*rumex acetosella*) и водяного (*r. aquaticus*), купыря (*Anthriscus silvestris* Hoffm.) лебеды, сныти (*Aegopodium Podagraria*), борщевика, (*heracleum sibiricum*), дягиля (*Angelica archangelica*), молодые листья тысячелистника (деревей). Последние растения действуют укрепляюще на нервную систему.

Весной и летом годятся: пастушья сумка (листья, стебельки). Это нежное растение обладает кровеочистительными свойствами.

Котятник (*Glechoma hederacea*), ложечная трава, огуречная трава (*borago officinalis* L.), мокрица (*Stellaria media* Smith) (листья и стебли напоминают шпинат), молодые листья и побеги свербиги (*bunia orientalis* L), листья подорожника, вероники водяной, напоминающие водяной кресс по вкусу и свойствам.

Из трав, разводимых в огородах и служащих приправами, назовем: петрушку, укроп, эстрагон, кервель, фенхель (сладкий укроп).

Дикие травы, ароматичные: шалфей, перечная и кудрявая мята, сладкий базилик, майоран, тимьян (*thymus vulgaris*), чабер (*thymus serpyllum*), меллис, донник, полынь.

Ароматичные травы обладают ценными, оживляющими свойствами, если принимаются в ничтожных дозах.

Перечень этот далеко не включает в себе всех трав, которые с пользой могут быть употребляемы в сыром виде.

Листья. Годятся только самые молодые, сочные, не деревянистые. Novotny (*Naturheilzeitung* 1929. 12) рекомендует настой из березовых листьев как средство, благоприятно действующее на обмен веществ. По *Зоммеру*, листья ясени пригодны для салатов, также как и липовые, которые очень питательны, и действуют смягчающе на пищеварительный тракт.

Молодым листьям малины приписывают очищающее и оживляющее действие на половые железы. Листья земляники пригодны для настоев (мочегонное), а листья черной смородины — известная приправа к огурцам.

Семена аниса и тмина благоприятствуют пищеварению и обладают ветрогонным свойством. Семена укропа, кориандра, настурции, кардамона, горчицы — известные приправы. Семена мака и подсолнечника очень питательны (большой % жира и белка) и не содержат наркотиков. Льняное семя обладает смягчительным свойством.

Тыквенные семечки очень питательны. Применяются против глистов (солитер). Семена дыни и арбузов применимы в сырой кухне в размолотом виде. Содержат много белков и жиров.

Цветы. Пищевые достоинства цветов еще мало изучены. Цветы одуванчика применяются сыроедами (ко времени цветения листья уже не годятся).

Первоцвету и фиалкам приписывается кровеочистительное свойство и благоприятное действие на нервную систему.

Цветы настурции давно уже употребляются как приправа к салатам.

Цветы клевера, шалфея, акации годятся для сырых блюд. Содержат сладкие соки и эфирные масла.

Шишечки хмеля являются соплодием как и артишоки. Действуют успокаивающе на нервную систему и на половую сферу, благодаря заключающемуся в них лупулину.

Зерна

Здесь мы имеем в виду зерна злаков, главным образом хлебных. Зерно — это живой, дремлющий организм. По *Кеннигу* зерно содержит (округляя):

Белков	от 7 до 17%
Углеводов (крахмала, сахара)	60 „ 80%
Жиров	1 „ 5%
Воды	12 „ 15%
Клетчатки	1 „ 4%
Минеральных солей	1 „ 3%

Кроме того, в сыром зерне находят энзимы (ряд ферментов), витамин А, и главным образом В. Последний у ржи распределен по всему зерну, а у пшеницы содержится лишь в одном из слоев оболочки (алевронном). Белки, энзимы, минеральные соли находятся преимущественно в поверхностных слоях; чем ближе к середине зерна, тем их меньше и тем больше крахмала. Во внутренних частях оболочки и в зародыше имеются очень важные для нашего питания вещества: плодочные белки, витамины, липиды, соли. Все это обычно удаляется и идет на корм скоту. Чем богаче зерно белками, тем беднее оно крахмалом. На состав зерна очень влияют: климат, почва, погода, так например, в полосе жаркого и сухого климата зерно пшеницы особенно богато белками. По своему солевому составу зерна — продукты кислотные.

Общепринятый, традиционный взгляд, что верхние слои зерна очень плохо усваиваются, или даже совсем не могут усваиваться, опровергается современной наукой. Доказано, что при размолке 50% — 60% (свежий ржаной хлеб) организм усваивает 13,4% белков, а при размолке 97% (ржаная мука *Клонфера*) усваивается 72,4% белков зерна!

Существует как будто даже градация: чем грубее помол, чем больше усвоение белков. Техника размола играет правда тут большую роль. Поверхностные части зерна даже слишком хорошо усваиваются, если можно так выразиться... Если употреблять хлеба из цельной муки столько, сколько обычно употребляется другого хлеба, то получается избыток некоторых солей, вредно отзывающихся на здоровье, как это давно заметили некоторые французские и немецкие диететики. К сожалению, мне неизвестны результаты научных опытов над усвояемостью сырого зерна в натуральном виде у человека, но в пользу усвояемости, и усвояемости в частности поверхностных частей, о которых идет речь, говорит практика сыроедов, употребляющих зерн, и ряд открытий об энзимах. Исследованиями *Crimmera*, *Hofmeistera* а *Ellenbergera* а *Winckel'a* и др. установлено, что те или другие энзимы разных злаков обладают свойством растворять белки или крахмалы, способствовать пищеварению, с другой же стороны *Winckel*¹ признает, что варка делает эти ферменты недействительными, а белки менее удобоваримыми.

В главе „О повышении и усвояемости“ будет указано о роли намачивания, прорастания, самопереваривания и т. д.

В сырой кухне употребляются зерна пшеницы, ржи, овса, ячменя, гречихи, кукурузы, риса, а также сырые препараты из них: крупа, хлопья (расплющенное зерно), мука. Целые зерна употребляются с шелухой (для настоев), или же отшелушенные.

Пшеница. Употребляется зерно „скелое“ и „незрелое“ (зеленое). Спелая, намоченная пшеница, в ничтожной дозе (1 чайная ложка в день) рекомендуется д-ром *Картоном* при недостатке солей в организме. Состав пшеничного зерна считается одним из наилучших практиками-сыроедами. Пшеница обладает тонким нежным вкусом. Хлопья мягкие, нежные.

Рожь. Зерна ржи грубее и менее тонкого вкуса, но полезны для зубов по своему содержанию фтора. Обилие в них клейковины, создающее вязкость муки, можно умерять ее примесью риса.

Помесь ржи и пшеницы отличается хорошими, вкусовыми качествами.

¹ Der Hafer in seiner Bedeutung für die Volksernährung...

Овес самое богатое жиром зерно. Содержит много фосфора, калия, кремневой кислоты. В оболочке его находится вещество, способствующее понижению содержания сахара в крови у диабетиков, и кониферин — легкое возбуждающее средство. Мука обладает обволакивающими свойствами. Овес питает и укрепляет.

Хорошего качества овес не горкнет в сухом помещении, если его подвергнуть с самого же начала небольшому подсушиванию.

Ячмень тверже пшеницы и не обладает ее вкусовыми достоинствами и тоже очень питателен. Напоминает овес своим обволакивающим свойством.

Зерно гречихи своей мягкостью, молочностью, и хорошим вкусом, очень подходит для сыродения. Некоторыми сыродами рекомендуется как зимняя пища по своей калорийности. Ядрица лучше дробленого зерна.

Кукуруза. В спелом виде мало употребляется в сырой кухне из-за своей твердой, стекловидной оболочки, но в незрелом состоянии ее зерна удобопотребляемы и довольно вкусны. Кукуруза сравнительно богата жирами и сахаром.

Рис содержит больше крахмала (углеводов) и меньше белка, чем остальные зерновые продукты. К сожалению он продается очищенным и лишен этим самым многих витаминов, ферментов и высококачественных белков. Мало употребляется в сырой кухне.

Хранение. В благоприятных условиях зерно способно очень долго сохраняться. Сухость — одно из главных условий. Препараты же из зерен очень трудно сохраняются. Перловая крупа, ячневая и овсяная довольно легко портятся, особенно в помещении сыром, теплом и с недостаточной вентиляцией. Мука цельная быстро портится. Мука, лишенная отрубей, дольше сохраняется, но это мертвый продукт. Такую муку тоже не следует держать больше года. Мука лучше сохраняется в хорошо вентилируемом сухом помещении при средней температуре.

Плоды

Бирхер-Беннер называет их „первоазиатскими аккумуляторами солнечной энергии“. Целый ряд современных диететиков видит в них наилучшую пищу человека, и при этом полноценную, т. е. удовлетворяющую вполне организм

при умелом подборе плодов. *Bircher-Benner, Blitz, Riedlin, Lange, Hof* и др.). Их положения пока не разбиты наукой.

Каштаны. Содержат много углеводов (крахмал, сахар) и много жиров. Белка больше чем в молоке, но меньше чем в орехах. Прекрасная пища на зиму. Кавказский мелкий сорт очень пригоден для сыроедения, благодаря своей сладости, но нередко кавказские каштаны бывают изъедены червями, грибами, или промерзают (затвердевают).

Орехи содержат гораздо больше белка и в особенности жиров, чем овощи и фрукты; в них очень мало воды (концентрированная пища). Углеводов содержат больше чем корнеплоды, но гораздо меньше, чем каштаны, сухие фрукты и зерновые продукты. Белок, заключающийся в сырых орехах, весьма питателен и легко усваивается. Сухие орехи содержат витамины *A* и *B* и ценные органические соли, которые под действием огня переходят в неусваиваемые, неорганические. Орехи — строительный материал для мозга, нервов, костей, и очень драгоценный, так как очень богаты фосфором и магнием. Кроме того, это — хорошее топливо. Такой концентрированный продукт следует употреблять в малом количестве. Одно из свойств орехов, по мнению *Зоммера*, — впитывать кислоты в желудке и нейтрализовать их.

Состав орехов значительно меняется от лежки: уменьшается молочность, и орехи становятся жирнее. По *Г.фу*, витамины сохраняются в них в продолжение целого года. Орехи следует содержать в сухом помещении, лучше всего в подвешенных мешках. В очень сухом подвале их можно сохранить долго свежими. Орехи в очищенном виде гораздо хуже сохраняются.

Пород орехов существует множество. Из тех, которые у нас были в продаже последние годы, назовем китайские орехи, напоминающие по своим свойствам бобовые; х рошэ подходят по вкусу к овощным блюдам, и легко чистятся.

Лесной орех (орешки): отличается очень тонким вкусом в сырых блюдах; фундуки — порода, родственная лесному ореху, фисташки, очень жирные, но обладают довольно плотным мясом (следует выбирать надтреснутые, спелые). Грецкие орехи бывают очень различного качества. В Крыму есть хорошие тонкоскорлупные. Светлоскорлупные грецкие орехи обыкновенно лучше других. Грецкие орехи зовут еще волошскими.

Фрукты, ягоды

Сырые фрукты, говорит *Гоф*, не только питают, но и живут, целят, ощелачивают кровь и освобождают организм от накопившихся в нем ядов.

Свежие, сырые фрукты содержат много воды, фруктового сахара (глюкозы) от 7 до 15%, и свободных фруктовых кислот. Из витаминов преобладает В и С. Значительная часть солей и витаминов находится в оболочке или непосредственно под ней.

У фруктов в свежем виде % сахара колеблется в зависимости от степени спелости, от климатических и метеорологических условий; в жаркое сухое лето фрукты более насыщены сахаром, чем когда лето пасмурное и сырое. В одной и той же породе фруктов существуют разновидности: сладкие, кисловатые или кислые. Сладкие фрукты и ягоды по *Картону*: виноград, дыня, арбуз, груши, многие сорта яблок, персики, абрикосы, черешни, сливы, финики, винные ягоды свежие, клубника, малина, крыжовник.

Браковка. Плохими плодами следует считать: незрелые, „падалицу“ (упавшие, сбитые ветром или подрезанные червями), перезрелые, перележалые, подгнившие, раненные. Мороженые плоды напр. яблоки, по мнению сыроеда *Занковского*, пригодны для пищи и обладают даже особыми достоинствами.

Продолжительность лежки влияет на состав плодов. Сорта, выдерживающие лежку, становятся со временем мучнистыми.

Условия, благоприятствующие сохранению плодов: низкая температура, определенный % влажности помещения, вентиляция и темнота.

Таблица наилучшей температуры (по *Куперу*) для хранения плодов (включая ягоды):

	°C
Яблоки	1,1
Груши	0,5
Сливы	0
Персики (на короткое время)	+ 10
Виноград	+ 2,2
Апельсины (на долгое время)	+ 1,1
„ (на короткое время)	+ 10
Лимоны (на долгое время)	+ 3,3
„ (на короткое время)	+ 10
Вишня	+ 1
Свежие ягоды (несколько дней)	+ 4,5

Тонкокожие фрукты и ягоды можно при прочих хороших условиях сохранить дома и при темп. до 8° Ц. По возможности плоды не должны касаться друг друга.

Хранение на зиму яблок и груш. Сначала продержать от 2 до 10 дней в просторном светлом месте для выпота (подсушивание), потом хранить в темном, не сыром и не слишком сухом помещении, на полках, в ящиках, корзинах, отделяя слой друг от друга стружками, резаной бумагой, солома — хуже (портится часто).

Виноград хранить в пробковых опилках или подвешивать в сухом помещении.

По новейшим американским исследованиям, яблоки сохраняют витамины около 9 месяцев.

Сушеные фрукты и ягоды обладают другими свойствами, чем свежие. Это — менее полноценные, более концентрированные плоды, т. е. менее здоровые. Витамин С в них потерян, часто содержат примесь от окуривания, растворов.

Косточковые в среднем отличаются большим количеством сахара и влаги. Для сыроедения годятся только спелые фрукты: у таких косточка легко и чисто отделяется от мякоти. Черешни очень хороши для сыроедения, очищают кровь и действуют укрепляюще.

Привозные абрикосы и персики редко снимаются в спелом виде, так как плохо переносят далекий транспорт, будучи сорваны спелыми. Кожа персиков переваривается с некоторым трудом.

Персики. Мелкие и желтые сорта часто горькие. Хороший сорт „нектарины“. Есть хорошие сорта, в которых косточка плохо отделяется от мякоти.

Из слив очень сладкими бывают желтые, круглые, и удлиненные. Незрелые сливы содержат резкую кислоту. К лучшим сортам принадлежат: ренклюд (обычно светлый), мирабель (светлая) и венгерка (черно-синяя).

Косточковые обычно не переносят долгой перевозки и лежки. Не сохраняются свежими на зиму. Высушенные, они очень пригодны. При сушке % сахара увеличивается до 29—64%, а содержание воды сильно падает. Выход сушеного продукта, очищенного от косточек и пр., составляет в среднем на 10—16% неочищенного свежего. Это значит, что кило свежих слив дает в среднем 100—160 г сухого продукта, чистого без косточек. Опасаться продукта очень уж красивого, так как сплошь и рядом при

сушке фрукты окуриваются серой для придания им красивого вида, и предохранения их от порчи насекомыми. (Дополнительно „о сушке“ см. в отделе о консервировании).

Из сушеных косточковых плодов, наилучшие у нас: финики, чернослив, вишня, сушеные абрикосы и их разновидности: урюк, бабай. Помимо своей высокой питательности, финики, по наблюдениям *Мечникова*, продукт, содержащий как и морковь, минимальное количество токсинов. Кроме того, сахар финика долго не впитывается кишечником, и может поэтому служить удобной средой для развития лакто-бацилловой флоры. Урюк и бабай очень сладки, особенно первый. Их косточки содержат миндалины, пригодные для еды, но в очень небольшом количестве, так как они содержат синильную кислоту.

Сушеные абрикосы хорошего сорта обладают свойством сильно набухать при намачивании. Шептала по вкусу напоминает урюк и абрикос, но очень нежная и быстро портится, прокисает. Курага плод дикого сорта абрикоса; у нас чаще встречается, чем культивируемый абрикос. Сухая курага и сухой абрикос часто червивы.

Сочинский чернослив грубоват, но мясист, сладок, с особым ароматом, напоминающим варенье. Встречаются у нас и другие хорошие сорта чернослива на Украине, на Кавказе.

Хурма — южный плод, напоминающий ягоду, доходит к нам в сушеном виде, сладковат и мучнист, но без аромата.

Семечковые. Яблоки. Питают, оживляют, очищают, предохраняют от болезнетворных начал. Некоторыми считаются полноценной пищей.

Существует множество сортов. Очень влияют на сорта местные условия. При пересадке в другие местности теряются некоторые качества, и взамен прежних приобретаются другие. Летние сорта непрочны. Один из лучших — белый налив. Осенние дольше сохраняются. Их выдерживают некоторое время в определенных условиях для приобретения особых вкусовых качеств. Из осенних сортов боровинка и титовка грубоваты, штрифель нежнее, больше подходит для сырого стола, сохраняется несколько месяцев. Коричневое яблоко менее прочно, но вкусно.

Из зимних русских сортов антоновка особенно курская считается наилучшим. Хорош „анис“ (особенно саратовский) и „апорт“.

Из крымских сортов ранеты, бумажный и красный шафран, — оба прочные. Замечателен по своему аромату розмарин. Из перворазрядных крымских сортов нельзя не упомянуть: наполеон, кальвиль, кандиль-синап.

Груши богаты сахаром, натровыми солями, не крепят, если их есть сырыми, с кожурой. Есть сорта непригодные для сыроедения по своей терпкости и твердости.

Дыни и арбузы содержат массу живой воды, фруктового сахара и полезных начал. Легко перевариваются, если спелые, не порченые и если не смешиваются с другой пищей особенно вареной.

Айва обладает тоническими свойствами, но и вяжущими. Должна быть очень спелой, чтобы быть пригодной для еды.

Инжир или винные ягоды очень питательный плод, известный еще своим послабляющим действием на кишечник. Употребляется на севере только в сухом виде. Лучшие сорта — смирнские (Турция).

Апельсины признаются обычно современными диететиками как один из наилучших плодов по своим энергетическим и бактерицидным свойствам. Апельсин — один из главных носителей витамина С. По мнению д-ра *Картона* апельсин неприемлем для лиц с плохим обменом веществ относительно кислот, тем более лимон самый кислый из всех плодов. Действие лимона еще далеко не изучено. У лимона по таблицам *Берга* щелочные соли составляют 80% всех солей; такого переважающего щелочей нет ни у одного из фруктов. Лимонный сок обладает бактерицидными свойствами.

Ягоды. Согласно анализам *Кенига*, ягоды в среднем беднее фруктов калием, но богаче железом, натрием, фосфором, кремневой кислотой, и в особенности кальцием, так что представляют собою прекрасную пищу. У каждого сорта имеются свои особые свойства. Отметим только некоторые ягоды:

Земляника и клубника питают организм и нейтрализуют шлаки. Свойства крыжовника менее известны; в спелом виде это драгоценная ягода. Она содержит мало натрия, зато очень богата известью, магнием, железом; сок смородины в особенности черной, способствует пищеварению, и очень богат сахаром несмотря на кислый вкус. Наконец черника свежая, особенно водянисто-сладкая, не крепит.

К сожалению ягоды быстро портятся при летней температуре, но при прохладной 4—8°С и прочих хороших условиях могут сохраняться неделями.

Особое место занимает виноград. Многие его относят к ягодам. Принадлежит к самой здоровой пище. Очень богат сахаром, основными (щелочными) солями.

Изюм. В сушеном виде содержит до 65% сахара. Из сортов изюма, вырабатываемых у нас, упомянем бескосточковые шигани (черно-синий) и сабзу (светлый); последний обваривается обычно при изготовлении известково-щелочным раствором.

Молоко и молочные продукты

Следует ли употреблять эти животные продукты и кому?— вопрос еще не решен наукой. Большинство современных диететиков считает молоко полезным для здоровых людей, особенно для организмов в эпоху их роста, а также и для многих больных. Иные находят даже, что это чуть ли не самый совершенный продукт питания, как по составу, так и по усвояемости. Другие же исследователи находят, что как по составу, так и по строению молоко может быть полезным только для детенышей соответствующей породы. Здесь мы будем говорить только о коровьем молоке.

По *Кестнеру* и *Книппингу* 100 куб. см молока содержат: воды 87,65 г белков 3,25 г (из которых 3,02 усвояемых), жиров 3,26 г, углеводов 4,4 г, солей 0,75 г. Молоко богато кальциевыми и фосфорными солями, но содержит очень мало железа. Сырое молоко от коровы, находящейся на подножном корму, обладает всеми витаминами. При пастеризации, нагревании, кипячении В не разрушается, но остальные витамины страдают более или менее, особенно С, если производить эти операции обычным путем. Вопрос о сохранении витаминов в молоке еще не вполне изучен. При нагревании видоизменяются и другие части молока, уменьшается усвояемость, но при известной температуре исчезает опасность заразы. Преимущество это в весьма многих случаях меньше тех зол, которое порождает действие огня.

Сквашивание молока, правильно проведенное,— лучшее средство обезвреживания опасных бактерий; см. об этом в главе „о повышении усвояемости“ и в главе „о кон-

сервировании". По своим энергетическим свойствам и по удобоваримости парное молоко, если ему дать постоять часа три, — наилучший вид свежего сырого молока.

Диететические свойства молока. Молоко далеко не полноценное пищевое вещество для взрослого организма. По мнению *Картона*, свежее или кипяченое молоко парализует работу пищеварительной секреции, подходит повидимому, да и то спорадически, возбудимым гастропатам, некоторым нервным больным, и его следовало бы употреблять лишь как приправу, или в форме продукта, содержащего полезные бродила (кислое молоко). Большинство современных диететиков признает больше качеств за молоком.

Свойства молока сильно зависят от корма, ухода, породы коров, времени года и дойного периода, способа выдаивания и т. д. Молоко утреннего удоя жирнее. Степень жирности можно приблизительно узнать, капая молоко на ноготь: водянистое молоко — расплывается. Существует ряд приборов для точного определения доброкачественности молока. По мере стояния в молоке развивается кислотность (образуется молочная кислота). Молоко легко впитывает запахи, поэтому не следует его помещать в соседстве с дурно пахнущими веществами. Молоко не должно храниться в закрытых сосудах. Наилучшее место для хранения молока — нежилое помещение, сухое, прохладное (температура немного выше 0°).

Сливки. Состав почти такой же как у молока, но в них гораздо больше жиров. Большинство современных диететиков считает их очень питательными и удобоваримыми.

Сметана — это скисшие т. е. сквашенные сливки или сливки с молоком, сквашенные сметаной. Прессованная сметана менее полноценна, т. к. содержит меньше белка (казеина). Сливки и сметана по своим свойствам приближаются к маслу. Если они от сырого молока коровы, находящейся на подножном корму, то содержат много витамина А, содержат и Д. Бациллы туберкулеза и др. сохраняются в сливках и в масле. Эпидемиологическая роль сметаны еще не освещена. Есть указания, что сливки и сметана оказывают нейтрализующее действие при избытке кислот и солей в организме.

При неблагоприятных условиях изготовления и хранения сметана горкнет и перекисает. Она также боится мороза и хранить ее следует при температуре не свыше 8°.

Сливочное масло из сырых сливок очень богато витаминами. Обладает витамином А а также и Д. Кроме того обладает ценными ферментами (диастазы). Употреблять его нужно в очень умеренном количестве (содержит до 82% жиров).

Хранение. Как и все жиры, масло портится от воздуха, света, теплоты, сырости. В квартирах довольно долго сохраняется свежим, если его набить плотно в фарфоровую или стеклянную посуду и перевернуть колоколом в сосуд с водой, а воду ежедневно менять. Хорошо, если масло защищено от света покрывкой желтого, красного или зеленого цвета (защита от ультра-фиолетовых лучей).

Пахтание. Жидкость, остающаяся после изготовления масла; считается питательной и удобоваримой (белки, жиры ферменты).

Сыры. Большею частью изготавливаются из нагретого, сквашенного молока, и не являются, собственно говоря, сырыми продуктами. Отличаются богатством белков, ферментов, но содержание их еще недостаточно выяснено. Оно бывает различно.

Творог например содержит лишь 4,60% белка, а жиров 0,59%, брынза же имеет до 20% белка и 27% жиров. **Сыворотка** питательна и благоприятно действует на пищеварение и освежает. Содержит белки и ферменты.

Яйца. Куриное яйцо очень питательно и повидимому довольно хорошо усваивается здоровым организмом. Оно богато белком (7 г в одном яйце) и солями. Желток содержит лецитин: это липоид (род вещества, родственное жирам), очень богатый фосфором. В яйце есть витамины А и В. Ферменты мало изучены. Противники животной пищи утверждают, что яйцо вредно, т. к. вводит в организм не подходящие нам животные соединения.

Скорлупа яиц пориста, пропускают запахи и даже по *Пиотровскому* некоторые бактерии. Консервированные яйца не годятся для сырой кухни. Свежесть яиц узнается посредством погружения их в раствор соли (125 г на 1 литр воды). Совершенно свежие яйца тонут, а лежалые всплывают. Свежеснесенные яйца имеют матовую, нелоснящуюся поверхность. В сухом, прохладном помещении (особенно, если их зарывать в сухое зерно) яйца удастся сохранить некоторое время свежими.

Мед. Усваивается целиком. Содержит до 75% виноградного и плодового сахара, т. е. простого, легко усваиваемого

органического сахара и ценные ферменты. Состав его бывает неодинаков и меняется от времени. Наилучший мед сотовый и сточный. Как и всяким хорошим продуктом, им не следует злоупотреблять, да и не всякому организму он подходит одинаково. Хранить мед нужно в сухом, теплом помещении, лучше всего запечатанным. Хороший мед засахаривается со временем, т. е. живые ферменты в нем вырабатывают глюкозу.

Растительные масла

Растительные масла содержат 90% жиров. Витамины найдены только в ореховом масле. Витамины остаются в выжимках. Вопрос о сравнительной ценности животных и растительных жиров изучается. Наилучшие растительные масла получают холодным прессованием. Ряд опытов говорит то, что за растительные масла легче усваиваются чем животные жиры и менее токсичны (имеются в виду сырые продукты). Наилучшие растительные масла получают прессованием без подогревания, но такие способы редко практикуются.

Хранение. Благоприятные условия, как и для всех жиров: сухость, чистота, темнота, прохладная температура, защита от воздуха.

АППАРАТУРА

Если не готовить блюдо и пищу употреблять в натуральном, целом виде, не измельченной: плоды, орехи, зерна, зелень — то достаточно иметь следующие приборы: нож для отрезания негодного в пищу, щипцы для орехов, которые можно заменить молотком, гирею или камнем, дуршлаг в котором мыть фрукты и зелень (можно обойтись миской), но это менее удобно, и посуду для намачивания фруктов и зелени.

Материал для приборов. Лучшая посуда стеклянная и фарфоровая. Глиняная, не глазурованная хуже. Вследствие ее пористости она труднее чистится, шершава, и пропитывается частицами пищи (напр. соками намоченных фруктов). Глазурованная, глиняная посуда может быть неподходящей, если глазурь вредного состава. Деревянная некрашенная посуда легко загрязняется, и впитывает грязь, пригодность же крашеной зависит от краски. Что касается

металлических изделий, их лучше по возможности избегать т. к. металл в контакте с пищей может окисляться, образовывать соли и кислоты; а действие подобных образований на здоровье еще недостаточно изучено. Медная посуда безусловно не годится уже потому, что действует губительно на витамин С.

Аппаратура для нужд массового сыроедения при готовке блюд из измельченных продуктов

Изготовление сырых блюд для массового питания — дело новое. На Западе техническая мысль недавно стала работать над изобретением соответствующих аппаратов. Изобретен уже ряд приборов, сильно облегчающих труд и дающих препараты интересного качества, напр. резальная машинка Monfort, режущая корнеплоды на ломтики в $\frac{1}{2}$ мм толщины. Безусловно много о еще не хватает. Мы ждем электрических терок, шинковок, ступок, мельниц, кухонных ореходробилок. Ряд приборов, применяемых для фабричной заготовки овощей и фруктов, следовало бы видоизменить для нужд столовых и небольших хозяйств. Рационализация общественного питания в СССР, особенно развитие сыроедения, упирается в отсутствие соответствующей аппаратуры.

Приборы для массового производства и индивидуальных хозяйств

Для чистки корнеплодов удобны корневые щетки или грубые волосяные, или же более мягкие волосяные — для сухих фруктов.

Для вырезания глазков или порченных мест удобен загнутый монтерский нож, или нож-картофелечистка.

Для резания, рубки, сечения — нож кухонный сечка. За границей распространен очень удобный нож — рубка: дугообразный, широкий клинок, заканчивающийся двумя деревянными ручками. Резать хорошо на доске, деревянной, или, что еще лучше, на мраморной или фарфоровой. Для русской сечки-заступа удобнее иметь деревянную круглую чашку.

Терка полукруглая лучше плоской, для орехов существует особая терка, но ее сейчас нет в продаже. Быстро, крупно шинковать можно на шинковке (терка с большими отверстиями).

Для раздавливания ягод пригоден деревянный молоточек, употребляемый для разбивки мяса, для последующего же додавливания, чтобы не пускать сок по сторонам, пригодны деревянная ложка или фарфоровая ступка с фарфоровым же пестиком.

Для расплющивания твердых продуктов напр. зерен, орехов, для превращения их в порошок, следует употреблять фарфоровую ступку или деревянную (первая лучше).

Молоть зернышки можно на мельничке применяемой у нас для перца, зерно на мельнице для кофе, турецкой, или же на другой, прочной конструкции. Лучше бы иметь специальные мельнички, но таких у нас сейчас нет. Овощи и фрукты, резанные на крупные или мелкие куски, можно перемалывать на мясорубке.

Для получения соков за неимением прессов можно пользоваться, если продукт уже измельчен, таким простым орудием как руки и выдавливать продукт между ладонями или сложенными накрест пальцами. Конечно руки должны быть безупречной чистоты. Сок можно еще выжимать с помощью тряпочки или мешечка (предварительно измельчив продукт) или протирать деревянной ложкой сквозь сито. Для выжимания сока из лимонов существует особое стеклянное блюдечко с заостренным выступом.

Для перемешивания применять деревянные, костяные или роговые лопаточки. Деревянные и роговые ложки лучше металлических для кислот.

Ряд приборов, распространенных в Германии, как в массовом производстве, так и в домашнем хозяйстве:

1. Шницлеры (резалки) для овощей.
2. Комбинированные, вертикально расположенные терки.
3. Стеклянные терки.
4. Механические, цилиндрические терки, вращаемые ручкой, особенно пригодные для орехов.

5. Универсальные машинки типа мясорубки: VDR Rohkostmaschine с 7 переменными приборами. Эта машинка мелет зерно, орехи, режет зелень, корнеплоды, фрукты более или менее мелко, смотря по желанию, трет, выжимает более или менее полно сок, тоже смотря по установке. Благодаря косому нарезу режальных частей, дает острое вырезание. Такой прибор бывает разных калибров: для массового производства и для домашнего обихода.

6. Ручные мельнички для получения „шрота“ (особый вид грубо молотого зерна).

7. Прессы типа мясорубок.

8. Овощечистки. Они имеются и у нас.

ЧИСТКА И ДЕЗИНФЕКЦИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

О снятии оболочки. Так как именно в оболочке плодов, семян и корнеплодов и непосредственно под ней ютятся очень ценные для нас пищевые вещества, нужно принимать за правило—не выбрасывать их насколько возможно.

Летнюю морковь следует есть с кожурой. Если же у нее кожура дряблая, как бывает нередко зимой, то ее лучше срезать. Дряблые оболочки или деревянистые как напр. у брюквы, тыквы, зимней репы, свеклы—не пригодны. У картофеля, земляной груши, кожуру лучше снимать. Яблоки, груши, виноград и прочие плоды—тонкокожие, а также ягоды следует есть с кожурой. У толстокожих напр. у апельсинов и лимонов, сыроеды обычно снимают кожу, но т. к. она содержит все-таки ценные вещества, можно ее употреблять частично.

Если кожура плода или овощи снимается, ее следует снимать по возможности тонко, выбрасывая деревянисто-волоконистые части. Все попорченные, одервенелые битые участки—снимать. Ростки картофеля лучше вырезать, но проросшие—лук или капусту можно употреблять.

У листовых овощей и у стеблевых надо срезать все вялое, больное; у капусты снимать все слишком грубое, но помнить, что внешние части у капусты, как и у остальных овощей и плодов, богаче накопленной солнечной энергией, проявляющейся в витаминах, чем внутреннее. С особой тщательностью нужно просмотреть корневые листики и стебельки, т. е. те, которые находятся у основания стебля, т. к. они быстрее всего портятся.

Если предполагается употреблять овощи не в тот же день, то такую чистку не следует откладывать до момента употребления, а произвести сейчас же.

Выкидывать ли семена? Мнения разные на этот счет. *Бирхер-Беннер* находит, что яблоки следует поедать целиком на том основании, что семенная коробочка содержит сравнительно много иода. Питательность по мнению его, не во множественности пищевых продуктов, а в целомом соединении природой в одном продукте разных

питательных веществ, как в радуге собрана солнечная энергия в разных проявлениях. На том же основании можно сказать, что цельное яйцо питательнее одного желтка или белка, а цельное молоко питательнее сливок. В тертом яблоке и перемолотой тыкке семечки незаметно поедаются. Другие же сыроды выбрасывают семечки плодов.

Мытье овощей и фруктов. Когда вещь очищена, ее нужно еще перед употреблением хорошо вымыть. Часто это делается одновременно. Это легко сделать у овощеплодов, и довольно легко у корнеплодов. Приставшая грязь снимается щеткой, даже у ветвистого сельдерея; можно применять для чистки корнеплодов и овощеплодов немного мыльной пены, как это советует *М. Дубянская* в своем руководстве: „Здоровая пища и как ее готовить“. Последующим промыванием уносятся всякие остатки и запах мыла. Больше работы требуют листовые овощи, да и то не слишком сложной. Салат или другие ему подобные овощи нужно перебрать по листочку и промыть осторожно но тщательно в нескольких водах. Лучше это сделать в большой посуде, так чтобы салат свободно плавал и перебирался руками. Дезинфекция. Потом, чтобы застраховать себя от заразы и прочих вредителей, поместить в слабый раствор виннокаменной кислоты (продается в аптеках): $\frac{1}{2}$ чайной ложки на 5 стаканов воды, продержат в нем минут 15—20, потом всполоснуть. *Бирхер-Беннер* предлагает другой способ: продержать салат не менее 30 минут в соленой воде. Оба эти способа имеют тот недостаток, что вытягивают из зелени часть ее питательных солей. Они применимы и к другим овощам. Кислые приправы, особенно лимонный сок и лактобацилловое молоко, обладают дезинфицирующим свойством. Раствор виннокаменной кислоты пригоден и для дезинфекции таких нежных фруктов, вернее ягод, как виноград. Последующим промыванием снимаются все остатки раствора. По возможности все же не надо оставлять продукты кваситься, в воде, чтобы не вытягивать полезных солей. Вымытые овощи лучше подсушить (мокрая зелень быстрее вянет и хуже переваривается) и перетряхнуть в решете. Во Франции, где салат в большом почете, существует особая проволочная корзинка для перетряхивания. Можно его также покатыть и слегка помять в полотенце.

Цветная капуста требует особых предосторожностей. Если огороды поливаются навозной жижей, или

же капуста загрязнена, следует срезать часть верхушек. Рекомендуется погружать головки на $\frac{1}{2}$ часа в крепкий соляной раствор или же ошпаривать быстро; тогда остаются нужные соли, а ненужные (от аммиачных удобрений) уходят.

У кочанной капусты внутренние части не стоит мыть. Обмывание свежих фруктов. При обмывании теряется часть аромата, но можно ограничиться обтиранием чистой тряпочкой. Обмывать следует быстро, в проточной воде, а потом уже обтирать, если понадобится.

Сухие фрукты, если они не очень загрязнены, можно просто почистить мягкой, густой щеткой перед намачиванием. Если они грязны, вымыть их основательно но быстро. Подозрительные даже приходится ошпаривать. Намачивание в хорошем кислом молоке, напр. лактобацилловом действует обеззараживающе.

Некоторые ягоды переносят мытье, как: брусника, клюква, смородина, крыжовник.

ЗАГОТОВКА ВПРОК (консервирование)

Из всех способов консервирования рассмотрим здесь вкратце только мочение, изготовление сырых пюре, соков и варений, сквашивание и сушку, применимые в сырой кухне.

Изготовление пюре без примеси сахара. Отборная чистая брусника раздавливается деревянной ложкой и складывается в стеклянную банку. Банка закрывается бумагой, обвязывается и сохраняется таким способом не меньше 6 месяцев при температуре не меньше 10° . Из других ягод, насколько нам известно, не выходит хорошего продукта по этому способу.

Мочение. Яблоки, брусника, морошка, клюква хороши мочеными в кипяченой воде. Слой брусники можно сочетать со слоем яблок, лучше всего антоновских. Можно мочить и другие ягоды и фрукты, но многие от этого теряют; к морошке следует добавлять в среднем $\frac{1}{16}$ ее веса патоки или меда. О мочных яблоках см. в отд. сквашивание, стр. 77.

Консервирование сахаром. Крестьяне Ленинградской области сохраняют на зиму чернику—сырой. Они насыпают ее в бутылки с узким горлышком, и поверх ягод кладут небольшой слой сахарного песка. Этот способ нельзя рекомендовать, т. к. получается продукт не особенно вкусный и содер-

жащий порядочно спирта. Гораздо лучший способ предложен проф. Сулима-Самойло и М. Дубянской под названием „сырое варенье“. Этот способ не принадлежит к чистой сырой кухне, если готовить как указывает Дубянская.

Сырое варенье.¹ Можно его делать из разных ягод и фруктов. Нежные ягоды, как напр. малина, берутся целиком, другие лучше хотя бы слегка подавить. Вишни, сливы надрезаются, вынимаются косточки. Крупные плоды как абрикосы режутся на кусочки. Изготовление ускоряется, если материал протереть. Последний кладется в стеклянную толстостенную банку, послойно с сахарным песком: 35 частей по весу на 65 частей сахарного песка. На дно банки надо заранее опустить деревянную мешалку в виде мутовки с длинной ручкой. Банку ставят в воду, нагретую до 30° Ц. Когда песок начинает растворяться, его помешивают до полного растворения. Если материал пропущен через мясорубку, достаточно 30 минут, если же он менее измельчен, может понадобиться и несколько часов. Если останется немного нерастворенного сахара — не беда.

Полученная смесь раскладывается по банкам и сохраняется как обычное варенье. Варенья получаются вполне приемлемые по вкусу. Черника и вишни дают даже очень красивый продукт. В Гиг. Лаб. Гос. Ин-та физического образования им. Лесгафта делались опыты с консервированием при помощи меда, но, насколько нам известно, не дали пока удовлетворительных результатов. Сахар — очень питательное вещество, но имеет ряд серьезных недостатков: Это — мертвый продукт неорганической концентрации, действующий раздражающе и деминерализующе на ткани. Доказано это многочисленными опытами и наблюдениями.

Изготовление сырых соков и пюре из ягод по способу З. Межаковой, из земляники, малины, вишни, черной смородины.

Протереть свежую землянику или малину сквозь волосяное сито, или же отжать сок. Прибавить сахарный песок в равном или полуторном количестве, застудить на льду, разлить по сухим бутылкам, закупорить новыми пробками и засмолить. Сохранять в холодном погребе. Из вишен лишь отжимается сок. Можно готовить и из красной смородины и крыжовника. Но последняя ягода как и черная

¹ М. Дубянская, „Здоровая пища и как ее готовить“, стр. 79.

смородина дает мало сока. По извлечении сока из этих ягод протереть выжимки и вмешать в полученную массу равное количество сахара. Сохранять в небольших банках с притертой пробкой. Продукт имеет консистенцию желе.

Консервирование соков маслом. Свеже-спрессованный чистый, прозрачный сок разливается сейчас же в сухие бутылки. Поверх сока наливается небольшой слой чистого растительного масла, закупоривают пробкой и сохраняют в сухом, прохладном помещении.

Сквашивание. К сырой кухне можно отнести и сквашивание, хотя тут применяется часто подогретая вода или кипяток. По мнению проф. *Сулимы-Самойло*, много поработавшего над изучением этого способа, консервирование, не губя витаминов, обычно улучшает переваримость продукта, увеличивает его питательность. Кроме того, вырабатываемые сквашиванием органические кислоты предохраняют продукт от порчи.

Сущность сквашивания в том, что дрожжевые грибки и бактерии превращают сахар продукта в молочную кислоту и некоторые другие продукты. Физиологическое действие молочной кислоты бывает разное, нельзя его считать вполне выясненным. Большинство современных диететиков считает правильно сквашенные продукты полезными. Чтобы продукт мог сквашиваться, необходимо чтобы он содержал сахар. Иногда приходится его добавлять. Часто его добавляют в виде патоки, меда, добавляют еще кислое молоко, сахар-хлебный квас. Яблоки перестилаются смородиновыми и вишневыми листьями, заливаются солоноватой водой. Из животных продуктов поддается сквашиванию молоко, а из растительных капуста, свекла, ботва свеклы и моркови, огурцы, арбузы, яблоки и некоторые ягоды. Все корнеплоды, овощеплоды и многие листовые овощи прекрасно сквашиваются при известном умении. При сквашивании овощей кладется обычно соль от 3% до 7%. *Сулима-Самойло* получил прекрасную капусту с ничтожной дозой 0,5%. Более того, он получил хорошие продукты, заменяя соль некоторыми травами. Путем комбинированного брожения молочно-кислого и спиртового получается ряд напитков: квас, кумыс, кефир. Сквашенные продукты быстро портятся от неподходящей температуры. Длительное хранение возможно только при температуре от +2° до 0°. Напитки из сквашенного молока употребляются в ближайшие дни после изготовления. Диете-

тические свойства меняются в зависимости от возраста. Старый кефир крепит, молодой — ослабляет.

Сушка дает удобный для хранения продукт, но лишенный большею частью витамина С. Применением невысокой температуры, вентиляции и темноты, итальянскому химику *М. Роберти* удалось будто бы сохранить вид, вкусовые и питательные свойства сырых овощей. Все это конечно относительно и нуждается в подтверждении. В Германии за последние годы изготавливается мука из овощей, сушенных при особых условиях, благоприятствующих сохранению свойств, но все же сухой продукт не имеет всех питательных свойств сырого, и кроме того, обезвоживание делает из него другого рода пищевой продукт, — продукт концентрированный.

Высушивать можно не только овощи, фрукты и ягоды, но также молоко и яйца. Это требует особой техники. Быстрее всего высушиваются травы и листья. Чем крупнее и сочнее продукт, тем он сушится дольше. Травы, листовые овощи хорошо сушатся на чердаках, на подоконниках. В тени и при хорошей вентиляции продукт больше сохраняет природные свойства. Сочные стебли следует отрезать и сушить особо. Сушить ягоды сравнительно легко, но фрукты как напр. яблоки и груши, требуют особого умения. Для сушки фруктов и многих овощей употребляют специальные сушилки. В небольших хозяйствах обходятся печами, духовками и солнечным светом. Наилучшая температура для начала 40° Ц; постепенно можно ее повышать, но не следует превышать 60° Ц. Температура и приток воздуха должны быть равные. В меру просушенная ягода должна быть немного клейкая, не пачкать соком, если ее слегка прижать ладонью. В ней примерно осталось 30% воды, если в свежей было 85%. См. табл. стр. 120.

Хранятся сушеные продукты в прохладном и сухом месте. Особый вид сушки воздухом и солнцем называется вялением. Он применяется к плодам не слишком сочным и нежным.

ПОВЫШЕНИЕ УСВОЯЕМОСТИ

Достаточное пережевывание пищи играет огромную роль в ее усвоении. Американец *Г. Флетчер* первый обратил внимание на этот вопрос. Прожевывая пищу до потери всякого вкуса, он улучшил свое пищеварение и так повысил усвояемость пищи, что пришлось ему есть гораздо

меньше, чтобы быть сытым ¹. Флетчер питался вареной пищей. Выводы его не менее, если даже не более, верны для сырого питания,—каждому ясно. Итак, тот сыреод, который не желает есть впустую и загружать пищеварительный тракт продуктами неиспользованными, пусть обратит сугубое внимание на пережевывание.

Жевание обрабатывает пищу механически и химически. Механически—измельчая ее, и химически—пропитывая ее слюной. Слюна содержит фермент „птиалин“, начинающий переваривание углеводов. Крахмал превращается в мальтозу, образуется немного и декстрозы. Интересно отметить, что при употреблении сырой пищи, произвольно как бы налаживается усиленное пережевывание, что очень помогает доводить жевание до нужного предела... Иные придают такое большое значение пищеварительным ферментам слюны, что являются противниками намачивания.

Способ и степень измельчения сильно влияют на вкус и прочие свойства. Зерно смолотое и зерно истолченное не обладают одинаковыми свойствами. Занковский отдает предпочтение толченому, как раскрывающему в большей степени материал. Замечено, что для резанных продуктов, вертикальный, косой разрез лучше для жевания и переваривания, чем горизонтальный; поэтому огурцы не следует резать тонкими кружочками. Лучше резать их кусками неправильной формы или кубиками.

Зелень, орехи, фрукты, очень теряют аромат, если их подвергнуть усиленному измельчению и вообще всякой переработке. Попробуйте взять сырой шпинат и промолоть его в мясорубке: он будет иметь совсем другой вкус, чем мелко изрубленный или крупно порезанный. Как правило, следует как можно меньше изменять естественные продукты. Сырая пища не должна быть настолько переработана, чтобы ее можно было проглатывать без жевания. Первым делом нужно обратить внимание на состояние зубов, и привести рот в порядок. Если же зубы плохи и нельзя их исправить, то придется очень медленно и терпеливо жевать, или поневоле принимать сильно измельченную пищу.

Намачивание влияет на усвояемость. Большинство диететиков считает, что намачиванием сухих фруктов об-

¹ См. Флетчер. Азбука питания.

легчается усвоение и увеличивается % использования продукта. Казалось бы, что такой способ, восстанавливающий до известной степени природную концентрацию и улучшающий даже вкус, не должен бы встречать противников. Однако, есть сыроды, которые предпочитают заменять воду слюной, как напр. *Занковский*. Но ему приходится жевать 50 г изюма в течение 2 часов ¹.

Намачивание зерновых продуктов имеет тоже своих противников, уже более многочисленных, т. к. мучнистые вещества отчасти уже перевариваются во рту.

Вот еще прием, которому приписывается облегчение усвоения сырых зерновых продуктов: декстринизация. Строго говоря, этот способ нельзя отнести к сырой кухне. Продукт (зерно, крупа, мука) продерживается 5-6 секунд над огнем, все время помешивая. Этим достигается превращение части крахмала в декстрины и некоторая ароматизация. *Бирхер-Беннер* находит, что продукт не выигрывает, а теряет от такой обработки.

Наконец, есть целый ряд приемов переработки, скажем даже „переваривания“ сырой пищи без помощи огня, путем ферментов, дрожжей и бацилл. Над изучением этих вопросов много работал в СССР *Сулима-Сомойло*.

При самопереваривании ферменты, содержащиеся в самом продукте (эндоэнзимы) видоизменяют его, делают его повидимому более усвояемым путем расщепления белков и других процессов.

При прорастании скажем зерна организм, находящийся до того в состоянии дремлющей жизни, переходит к активности. По мнению ряда ученых, пищевое значение таких продуктов повышается, благодаря обогащению их ферментами и дополнительными факторами питания.

О сбраживании мы уже говорили. При молочнокислом и дрожжевом сбраживании работает ряд бацилл и грибов. Они сильно видоизменяют продукт, повышают по мнению многих исследователей его усвояемость отчасти тем, что способствуют его самоперевариванию.

Усвояемость пищи зависит также от сочетания продуктов и блюд, а также и от их внешности. Неопределенного вида смеси, особенно желтые, серые, коричневые,— мало возбуждают аппетит, если и не понижают его. Каждый хочет знать, что он ест. По возможности, сохраняя овощи

¹ Занковский, „Новость!“ (Прилож. к книге: „Лечение сырой диетой“).

и фрукты целыми, мы их подаем в лучшем виде, и повышаем этим самым их усвоение. Говорим: „по возможности“, т. к. нет правил без исключений.

МЕНЮ И КАТЕГОРИИ КУШАНИЙ

Многие сыроеды вообще против всяких смесей. *Рудольф Юст*, „отец сыроедения“ как его прозвал *Хинхеде*, пришел к выводу после многолетнего опыта, что смеси вредны, и следует есть продукты один за другим. Физиологическое значение разных смесей и сочетаний мало изучено, как относительно вареной кухни так и сырой. Следует тут различать отдельные моменты:

1. Смеси в отдельном блюде.
2. Допусимо ли смешивать разные блюда, т. е. употреблять их одновременно, одно в прикуску с другим.
3. Чередование блюд.

Вопросы должны решаться отдельно для вареной пищи, для сырой и для комбинированной. Насчет физиологического согласования продуктов, см. таблица стр. 120. В ней дается несколько указаний, на которых более или менее сходятся такие видные приверженцы внедрения сырого питания как *Sommer, Malten, Just* и полусырого, как *Bircher-Benner, Castro, Capo, Saxon, Sommer*, как противник всякого животного питания, не признает смесей с молоком.

Таблица очень неполна,—только ориентировочная.

Вкусовые гармонии. Несколько указаний насчет острых или специфических вкусов:

Острые продукты, как редька, хрен, хорошо сочетаются с орехами, особенно с земляными. Орехи отнимают остроту.

Настой льняного семени в пропорции: 1 стол. ложка семени на стакан воды, отнимает резкость у лимонного сока (1 столовая ложка сока).

Специфический аромат лука исчезает в след. сочетании: смешать лук в тертом виде с тертым яблоком.

Кислота помидоров прекрасно сочетается с орехами.

Привкус капусты смягчается укропом, петрушкой, тмином.

Терпкость свеклы исчезает при добавлении сока ягод и фруктов.

Терпкость сырого картофеля смягчает рассол сквашенных продуктов.

При отдельных рецептах даются некоторые подходящие сочетания.

При составлении меню надо считаться с физиологическими потребностями, со вкусом, и с наличием продуктов. Надо ли довольствоваться одним блюдом, — вопрос, еще не решенный наукой о питании. Большинство сыроедов довольствуется одним или двумя блюдами. Меню же полусыроедческого типа, составляются очень часто диететиками из 3, 4, и даже 5 блюд. Меню сыроедов, готовящих блюда, приблизительно таковы:

Пища принимается 3 раза в день:

Завтрак. Фруктовое блюдо с молоком или без такового.

Обед. 1 — салат, 2 — фруктовое блюдо (с орехами, зерновыми продуктами).

Ужин. Салат или зерновое блюдо с молоком, или фруктово-зерновое блюдо.

Пища принимается 2 раза в день: то же самое, но без завтрака.

Полусыроедение: *Юст* рекомендует распределять блюда в таком порядке: орехи и свежие фрукты (только одного сорта, в один присест), сухие фрукты — салат — хлеб — супы и другая вареная пища — жареное, печеное. Блюда распределены в порядке возрастающей трудности переваривания. Этот список не следует понимать так, что за каждой едой должны фигурировать все эти блюда! В общих чертах *Бирхер-Беннер* рекомендует такой же порядок.

Вот несколько полусыроедческих меню по *Винклеру*:

Обеды: 1 салат — вареный рис или картофель — тушеные овощи.

2 салат — вареный рис с яблоками — сырое яйцо с лимонным соком.

3 салат — вареная цветная капуста — жареный картофель.

Категории кушаний

Соки. Сырые, свежие соки из свежих овощей, фруктов и ягод легко усваиваются, богаты витаминами, годятся для питания тяжело больных. Употребляются в натуральном виде, или разбавленными водой, или кислым фруктовым соком, медом, молоком. Принимаются натошак, маленькими глотками, пропитывая слюной. Наилучшие овощные соки дают: морковь, свекла, редька, репа, брюква, крапива, ревень.

Фруктовые и ягодные соки из всех сочных фруктов и ягод. Свежие соки долго не сохраняются при обычных условиях. Употреблять их нужно в тот же день.

Растительное молоко питательно, легко усваивается кишечником (*Фишер*). Изготавливается из орехов, ядрицы, масляничных семян. Употребляется отдельно, или с фруктовыми блюдами, в чистом виде или добавлением фруктовых или овощных соков, меда. Изготавливалось у нас для продажи в 1917 году — *Александровым*.

Настои делаются обычно на воде, из сырых трав, зерновых продуктов, кожуры некоторых фруктов и овощей. Содержат витамины и соли. Продолжительность изготовления — от 1 до 12 часов. Настой процеживается сквозь кисейку или другим способом.

Салаты овощные имеют широкое применение в сырой кухне. Делаются, смотря по сезону, из листовых овощей, корнеплодов, овощеплодов или смеси из этих овощей. Листовые овощи, надлежащим образом очищенные и подсушенные режутся или ломаются лучше всего на крупные части. Лучшие листья оставляются целыми и приправляются какой-нибудь салатной подливкой. Корнеплоды натираются на терке или на шинковке (волокнистые лучше на терке). Овощеплоды режутся на куски. Можно добавлять разные приправы из ароматных трав или семян.

Салатные подливки и приправы. Существует их очень много и самых разнообразных. Подливка должна составлять по весу 5—10% веса салата (*Дубянская*).

Приправы. Накладка (можно обойтись и без подливки)

Подливки. Мешаные
Сболтанные

Накладка делается из одного или нескольких ингредиентов: орехов (целых или измельченных), сливок, сквашенного молока, сметаны, рассола, фруктового или ягодного сока, ароматных трав, семян, мелко рубленого лука, резаных овощеплодов, тертых корнеплодов, меда.

Пропорция различная, смотря по вкусу и материалу.

Мешаные подливки делаются просто из перемешивания двух или нескольких ингредиентов: тертых орехов, кислого, ягодного и фруктового сока свежего или сброженного (уксус), кислого молока, растительного молока и масла, меда, тертого или мелко рубленого лука или чеснока, сквашенного молока, сметаны, сливок, овощных соков, яиц, ароматных трав.

Главные типы мешаных подливок:

Орехово-фруктовая	Масляно-молочно-фруктовая
Масляно-фруктовая	Ягодно или фруктово-молоч-
Орехово-масляно-фруктовая	ная.

Пропорции растительного масла и фруктового или ягодного сока колеблются в зависимости от того, желают ли иметь подливку кислую или маслянистую. Крайние пределы: 1 стол. ложка фрукт. сока — 3 стол. ложки растит. масла.

2 " " " " " " — 1 " " " " " " Обычный процент: 40% масла на 60% кислоты.

Болтаные подливки. Два сорта: сболтаные а) в бутылке, б) вилкой (майонез). Часто труднее перевариваются, чем мешаные, но обладают своеобразными вкусовыми достоинствами.

Ингредиенты: растительное масло, фруктовый или ягодный сок, свежий или сброженный. Не обязательно: лук, чеснок, яйца, ароматные травы и семена, рассол.

Вот еще несколько указаний для приготовления салатов. За неимением оливкового масла, или из-за его дороговизны, брать подсолнечное, уксус брать только изготовленный из виноградного сока, без примесей. Насчет лимонного сока мнения расходятся. Большинство признает его весьма пригодным для салатов, а *Зоммер*¹ находит, что лимонная кислота противодействует щелочным свойствам овощных солей, почему и лимонный сок нужно применять только для фруктовых салатов.

Всякую приправу, подливку следует класть только перед подачей салатов из листовых овощей. Но если салат готовится из корнеплодов, клубней, или свежей капусты, то ее следует класть заранее. По совету *Бирхер-Беннера* хорошо даже подавать салат и приправу отдельно. Можно приготовить несколько приправ, подливок, а потребитель уж сам будет прибавлять подливку. Разные сорта овощей в салате можно тоже не перемешивать, а разложить их рядами, потребитель будет сам их брать и перемешивать.

Изготавливать салаты следует из нескольких сортов листовых и корнеплодов. Заранее изготавливать не следует. Портятся.

Фруктовые салаты. Это смеси нарезанных фруктов разных сортов, свежих и сухих, приправленные различно:

¹ Sommer. Die natürliche Ernährung.

медом, фруктовым соком, орехами, сливками. Блюдо должно готовиться непосредственно перед подачей.

Сырые компоты. Это намоченные в течение 12—24 часов сухие, очищенные фрукты. Вода берется холодная, сырая или кипяченая. Можно прибавлять приправы, напр. анис. Вода наливается так, чтобы фрукты были чуть прикрыты. На толстокожих фруктах делаются надрезы.

Орехи употребляются целые — дробленые — с кожурой или без нее — молотые — толченые. Продукт концентрированный, очень питательный, который хорошо примешивать к салатам, свежим фруктам, в количестве нескольких штук. В сырой кухне орехи играют роль то приправы то самостоятельного блюда. Разбавляя их в толченом виде водой, получается ореховое молоко или крем, сливки, масса, смотря по густоте и приправе.

Сырые кисели это протертые ягоды и фрукты, перемешанные с толокном и медом в определенной пропорции. Для этого блюда годятся: клюква, крыжовник, черная смородина, красная и белая, черника, т. к. эти ягоды содержат достаточно вязкого вещества — пектина.

Сырое тесто. Основа: размоченные, овсяные хлопья (геркулес), прибавляются размоченные и протертые сушеные фрукты, тертые или толченые орехи, фруктовый сок, приправа. Жидкое тесто исправляется обваливанием в толокне, — тугое — разбавлением фруктовым соком.

Яйца. Сырой белок в натуральном виде, по недавним исследованиям, будто бы не усваивается. Сбитые отдельно, желток и белок, соединенные впоследствии, дают продукт будто бы легко усвояемым.

Приправы. Нет в них необходимости в сырой кухне, т. к. сырая пища содержит достаточно вкусовых веществ. Однако сыроеды-диететики рекомендуют большею частью кое-какие приправы, в незначительной дозе для оживления пищеварительных процессов: тмин, семена горчицы, ароматичные травы (укроп, эстрагон, петрушка), зерна настурции главным образом для салатов, а для зерновых и фруктовых блюд: анис, кардамон, имбирь. Перец и гвоздика отвергаются. Ваниль, корица и мускатный орех признаются некоторыми в ничтожных дозах.

Что касается соли, очень многие сыроеды совсем без нее обходятся. Они не чувствуют никакой потребности в ней. Чтобы она была нужна при фруктово-овощном сыром режиме — не доказано.

РЕЦЕПТЫ

Часть рецептов взята из литературы, главным образом немецкой (*Зоммер* и др.). Многие из них пришлось переделать применительно к нашим условиям. Остальные предлагаются впервые.

Порции даются из расчета 2 блюд на одну трапезу и рассчитаны на одного взрослого мужчину. Если трапеза состоит из 1 блюда, можно увеличить порцию. Для пересчета на женщин и другие возрасты следует множить на следующие коэффициенты, вычисленные согласно данным *М. Дубянской*.

Категория	Возраст	Коэффициент
Женщина и юноша . . .	14—16 лет	4/5
Мужчина выше	—60 "	"
Женщина выше	—60 "	13/20
Девочка	14—16 "	7/10
Ребенок	10—13 "	3/5
"	6—9 "	1/2
"	2—5 "	2/5
"	1—2 "	3/10

Количественный и качественный состав продуктов дается примерный. Вполне допустимы колебания в зависимости от вкуса и прочих разных условий. Кроме того сырые блюда допускают массу вариантов. Нет возможности их всех указать.

До того, как готовить по рецептам, следует внимательно прочесть все предыдущие главы, в особенности те, где говорится о чистке и дезинфекции продуктов.

В рецептах даются только те продукты, которые можно было достать за последние годы, те, которые имеются или должны появиться. Очень дорогие даются в виде исключения. Во многих рецептах указаны орехи. В овощных и зерновых блюдах за неимением орехов можно класть подсолн. масло, жирные молочн. продукты или ничем не заменять. Фруктовые блюда можно все делать без орехов.

Вес дается для продукта уже очищенного, но не мытого. Ложка берется всюду плоская, без верха. В рецептах не указано, что и как надо чистить, мыть, продукт берется очищенный, вымытый, продезинфицированный. Если надо приправлять лактобацилловым молоком, можно не дезинфицировать, т. к. само это молоко обеззараживает.

Сознавая все несовершенство предполагаемого труда, автор будет признателен за все критические указания, пожелания и сообщения по вопросам сырой кухни. Адресовать можно в общество, издавшее книгу.

Весенние блюда из овощей и трав

Не забывать чистить и дезинфицировать!

✓ 1. Салат из одуванчиков № 1. 90 г (примерно 3 горсти) листьев и сердцевин одуванчиков, мелко изрубить, смешать с 10 грецкими орехами, нарезанными или тертыми (45 г). Можно взять соответствующее количество другого сорта орехов. Можно добавить 1 стол. ложку меда или подсолнечного масла.

✓ 2. Салат из одуванчиков № 2. Не класть орехов, но приправить следующей подливкой, смешанной или сболтанной: 1 столовая ложка подсолнечного масла, столько же клюквенного сырого сока, 1 чайная ложка мелко изрубленного лука репчатого.

В а р и а н т. Вместо клюквенного сока взять вдвое больше яблочного. Лучше из кисловатых яблок.

✓ 3. Салат из одуванчиков № 3. Приправить зелень одуванчика $\frac{1}{2}$ стаканом лактобациллового молока или простокваши.

✓ 4. Салат из одуванчиков № 4. Приправить зелень одуванчика следующим образом: 3 стол. ложки кислой капусты, 2 стол. ложки рассола из-под капусты, 1 стол. ложку подсолнечного масла, 1 чайн. ложку мелко рубленого, репчатого лука.

✓ 5. Салат из цветов одуванчика. Мелко изрубить 100 г цветов одуванчика, насыпать сверху 10 грецких орехов, изрубленных или тертых; можно взять соответствующее количество других орехов взамен грецких. Украсить несколькими целыми цветами.

✓ 6. Салат из крапивы и одуванчиков № 1. Молодой крапивы 30 г (одну горсть) очень мелко изрубить, смешать с 1 стол. ложкой клюквенного сока, столько же рассола из-под кислой капусты и столько же подсолнечного масла, 1 чайн. ложку рубленого лука репчатого, положить сверху 60 г (2 горсти) рубленой зелени одуванчика. Можно положить сверху 3—4 грецких ореха — кусками.

✓ 7. Салат из крапивы и одуванчиков № 2. То же количество рубленой крапивы и одуванчика приправить 1 стаканом простокваши или лактобациллового молока.

✓ П р и м е ч а н и е. Одуванчик следует брать самый молодой. Если покажется слишком горьким при пробе после мытья и дезинфекции,

можно его продержать $\frac{1}{2}$ часа в холодной или тепловатой воде. Часть солей вытянется водой, но чрезмерная горечь исчезнет.

8. Щавельное гнездышко. 80 г (около 3 горстей) нежного молодого щавеля, изрубить со стебельками, выложить в форме гнездышка на тарелку, начинить гнездо 10 грецкими орехами, молотыми или изрубленными мелко (45 г), накапать на орехи 4 яичка из 1 стол. ложки меда.

9. Щавельная смесь. К тому же количеству рубленого щавеля и орехов, как для предыдущего блюда, прибавить вместо меда $\frac{1}{2}$ стол. ложки подсолнечного масла, все хорошо перемешать. Можно добавить $\frac{1}{2}$ стол. ложки меда.

10. Салат из щавеля и одуванчиков. Салата латука 30 г (1 горсть примерно), 30 г щавеля молодого и 30 г листьев одуванчика. Щавель и одуванчик порубить мелко. Положить сверху 10 грецких орехов, целых или нарезанных. Полить 1 ст. ложкой меда + 1 ст. ложкой подсолнечного масла, покрыть листьями латука.

11. Салат из подорожника. 60 г (2 горсти) молодых листьев порубить мелко, приправить 2 чайн. ложками подсолн. масла, 2 чайн. ложками меда или 5 грецкими орехами, измельченными и 2 ложками меда.

12. Салат из кислицы. 50 г (около 2 горстей) кислицы, порезать стебельки и листья, смешать с 7 грецкими орехами измельченными (или взять соответствующее количество других орехов), украсить 2 цветками одуванчика. Вместо орехов можно взять $\frac{1}{2}$ стол. ложки подсолнечного масла и 1 чайн. ложку рубленого лука репчатого или 2 чайн. ложки мело изрубленного зеленого лука.

13. Латук с орехами. Выложить на большую тарелку 120 г латука (свежие, красивые листья), и выложить на край тарелки 7 орехов грецких целых или кусками.

14. Зеленый лук с орехами. Взять совершенно свежего, нежного зеленого лука 50 г (небольшой пучок), и приправить какими-нибудь орехами (очень подходят фисташки) — 50 г.

15. Редиска на салате. Выложить в перемежку на 2 больших, отборных листках салата 100 г редиски (15 штук примерно) и 10 грецких орехов или 20 фисташек. Редиску подавать, оставив от 1 до 2 см стебельков, если они достаточно хороши.

16. Редиска с орехами. 100 г редиски (примерно 15 штук), подать с 40 г орехов (9 грецких орехов); можно редиску мелко изрубить, орехи промолоть, украсить несколькими кусками редиски.

17. Редиска целая со сметаной. Выложить венком на блюдечко 15 отборных редисок (100 г), налить в середину 2 стол. ложки сметаны, посыпать сметану 1 чайн. ложкой рубленого зеленого лука. Редиску следует класть

со стебельками в 1 или $1\frac{1}{2}$ см высоты (если они свежи), чтобы можно было брать за стебельки и макать в сметану.

18. Редиска в кислом молоке. В стакан прстокваши или лактобациллового молока нарезать 15 штук редиски, четвертушками. Можно прибавить 1 ч. ложку нарезанного укропа или петрушки.

19. Роза в салате. Кочешок латука средней величины, очищенный (80 г), разложить цветком на тарелке, положить в середину 6 красивых редисок без зелени, целых или порезанных на куски. Можно прибавить к редиске или положить между листьями салата $\frac{1}{2}$ небольшого свежего огурца, порезанного (вместе с кожурой), на крупные куски. Можно еще украсить маленькими кусками веточек укропа. Приправу подать на отдельном блюде, или полить ею блюдо в нескольких местах.

Приправа: майонез (см. № 153) или же, взболтанная или мешаная подливка след. состава: 2 ч. ложки подсолнечного, кунжутного или оливкового масла + 3 ч. ложки клюквенного, яблочного или ревенного сока + 1 ч. ложка мелко рубленого зеленого лука.

✓ **20. Пуддинг из редиски.** 15 редисок (100 г) натереть, прибавить пряных трав, напр. петрушки, мяты, укропа, $\frac{1}{2}$ ч. ложки молодого тмина и 6 стол. ложек молотых орехов (50 г). Перемешать, придать форму, украсить салатом, редиской.

✓ **21. Пуддинг из творога и редиски.** 3 стол. ложки творога (75 г) перемешать с 3 нарубленными небольшими кусками редисками и 1 ч. ложкой мелко нарубленного зеленого лука, придать форму. Наверху посадить 3 редиски, нарезанные половинками. Окружить пуддинг несколькими листьями свежего, хорошего салата.

22. Салатное гнездышко. 100 г латука или ромэна нарезать не слишком мелко и устроить гнездом. В него положить 6 грецких орехов — молотых, и сверху 5 небольших редисок. Можно взять меньше салата и вместо него положить кресс-салат. Вместо редиски можно взять мелкую каротель, а вместо орехов — 4 столовых ложки сахарного вирошка, перемешанного с 2 чайными ложками подсолнечного масла.

23. Салат с петрушкой. 100 г латука мелко изрубить и смешать с половинным количеством нарубленной петрушки. Приправить сметанной подливкой. См. № 156.

24. Салат по-английски. 100 г латука или ромэна перемешать с майораном, укропом, эстрагоном или другими подобными травами. Травы класть по вкусу, так напр. 1-2 стол. ложки рубленых.

25. Салат по-польски, видоизмененный. 100 г латука порезать крупно, налить 1-2 стол. ложки сметаны и 1 маленький свежий огурец, нарезанный кусками.

26. Салат по-французски, видоизмененный. 100 г целых или крупно нарезанных листьев салата, полить $\frac{1}{2}$ стол. ложкой виноградного уксуса или кисловатого (фруктового или ягодного) сока + 1 стол. ложка растительного масла и 1 ч. ложка рубленого репчатого лука. Можно добавить 1 щепотку горчичного порошка. Все смешать перед самой подачей.

27. Немецкий салат. 100 г листьев латука или молодого светлого шпината, мелко изрубить, прибавить половинное количество рубленого, зеленого лука или молоденького порея (необязательно), приправить 2 стол. ложками сока из стеблей ревеня + 1 стол. ложкой растительного масла. Можно взять 50 г латука и 50 г шпината, а вместо ревенного сока — клюквенный, яблочный или лимонный.

28. Салат из шпината с кислой капустой. Наломать или нарезать крупно 1 хорошую горсть шпината (50 г примерно). Нужно брать сорт, известный у нас под названием „немецкого шпината“. Листья его крупные, мясистые, темнозеленые, стебли мясистые и розоватые у корней. Положить сверху 3 стол. ложки с верхом квашенной капусты. Приправить 1 стол. ложкой подсолнечного масла + 3-4 стебельками рубленого зеленого лука и 1 стол. ложкой клюквы.

29. Салат из шпината. Нарубить крупно горсть молодого, светлого шпината, прибавить несколько листьев кислицы или молодого щавеля, 25 г нарубленного зеленого лука (несколько стебельков), перемешать с 3 стол. ложками каких-нибудь орехов тертых, прибавить 1 стол. ложку клюквы.

30. Смесь с одуванчиком. 1 горсть (50 г) кочанного салата, столько же листьев одуванчика, горсточку кислицы или молодого щавеля (30 г), все это порубить, прибавить 5 редисок, нарезанных кубиком, 5 стол. ложек тертых или мелко нарубленных орехов. Все смешать, прибавить $\frac{1}{2}$ стол. ложки меда и столько же подсолнечного масла.

31. Салат из пастушьей сумки. Взять одну хорошую горсть молодых листьев и стеблей, нарубить и перемешать с 3-5 стол. ложками молотых орехов или с 2-3 чайн. ложками подсолн. масла.

32. Бело-зеленая смесь с орехами. 150 г (3 горсти) смеси: из листьев одуванчика, кресс-салата, эндивия или латука, майской белой репы или белой редиски, подается в прикуску с 50 г орехов (фисташек или кедровых или грецких).

33. Тысячелистник в ореховом креме. Небольшая горсть (30 г) молоденьких листьев, очень мелко изрубленных + 4 стол. ложки тертых орехов + 4 стол. ложки сока ревеня или 3 ложки клюквенного, смешать в кашу, прибавить 1 стол. ложку меда и столько же растительного масла.

34. Тысячелистник с орехами. Горсть молодых листьев изрубить мелко и смешать с 6 стол. ложками молотых орехов, лучше всего земляных. Подать на листке латука.

35. Блюдо из ревеня. 125 г стеблей ревеня мелко нарезать, прибавить сок $\frac{1}{4}$ лимона, 1 ч. ложку меда и 2 стол. ложки битых сливок. Насыпать сверху 2 стол. ложки тертых орехов (15 г).

36. Шпинатное пюре с яйцом. 1 желток сбить, прибавляя каплями растительное масло (лучше всего оливковое) от 1 до $1\frac{1}{2}$ ложки стол. и лимонного сока 1 стол. ложку. Когда получится густая подливка, прибавить верхушку одного зубка чеснока — столченную, промолоть шпинат на мясорубке и смешать с остальным.

37. Латук со свежими огурцами по-финляндски. Пару кочешков, средних, (120 г приблиз.) вымытых поставить стоймя, донышками вниз, посыпать 2 ч. ложками рубленого зеленого лука и щепоткой укропа. Сверху положить крупно нарезанный огурец. Облить подливкой „Провансаль“ (см. № 158).

38. Салат, три зелени. Порубить маленькую горсть щавеля, (20 г) вдвое больше одуванчика и вчетверо больше шпината. Приправить 1 стол. ложкой подсолнечного масла, 1 стол. ложкой яблочного или клюквенного сока, и 2 ч. ложками рубленого зеленого лука.

39. Огурец просто с латуком. 80 г листьев латука (средний кочан), разложить на тарелку по листьям, прибавить 1 средний огурец, разрезанный на 4 продольные части, и положить 2-3 веточки укропа.

40. Ромэн с майонезом. 100 г ромэна (небольшой кочан) разделить на листья, сохраняя только самые лучшие. Оставить их целиком или разрезать пополам. На отдельном блюде подать майонез (см. № 154).

41. Салат из свекольной ботвы № 1. Изрубить нежных листьев молодой свеклы 60 г (2 горсти). Приправа: взболтать 1 ст. ложку лимонного или клюквенного сока, 1 желток, 1 щепотку горчицы в порошке, 1 ст. ложку подсолн. масла, 1 ч. ложку рубленого зеленого лука.

42. Салат из свекольной ботвы № 2. Порубить 80 г свекольной ботвы + несколько листьев салата (20 г). Облить их 1 ст. ложкой подсолнечного масла и перемешать. Разболтать яйца с соком $\frac{1}{2}$ лимона, вылить, прибавить щепотку укропа, петрушки.

43. Свекольная ботва в молоке. 80 г свекольной ботвы порубить и положить в 1 стакан лактобациллового молока или простокваши.

44. Салат из молоденькой свеклы. Нашинковать штуки 4 (120 г примерно), заправить 2 ст. ложками сметаны или $\frac{1}{2}$ стаканом простокваши. Можно прибавить $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого тмина.

Летние и осенние блюда из овощей и трав

45. Огуречный салат. Пару огурцов порубить, выкинув семена, приправить луком, петрушкой, зеленью сельдерея (по вкусу) и 30 кедровыми орешками.

46. **Огурец ломтями.** 1 большой молодой огурец или 2-3 меньших разрезать продольно на 4 ломтя, положить около них несколько отборных листьев салата и веточку сельдерея. Можно подать отдельно на блюде какую-нибудь салатную подливку или 1 стол. ложку меда.

47. **Огурец в кислом молоке.** Изрубить крупно 1 средний огурец, вылить на него $\frac{1}{2}$ стакана простокваши, или любого другого кислого молока, или же пахта́ня. Посыпать 1 ч. ложкой рубленого укропа.

48. **Огурец с томатами № 1.** Средний или большой огурец порубить на крупные куски, 1 томат средней величины порезать на ломтики (можно вынуть семечки), положить сверху и посыпать 4 ложками тертых орехов.

49. **Салат из огурцов и томатов № 2.** Делается так же как и предыдущее блюдо, но вместо орехов приправить какой-нибудь подливкой, напр.: 1 стол. ложка лимонного или ягодного сока или $\frac{1}{2}$ стол. ложки натурального виноградного уксуса + $\frac{1}{4}$ средней луковицы, нарезанной крупными, тонкими ломтями + $\frac{1}{2}$ стол. ложки подсолнечного масла.

50. **Салат с капустой и огурцами.** 50 г эндивия, или другого салата изрубить (5 стол. ложек приблизительно), 50 г свежей капусты так же изрубить (около 4 стол. ложек) все это смешать с 3 стол. ложками молотых орехов или 1 стол. ложкой подс. масла, добавить 1 большой огурец и 1 стол. ложку меда.

51. **Салат из цветной капусты № 1.** 50 г цветной капусты (3 стол. ложки приблиз.) изрубить с одинаковым количеством моркови, прибавить 2 стол. ложки рубленой зелени, сельдерея или петрушки (около 25 г), смешать все с 2 стол. ложками подсолнечного масла и 1 стол. ложкой меда.

52. **Салат из цветной капусты № 2.** Изрубить мелко и перемешать с 1 одной стол. ложкой лимонного сока + 1 стол. ложкой меда + тертой морковью (одна небольшая или средняя морковка). Можно добавигь 1 нарезанный маленький огурец и 2-3 ломтика томата.

53. **Салат из свежей капусты № 1.** 100 г капусты нежной нарубить мелко, приправить 4 стол. ложками ревенного сока, 1 стол. ложкой меда и $\frac{1}{2}$ ч. ложкой молотого тмина. Вместо ревенного сока можно взять другой ягодный.

54. **Салат из свежей капусты № 2.** То же количество капусты рубленой, приправить 1 стол. ложкой подсолнечного масла, прибавить столько же рубленого зеленого лука, веточку сельдерея или петрушки, 1 стол. ложку лимонного или ягодного кислого сока.

55. **Простой салат из капусты.** 100 г капусты нарубить мелко. Кто любит помягче, оставить нарубленную под гнетом (3 — 4 кило в течение 3 часов). Приправить 2 стол. ложками клюквы или красной смородины и 1 стол. ложкой подсолнечного масла.

56. **Капуста без заеи.** 100 г очищенной, молодой и свежей капусты подать в целом виде с несколькими веточками укропа или петрушки или листочков салата, или то и другое.

57. **Три кита попросту.** 1 стол. ложку (с верхом) тертой моркови перемешать с 1 стол. ложкой мелко изрубленного сырого картофеля и положить рядом с 1 стол. ложкой мелко рубленной свежей капусты.

58. **Четыре основ.** 100 г латука или ромэна очищенного разделить на листья в виде цветка, в серединку положить „три кита“, накрыть их несколькими веточками пряных трав.

59. **Капуста с помидором.** 100 г свежей капусты изрубить мелко. Помидор средней величины разделить продольно на осьмушки, положить на капусту и полить все следующей смесью: 1 стол. ложка подсолнечного масла + столько же сока красной смородины + 1 ч. ложка мелко нарубленного эстрагона или душистых трав, лучше всего из семейства мятных. Дать постоять $\frac{1}{2}$ часа до подачи.

60. **Смесь капусты с помидором.** Те же продукты и в тех же пропорциях, но основательно перемешанные; помидор следует предварительно превратить в пюре, а кожу класть, если желать получить все 100% витаминов. Подавать через полчаса.

61. **Салат из цикория.** Взять молодых листьев 1 горсть (50 г), перемешать с одинаковым количеством латука кочанного, сладкого; листья можно оставить целыми или порубить, прибавить 1 небольшой огурец, нарезанный крупными кусками, полить 3 ложками майонеза или следующей подливки: 1 стол. ложка подсолнечного масла + 1 стол. ложка черничного свежего сока.

62. **Цикорий с простоквашей.** Перемешать с 1 стаканом простокваши или любого кислого молока 80 г крупно нарезанных листьев цикория и 1 горсть молодого свежего горошка.

63. **Липовые листья.** 30 г (небольшая горсть) молоденьких липовых листьев порубить и перемешать с равным количеством фисташек или других молотых орехов, или же примешать к горсти резан. латука и приправить салатной подливкой по вкусу.

64. **Крошево из листьев ясеня.** Так же как и № 63, но вместо листьев липы взять молоденьких листьев ясеня.

65. **Горошек с орехами.** 50 г горошка (зерна) подать с 6 грецкими орехами.

66. **Горошек с помидором.** 50 г свежего горошка перемешать с 120 г сырого томатного пюре (давленные томаты) протертого или с кожурой. Налить 2 стол. ложки подсолнечного масла. Насыпать сверху щепотку рубленной петрушки.

67. **Сладкий горох с морковью.** Взять 50 г сладкого гороха. Этот сорт отличается очень широкими, тонкими и сочными стручками, зерна в нем мелкие. Прекрасен, когда еще не пожелтел (старый), для приправы разных овощных блюд по своей сочности и сладости; может заменить мед в качестве приправы. Натереть на терке или шинковке 1 морковь средней величины, полить 1 стол. ложкой подсолнечного масла. Прибавить 1 стол. ложку ягодного сока, $\frac{1}{2}$ мал. луковицы, все перемешать.

68. **Проросший горох с медом.** Взять 100 г зерен гороха, довольно зрелого, мочить его в течение 2 суток в небольшом количестве воды, лучше всего в глиняной или фарфоровой посуде, помещенной в теплом месте. Воду менять три раза в сутки и каждый раз перемывать в теплой воде. Можно накрывать войлоком. Когда горох размяк и начал прорасти, слить воду, вымыть. Подать отдельно 2 стол. ложки меда. Этот горох хорош и без всякой приправы.

69. **Проросший горох с салатом.** Как в № 68 но вместо меда приправить горстью ромэна или латука и 1 стол. ложкой растительного масла.

70. **Маковое молоко с горохом.** Прорастить 100 г гороха, вымыть, поместить в чашку, куда влить $\frac{3}{4}$ стакана макового молока (см. № 257) прибавить по желанию 3 стол. ложки нашинкованной моркови.

71. **Гречневое молоко с горохом.** Как и № 69, но вместо макового молока взять гречневого. Приправить морковью. Получится пикантнее если добавить еще нарубленного сладкого перца + разрезанный на дольки помидор. Кто любит сладкое, добавить еще 1 стол. ложку меда.

72. **Горох с лактобацилловым молоком.** Положить проросший горох в $\frac{3}{4}$ стакана лактобациллового молока. Прибавить 3 стол. ложки тертой моркови.

73. **Брюссельская капуста со шпинатом.** Смешать нежные розанчики (50 г) с равным количеством нарезанных молодых листьев шпината, 1 стол. ложкой лимонного или щавельного сока, 1 стол. ложкой меда, 2 ч. ложками рубленого лука, зеленого или репчатого.

74. **Брюссельская капуста с петрушкой и латуком.** Положить рядами на тарелку 50 г брюссельской капусты (только отборные нежные, очищенные розанчики), 50 г рубленого салата (лучше ромэна), 50 г нашинкованной или натертой моркови ($\frac{1}{2}$ моркови средней величины) и след. подливку: 1 стол. ложка растительного масла + $\frac{1}{2}$ стол. ложки лимонного или другого натурального кислого сока напр. смородинового, посыпать $\frac{1}{2}$ стол. ложкой рубленого зеленого лука, 1 ч. ложкой петрушки, и щепоткой молотого тмина.

75. **Брюссельская капуста со сливочным маслом.** Подать 1 стол. ложку сливочного масла на одной тарелке с горстью очищенных розанчиков. Маслу можно придать форму, вмешать в него 1—2 ч. ложки лимонного или ягодного сырого сока.

76. **Кольраби с морковью.** 80 г корневища кольраби растереть на терке или пропустить через мясорубку. Смешать с 70 г тертой моркови, приправить 2 стол. ложками сока спелой красной смородины и украсить 3 листьями салата.

77. **Кольраби с гречневым молоком.** 100 г тертого кольраби положить в 1 стакан гречневого молока, приправить 2 стол. ложками ягодного сока + $\frac{1}{2}$ стол. ложкой меда.

78. **Кольраби со свежим коровьим молоком.** То же количество тертого или смолотого кольраби положить в 1 стакан свежего молока; прибавить 1 стол. ложку меда.

79. **Морковь — природа.** 1 средней величины морковь подать, отрезав кончик и основание у стебля, окружить ее листьями латука или шпината, или щавеля, или всех трех.

80. **Морковь с картофелем.** 100 г моркови натереть мелко, смешать с 2—3 стол. ложками кислого фруктового или ягодного сока, прибавить 30 г мелко нарубленного сырого картофеля и смешать. Можно еще прибавить 1 ч. ложку рубленого лука и несколько листьев салата.

81. **Морковь с зеленым луком.** На 100 г моркови взять 30 г зеленого лука. Морковь натереть на терке или на шинковке, перемешать с рубленым луком. Приправить 1 ложкой подсолнечного масла и изрубленным мелко огурцом.

82. **Морковь со сметаной.** 100 г моркови нашинковать. Налить сверху 2 стол. ложки сметаны. Вместо сметаны можно взять сливки.

83. **Морковь в молоке.** 100 г моркови натереть или нашинковать и положить ее в 1 стакан свежего или любого кислого молока. Можно прибавить маленькую щепотку молотого аниса.

84. **Четырехцветка.** Нашинковать или натереть 40 г каждого из следующих овощей: моркови, зеленого лука, или салата или рубленых огурцов, свеклы, майской белой репы, или белой редиски или же белой свежей капусты. Сложить рядами не перемешивая, или положить поверх любой салатной подливки — 2 стол. ложки. Подливку можно заменить $\frac{1}{2}$ стаканом кислого молока или 2 ложками (стол.) сметаны.

85. **Салат „ницца“.** 130 г какого-нибудь салата (латук, эндивий, эскароль, ромэн) выложить цветком на тарелку. В середину положить 10 г мелко рубленного сырого картофеля, перемешанного с 30 г тертой моркови и 10 г тертой свеклы. Окружить эту серединку 70 г мелко рубленой свежей капусты или нарезанной ботвы свеклы. Можно ввамен последних положить столько же нарезанного шпината или сельдерея. Приправить следующей подливкой: 2 стол. ложки подсолнечного масла, 10 г зеленого или репчатого лука, рубленого. Сверху положить 1 стол. ложку крупно нарезанного укропа или кервеля или петрушки.

86. **Латук с кислой капустой.** 100 г латука, крупно нарезанного перемешать с 4 стол. ложками сочной кислой капусты (много рассола). Можно добавить еще 1 стол. ложку рассола. Приправить 1 стол. ложкой подсолнечного масла.

87. **Красный салат.** 25 г свеклы (около $\frac{1}{4}$ маленькой свеклы) натереть, смешать с 60 г тертой или нашинкованной моркови, вмешать в эту смесь 30 г мелко рубленого картофеля, приправить ложкой подсолнечного масла, 2 ч. ложками клюквенного или другого ягодного сока, 10 г мелко изрубленного лука ($\frac{1}{3}$ средней луковицы) и придать форму. Можно посыпать 3 стол. ложками сухарного порошка.

88. **Кровеочистительный салат.** Натереть мелко 50 г свеклы, столько же моркови, прибавить 50 г мелко рубленой капусты. Приправить $1\frac{1}{2}$ стол. ложками подсолн. масла или полтора стол. ложками меда. Положить сверху полтора стакана клюквы или красной смородины. Вместо свеклы можно взять репу, вместо капусты — кольраби.

89. **Тертая морковь по-просту.** 100 г тертой моркови подать с 50 г целого или крупно нарезанного салата.

Бирхер-Беннер рекомендует против остриц принимать за каждой трапезой 2 стол. ложки тертой моркови и продолжать такое лечение в течение 4 недель. Дело отчасти в том, что морковь противодействует гнилостному брожению, а такое брожение — хорошая среда для развития кишечных паразитов.

90. **Тертая морковь с петрушкой.** 100 г тертой моркови приправить 1 стол. ложкой меда, разбавленного 1 стол. ложкой воды + 1 стол. ложкой лимонного, шавелевого или ягодного сока и 2 стол. ложками нарубленной петрушки.

91. **Морковь с сельдереем.** 100 г моркови, нашинкованной или тертой, 1 большой стебель (с листьями) нарубленного сельдерея (слишком грубые листья не класть); прибавить 1 кочешок небольшой латука. Приправить 1 стол. ложкой подсолнечного масла + 1 стол. ложкой ревенного, шавельного или ягодного сока.

92. **Салат из спаржи № 1.** Нарезать мелко 50 г нежных, зеленых кончиков спаржи, прибавить 25 г мелко нарубленного зеленого лука или листьев кислицы, 50 г молотых орехов любого сорта, 1 стол. ложку меда, все перемешать.

93. **Салат из спаржи № 2.** 50 г такой же спаржи мелко изрубить (брать только кончики), прибавить 1 стол. ложку меда + 1 стол. ложку подсолнечного масла и 3 стол. ложки молотых сухарей.

94. **Молодая редька с капустой.** 50 г редьки или редиски нарезать мелкими кубиками, прибавить 25 г рубленой капусты, 1 стол. ложку подсолнечного масла и 3 стол. ложки порошка из ржаных сухарей. Подать на листке салата.

95. **Кислая молодая редька.** Так же как и № 94, но вместо капусты взять 25 г нарубленного щавеля или кислицы.

96. **Тминная капуста** (освежающее блюдо). 100 г свежей капусты мелко изрубить; кто любит понежнее, может поставить капусту под гнет на 3 часа. Приправить 1 стол. ложкой меда (20 г) и $\frac{1}{2}$ ч. ложкой молотого тмина.

97. **Мятная капуста.** Вместо тмина и меда приправить капусту № 96 $\frac{1}{2}$ стол. ложкой подсолнечного масла и 1 стол. ложкой мелко нарубленной зелени какого-нибудь растения из семейства мятных.

98. **Оранжевый творог.** 120 г моркови натереть на терке и перемешать со 100 г творога.

99. **Кушание из репы.** Мелко изрубить 60 г репы и 30 г репчатого лука, прибавить 1 ч. ложку молотого тмина и стол. ложку ревенного сока. Продержать не менее 8 часов. Перед подачей вмешать туда 2 стол. ложки меда. Вместо ревенного можно взять 4 ложки щавельного сока и прибавить их 2 ложками воды.

100. **Кушание из огуречной травы.** Изрубить 50 г (1 горсть) листьев огуречника и перемешать со 100 г измельченных помидоров, прибавить 50 г смолотых орехов или 2 стол. ложки растительного масла.

101. **Салат из помидоров № 1.** Два помидора средней величины нарезать ломтиками, или просто измельчить, прибавить $\frac{1}{2}$ небольшой луковицы, изрубленной или нарезанной тонкими ломтиками, и 2 ч. ложки подсолнечного масла. Масла можно и не класть.

102. **Салат из помидоров № 2.** Приправить ломти помидоров 2-4 стол. ложками малины или сока (малинового).

103. **Салат из помидоров № 3.** Приправить помидоры 1 стол. ложкой лимонного или смородинового сока, $\frac{1}{2}$ средней, мелко нарезанной луковицей и 1 стол. ложкой меда. Лука можно не прибавлять.

104. **Салат из помидоров № 4.** Измельченные помидоры смешать с 1 небольшой натертой луковицей и сбитым яичным белком (одним). При сбивании хорошо прибавить несколько капель лимонного сока или сока красной смородины. Насыпать сверху 1 стол. ложку рубленой петрушки или сельдерея и 1 стол. ложку молотых орехов или сухарного порошка.

105. **Латук с помидорами по-просту.** Положить на 100 г крупно нарезанных листьев салата 2 помидора, измельченных на любой лад, и веточку сельдерея или какой-нибудь другой пряной травы.

106. **Салат из латука и помидоров.** Нарезать 100 г салата и 2 помидора ломтиками и приправить их любой салатной подливкой.

107. **Помидоры с орехами или сухарями и морковью** (блюдо осеннее). 100 г помидоров подавить и перемешать с 100 г нашинкованной или тертой моркови, 30 г рубленой петрушки и 50 г молотых орехов. Вместо

орехов можно взять истолченных сухарей + $1\frac{1}{2}$ ложки подсолнечного масла.

108. **Помидоры с редькой или редиской.** Так же как и № 107, но вместо моркови взять редьку или редиску, нашинкованную или натертую.

109. **Помидоры с картофелем.** Подавить 100 г помидоров, прибавить 2 ложки подсолнечного масла, или меда, или же огуречного рассола, положить в эту смесь 30 г мелко изрубленного сырого картофеля. Дать постоять полчаса.

110. **Помидор — гриб № 1.** Нарезать винтообразно редьку и накрыть половиной помидора.

111. **Помидор — гриб № 2.** Ножку сделать из теста.

112. **Помидоры, фаршированные цветной капустой.** Вынуть из помидора семечки с соком и частью мякоти, начинить мелко нарубленной цветной капустой, перемешанной с 1 ч. ложкой сока помидора и $\frac{1}{2}$ ч. ложкой подсолнечного масла на 1 штуку.

113. **Помидоры, фаршированные морковью.** Вместо цветной капусты помидор наполнить тертой морковью. Можно добавить нарубленного лука и подсолнечного масла.

114. **Помидоры, фаршированные творогом или сырком.** 1 стол. ложку творога или сырка на штуку. Посыпать сверху рубленой зеленью.

115. **Томат — цветок с начинкой.** Снять кожу с 2 помидоров, порезать цветком почти до основания и положить в середину 3 шарика, скатанные из следующей смеси: 1 ч. ложка творога или сливочного масла, смешанного с $\frac{1}{2}$ ч. ложкой шпинатного сока. Есть с майонезом или другой подливкой. Можно также шарики делать из толокна с медом в пропорции: 1 ч. ложка меда на 4 ч. ложки толокна.

116. **Салат из сельдерея.** Взять 100 г сельдерея молодого, с сочными стеблями, порубить и перемешать с 2 стол. ложками подсолнечного масла и столько же овощного или ягодного кислого сока.

117. **Сельдерей с кислым молоком или со сметаной.** Положить крупно нарезанные стебли и немного молодых листьев в миску, и полить их 2 стол. ложками сметаны или $\frac{1}{2}$ стаканом кислого молока.

118. **Салат из зеленой фасоли.** 60 г молодых нежных стручьев нашинковать, снявши волокнистые части, приправить 50 г крупно нарезанного салата, и 2 стол. ложками подсолнечного масла или меда.

119. **Салат из диких трав.** 100 — 150 г диких трав, из указанных в отделе продуктоведения, порубить и приправить: 2 стол. ложками меда или 1 стол. ложкой подсолнечного масла или 1 помидором.

120. **Картофельный салат.** Положить в 4 стол. ложки огуречного рассола огуречного или ревенного сока, $\frac{1}{3}$ маленькой луковичи (30 г) или

2 ч. ложки мелко изрубленных ароматных трав (напр. укроп) и 60 г мелко нарубленного картофеля. Дать постоять $\frac{1}{2}$ часа. Можно добавить 40 г измельченных орехов и 1 стол. ложку меда.

121. **Томат-сюрприз.** Разрезать пополам пару помидоров. Положить на две половинки следующую смесь: 1 стол. ложку сахарного порошка, смешанного с 1 стол. ложкой измельченных орехов (необязательно), 2 ч. ложками мелко изрубленных ароматных трав и 1 ч. ложкой подсолнечного масла. Накрыть оставшимися половинками помидоров, положить на салатный лист и украсить петрушкой.

122. **Пудинг морковь-сельдерей.** Натереть 50 г моркови, нарубить 50 г стеблей сельдерея и $\frac{1}{2}$ небольшого огурца; смешать все это с 50 г измельченных орехов и 1 стол. ложкой меда. Можно вместо орехов положить 2 стол. ложки подсолнечного масла.

123. **Картофель с капустой.** Изрубить мелко и смешать: 40 г картофеля, 60 г капусты, 25 г лука и приправить 6 стол. ложками огуречного свежего сока или рассола. Можно приправить травами, тмином, орехами.

124. **Сельдерей по-американски.** Разрезать поперечно на 3 части внутренние стебли 2 штук сельдерея. Начинить их следующей смесью или подать их совместно: с 1 стол. ложкой сливочного масла, смешанного с $\frac{1}{2}$ сливочного сырка и 1 ч. ложкой изрубленной петрушки.

125. **Салат из порея.** Мелко изрубить 60 г порея (не грубого), приправить 3 ложками майонеза, дать постоять 1 час. Прибавить 1 стол. ложку рубленого сельдерея (листья), щепотку тмина (необязательно) и стол. ложку медовой воды (1 ч. ложку меда, разбавленную двойным количеством воды).

126. **Летнее крошево.** 50 г огурцов, столько же сельдерея, редиски или майской репы, редьки, $\frac{1}{3}$ маленькой луковицы мелко нарезать, все смешать, приправить любой подливкой и покрыть десятком небольших листьев салата.

127. **Летняя смесь.** Десяток листьев салата разложить на тарелке, изрубить огурец, маленькую луковицу, натереть морковь средней величины; можно прибавить помидор, порезанный на дольки: все это устроить на листьях салата и полить 3 ложками салатной подливки.

128. **Блюдо из тыквы.** Натереть 1 небольшую морковь. Прибавить 50 г рубленой тыквы, 25 г тертого сельдерейного корня или рубленых стеблей, 25 г рубленого лука и 10 грецких орехов в любом виде.

Зимние овощные блюда

Здесь указаны блюда, которые преимущественно можно делать зимой. Зимой можно готовить и часть блюд, указанных как летние и осенние. Так напр.: „Тминная капуста“. Кислую капусту всегда употреблять с рассолом, немытую.

129. **Розовая кислая капуста.** 100 г кислой капусты слешать с 2-3 стол. ложками свекольного сока. Можно прибавить $\frac{1}{3}$ маленькой луковичы нарубленной. Приправить 1 стол. ложкой подсолнечного масла.

130. **Кислая капуста со свеклой.** Вместо свекольного сока положить в № 129, три стол. ложки тертой свеклы и 1 стол. ложку клюквы или моченной брусники.

131. **Кислая капуста с яблоками.** В 100 г кислой капусты положить $\frac{1}{2}$ антоновки средней величины, порезанной или тертой, 1 стол. ложку подсолнечного масла и $\frac{1}{2}$ маленькой луковичы.

132. **Кислая капуста по-просту.** К 100 г капусты прибавить 1 или $\frac{1}{2}$ стол. ложки подсолнечного масла и 2 стол. ложки хлебного кваса.

133. **Кислая капуста с картофелем.** 125 г капусты, 100 г картофеля, нарубленного мелко, и $\frac{1}{2}$ маленькой луковичы смешать с полтора стол. ложками подсолнечного масла. Можно прибавить 1-2 стол. ложки клюквы или брусники. Вместо карт. можно взять земляной груши.

134. **Кислая капуста со сметаной.** В 100 г капусты нарезать $\frac{1}{2}$ маленькой луковичы, положить сверху или отдельно 3 стол. ложки сметаны. Можно прибавить $\frac{1}{2}$ огурца—нарезанного.

135. **Кислая капуста праздничная.** 100 г капусты мелко изрезать. Прибавить: смесь из $\frac{1}{2}$ среднего яблока, 1 стол. ложку подсолнечного масла, $\frac{1}{2}$ луковичы, щепотки тмина (или $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого тмина), сока 1 лимона, или 1 стол. ложки клюквенного сока, и 1 стол. ложки меда; продержать все это несколько часов под гнетом.

136. **Салат из земляной груши.** 100 г земляной груши оскоблить, потом натереть; смешать с 60 г тертой моркови или же с 1 тертым яблоком средней величины. Приправить 1 стол. ложкой подсолнечного масла.

137. **Картофельный салат № 1.** 75 г мелко изрубленного картофеля, 50 г тертых или толченых или рубленых орехов, смешать с 1 стол. ложкой меда. Прибавить 1 ч. ложку тертого корня петрушки или $\frac{1}{2}$ ч. ложки тертого хрена.

138. **Картофельный салат № 2.** 50 г мелко изрубленного картофеля + 40 г свежей рубленой капусты приправить 1 стол. ложкой меда, 2 ч. ложками натертого корня петрушки или сельдерея. Вместо меда можно взять 1 стол. ложку подсолнечного масла. Можно прибавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого тмина.

139. **Салат из картофеля и брюквы.** 50 г брюквы натертой + 75 г рубленного картофеля и 25 г рубленого лука приправить $1\frac{1}{2}$ стол. ложкой подсолнечного масла или меда и 1 ч. ложкой тертого хрена. Можно добавить 10 толченых или тертых грецких орехов.

140. **Овощной пуддинг № 1.** 50 г моркови или брюквы стереть с 76 г капусты, картофеля или тыквы, изрубить 25 г зелени сельдерея, петрушки

или порея, изрубить можно взамен $\frac{1}{2}$ маленькой луковицы, 2 стол. ложки подсолнечного масла или 1 стол. ложку меда — 50 г орехов измельченных, а лучше всего толченых.

141. Овощной пуддинг № 2. 50 г моркови или картофеля, свеклы, столько же рубленой капусты или тертого корня сельдерея + от $\frac{1}{2}$ до 1 ч. ложки тертого хрена + орехи как в № 140 — все это стереть. Добавить 1 стол. ложку меда или $\frac{1}{2}$ стол. ложки подсолнечного масла.

142. Салат с хреном или редькой. 1 большую морковь стереть с корнем сельдерея среднего размера (60 г), приправить 1 ч. ложкой тертого хрена, истолочь его с 10 грецкими или земляными орехами. Вместо хрена можно взять 1 стол. ложку тертой редьки. Прибавить 1 стол. ложку подсолнечного масла.

143. Редька по-просту. 60 г редьки нашинковать. Смешать с 2 ч. ложками подсолнечного масла и с 1 или 2 стол. ложками клюквенного сока. Дать постоять не менее полчаса.

144. Редька с кислым молоком. 60 г редьки нашинковать и положить в 1 стакан любого кислого молока. Дать постоять не менее $1\frac{1}{2}$ часа.

145. Редька со сметаной. 60 г редьки нашинковать, оставить под гнетом 3 часа, перемешать с 2 стол. ложками сметаны. Подать через полчаса.

146. Пуддинг из редьки. 60 г редьки натереть, смешать с 10 грецкими орехами или соответствующим количеством земляных, измельченных, лучше всего толченых. Дать постоять 1 час, примешать 2-3 стол. ложки сахарного порошка или толкна.

147. Салат из сухого гороха или горошка. Намочить в небольшом количестве воды 50 г сухого горошка или гороха, на 12—48 часов и смотря по качеству или вкусу истолочь или порубить. Приправить 75 г рубленой свежей капусты, десятком грецких орехов в любом виде и 1 или $1\frac{1}{2}$ стол. ложками подсолнечного масла или 1 стол. ложкой меда.

148. Ноябрина. 1 маленький кочан красной капусты (75 г) без кочерыжки, или соответствующее количество белой капусты нашинковать или натереть. Прибавить 60 г ($\frac{1}{2}$ тертой моркови средней величины), $\frac{1}{2}$ соленого огурца мелко нарезанного, кусок стебля порея средней толщины и 10 см длины, — изрубить и истолочь с 5 грецкими орехами. Все смешать с 1 стол. ложкой подсолнечного масла и 2 ч. ложками клюквенного сока. Прибавить 3 стол. ложки геркулеса (хлопья), и несколько грецких орехов. Вместо порея можно взять соответствующее количество рубленого лука.

149. Салат из красной капусты. № 1. Нашинковать 100 г красной капусты, приправить 2 стол. ложками клюквенного сока и $\frac{1}{2}$ стол. ложкой подсолнечного масла.

150. Салат из красной капусты. № 2. Приправить капусту 1 мелко нарубленным яблоком, $\frac{1}{2}$ стол. ложкой подсолнечного масла и 1 стол. ложкой меда.

151. Салат „январыч“. Морковь средней величины натереть, смешать с 3 ложками кислой капусты, 1 стол. ложкой рассола от капусты, 1 стол. ложкой тертой редьки, 10 измельченными орехами, лучше всего толчеными, 2 ч. ложками подсолнечного масла и столько же клюквенного сока, — все это смешать. Можно прибавить 30 г рубленого картофеля.

Заправки и подливки для салатов

Заправки

1. Ароматичные травы: (петрушка, укроп, эстрагон, мята, и др.).
2. Молотый тмин, анис.
3. Орехи в любом виде.
4. Клюква, брусника, яблоки, помидоры.
5. Кислая капуста, соленые огурцы, рассол.
6. Скващенное молоко.
7. Толченые сухари, геркулес.
8. Растительное масло.
9. Сметана.
10. Сбитые сливки или натуральные.
11. Сок из клюквы, кр. смородины, малины.
12. Овощные соки (щавель, шпинат, ревень, морковь, кислица огурец, помидор, свекла).
13. Фруктовые соки: яблочный, грушевый, лимонный, черешневый и вишневый.
14. Мед.
15. Камбинируя отдельные заправки, можно получить массу вариантов.

Подливки

Несколько подливок сложного типа. Пропорции не рассчитаны на определенное количество порций.

152. Лимонное масло. На $\frac{1}{4}$ литра растительного масла сок 1-2 лимонов, взбивать вилкой масло, добавляя мало-по-малу сок. Можно добавить 1-2 зубка очень мелко нарубленного чеснока, щепотку горчичного порошка. Другой способ: все положить в бутылку и трясти.

153. Ореховый майонез. Истолочь орехов с малым количеством растительного масла, чтобы вышла кашица. Сбить эту кашицу с растительным маслом в пропорции: 2-3 стол. ложки масла на $\frac{1}{2}$ ложки кашицы, прибавляя сбивая сок $\frac{1}{2}$ лимона — на эту пропорцию. Употреблять сейчас же.

154. Майонез сыроедов. Взбить 1-2 желтка, прибавляя мало-по-малу 2-3 стол. ложки растительного масла; прибавить 1 стол. ложку тертого сельдерея или 1 ч. ложку тертого лука. Сбить с 1-2 ложками лимонного сока или клюквенного сока. Майонезы можно сделать зелеными, добавляя к ним сок шпината или ботвы редиски.

155. Майская подливка. В равной пропорции лимонный или клюквенный сок и растительное масло. Добавления в малом количестве: зеленый лук, рубленая петрушка. Переболтать в бутылке.

156. Сметанная подливка. Сок из $\frac{1}{2}$ лимона перемешать с 3 стол. ложками сметаны, добавить кончик зубка чеснока, не более $\frac{1}{2}$ ч. ложки нарубленного луку и 1 стол. ложку растительного масла. Все взболтать.

157. Томатная подливка. На 6 частей масла 1 часть лимонного сока, тертый сельдерей по вкусу, свежий сок протертых томатов 4 части.

158. Провансаль. Правой рукой растирать в ступке деревянной ложкой желток, левой рукой подбавлять растительное масло каплями. Когда загустеет, подбавлять лимонного сока $\frac{1}{2}$ стакана, чередуя с маслом.

Сырые супы

159. Суп томатно-огуречный из помидоров и огурцов с кислым молоком. 3 стол. ложки геркулеса (можно слегка декстринизировать), залить 10 ложками свежего или кислого молока, можно и лактоациллового. Дать постоять несколько часов. Вмешать потом следующее добавление: огурец, протертый с равным количеством помидора. Всыпать в суп горсть рубленой петрушки или сельдерея.

160. Простой томатный суп. В 1 стакан кислого молока положить мязгу протертого помидора, или просто помидор, нарезанный любимыми кусками. Предварительно можно натереть посуду разрезанной луковицей или зубком чеснока.

161. Суп томатный со сметаной. Протереть 2 помидора средней величины с $\frac{1}{2}$ стаканом жидкой сметаны, вылить эту смесь на 3 стол. ложки пшеничных или овсяных хлопьев (геркулес). Дать постоять около $\frac{1}{2}$ часа. Приправить по желанию рубленой зеленью.

162. Ботвинья. На $\frac{3}{4}$ стакана резаных овощей, (огурец, капуста-шпинат, зел. лук) налить $1\frac{1}{4}$ стакана кваса. Дать постоять не менее полу-часа. Можно добавить 1 стол. ложку сметаны.

163. Ягодный суп. На 1 стакан свежего или кислого молока прибавить 3 стол. ложки воды, 3 стол. ложки давленной ягоды. По желанию можно прибавить 1 стол. ложку меда.

164. Суп из сушеных фруктов. Намочить в 2 стаканах воды на 12 часов 1 горсть сушеных фруктов, нарезанных (40 — 50 г). Когда намокнут достаточно, вынуть фрукты из воды, протереть их, выбросив косточки. Вложить их опять в ту же воду. Можно насыпать за 3 часа перед подачей 2 стол. ложки геркулеса или толокна и $\frac{1}{3}$ стол. ложки меда. Косточки урюка и бабая содержат довольно вкусные миндалины. Их можно сохранить.

Блюда из зерен, ягод и фруктов

Зерно тщательно перебивать в нескольких водах. Если загрязненно, оставить сначала в воде на полчаса, потом мыть. Если предназначается в пищу не моченое, осушить вслед за промывкой, перебивая его в полотенце, или же оставить на некоторое время в теплом, сухом месте.

Если идет в пищу намоченным, мочить в воде от 12 до 48 часов, смотря по твердости зерна и вкусу потребителя, менять воду 3 раза в сутки и промывать перед сменой старой воды — свежей.

Сухие фрукты для компотов или приправ к зерновым блюдам следует намачивать в пропорции 10 стол. ложек на 100 г фруктов. Это пропорция средняя. Одни фрукты требуют больше воды, другие меньше. Вишни мало набухают, а абрикосы обыкновенно впитывают много воды. Намачивание длится от 12 до 48 часов, смотря по сорту и желанию. Фрукты следует надрезать до косточки, если они целы; грубоватые сорта, как яблоки, груши следует порубить.

165. **Ядрица сырая, не моченая. № 1.** 100 г ядрицы (около 5 стол. ложек) вымыть. Есть ее или без всего, или приправить 1 стол. ложкой меда или подсолнечного масла.

166. **Ядрица сырая не моченая. № 2.** Подать к ядрице $\frac{3}{4}$ стакана свежего или любого кислого молока.

167. **Ядрица с орехами сырая, не моченая.** 50 г ядрицы посыпать 50 г измельченных орехов, лучше всего молотых.

168. **Ядрица с фруктами.** Прибавить к № 167 намокших сушеных фруктов. Намочить следует 1 горсть (50 г), потом промолоть фрукты или изрубить, вынув косточки.

169. **Моченое зерно по Зоммеру.** 3 стол. ложки крупы перловой, или зерен ржи, пшеницы, голого овса или овсянки, — намочить. Когда достаточно намокнет, слить воду, приправить 1 стол. ложкой подсолнечного масла или очень полной ложкой меда, или смесью обоих.

170. **Моченое зерно по рец. Дубянской.** Дубянская рекомендует следующие приправы к моченому зерну: меду $\frac{1}{3}$ веса сухого зерна, изюма без косточек, сушеных абрикосов, очищенных орехов, $\frac{1}{6}$, чернослива — $\frac{2}{6}$, лактобациллового молока: около 1 с четвертью литра на 1 кг зерна.

171. **Зерно проросшее.** Зерно мочить сколько потребуется для появления ростков. Такое, отчасти самопереваренное зерно особенно годится для питания стариков, т. к. слюнные железы у них уже не вырабатывают достаточно ферментов.

172. **„Натуршрот“.** 100 г мытого зерна подсушить и смолоть или истолочь. Смотри по тому насколько зерно высохло, получается более или менее

пластичная масса. Приправы можно применить всевозможные: тертые овощи, фруктовые соки, размолотые фрукты, ореховые кремы и т. д. Следует есть по возможности сухим.

173. Ореховая мука по-просту получается, если смешать в равном количестве (напр. по 50 г каждого), молотых орехов с натуршротом, или хлопьями овсяными, или другими.

174. Ореховая мука с фруктами или ягодами. Положить на 100 г ореховой муки 100—150 г фруктов, какие имеются: яблок, груш, слив, черешен и т. д., нарезанных на любой лад, или ягод. Можно еще добавить стол. ложку меда или подсолнечного масла.

175. Лотос. Пару яблок, лучше всего крымских, надрезать в форме цветка лотоса, начинить смесью из молотых орехов (хорошо фисташками) с тертой ядрицей по 50 г каждого. Ядрица сначала должна мокнуть 12 часов, потом подсушиваться и молотся вместе с орехами на механической терке (ореховая машинка).

176. Клюква в толокне. 3 стол. ложки толокна перемешать с 4 стол. ложками клюквы, прибавить 20 г орехов в любом виде и 1-2 ч. ложки меда.

177. Ореховая мука с сушеными фруктами. Намочить винных ягод изюма, фиников или груш сушеных — всего 50 г. Когда достаточно намочено, промолоть или изрубить и смешать с 10 г муки. Можно употреблять и сушеную чернику и вишню.

178. Прекрасный завтрак. 150—250 г фруктов или ягод по сезону и 60 г ореховой муки.

179. Медовая мука. 100 г натуршрота из перловой крупы или сладких, незрелых зерен кукурузы, хорошо перемешать с 30 г меда (2 очень полные ч. ложки).

180. Пуддинг из айвы. Смешать 100 г ореховой муки с 75 г тертой айвы. Придать форму.

181. Ореховая мука с овощами. № 1. Смешать 100 г муки с 50 г редиски, моркови, капусты, картофеля, мелко нарубленных или промолотых.

182. Ореховая мука с овощами. № 2. Вместо овощей № 181 взять столько же тертых: корня петрушки или сельдерея, моркови, брюквы, репы, тыквы, картофеля.

183. Ореховая мука с цветами. Вместо овощей приправить муку следующим: 30 г съедобных цветов, напр. цветов одуванчика, мелко изрубленных.

184. Ореховая мука с томатной подливкой. Смешать 100 г муки со 120 г томатной подливки (см. стр. 105).

185. Блюдо из овса для подростков. 30 г орехов (лучше всего лесных или миндаля) изрубить с 30 г слегка намоченных сушеных фруктов, смешать с 3 стол. ложками целого овса — неочищенного.

186. Сладкое блюдо из цельной муки. Смешать в чашке 100 г натуршрота с равным количеством фиников или винных ягод, изюма, сушеных груш. Изрубить мелко фрукты, мука вся впитается.

187. Моченое зерно молотое. Вымытое зерно продержать 9—12 часов в холодной воде и выложить на сито; сито поставить покато, чтобы вода стекала, потом подсушить в теплом, сухом месте. Смешать, промолоть прибавив немного растительного масла: 1 ч. ложку на 1 стол. ложку зерна Приправлять можно фруктовыми соками, давленными ягодами и фруктами и тертыми орехами.

188. Сырой компот из сухих фруктов. 100 г сушеных фруктов одного сорта или набор из нескольких, вымочить до мягкости в чистой воде (пропорция воды указана в предисловии к блюдам из зерен перед № 165), Можно добавлять к воде при намачивании несколько капель лимонного сока, щепотку аниса, несколько зерен кардамона, меда 1-3 ложек, для кислотватых сортов, растительного желатина агар - агара.

189. Винные ягоды в молоке. Мочить от 9—12 часов 5-6 ягод в свежем молоке, разорвав или разрезав их на несколько кусков (пропорция молока такая же как и воды). Винные ягоды выйдут также хорошими, если их покрыть только на $\frac{2}{3}$ молоком. Для равномерного набухания хорошо в этом случае раза 2-3 перевернуть фрукты за время намачивания.

190. Финики в молоке. Так же как и в № 189, но мочить следует не менее суток.

191. Сушеные фрукты в кислом молоке. 80—100 г сушеных фруктов положить на 15—20 часов в кислое молоко, лучше всего в лактобацилловое, в пропорции 1 части фруктов на 4 ч. молока по весу, и держать при комнатной температуре закрытыми от солнца и света. Можно подать к этому блюду 5—10 грецких орехов или несколько ложек размягченного зерна

192. Гречневая каша с черносливом, простая. Намочить в 3 стол. ложках воды 12 штук надрезанного чернослива, сухой заготовки. Отдельно намочить 3 стол. ложки вымытой ядрицы. Когда ядрица достаточно намочена, (9 часов совершенно достаточно, можно и меньше, можно и совсем не намачивать), слить с нее воду, хорошенько промыть, дать подсохнуть, чтобы поверхность была почти сухая, налить на нее чернослив вместе с водой, в которой последний моч. {Хорошо прибавить несколько орехов и 1 стол. ложку клюквенного сока.

193. Гречневая каша с черносливом, протертая. Как и в № 192, но протереть, растолочь чернослив и ядрицу перед подаванием. Если готовится достаточно порций, целесообразно пропускать вымоченный чернослив через мясорубку.

194. Ягоды с молоком свежим или кислым. 200 г свежих ягод положить в 2—3 децилитра молока (1 или $1\frac{1}{2}$ стак.) Можно добавить

1-2 ч. ложки меда, смотря по сорту ягод. Молоко в таком виде удобно варить, и если берется кислое молоко хорошего состава, то получается известная дезинфекция.

195. Сушеная черника в молоке. Вымочить $1\frac{1}{2}$ горсти (70 г) черники в полстакане молока. Можно добавить 1 ч. ложку меда и несколько орехов.

196. Ягоды с взбитыми сливками. Выложить $\frac{3}{4}$ стакана взбитых сливок, рядом с 200 г свежих ягод.

197. Сушеные фрукты с взбитыми сливками. Та же пропорция что и для № 196. Сушеные фрукты положить рядом со сливками; воду, в которой они мочились, влить в сливки или подавать отдельно.

198. Салат из свежих фруктов. 100 — 180 г фруктов по сезону порезать крупно или мелко, примешать к ним 50 г орехов в любом виде. Если фрукты кисловаты, добавить 1 или $1\frac{1}{2}$ ложки меда.

199. Ягодный салат. Как и в № 198, только ягоды оставляются в натуральном виде.

200. Фруктово-ягодный салат. См. № 198 и 199. Пример зимнего подбора: яблоки половинками, груши четвертушками, клюква. Осенний подбор: 100 г яблок на 100 г винограда.

201. Салат по Керрингтону. Нарезать мелко 200 г свежих яблок, груш или других фруктов, прибавить несколько сушеных фруктов, напр. фиников или винных ягод, горсть орехов, 1 стол. ложку меда или несколько ложек сбитых сливок.

202. Флорентийский завтрак. Разделить апельсин на дольки, положить в вазочку с горстью изюма сухого или намоченного, десяток грецких орехов или соответствующее количество других орехов, 1 яблоко, разделенное на несколько кусков, 1 стол. ложку геркулеса — сухого, 1 стол. ложку лимонного сока, жидкого меда (если густой — заранее разбавить водою), 1 стол. ложку, щепотку молотого инбиря.

203. Раздавленный апельсин. Разделить на дольки 1 апельсин, раздавить их и примешать 30 г измельченных орехов.

204. Салат из яблок и сельдерея № 1. Положить 100 г нарезанных кислых или кисло-сладких яблок, в лимонный или клюквенный сок, оставить на несколько часов. Потом вмешать $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарубленного сельдерея (преимущественно стеблей), $\frac{1}{2}$ стакана сметанной подливки или несколько ложек сметаны и прибавить несколько листьев латука.

205. Салат из яблок и сельдерея № 2. 120 г мелко нарубленного сельдерея, 12 измельченных грецких орехов, 60 г яблока, нарезанного кубиками, и подать на листьях салата. Заправить какой-нибудь подливкой.

206. „Мюсли“ из свежих яблок. 1 стол. ложку геркулеса намочить в 3 стол. ложках воды или свежего молока, на 3 или 12 часов. Когда гер-

кулес достаточно намочить, натереть в него 150 г яблок (1 большое или соответствующее количество меньших), плотных, сладких, помещивая по мере изготовления, чтобы масса не почернела. Прибавить 1 стол. ложку меда, сок $\frac{1}{2}$ лимона или 1-2 стол. ложки клюквенного сока и 1 стол. ложка измельченных орехов. Если мед густой, разбавить его водой.

207. „Мюсли“ из свежих ягод. Как и № 206, но класть меда и кислого сока в соответствии с сортом ягод. Ягоды лучше всего промолоть, протереть или подавить — сквозь сито.

208. „Мюсли“ из разных свежих фруктов. Меда и кислоты применительно к сорту.

209. „Мюсли“ из сушеных фруктов или ягод. Брать 100 г сушеного продукта, намочить, промолоть. Приправа в зависимости от сорта.

210. Вариант к „Мюсли“. Вместо меда, если не мочить в молоке, можно класть 1 стол. ложку сливок или сметаны.

211. Утренняя радость. 1 ст. кислого или свежего молока смешать с 200 г свежих ягод раздавленных; прибавить щепотку инбиря или корицы или кардамона, примешать 2 стол. ложки овсяных хлопьев (геркулес). Есть через полчаса.

212. Яблочное диво. Стереть 150 г яблок, смешать с 1-2 стол. ложками геркулеса, прибавить инбиря или мускатного ореха, 5—10 грецких орехов, или несколько ложек молока или сливок. Дать постоять полчаса.

213. Завтрак героев. Как № 212, но без пряных приправ и орехов. Вместо последних натереть в смесь $\frac{1}{4}$ малой луковицы.

214. Завтрак дипломата № 1. Положить на тарелку тонкий слой геркулеса, сверху слой сочных ягод, подавить их, есть через полчаса. Можно приправить слегка пряностями.

215. Завтрак дипломата № 2. Прибавить к № 214 2 стол. ложки сливок или молока и несколько измельченных орехов.

216. Геспериды. Скатать в шарики следующую толченую и промешанную смесь: тертые яблоки (150 г), 1 стол. ложку жидкого меда, 10 грецких орехов, толченых, 1 ч. ложку лимонного или клюквенного сока, 1 ч. ложку намоченного изюма, 4 стол. ложки геркулеса, толокна — для обсыпки. Последнего — сколько возьмет тесто. Геспериды годятся как добавление к другим фруктовым блюдам, или же их подавать самостоятельно, со 100 г свежих фруктов или ягод, или с $\frac{1}{2}$ стаканом кислого или свежего молока.

217. Изюмные яблочки. Три яблочка на порцию. На каждое яблочко идет: 3 ч. ложки изюма, 4 грецких ореха, 1 стол. ложка геркулеса, — толокна 1 стол. ложка или немного меньше, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка клюквенного сока. Намоченный изюм вместе с водой, в которой он находился, толчется вместе с остальным составом. Кроме толокна, из этой массы, лепятся шарики, величиною с крошечное яблочко. Яблочки обволакиваются толокном. Можно к ним приготовить приправу: жидкое мюсли из яблок

218. **Компотные яблочки.** Так же как № 217, но вместо изюма соответствующее количество намоченных сухих фруктов.

219. **Зимний гриб.** Ножка делается из сырого теста: намоченные сушеные фрукты или свежие, геркулес, толокно, мед, фруктовый или ягодный сок, грецкие орехи, напр. кладется $1\frac{1}{2}$ стол. ложки геркулеса, $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда, 1 ч. ложку клюквенного или лимонного сока и $\frac{1}{2}$ яблока средней величины. Можно прибавить 3 зернышка кардамона толченого и 1 ч. ложку апельсиновой или лимонной корки. В тесто, если оно тугое, добавляется немного меда, разбавленного водой, — если жидкое — прибавляется толокно. Тесту придается форма ножки гриба, следует ее еще обвалить в толокне. Накрывать ножку шляпкой из половинки яблока. Землю устроить из клюквы в толокне (см. № 176) или из сбитых сливок.

220. **Яблоки со сливками.** 150 г тертых сладких яблок перемешать с $\frac{1}{2}$ стаканом неподслащенных сбитых сливок.

221. **Яблочно-ореховый мусс.** Натереть 150 г яблок, перемешать с 30 г тертых орехов и горсточкой изюма (30 г).

222. **Питание мозгов.** 150 г тертых яблок смешать с соком половины апельсина, с 5 или 10 грецкими орехами, или соответствующим количеством других орехов. Можно вместо орехов употребить несколько ложек сбитых сливок, а вместо апельсина 2 ч. ложки лимонного сока и столько же меда.

223. **Фаршированные яблоки.** Выдолбить углубление в паре яблок средней величины, начинить фруктовой пастой, перемешанной с вынутой мякотью.

224. **Яблочная каша.** Стереть 3 небольших яблока, смешать с $\frac{1}{4}$ стакана ($\frac{1}{2}$ децилитра) свежих сливок или молока и 2 стол. ложками отрубей чистых или зерновых хлопьев (напр. геркулес).

225. **Яблочный снег.** Натереть 2-3 яблока средней величины, прибавить 1 стол. ложку меда, разбавленного равным количеством воды, взбить веселкой. Под конец прибавить 1-2 яичных белка, предварительно взбитых отдельно с несколькими каплями лимонного сока или без него.

226. **Яблочная пена.** Взбить отдельно два желтка и два белка, потом соединить и взбивать вместе, прибавить меда как в № 225, или несколько ложек сахарного песка, 2-3 тертых яблока и 1-2 ч. ложек лимонного или клюквенного сока. Взбить все это в пену.

227. **Ягодный кисель.** 1 стакан ягод (годятся: клюква, кр. смородина всех сортов, черника) протереть сквозь волосяное сито до сухих выжимок, собрать все пюре скопившемся на обратной стороне сита, хорошенько перемешать, взбавлявая с 3 ложками толокна (стол.), и 1 или $\frac{1}{2}$ стол. ложкой меда. Есть с $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стак. коровьего или растительного молока. Для спелой, хорошей смородины достаточно 2 ч. ложек меда.

228. **Десерт из летних ягод.** Подавить деревянным молотком, служащим для разбивки мяса, 120 г ($\frac{3}{4}$ стакана приблиз.) свежей ягоды, прибавить 30 г молотых орехов (не обязательно), насыпать сверху 3 стол. ложки целых ягод, того же сорта или другого. Если ягоды кисловаты (брать вообще только спелые), то полить раздавленные ягоды 2 стол. ложками разбавленного водкою меда (на стол. ложку меда — стол. ложку воды).

229. **Фруктовый хлеб.** 100 г пшеницы, перловой крупы, риса или гекулеса — смолоть (см. № 172). Изрубить с этой мукой вымоченных сушеных фруктов, употребив и воду (60 г сухого продукта). Придать любую форму.

230. **Фруктовый тортик.** Тесто как в № 229, но с большим количеством фруктов, чтобы вышло 80 г сухого продукта. Сделать открытый торт, дать ему подсохнуть, затвердеть, затем начинить его фруктами или ягодами как напр. изюмом, рубленным черносливом.

231. **Орехово-фруктовый торт.** Тесто как в № 229, но с добавлением 20 г молотых орехов и 20 г чернослива или изюма.

232. **Медовые лепешки № 1.** Смолоть и смесь 180 г пшеничных-рубжаных или рисовых зерен с 90 г меда. Придать форму.

233. **Медовые лепешки № 2.** Взбить 30 г лимонного сока с 60 г промолотых фисташек или кедровых орешков, дать постоять полчаса; прибавить 60 г меда и 80 г смолотого риса или перловки, вымесить и сделать из этого теста лепешки.

234. **Клецки.** Смесь тесто: из мякоти 1 помидора, 1 ч. ложку мелко нарубленного лука, щепотку тмина, 2-3 стол. ложек геркулеса или других хлопьев. Есть их с овощными сырыми супами.

235. **Поджаренное зерно.** Продержать несколько секунд на сковороде над огнем, все время перемешивая деревянной ложкой. Когда готово, приправить 60 г зерна, $\frac{1}{2}$ стол. ложки подсолнечного масла или 100 г свежих фруктов. Для кукурузы и гороха следует употреблять металлическое сито или решето, с покрывкой, так как зерна лопаются и прыгают.

236. **Гофио.** Если прожаренное слегка зерно смолоть, получится мука „гофио“, из которой можно делать хлеб. Он может служить и приправой.

237. **Хлеб из гофио.** На 1 кг муки 100 г масла. Вымесить подбавив 1-2 стол. ложки меда, 100 г, слегка пожаренных, измельченных орехов и обсыпать гофио мукой. Годен к употреблению через 1-2 суток.

238. **Печенье солнцем.** Цельный пшеничный хлеб. Вымыть, подсушить зерно, смолоть, прибавить воды, немного подсолнечного масла, месить полчаса, выбивая и добавляя воды для мягкости, потом выложить на смазанную бумагу, присыпанную мукой или смазанную маслом, оставить печься на жарком солнце в продолжение целого дня.

239. Медовое печенье. На 1 часть толокна вдвое меньше меда и сушеных фруктов, вымесить и поделать лепешки в $\frac{1}{2}$ см толщины. Испечь на солнце.

Кремы, пюре, начинки, накладки

Указана пропорция продуктов, но безотносительно к каким-нибудь порциям.

240. Ореховый крем простой. Толочь в ступке любого сорта орехи, добавляя каплями воду, пока не получится густая каша.

241. Ореховый крем сладкий. Как № 240, но вместо воды взять меда, разбавленного двойным количеством воды.

242. Чесочно-ореховый крем. Как в № 241, но вместо воды употребить разбавленный лимонный или кислый мятный сок (1 часть сока на 1 ч. ложки воды) и самую малость рубленого чеснока.

243. Томато-ореховый крем. Ореховый крем № 241 погуще смешать с томатным пюре, чтобы вышла каша. Можно прибавить немного лимонного сока, меда, рубленого лука, или же свежего сока малины или вишен.

244. Хрено-ореховый крем. Истолочь вместе с орехами тертого хрена (1 чашка хрена на 3 чашки орехов), дать постоять $\frac{1}{4}$ часа, добавить лимонного сока, часть на часть тертого яблока столько, сколько нужно, чтобы получилась каша.

245. Сливочно-ореховый крем. 1 часть по объему толченых или смолотых орехов перемешать с 2—4 частями сбитых сливок.

246. Гречневый крем. В выжимки от гречневого молока прибавить подсолнечного масла: 1 часть (по объему) масла на 6—8 частей выжимок. Хорошо перемешать. Можно добавлять приправы ягодные, или фруктовые или пряности.

247. Гречневая сладкая масса. 3 стол. ложки ядрицы истолочь с 4 стол. ложками протертых, сушеных фруктов (моченых), и десятком грецких орехов или смесью орехов с фисташками.

248. Маковая сладкая масса. Прибавить на 3—4 ч. ложки выжимок от макового молока, 1 очень полную ч. ложку меда, 1 ч. ложку толокна и $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого аниса.

249. Апельсиново-творожный крем. Измельчить 1 апельсин, выкинуть косточки, перемешать с 1 ч. ложкой меда и 150 г творога. Можно добавить сбитое яйцо (сбивать отдельно желток и отдельно белок) и хорошо перемешать.

250. Сельдерейно-ореховый крем. истолочь и смешать 1 часть молотых орехов на 2 части тертого корня - сельдерея.

251. Крем из петрушки и орехов. Так же как № 250, но вместо сельдерея, корень петрушки.

Пасты. Примечание. Если делать кремы погуше, получатся пасты, пригодные для накладок.

252. Сырок для накладки бутербродов. Смешать творог с молоком сливками или сметаной, чтобы вышла пластичная масса. Приправить молотым тмином.

253. Зеленый сырок. Окрасить сырок № 252 добавлением шпинатного сока или ботвы редиски.

254. Пюре из свежи ягод и фруктов. Это пюре получается протиранием целого раздавленного или порезанного материала через волосяное сито, или пропусканием через мясорубку. Употребляется в натуральном виде или подслащенное медом, или разбавленное молоком.

255. Пюре из сушеных фруктов. Фрукты намачиваются 12—48 часов, потом протираются или промалываются. Употреблять как № 254, но положить меньше меда или больше молока.

Напитки из растительных и молочных продуктов

Примечание. Напитки следует „есть“, не глотать, а обрабатывать слюной.

256. Гречневое молоко. 4 стол. ложки ядрицы мочить в воде 8—12 часов, потом слить воду, промыть и истолочь, подбавляя мало-по-малу воды ($\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ стакана), процедить через волосяное сито и слегка протереть отжимки. Если усиленно протирать отжимки, молоко получится очень вязкое. Молоко это употребляется как приправа к киселям, овощным и фруктовым блюдам. Если употреблять как отдельное блюдо, то подсластить 1—2 ч. ложками меда.

257. Маковое молоко. 4 стол. ложки макового семени истолочь, подбавляя мало-по-малу воды, как в № 256, выжимки протирать усиленнее, так как молоко получается не вязкое. Хорошо в натуральном виде с ржаным сухарем.

258. Ореховое молоко. 10 грецких орехов или соответствующее количество других, истолочь, подбавляя воды, профильтровать через льняную ткань, или процедить через сито. Приправить 1—2 ч. ложками меда.

259. Розовый напиток. На 1 стакан взять 9 стол. ложек гречевого молока, $1\frac{1}{2}$ стол. ложк меда и 3 стол. ложки клюквенного или другого красного, ягодного сока. Все смешать. Для сока более сладкой ягоды, чем клюква, употребить соответственно меньше меда.

260. **Свекольный напиток.** 4 стол. ложки клюквы или красной смородины, 2 стол. ложки свекольного сока (см. № 261) 1 ч. ложку меда, $\frac{2}{3}$ стакана воды.

261. **Овощные натуральные соки.** Натереть на терке, спрессовать; материал с острым, крепким вкусом как редька, редиска, хрен, разбавлять водой. Овощи с терпковатым привкусом разбавлять ягодной кислотой.

262. **Натуральный сок из свежих ягод и фруктов.** Материал раздавливается, размельчается, затем прессуется. Можно разбавлять водой, направлять другим соком или медом.

263. **Простой лимонад.** 1 стакан воды, сок из $\frac{1}{2}$ лимона.

264. **Настой из хлопьев.** Материал помещается на 2-3 часа в воду, потом цедится сквозь сито или льняную тряпочку. Настой этот содержит витамины и соли, вытянутые водой. На стакан готового продукта идет 3 стол. ложки хлопьев, 10 ложек воды.

265. **Отрубная вода.** На 4 стол. ложки отрубей вылить 10 ложек воды. Через 3-4 часа процедить, прибавить 1 стол. ложку меда или ягодного сока.

266. **Льняной напиток.** 30 г льняного семени залить $\frac{3}{4}$ стакана воды в глубокой миске. Сбивать в продолжение часа, через каждые 10 минут. Процедить, смешать с 2 стол. ложками лимонного или клюквенного сока. Можно добавлять меда

267. **Настои из трав и листьев (сырые чаи).** Намачивать материал от 2 до 12 часов. Обычно берется 2 стол. ложки материала на 1 стакан воды. Лучше держать в теплом месте. Процедить и по желанию прибавить меда. *Тиле*, известный австрийский сырод, рекомендует пить каждого сорта настоев 3 дня подряд. Лучше всего утром, натощак.

268. **Яблочный чай.** Намочить на полчаса яблочную кожуру в холодной воде (небольшую горсть на стакан). Держать в тепле, потом процедить, прибавить 1 — 3 ложки меда и несколько ломтиков яблока.

269. **Яблочно-лимонный чай.** Яблоко или $\frac{1}{2}$ яблока с кожурой залить стаканом воды и 1 стол. ложкой лимонного сока. Продержать 1-2 часа в теплом месте, процедить, и заправить 2 ч. ложками меда.

270. **Яблочно-клюквенный чай.** Так как и № 269, но вместо лимонного сока положить 1 стол. ложку давленной клюквы.

Из сброженных напитков укажем лишь следующее:

271. **Квас яблочный или грушевый (массовое производство).** На 1 часть (объема) фруктов целых — $1\frac{1}{2}$ части воды. Держать в бочке, в прохладном месте около 1 месяца, пока не забродит. Потом разлить по бутылкам,

положив предварительно в каждую несколько изюминок, плотно закупорить бутылки, и дать перебродить. Если часть осталась неиспользованной, залить ее водой и снова дать перебродить.

272. Яблочный сидр. Яблочный свежий сок выдерживается в течение 5 дней в прохладном месте, лучше всего в стеклянных банках; процедить через кисейку и разлить по бутылкам.

273. Квас из остатков сушеных фруктов. Прекрасный квас получается из остатков протертых фруктов (косточки, кожура и т. д.), путем заправки их лактобацилловыми культурами по рецепту *Сулимы-Самойло*.

274. Сырое, сбитое яйцо. В таком виде сырое яйцо легко усваивается. Взбить отдельно желток и белок. При взбивании капать в белок лимонный сок (не более 1 стол. ложки) до тех пор, пока белок не перейдет в мелкие хлопья. Тогда соединяют белок и желток. Хорошо есть с орехами. Можно приправлять петрушкой, сельдереем.

275. Гогель-могель лимонный. 3 желтка сбивать, прибавляя по каплям сок 1 лимона, приправить 1 стол. ложкой меда или подать с нарезанным латуком (60 г—100 г).

276. Белковая вода. Сбивать белок с лимоном как в № 274, смешать с 1 с четвертью стаканом воды, оставить на час, процедить, приправить 1 ч. ложкой меда.

277. Лимонное молоко. На 1 стакан идет от $\frac{1}{3}$ до $\frac{1}{2}$ лимона. 10—12 стол. ложек ($\frac{3}{4}$ стакана свежего молока) сбивать вилкой, прибавляя мало-помалу лимон. Молоко створаживается в очень мелкие хлопья. Можно приправлять тмином, петрушкой, чесноком.

278. Апельсинное молоко. Так же как № 277, но не ждать появления хлопьев.

279. Ягодное молоко. Как № 277, но вместо лимон. сока — 1 стол. ложку ягодного сока.

280. Крапивное молоко. $\frac{1}{2}$ стакана свежего сока молодой крапивы смешать с $\frac{1}{2}$ стаканом свежего молока.

281. Овощное молоко. Овощной свежий сок перемешивается с молоком в разной пропорции, смотря по материалу, очень подходят: морковь, кольраби, брюква, репа. Хорошего вкуса молоко выходит из старого крупного хрена подсохшего.

282. Хреновое молоко и молоко из редьки. В стакан молока положить 1 ч. ложку тертого хрена или редьки.

283. Молоко с чесноком. Натереть слегка разрезанным зубком чеснока чашку, в которой подается молоко.

284. Простокваша. На 1-2 стакана молока 1 стол. ложку сметаны или прежней простокваши. Поставить в темном месте в посуде, накрытой крыш-

кой с дырочками. Как только молоко свернется, поставить молочную посуду в таз с холодной водой, чтобы простокваша сохранила свой первоначальный вкус. Если не требуется слишком скоро приготовить простоквашу, то при температуре около 15° Ц посуду со свежим молоком можно сразу поставить в таз с холодной водой. Молоко свернется одним ровным куском-если конечно молоко добракачественно, и будет долго оставаться таковым.

285. **Лактобацилловое молоко.** (Сведения взяты из статьи *М. Дубянской*: „Как приготовить лактобацилловое молоко“). 1) Способ изготовления очень простой, но требует аккуратности и тщательной чистоты. 3 бутылки или бутылки, лучше всего с широкими горлышками, совершенно чистые, пронумеровывают и затыкают неплотно пробками. Молоко берется для первых 2 недель от совершенно здоровых коров, пока брожение еще не окрепло. В 1-й день наполняют бутылку № 1, а бутылку № 2 наполняют до половины. На 2-й день, взболтав обе бутылки, переливают половину 1-й бутылки во вторую и сейчас же доливают 1-ю свежим молоком. На 3-й день, взболтав обе бутылки, выливают половину 2-й в 3-ю, а вторую доливают из 1-й, первую же доливают свежим молоком. На 4-й день взбалтывают, переливают половину 2-й в 3-ю, которая теперь в первый раз получается полная; половину 1-й во 2-ю, и 1-ю доливают. Теперь все бутылки полны и всегда должны такими оставаться. После каждой отливки и сейчас же следующей за ней доливки вся посуда взбалтывается. На 5-й день можно уже пить молоко. Всегда брать из 3-й бутылки. взболтав предварительно; первую неделю брать не более 1/2 бутылки в день. Через 12 дней можно уже брать два раза в день, утром и вечером по 1/2 бутылки. Больше брать не следует. Температура здесь играет большую роль, При 15—20° Ц молоко шипучее, острое, при 10—11° мягче и гуще. Молоко должно стоять в тени. Пить его можно в целом виде или есть с другими блюдами. Лучше всего принимать его к концу еды. Порция в 1-2 стакана в день оказывает заметное влияние на организм.

Р а з н о е

286. **Блюдо из творога по-просту.** 100 г творога растерается или же просто смешивается с молоком. Еще можно сверху положить 1-2 ложки сметаны.

287. **Творог с фруктами или ягодами.** Ягоды примешиваются к творогу или подаются отдельно, в целом или в ином виде. Можно еще вместо ягод добавить один только сок: 1-2 ложки.

¹ Гигиена и здоровье раб. и крест. семьи, 1927, № 3.

288. **Свежий сырок.** В деревянный ящик с дырками кладется шелковая тряпочка: немного тмина, чеснока (очень мало), слой творога в 3 см, тонкий слой сметаны, и так в перемежку несколько слоев. Можно прибавить немного соли или рассола, дать стекать в течение нескольких часов.

289. **Творог с ревенем.** 110 г ревеня мелко изрезать и перемешать со 100 г творога, можно прибавить 1 стол. ложку сметаны.

290. **Молочная каша.** Положить 4 стол. ложки овсяных или пшеничных хлопьев в тарелку, влить $\frac{1}{2}$ стакана свежего молока, 1 стол. ложку воды, все перемешать с 1-2 ч. ложками меда.

291. **Настой овса с яблоками.** Блюдо № 264 перемешать с 1 третьим яблоком (60 г), годится для детей с 9-месячного возраста, см. таблицу, стр. 88.

292. **Молоко из сои.** Перемытые бобы сои (3 стол. ложки) намачиваются в $\frac{3}{4}$ стакана воды в течение 6—12 часов. Истолочь их и процедить.

293. **Яблоко в фруктовом соку.** Растереть яблоко в $\frac{1}{4}$ стакана клюквенного сока. К этому прибавить 1 стол. ложку меда.

294. **Растительный биштекс № 1.** Одна часть свеклы на две части репы или редиски, моркови, брюквы, тыквы; все это смолоть, и смешать с лимонно-земляничным или смородиновым подслащенным соком.

295. **Растительный биштекс № 2.** 2 части свеклы, 1 часть редьки, 3 части моркови, приправить 2 частями нашинкованных яблок.

296. **Простые конфеты из толокна.** Каждую штуку слепить из 4 ч. ложек толокна, перемешенного с 1 ч. ложкой жидкого меда. Можно в каждую конфету вlepлять сверху 1 ягоду клюквы.

297. **Фаршированные фрукты.** Вынуть косточки из намоченных сушеных фруктов. Взамен косточек вложить куски орехов.

298. **Конфеты из черники.** Слепить конфеты из следующего теста 1 часть меда, 5 частей толокна, и 1 часть черничного сока.

299. **Клюква в меду.** Вымыть клюкву, обвалять в густом меду, потом в толокне.

300. **Каштаны сырые со сливками.** 100 г каштанов протереть или промолоть и смешать с 2 ч. ложками меда. Подать рядом со сбитыми сливками ($1\frac{1}{2}$ раза больше чем каштанов).

Бутерброды. Делать из черствого хлеба, можно обрезать корку: намазывать сливочным маслом, разными кремами (ореховым и прочими). Для накладки идут: резаные, тертые овощи, сушеные фрукты (намоченные).

Примеры накладок:

1. Сливочное масло и мелко нарезанный шпинат, светло-зеленый.
2. Растительное масло, перемешанное с мелко нарубленным огурцом, и кусок помидора.

Таблица перевода некоторых бытовых мер объема на метрич. меры

1 стакан воды =	200 г	1 стакан соерж. . 14 стол. ложек	
1 " крупы =	160—200 "	1 стол. лож. сод. . . 3 чайн. "	
1 " клюквы =	165 "	1 чайн. ложка клюк.	
" изюма =	135 "	сока =	5 г
1 стол. ложка ядрицы =	18 "	1 чайн. ложка тмина . =	4 "
1 " " ложка		1 " " тертых	
перл. крупы =	20 "	фисташек =	5 "
1 стол. ложка толокна =	10 "	1 чайн. ложка меда	
1 " " геркулеса (хлопья) =	10 "	густого с верхом . =	15 "
1 стол. ложка мака . =	12 "	1 средняя головка	
1 " " подсолн.		лука =	36 "
масла =	12—15 "	1 яблоко маленькое . =	45—60 "
1 стол. ложка тертой		1 " большое . . . =	150 "
брюквы =	20 "	1 картошка маленькая =	60 "
1 стол. ложка клюквы =	12 "	1 " средняя . =	110 "
1 " " тертых		1 морковь " . =	120—150 "
грецких орехов . . =	7—8 "	1 горсть сушеных	
1 стол. ложка коров.		фруктов =	40 60 "
масла =	50 "	10 штук чернослива	
1 стол. ложка клюкв.		(мясист. сух.) . . . =	80 "
сока =	15 "	10 грецк. орехов со	
1 стол. ложка лимон.		скорлупой =	10 "
сока =	10 "	10 орехов очищенных =	45 "
1 стол. ложка крапив.			
сока =	18 "		

Примечание. В этой как и в следующей таблице, количества и качества берутся средние, ложки — плоскими, без верха.

Коэффициенты полезности некоторых продуктов

24 г (40 штук) фисташек, хорошего качества дают 11 г чищеного орешка = 2 чайным ложкам.

Коэффициент полезности = $\frac{11}{24}$

6 г (30 штук) кедровых орешков хорошего качества дают 3 г чищеного орешка.

Коэффициент полезности = $\frac{1}{2}$

Коэффициент полезности грецких орехов среднего качества в марте = $\frac{3}{7}$

3 стол. ложки клюквы дают 2 стол. ложки сока.

Коэффициент полезности клюквы на сок = $\frac{2}{3}$

160 г моркови неочищенной дали по пробе в марте 68 г сока = $4\frac{1}{2}$ стол. ложкам.

Коэффициент полезности на сок = $\frac{17}{40}$

70 г крапивы очищенной дала по пробе в марте после очистки и промывки 60 г сока = $3\frac{1}{2}$ стол. лож.

Коэффициент полезности = $\frac{6}{7}$

1 горсть сухих фруктов (45 г) : 12 г косточек

Коэффициент полезности сушеных фруктов = $\frac{11}{15}$

Морковь среднего качества дала по пробе в марте $\frac{1}{5}$ своего веса очисток.

Коэффициент полезности = $\frac{4}{5}$

Выход сушеного продукта из свежего

(По данным Н. Полевицкого ¹)

Вес в граммах:

Свежий продукт	Сушеный продукт	Средний коэффициент выхода.	
Зелень	16000	800 — 1200	$\frac{1}{16}$
Земляника	—	3200 — 4000	$\frac{4}{9}$
Малина	—		
Черника	—	4000	$\frac{1}{4}$
Ч. смородина			
Вишни	—	2400 — 2800 (без косточек)	$\frac{8}{13}$
Черешни	—	4000 — 4800 (с косточками)	$\frac{12}{25}$

¹ Н. Полевицкий. Заготовка летних овощей, грибов, ягод. 1925.

Таблица согласуемости сырой пищи

Подходящие смеси

Ягоды	с молоком (свежим или кислым)
Фрукты	с орехами
	с зерновыми продуктами
	с молоком (свежим или кислым)
	со сметаной или сливками
	с кислыми
. сладкие	с кислыми
. сухие	со свежими
Лиственные овощи	с орехами
	с корнеплодами
	с кислыми ягодами
	с молоком (свежим или кислым)
	со сметаной или сливками
Корнеплоды	с яйцами
	с орехами
	с молоком
Зерновые продукты	с корнеплодами
	с молоком
Концентрированная пища	с неконцентрированной

Неподходящие смеси

Лиственные овощи	со сладкими фруктами
Орехи	с молоком
Растительные жиры	с животными жирами
Молоко	с яйцами
	с коровьим маслом
	с сыром
	после фруктов
Зерновые продукты	с листовными овощами
Белки растительные	с животными белками
Напитки	с едой

Т. Бохановская

ОГЛАВЛЕНИЕ ОТДЕЛА РЕЦЕПТОВ

	стр.
1. Весенние блюда из овощей и трав	89
2. Летние и осенние блюда из овощей и трав	93
3. Зимние овощные блюда	101
4. Заправки и подливки для салатов	104
5. Сырые супы	105
6. Блюда из зерен, фруктов и ягод	106
7. Кремы, пюре, начинки, накладки	113
8. Напитки из растительных и молочных продуктор	114
9. Разное	117

ЛИТЕРАТУРА ПО ВОПРОСАМ СЫРОЕДЕНИЯ

Нижепредлагаемый список — далеко не полный — имеет лишь цель направить внимание читателя на эти вопросы.

Научно-популярная литература на русском языке:

- Гигиена Питания, журн. 1927 — 1930 г.
Гигиена и здор. раб. и крест. семьи (за последн. годы).
Природа, 1928, № 9; 1930, № 2.
Здравоохранение 1929 г. № 1.
М. Дубянская: „Здоровая пища и как ее готовить“. 1929 г.
„ „ и Сулима-Самойло: Добавочн. источники челов. питания: Дикая флора и ботва огородных растений. 1919.
А. Занковский: „Лечение сырой диетой“, 1914.
Моэс-Оскрагелло: „Природная пища человека“.
В. Никольский: „Целебные свойства плодов, овощей, ягод, меда“. 1924 г.
Н. Полевицкий: „Заготовка летних овощей, грибов, ягод“. 1925 г.
Г. Флотов: „Философия зернового питания“.
А. Эрет: „Лечение голодом и плодами“.

Научная и научно-популярная литет. на иностр. языках

- Общие труды по питанию полезные при изучении сыроедения.
Dr. med. Balzli. Kunst und Wissenschaft des Essens durch basische Ernährung. 1928.
R. Berg und Dr. Vogel. Die Grundlagen einer richtigen Ernährung. 4-e Aufl.
R. Berg und Dr. Vogel. Die Nahrungs- und Genussmittel. 5-e Aufl.
Dr. med. Bircher-Benner. Eine neue Ernährungslehre. 4-e Aufl., 1928.
Mc. Collum and N. Simmonds. The new Knowledge of nutrition. 1925.
O. König. Chemie d. mensch. Nahrung und Genussmittel, 1903.
Mayrhofer und Pirquet. Lexikon der Ernährungskunde, 1926.
Noorden and Salomon. Handbuch der Ernährungslehre, 1920.
Schöneberger. Lebenskunst — Heilkunst.

Диететика с уклоном на сыроедение

Dr. med. Bircher-Benner. Grundzüge der Ernährungstherapie. 4-e Aufl. 1926.

Dr. med. Birchner-Benner. Ernährungskrankheiten. 2-e Aufl., 1928.
" " " Ungeahnte Wirkungen falscher und richt. Ernährung, 1928.

Dr. P. Carton. Traité de médecine d'alimentation et d'hygiène naturalistes, 1924.

Determann. Wiss. Grundlagen und prakt. Anwendung v. Obst und Gemüsekuren.

G. Drews. Unfired food and trophoterapy.

Dr. med. A. Hartmann. Rohkost und fleischlose Ernährung, 1928.

Hoffmann. Diätetische Kuren, 1903.

R. Just. Die Jungborn Ernährung. 2-e Aufl., 1928.

E. Lampé. Fruchtage bei Diabetes mellitus.

Martens. Ernährungskuren f. Gesunde und Kranken. 2-e Aufl.

B. Weiland. Theorie und Behandl. des Diabetes mellitus, Med. Klin. 1913.

Wilbrand. Ueber den heilsam. Einfluss rohgenoss. Zwiebeln auf Darmkatarrhe.

Сыроедение

Friedberger. Ueber den Einfluss der Kochdauer... auf Wert d. mensch. Nahrung.

H. Foltys. Rohkosttage unter besond. Berücksicht der Obsttage. Diss. med. Berlin, 1928.

Dr. med. E. Hof. Rohkost.

H. Ilzhöfer. Versuche über Ernährung mit vegetabil. Rohkost bei geist. und körp. Arbeit, Arch. f. Hyg. 96, 1925.

Potz. Ernährungsversuche mit vegetabil. Rohkost bei geist. und körp. Arbeit Arch. Hyg. 90, 1924.

Rabe. Stoffwechseluntersuch. bei einen streng. Vegetarier und Rohkostler. D. med. Wochenschrift, 1921, № 40.

Wach. Rohkost und veget. Diät.

G. Wendelmuth. Ernährungsformen.

Кулинария

L. Ankenbrand. Die Rohkostküche, 1928.

Bircher-Benner. Muttermilchwertige Fruchtmilch f. Säuglinge, 1925.

A. Broadbent. A book about salads.

Fr. Borkeloh. Rohkost-Rezeptbuch.

Brupbacher-Bircher. Wendepunkt-Kochbuch. 4-e Aufl. 1929.

J. Castro. Manual de alimentacion racional y crudivora.

E. Christian. Uncooked foods and how to use them.

Drebbers. Diatschule N 20, Rohkosttafel.
C. Ebert. Die Küche der Zukunft.
Gesundheit durch Rohkost. Verlag Ulstein, Berlin.
A. Just. Die Nussbutter, ihre Begründung, Herstellung und Bedeutung.
Dr. H. Malten. Durch Rohkost gesund werden und bleiben.
F. Mangold. Die Küche der Neuzeit. 3-e Aufl.
Richter. Cook-less book. Lewiston (Idaho).
W. Sommer. Die natürliche Ernährung. 2-e Aufl. 1926.
St. Omar. Heildiätetik... 1925.
W. Thiele. 365 Rohkosttage.
H. Volchert-Lietz. Billige Naturkost, 1917.
Winkler. Diätreform-Essbuch, 1928.

	Стр.		Стр.
крем из петрушки и орехов	114	моченые яблоки	77
красная капуста (салат)	103	мука гофио	112
крем апельсинно-творожный	113	" медовая	107
" ореховый	—	" ореховая	—
крем сельдерейно-ореховый	113	" цельная (слад. блюдо)	108
крошево летнее	101	мусс орехово-яблочный	111
лактобацилловое молоко	117	мюсли	109, 110
Латук с помидорами (салат)	99	Намачивание сушен. фруктов	106
" со свежими огурцами	93	ницца (салат)	97
" с кислой капустой	—	настой из трав и листьев	115
" с орехами	90	" овса с яблоками	118
" с помидорами	98	" из хлопьев	115
лепешки медовые	112	натуршрот	106
лимонал	115	ноябрина	103
лимонное масло	104	Овес. Блюдо для подростков	107
" молоко	116	овсяный настой (настой из хлопьев)	97
липовые листья	95, 115	овсяный настой с яблоками	118
лотос	107	овощное молоко	116
лук зеленый с орехами	90	овощной пуддинг	103
льняной напиток	115	одуванчик (салат из него)	89
Майонез ореховый	104	огурец ломтями	94
" сыроедов	—	" в кисл. молоке	—
маковая сладкая масса	113	" просто с латуком	93
маковое молоко	114	" (салат из него)	93
медовая мука	107	" с томатами	94
медовое печенье	113	кушанье из огуречной травы	99
медовые лепешки	112	ореховая мука	107
молоко	114, 116—118	ореховое молоко	114
" апельсинное	116	ореховый крем	113
" гречневое	114	отрубная вода	115
" крапивное	116	Пастушья сумка (салат из нее)	92
" лактобацилловое	117	пасты	114
" лимонное	116	печенье солнцем	112
" маковое	114	подливка майская	105
" " с горохом	96	" сметанная	105
" овощное	116	подливки к салатам	104—105
" ореховое	114	подорожник (салат из него)	90
" редечное	116	помидор—гриб	100
" хреновое	—	помидоры с орехами или сухарями и морковью	99
" с чесноком	117	помидоры с редиской или редькой (салат из них)	100
" ягодное	116	" фаршированные	100
молочная каша	118	дорей (салат из него)	101
морковь с зел. луком	97	провансаль	105
" с картофелем	—	простокваша	117
" в молоке	—	пуддинг из айвы	107
морковь-природа	—	" из моркови и сельдерея	101
—сельдерей (пуддинг)	98	" овощной	103
" с сельдереем	—	" из редиски	91
" со сметаной	97	" редьки	103
" тертая с петрушкой	98	" " творога и редиски	91
" " по-просту	—		
морозка моченая	77		
моченая брусника	77		

	С тр.
пюре из св. ягод и фруктов	114
„ „ суш. фруктов	—
Ревень (блюдо из него)	93
„ с творогом	118
речечное молоко	116
редиска в кисл. молоке	91
„ на салате	90
„ со сметаной	—
„ с орехами	—
„ (пуддинг)	91
репа (блюдо из нее)	99
розовый напиток	114
ромэн с майонезом	93
редька с капустой	98
„ кислая молодая	99
„ с кисл. молоком	103
„ по-просту	—
„ со сметаной	—
„ (салат из нее)	—
Салат по-английски	91
„ из суш. гороха или горошка	102
„ три зелени	93
„ из земляной груши	103
„ из свежей капусты	94
„ с капустой и огурцами	94
„ из картофеля	100—102
„ „ и брюквы	102
„ „ кислицы	90
„ „ крапивы и одуванчика	89
„ „ красный	98
салат кровеочистительный	98
„ немецкий	92
„ ницца	97
„ ноябрина	103
„ из одуванчиков	89
„ с одуванчиком	92
„ из огурцов	93
„ „ и томатов	94
„ „ цветов одуванчика	89
„ „ пастушьей сумки	92
салат с петрушкой	91
„ из подорожника	90
„ по-польски	91
„ из помидоров	99
„ из порея	101
„ с редькой	103
„ роза в салате	91
„ из свекольной ботвы	93
„ „ свеклы	—
„ „ сельдерея	100
„ „ спаржи	98
„ три кита по-просту	95
„ из диких трав	100

	Стр
салат из зеленой фасоли	100
„ по-французски	92
„ из св. фруктов	109
„ из фруктов по Керрингтону	109
„ „ и ягод	—
„ с хреном	103
„ из цветной капусты	94
„ 4 основ	95
„ четырехцветка	97
„ из шпината	92
„ „ с кислой ка- пустой	—
салат из щавеля и одуванчиков	90
„ „ яблок и сельдерея	109
„ „ ягод	—
„ январьч	104
салатное гнездышко	91
„ из кисл. капусты, см. кисл. капуста	—
салагные подливки, см. подливки	—
свекла (салат из молод. свеклы)	193
свекольная ботва (салат)	—
„ „ в молоке	—
свекольный напиток	115
сельдерей по-американски	101
„ с кисл. молоком	100
„ (салат из него)	—
„ со сметаной	—
сельдерейно-ореховый крем	113
сидр	116
сладкая масса	113
сладк. блюдо из цельной муки	108
смесь летняя	101
„ бело-зеленая	92
сметанная подливка	105
соки натуральные из овощей, ягод, фруктов	115
соки (заготовки)	78
спаржа (салат из нее)	98
суп из томатоз	105
„ „ и огурцов	—
„ „ суш. фруктов	—
„ „ ягодный	—
сырок для бутербродов	114
„ зеленый	—
„ свежий	118
Творог оранжевый	99
„ по-просту	117
„ с ревенем	118
„ с редиской (пуддинг)	91
„ с фруктами или ягодами	117
тесто	112
томат см., помидор	—

	Стр.
томатная подливка	105
томат-сюрприз	101
цветок с начинкой	100
торт орехово-фруктовый	112
тортик фруктовый	—
травы (салат из них)	100
травы (настой из них)	115
тыква (блюдо из нее)	128
тысячелистник с орехами	92
в ореховом креме	—
Фасоль зеленая (салат)	100
финики в молоке	108
фруктово-ягодный салат	109
фруктовый торт	112
хлеб	—
фрукты фаршированные	118
свежие фрукты (гриб из них)	111
" " (мюсли из них)	110
" " (пюре)	114
" " (салат из них)	109
сушеные фрукты (гриб из них)	111
" " в кислом мо- локе	108
сушеные фрукты (мюсли из них)	110
сушеные фрукты (намачивание)	106
" " (пюре)	114
" " со сбит. слив.	109
" " (суп из них)	105
Хлеб из гофио	112
" фруктовый	—
хлопья овсяные, см. геркулес	
хрен в салате	103
хреновое молоко	116
Цветы одуванчика (салат)	89
цветная капуста (салат)	94
цикорий с простоквашей	95
(салат)	—
Чай яблочный	115

	Стр.
чай яблочно-клюквенный	115
" яблочно-лимонный	—
черника сушеная в молоке	109
четыре основ	95
четырёхцветка	97
Шпинат с кисл. капустой (салат)	92
шпинатное пюре с яйцами	93
(салат)	92
Щавель с одуванчиком	90
щавельная смесь	—
щавельное гнездышко	—
Яблоки: Геспериды	110
" Лотос	107
" Мюсли	109
яблоки питание мозгов	111
" свежие в фрукт. соку	118
" с сельдереем (салат)	109
" со сливками	111
" фаршированные	—
яблочная каша	—
пена	—
яблочное диво	110
яблочно-ореховый мусс	111
яблочный сидр	116
" снег	111
" чай	115
ягодное молоко	116
ягодный кисель	111
ягодный салат	109
ягоды летние. Десерт из них	112
ягоды с молоком	108
ягоды свежие (мюсли из них)	110
" сушеные (мюсли из них)	—
" свежие (пюре)	114
" со сбит. сливками	109
ядрица сырая	106
яйцо сырое сбитое	116
январыч (салат)	104
ясень (листья)	95





КУРСЫ ДИЭТКУЛИНАРОВ

ЛЕНИНГРАДСКОГО
Научно-гигиенического общества

.....
Принимаются лица от 18
до 35 лет, с образова-
нием не ниже 5-летки
и не имеющие физиче-
ских недостатков и бо-
лезней, мешающих проф-
работе

.....
ЗАЯВЛЕНИЯ И СПРАВКИ У СЕКРЕТАРЯ Л. Н. Г. О.

от 12 до 7 час. веч.

Ул. Гоголя, № 12 (столовая)

Телеф. 616-07

Цена 1 руб.

2Р.10

2

**При Ленинградском Научно-Гигиеническом
обществе питания**

Ленинград, ул. Гоголя, д. № 12

Телеф. 616-07

ФУНКЦИОНИРУЮТ:

1. Бесплатные курсы для подготовки диетку-линеров.
2. Издательство по вопросам питания.
3. Бесплатная библиотека.
4. Столовая рационального питания.
5. Бесплатная консультация врача по вопросам питания.
6. Лекторское бюро.

**В члены общества принимаются все трудящиеся
Членам общества журнал „ВОПРОСЫ
ПИТАНИЯ“ — бесплатно**

ПРАВЛЕНИЕ О-ВА

