

Зеленкова Ольга Константиновна

"Я никого не ем!"

**365 вегетарианских меню и
руководство для приготовления
вегетарианских кушаний**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
О-56

О-56 **Ольга Константиновна З.**
"Я никого не ем!": 365 вегетарианских меню и руководство для приготовления вегетарианских кушаний / Зеленкова Ольга Константиновна – М.: Книга по Требованию, 2024. – 460 с.

ISBN 978-5-519-85996-7

1600 вегетарианских рецептов по временам года, с расчетом на 6 персон.

ISBN 978-5-519-85996-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ПРЕДИСЛОВІЕ РЕДАКТОРА.

1) «Человѣкъ не похожъ ни на одно *многоногое* животное. Распределеніемъ и числомъ своихъ зубовъ онъ вполне походитъ на *многодольное* существо. Какъ пищеварительные органы, такъ и прочее строеніе человеческого тѣла во всѣхъ своихъ деталяхъ указываютъ на чисто растительную пищу».

Cuvier.

2) «Давая нашимъ дѣтямъ мясную пищу, мы даемъ имъ всѣ пороки».

Васов.

3) «Только матери, питающіяся растительными веществами, могутъ производить здоровыхъ и красивыхъ дѣтей».

Prof. Dr. Niemeyer.

4) «Будущее за вегетарианствомъ».

Проф. Бекетовъ.

Главнымъ условиемъ человѣческаго благополучія — основаннаго на тройственности альтруизма, труда и вытекающаго изъ нихъ душевнаго и тѣлеснаго равновѣсія — несомнѣнно является *физическое здоровье*.

Человѣческій организмъ — самый совершенный изъ всѣхъ животныхъ организмовъ — отъ природы одаренъ идеальными силами самозащиты, познакомившись съ которыми, мы приходимъ къ убѣжденію, что *заболѣваніе человека почти невозможно*.

Между тѣмъ, мы постоянно наблюдаемъ болѣзни, преждевременную смерть и почти каррикатурную безпомощность, особенно рѣзко выраженную въ «*т. наз. «интеллигентной» средѣ*». Это противорѣчіе только кажущееся и объясняется тѣмъ, что самозащита организма развиваетъ свою силу только при условіяхъ *«чистоты крови» и нормальнаго состава тканей*.

Этотъ составъ находится въ прямой зависимости отъ матеріала, изъ котораго кровь и ткани образуются и обновляются¹⁾, т. е. отъ *нашей пищи*.

¹⁾ Жизненный процессъ постоянно разрушаетъ и истощаетъ ткани организма; поэтому, послѣдній требуетъ постоянной заміны использованныхъ веществъ новыми, т. е. *питаніемъ*.

Слѣдовательно, съ одной стороны, пища должна содержать въ себѣ всѣ составныя части нашего тѣла, съ другой же, не должна содержать ничего ядовитого, т. е. вреднаго ему, между тѣмъ какъ питаніе большинства «интеллигентовъ», съ точки зрѣнія діететики, содержитъ столько этихъ «ядовъ» и весь ихъ обиходъ такъ пропитанъ вредными привычками, что образъ жизни ихъ, въ своей совокупности, можно бы назвать «систематическимъ самоубійствомъ». Пора, наконецъ, сознать, что виною въ болѣе и болѣе распространяющейся преждевременной смерти людей — не судьба, не какой-нибудь независимый отъ нашей воли «злой рокъ», а мы сами, что наша *беспомощность въ зависимости отъ нашего образа жизни*.

Такъ какъ природа дѣйствуетъ всегда цѣлесообразно, то эти требованія можно короче выразить слѣдующимъ положеніемъ:

Человѣкъ долженъ питаться согласно требованіямъ своей природы.

Изученіе природы человѣческаго организма, съ точки зрѣнія *сравнительной анатоміи*, согласно свидѣтельству основателя этой науки, приведенному въ эпитафію 1, указываетъ на *плодность человѣка*, наравнѣ съ человѣкоподобными обезьянами.

Разсмотрѣніе вопроса о мясоѣденіи, съ *нравственной стороны*, т. е. сознаніе своего участія въ убійствѣ и мученіи неслѣтнаго количества разумныхъ существъ, должно быть тягостно для всякаго мыслящаго человѣка. Эта сторона вегетаріанства пространно разобрана въ книгѣ Говарда Вилліамса: «Этика пищи» (со статьей гр. Л. Н. Толстого «Первая ступень»).

Въ итогѣ, выходитъ, что, съ какой стороны мы бы ни посмотрѣли на вопросъ вегетаріанства, отвѣтъ получается одинъ и тотъ же...

«Человѣкъ есть, что онъ есть!
(«Der Mensch ist, was er ist»!)

т. е. *душевыя и физическія качества человѣка*, кромѣ наслѣдственности, зависятъ отъ его питанія.

Однако, на послѣдователей можетъ разсчитывать только та проповѣдь, которая даетъ практическія указанія относительно средствъ, ведущихъ къ цѣли.

Въ западно-европейскихъ государствахъ, особенно въ Германіи, гдѣ вообще движеніе вегетаріанства наиболѣе подвинулось впередъ, имѣется уже большое количество руководствъ для приготовленія вегетаріанской пищи. Существуютъ таковыя и въ Россіи, но ни одно изъ нихъ, по моему мнѣнію, не соответствуетъ строгимъ требованіямъ діететики, т. е., съ одной стороны, не исключаетъ изъ пищи все вредное, какъ, напр., приносы, съ другой же — не обращаетъ достаточнаго вниманія на составленіе «меню».

Ежедневный подборъ блюдъ долженъ, по возможности, содержать всѣ составныя элементы нашей крови, между тѣмъ

какъ односторонне составленные и пріятные «меню» могутъ со-
временемъ вести къ худосочию, а не исцѣлять его.

Вотъ почему, «Руководство» для приготовленія «здоровой»
пищи должно быть составлено подъ редакціей врача, знакомаго
какъ съ научной діететикой, такъ и съ основами разумнаго
кулинарнаго искусства¹⁾.

Рекомендуемое мною «Руководство», составленное О. К.
Зеленковой («Вегетарианкой»), авторомъ ряда брошюръ о ве-
гетарианствѣ, вполне отвѣчаетъ вышензложеннымъ требованіямъ.

Кромѣ того, пища только тогда можетъ быть полезной, когда
она пріятна на вкусъ. Вегетарианство не притупляетъ вкуса,
какъ питаніе трупами животныхъ въ разныхъ степеняхъ гніенія;
оно, напротивъ, развиваетъ его до утонченности и поэтому
вовсе не исключаетъ тонкой «гастрономіи», не говоря уже о
томъ, что у вегетарианцевъ всегда хорошій аппетитъ, вѣтари
считающійся «лучшимъ поваромъ».

Д-ръ мед. А. П. Зеленковъ.

Б. председатель С.-Петербургскаго Вегетарианскаго Общества.

ПРЕДИСЛОВІЕ АВТОРА.

Настоящее, четвертое изданіе моей книги Я НИКОГДА НЕ
БМЪ! измѣнено въ слѣдующемъ: а) Количество рецептовъ
указано не аѣсомъ, а стаканами и ложками. б) Рецепты упро-
щены и удешевлены.

Въ концѣ книги, приложены «ВЫПИСКИ» изъ моихъ
4-хъ брошюръ: «НѢЧТО О ВЕГЕТАРИАНСТВѢ».

Профессоръ Fonsagrives²⁾ пишетъ: «Тѣ, которые гово-
рить о воздержаніи—ѣдятъ много; тѣ, которые умалчиваютъ о
немъ—ѣдятъ слишкомъ много».

Чтобы избѣгнуть справедливаго упрека, дѣлаемаго вышепо-
именованнымъ профессоромъ, не слѣдуетъ забывать о томъ, что
пишетъ Baltzer, основатель Германскаго Вегетарианскаго Союза,
а именно, что «мы живемъ не для того, чтобы ѣсть, но ѣдимъ
для того, чтобы жить»³⁾.

¹⁾ Наши «ученные» повара и кухарки, въ сущности, занимаются систе-
матической порчей хорошей провинціи. Они, напр., отваривъ овощъ въ водѣ,
выливаютъ этотъ цѣнный наваръ въ сточную трубу.

²⁾ D-r Bonuejoy. «Le végétarisme et le Régime végétarien rationnel».
Miss Kingsford. Парижская диссертація.

³⁾ Vegetarischer Vorwärts. 1903. Januar.

Не все то, что человек съедает или выпивает идет ему впрок, т. е. служить для его питания, но только то, что он переваривает и ассимилирует, т. е. перерабатывает в свою кровь.

Для желудка имеет своя известная мера, переходя границу которой приносится вред пищеварительным органам, а следовательно, и всему организму. Это не хвшает, однако, **разнообразію въ пищу**. На целесообразность послѣдняго указывает даже сама природа, такою щедрою рукою надѣляющая нас своими дарами. Разнообразіе въ пищу имеет не только вкусовое значеніе, но также является необходимымъ для того, чтобы организмъ могъ извлекать изъ пищи **всѣ** свои составныя части. Только при этомъ условіи можетъ производиться постоянный ремонтъ всѣхъ тканей. Для того же, чтобы ремонтъ происходилъ наиболѣе удобно, требуется известное процентное соотношение составныхъ частей пищи.

Въ совокупности блюдъ предлагаемыхъ «меню» завтраковъ и обѣдовъ содержатся всѣ необходимыя питательныя вещества, въ ихъ природномъ соотношеніи. Въ особенности обращено мною вниманіе на достаточное **содержаніе питательныхъ солей**, важное значеніе которыхъ ясно изложено д-ромъ Ламанномъ въ его книгѣ (переведенной на русскій языкъ) «**Діететическое измѣненіе крови, какъ основная причина всѣхъ болѣзней**».

Что касается до выбора того или другого меню, то его приходится предоставить инстинкту каждого даннаго лица или данной семьи. У вегетаріанцевъ инстинктъ, вообще, достигаетъ значительной чистоты, такъ какъ не затуманивается никакими ядовитыми веществами (напр., спиртными напитками или табакомъ).

Желательно, конечно, чтобы выборъ этотъ относился къ предлагаемымъ мною меню **въ ихъ цѣлости**, а не къ отдѣльнымъ блюдамъ изъ нихъ.

Отъ «Руководства для приготовленія вегетаріанскихъ блюдъ» требуется гораздо болѣе, нежели отъ предназначаемыхъ для «мясоѣдовъ», такъ какъ вегетаріанцы болѣе тонкіе «гурманы». Вегетаріанецъ въ состояніи «смаковать» нѣжный вкусъ фрукта, тогда какъ «трупоедъ» и «курильщикъ» требуетъ болѣе остраго и разнообразнаго ощущенія въ видѣ жгущащихъ пѣбъ приправъ (переца, соли, горчицы, и пр.), «chant-gout» дичи, «живого» сыра, всемірно распространеннаго шашкета («oie-gras» (приготавлиаемаго изъ ожирѣвшей печени больныхъ гусей) и тому подобныхъ «деликатесовъ».

Поэтому я колебалась, приступить ли мнѣ къ этому труду. Только неоднократно обращаемы ко мнѣ просьбы (какъ устные, такъ и письменныя) съ разныхъ концовъ нашего обширнаго отечества, изъ самыхъ разнообразныхъ слоевъ общества, окончательно опредѣлили мое рѣшеніе...

Была бы **очень признательна** за всякое указаніе: ошибокъ, пробѣловъ и другихъ болѣе или менѣе крупныхъ недостатковъ въ предлагаемомъ мною **четвертомъ изданіи** моей книги «Я никого не ѣмъ».

Вдова д-ра медицины **О. К. Зеленкова.**

(«**Вегетарианка**»).

Петроградъ: Шпалерная, 44Б, кв. 23.

Петроградское Вегетарианское общество издало **Указатель по вегетарианской литературѣ на русскомъ языкѣ.** Считаю целесообразнымъ обратить вниманіе на рядъ книгъ по нашему вопросу, изданныхъ на французскомъ и нѣмецкомъ языкахъ.

1) Essai de bibliographie végétarienne, par **Héquet.** Paris.

2) Discours sur la vie sobre de Cornaro, traduit de l'italien par Bonnardien. Paris.

3) La médecine des pauvres, par **Héquet.** Paris.

4) L'ami des bêtes, par **Ménard.** Paris.

5) La Thalysie ou Nouvelle existence, par **Gleizes.** Paris.

6) Le système végétarien, par **X.** Paris. Imprimerie Prève.

7) L'art de vivre longtemps, par Cornaro. Paris. Traduction française par le docteur Paterson.

8) Du végétarisme et de la manière de vivre suivant les lois de la nature, par le **Dr. Dock.** Saint-Gall.

9) Le végétarisme, par **Méta-Wellmer.** Mignot éditeur. Lausanne.

10) La vie à bon marché, par **Lecoultré.**

11) Portée sociale et morale de la médecine naturelle, par le **Dr. Ed. Raoux.** Lausanne.

12) Manuel d'hygiène et végétarisme, par le **Dr. Raoux.** Lausanne.

13) L'alimentation tirée du régime végétal, par **M. T.** Lausanne.

14) Les végétariens et leurs adversaires, par le professeur **Reitzel.** Lausanne.

15) Compendium résumé de la physiatrie, par **Th. Halm.** Montreux.

16) Travail et santé, par le **Dr. Dock.** Strasbourg.

17) Hygiène de la peau, par le **Dr. Dock**. Lausanne, librairie Imer et Payot.

18) Le toscin des deux santés, par le **Dr. Ed. Raoux**. Lausanne.

19) Résumé des travaux de la Société d'hygiène de Lausanne, par le **Dr. Ed. Raoux**.

20) La cuisine en carême, par le **Baron-Brisse**.

21) Le régime de Pythagore, par le **Dr. Cocci**. traduit en français. Bailliére éditeur. Paris.

22) L'alimentation végétale. Thèse soutenue par **M-me Algernon-Kingsford** (**Dr. en médecine de la Faculté de Paris**). Delahaye et Crosmer éditeurs.

23) Le régime naturel, par le **Dr. Goyard**. Lausanne.

24) Les pères de l'Eglise et la tempérance végétarienne, par **Trenca**.

25) Le végétarisme, par le **Dr. Alderhool**.

26) La rénovation organique, par le **Dr. Bonnejoy**. Lausanne.

27) Des pierres à broyer le grain chez les Celtes, par le **Dr. Bonnejoy**. Paris. Berthier éditeur.

28) Le moyen de vivre avec dix sous par jour, par **Tannéguy de Wogan**. Paris.

29) Les légumes et les fruits, par **Pisiot**. Vichy.

30) Le végétarisme dans la Bible, par le **Dr. Ed. Raoux**. (Journal de Montreux).

31) Moyen de prévenir les maladies, par le **Dr. Ed. Raoux**. Montreux.

32) La cuisine végétarienne, par le **Dr. Bonnejoy**. Berthier éditeur. Paris.

33) Etude sur le Régime de Pythagore, par le **Dr. Pivion** de la Faculté de médecine de Paris. Berthier éditeur.

34) De l'alimentation des végétaux, par **Bruno Gambini**. Genève.

35) L'art de faire maigre. Ollendorf éditeur. Paris.

36) La cuisine du Carême. Palme éditeur. Paris.

37) Hygiène alimentaire, par **Nivelet**. Commercey Cabane éditeur.

38) Carême gourmand, par **Marinette Chaumel** éditeur. Paris.

Въ нѣмецкой богатой вегетарианской литературѣ главную роль играютъ журналы, такъ какъ они многосторонніе книги. Изъ нихъ наиболѣе богаты содержаніемъ:

1) «**Lebenskunst**». Verlag K. Lentze. Leipzig. Körnerplatz, 6.

2) «**Der Mensch**». Verlag Lebensreform, Berlin, Stralauer Brücke, 4.

3) «**Vegetarische Warte**». Verlag Frankfurt a/M., Gartenstrasse 1 въ «**Deutscher Vegetarier Bund**».

Примѣчаніе: Прежніе, старые годы журналовъ можно найти цѣликомъ.

Если бы вести списокъ всей нѣмецкой вегетарианской литературы, то это заняло бы, по крайней мѣрѣ, 100 страницъ. Изъ книгъ одна изъ самыхъ выдающихся: **Dr. Andries. «Der Vegetarismus und die Einwände seiner Gegner»**. Между остальными, можно указать на:

Professor Dr. Sylvester Gragam. «Die Physiologie der Verdauung und Ernährung».

Dr. H. Lahmann. «Natürliche Heilweise». Leipzig, bei Otto Spamer.

Platen. «Die neue Heilmethode». (Въ русскомъ переводѣ под редакціей д-ра мед. А. П. Зеленкова).

Dr. H. Lahmann. «Die diätetische Blutentmischung».

Dr. A. Klingsford. Die Pflanzen-Nahrung des Menschen, übersetzt von Dr. Aderholdt.

Dr. med. A. Haig. «Diät und Nahrungsmittel». Verl. v. Otto Salle in Berlin W.

A. Kelch «Der Weg zur Schönheit».

Oscar Peterson (Justus). «Unsere Nahrungsmittel». Stuttgart. Zimmers Verlag (E. Mohrmann).

B. Buerdoff. «Gänzliche und glänzende Widerlegung des Vegetarismus und der Naturheilkunde durch Geheimrath Prof. Logisch. Scherzhaftes Reime mit ernsthaften Bemerkungen».

Ralph Waldo Trines: a) Die Harmonie mit dem Unendlichen. b) Was alle Welt sucht? c) Das Grösste, was wir kennen». Uebersetzt von Dr. Max. Christlieb.

Edouard Baltzer: a) Die natürliche Lebensweise. b) Der Weg zur Gesundheit und socialem Heil. c) Die Reform der Volkswirthschaft etc. d) Der Vegetarismus in der Bibel.

Spohr: a) Die Naturheilkunde und ihre Gegner. b) Fides.

«Dr. Herm. Weder». Die Verhütung des frühen Alterns etc. Krüger Antiquariat und Sortiment, Leipzig. Kronprinzstrasse, 12.

Dr. H. Debus. «Der ärztliche Nothstand und Mittel zu seiner Abhülfe».

E. Kallmeyer. «In Harmonie mit den Naturgesetzen».

Gustaw von Struve. «Pflanzenkost als Fundament einer neuen Weltanschauung».

Относительно очень богатой англійской вегетарианской литературы интересующіеся ею могутъ получать бесплатно желаемыя указанія и списки книгъ и журналовъ обратясь по **Франкфуртъ на М. Gartenstrasse, 1, Geschäftsstelle des Deutschen Vegetarier Bundes**.

Тамъ же можно получать указанія и списки на другія языкахъ, равно какъ выписывать воѣ книги по вегетарианской литературѣ.

ВВЕДЕНИЕ.

О кухнѣ и кухонной утвари.

Главными условіями каждой **гигіенической кухни** должны быть: **чистота, постоянный обмѣнъ воздуха и достаточный свѣтъ.**

Хорошій очагъ—рѣдкость въ нашихъ петроградскихъ квартирахъ, но еще большая рѣдкость — **толковая кухарка**, которая, считала бы необходимымъ **основательно** ознакомиться, прежде всего, съ назначеніемъ той или другой выюшки или задвижки, для регулированія нагрѣванія духовки. Чаще всего, производится нескончаемые опыты, приводящіе къ плачевнымъ результатамъ: кушанья то пригораютъ полностью, то частью, или, наоборотъ,—оказываются недопеченными. Въ порывѣ отчаянія, приглашается на консультацию несмѣдную дворянскія и тѣтъ горю помочь, конечно, не въ состояніи. Поэтому, лучше всего, не откладывая позвать знающаго **печника**, чтобы руководствоваться **впредь** его указаніями, а не продолжать дѣйствовать самостоятельно...

Для людей, стѣсненныхъ средствами, не могущихъ выдержать хищническое уничтоженіе топлива въ нашихъ непрактично устроенныхъ кухонныхъ очагахъ, полезно приобрести **складную чугунную плитку** на 4 ножкахъ, съ 3 канфорками, нагрѣваемую подставленнымъ подъ среднюю канфорку «**Primus'омъ**» (керосинкой).

Люди еще болѣе стѣсненные матеріально, желающіе избѣгнуть расхода на покупку **складной плитки**, могутъ сэкономить цѣлый обѣдъ непосредственно на одномъ или, еще удобнѣе, на двухъ «**Primus'ахъ**». Въ такомъ случаѣ, слѣдуетъ приобрести одну или двѣ добавочныя **двойныя чугунныя канфорки и чугунный плоскій крючокъ**, дающій возможность удобно снимать накалившуюся канфорку. Канфорки эти ставятся на «**Primusъ**», но избѣжаніе пригорания нѣкоторыхъ кушаній, напр., соусовъ, кашъ, или когда что-либо жарится.

Чтобы узнать температуру духовки, надо положить кусокъ бѣлой бумаги на средину дна духовки. Если она **скоро пожелтѣетъ**, это укажетъ, что въ духовке нѣжится **средній жаръ**. При **сильномъ нагрѣваніи духовки**—бумага **быстро чернѣетъ**: для уменьшенія жара, слѣдуетъ открыть какъ дверцы духовки, такъ и топчанъ.

Кухонная посуда должна быть предпочтительно **эмалированная**, но **непремѣнно высшаго сорта**, хотя нельзя обойтись и безъ нѣкотораго количества жѣдныхъ луженыхъ кастрюль, напр., для варки кашъ, сушеннаго гороха, фасолы, молока, соусовъ и т. п.,

легче пригорающих въ эмалированной, нежели въ мѣдной, луженой посудѣ. Эмалированная посуда низкаго сорта можетъ служить причиной заболѣваній и даже отравленій, такъ какъ недоброкачественная эмаль содержитъ свинецъ, который приходя въ соприкосновеніе съ кислотами, растворяется и переходитъ въ содержащееся въ подобной кастрюлѣ кушанье. Поэтому, слѣдуетъ покупать только такую эмалированную посуду, въ составѣ глазури которой не содержится свинца.

Lina Kux, директриса Ганноварской «Школы повареннаго искусства», ручается въ своемъ «Руководствѣ для изученія повареннаго искусства» за доброкачественность издѣлій фирмы «**Josef Baumann's Wittwe, Emailirwerk, Amberg Bayern**». Фабрика эта производитъ эмалированную посуду, вполне гарантированную отъ вредныхъ примѣсей. Эмаль этой фабрики абсолютно лишена всякаго добавленія свинца и вполне сопротивляется кислотамъ, такъ что употребляется даже для химическихъ цѣлей. Порча, т. е. отскакиваніе этой эмали можетъ произойти только въ томъ случаѣ, если поставить **порожнюю** посуду на горячую плиту. Каждая эмаль представляетъ стекловидный сплавъ, который при сильномъ нагреваніи расширяется не въ одинаковой мѣрѣ, какъ покрытый ею металлъ—въ данномъ случаѣ желѣзо. Но и въ послѣднемъ отношеніи фирма **Baumann**, имѣющая самое крупное во всемъ мѣрѣ производство, какъ заявляетъ **L. Kux** въ своемъ **Руководствѣ**,—сдѣлала важный шагъ къ усовершенствованію. Ей удалось составить эмаль, настолько огнеупорную, что даже при внезапномъ переходѣ отъ жары къ холоду или наоборотъ, и даже при неосторожномъ обращеніи съ посудой отскакиванія эмали не происходятъ. Достоинство это достигается благодаря такой тѣсной связи между желѣзомъ и эмалью, что, напримѣръ, раскаленную, отъ только что ключомъ кипѣвшаго въ ней масла, кастрюлю можно сѣло налить ледяной водой и поставить на самый ледъ, и также безъ всякаго ущерба для посуды проводить противоположный экспериментъ. Вообще желательны, для **практичной хозяйственной обстановки**, между прочими, слѣдующіе предметы:

Мраморная стулка (гораздо гигиеничнѣе мѣдной).

Листы, для печенъ въ духовѣ—предпочтительны **мѣдные луженые**, вмѣсто общепотребительныхъ, неаппетитныхъ желѣзныхъ.

Что касается до классическихъ **мѣдныхъ тазовъ**, принадлежности почти каждой кухни, то ихъ слѣдовало бы совершенно исключить изъ обихода, такъ какъ они представляютъ постоянную опасность отравленія, въ особенности, когда даютъ въ нихъ остыть тому, что сварилось. Дѣло въ томъ, что **мѣдь** обладаетъ способностью окисляться, т. е. соединиться съ кислородомъ, находящимся въ воздухѣ. Этотъ окиселъ, припимающій зеленую окраску, называется **ярь-мѣдянкой** и представляетъ одинъ изъ самыхъ сильныхъ ядовъ.

Котелокъ для варки на пару состоитъ изъ: нижняго котелка съ носикомъ (въ него вливается вода), верхняго съ дырочками по всему дну его и крышки. При варкѣ, на пару, въ зеленъ и овощахъ, сохраняется несравненно болѣе вкуса и питательности, оттого что минеральныя соли, при этомъ, менѣе извлекаются нежели при варкѣ ихъ въ водѣ.

Шаръ изъ металлической сѣтки для варки риса (нѣсколькихъ величинъ) исключаетъ необходимость постоянного мѣшанья, при варкѣ его въ кастрюлѣ, и удаляетъ возможность его пригоранья ко дну послѣдней. Сырой рисъ всыпается въ этотъ шаръ, плотно закрывающійся посредствомъ находящейся при немъ маленькой накладочки и опускается въ крутой кипятокъ, въ котелокъ такого размѣра, чтобы шаръ совершенно покрывался водою.

Прессъ для ягодъ и другихъ фруктовъ. Наилучшій и самый простой, по своей конструкціи, **Alexander-Werk Frucht-und Saft-Pressе A. von der Nalmur Ag. in Remscheid, Rheinpreussen.** Какъ пользоваться имъ, такъ и чистка его крайне незамысловаты. Внутренняя часть пресса сдѣлана изъ бѣлой, не содержащей свинца, эмали, т. е. не подвергающейся окисленію. Посредствомъ этого пресса оболочка и мягкія части фрукта тотчасъ же отдѣляются, въ одною направлени, въ подставляемую посуду, а въ другую, помѣщаемую подъ среднюю часть пресса, стекаетъ весь сокъ безъ остатка. Прессъ этотъ можетъ съ успехомъ служить для выжиманья сока изъ винограда, упрощая виноградное тѣненіе. Старомодный способъ выжиманья руками черезъ салфетку, требующій болѣе траты времени и трудно-поддающійся соблюденію опрятности, долженъ былъ бы быть совершенно оставленъ.

Очень практичны **блюда-грѣлки**, есть и **тарелки-грѣлки**, (напр., для блиновъ), съ боковой трубкой, черезъ которую резервуаръ наполняется кипяткомъ. Для нихъ имѣются колпаки (клоши).

Вѣсы съ двумя чашками удобнѣе и прочнѣе безчашна. Къ нимъ практично имѣть по одной гирѣ: въ 5 ф., 3 ф. и 2 ф., двѣ гири по 1 ф. и 2 экземпляра развѣсныхъ наборчиковъ, состоящихъ, каждый, изъ 7 гирекъ въ: $\frac{1}{2}$ ф., $\frac{1}{4}$ ф., $\frac{1}{8}$ ф., 6 золотниковъ, 3 золотн. и 1 золотника.

Терки, различныхъ образцовъ, дающія, протираемымъ веществамъ разнообразную форму.

Стеклянные выжималки для лимоновъ и апельсиновъ. Изъ нихъ практичнѣе не тѣ, что помѣщаются на стаканѣ, но тѣ, которыя имѣютъ углубленный ободокъ, дающій возможность удобно выловить любое попавшееся зернышко и слить лимонный или апельсиновый сокъ черезъ носикъ ободка.

Машины для окорога очищенія вишенъ отъ косточекъ.

Лопаточки деревянные—для скатыванья масла, шариками.

Формочки и ложечки, для выдавливанья масла.