

**М. Бранденбург**

# **Безмочекислое питание**

**руководство по  
реформированию  
вегетарианской кухни**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 613.89:613.7/.9  
ББК 51.204  
М11

М11 **М. Бранденбург**  
Безмочекислое питание: руководство по реформированию вегетарианской  
кухни / М. Бранденбург – М.: Книга по Требованию, 2019. – 196 с.

**ISBN 978-5-517-82706-7**

Репринтное издание по технологии print-on-demand с оригинала 1913 года.

**ISBN 978-5-517-82706-7**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2019

© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2019

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 первозданном 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.



Серия Книжный Ренессанс

[www.samizday.ru/reprint](http://www.samizday.ru/reprint)



|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Хлѣбъ . . . . .                                                                  | 83  |
| 2. Чайное печенье и печенье для завтрака . . . . .                                  | 86  |
| 3. Пироги . . . . .                                                                 | 88  |
| а) Фруктовые пироги . . . . .                                                       | 89  |
| б) Пироги въ формѣ и караван . . . . .                                              | 90  |
| в) Торты . . . . .                                                                  | 91  |
| г) Мелкое печенье . . . . .                                                         | 93  |
| <b>XII. Третьи блюда</b> . . . . .                                                  | 96  |
| А. Простыя холодныя третьи блюда . . . . .                                          | 96  |
| В. „ „ „ „ фруктовыя блюда . . . . .                                                | 97  |
| С. Изысканныя холодныя третьи блюда . . . . .                                       | 99  |
| D. Изысканныя холодныя фруктовыя третьи блюда . . . . .                             | 100 |
| Е. Простыя горячіе пудинги . . . . .                                                | 101 |
| F. Тонкія горячія третьи блюда . . . . .                                            | 103 |
| <b>XIII. Фрукты</b> . . . . .                                                       | 107 |
| Сырая дѣта д-ра Бирхеръ-Беннера . . . . .                                           | 108 |
| А. Фруктовый компотъ для повседневнаго стола . . . . .                              | 108 |
| 1. Компоты изъ свѣжихъ плодовъ . . . . .                                            | 108 |
| 2. „ „ сушеныхъ „ . . . . .                                                         | 109 |
| В. Консервированіе плодовъ (и овощей) . . . . .                                     | 110 |
| 1. Консервированіе плодовъ безъ сахара . . . . .                                    | 112 |
| 2. „ „ „ съ сахаромъ . . . . .                                                      | 114 |
| 3. Фруктовыя желе . . . . .                                                         | 115 |
| 4. Мармеладъ для намазыванія на хлѣбъ . . . . .                                     | 116 |
| 5. Фруктовыя соки . . . . .                                                         | 118 |
| С. Сушка плодовъ (и овощей) . . . . .                                               | 119 |
| D. Фруктовый десертъ . . . . .                                                      | 120 |
| <b>XIV. Молоко и молочныя блюда</b> . . . . .                                       | 123 |
| <b>XV. Приготовленіе сыровъ</b> . . . . .                                           | 125 |
| <b>XVI. Напитки</b> . . . . .                                                       | 126 |
| <b>XVII. Столъ для больныхъ</b> . . . . .                                           | 131 |
| А. Общія свѣдѣнія . . . . .                                                         | 131 |
| В. Сгущенные соки безъ сахара для больныхъ . . . . .                                | 132 |
| Таблица соединеній пищевыхъ продуктовъ . . . . .                                    | 133 |
| „ приблизительнаго времени для пищеваренія различныхъ пищевыхъ продуктовъ . . . . . | 133 |
| Таблица состава различныхъ пищевыхъ продуктовъ . . . . .                            | 134 |
| „ удобоваримости различныхъ пищевыхъ продуктовъ . . . . .                           | 135 |
| С. Болѣзни желудка и кишечника . . . . .                                            | 135 |
| D. Вегетаріанская дѣта Кантани . . . . .                                            | 137 |
| Пищевые продукты, запрещенныя при вегетаріанской дѣтѣ Кантани . . . . .             | 138 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Пищевые продукты, разрешенные при вегетарианской<br>діѣтѣ Кантани . . . . . | 138 |
| Расписаніе блюдъ для вегетарианской діѣты Кантани. . .                      | 139 |

## Кулинарныя предписанія

*для вегетарианской діѣты Кантани.*

(Столъ для больныхъ).

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| I. Супы . .                    | 150 |
| II. Салаты . .                 | 150 |
| III. Овощи . .                 | 151 |
| IV. Сложныя блюда . . .        | 152 |
| V. Блюда, замѣняющія рыбу      | 153 |
| VI. Блюда, замѣняющія мясо     | 153 |
| VII. Паштеты . . . . .         | 153 |
| VIII. Соуса . . . . .          | 155 |
| IX. Мучныя кушанья . . . .     | 156 |
| А. Клецки и фрикадельки . . .  | 156 |
| В. Сдобныя печеныя кушанья . . | 157 |
| X. Хлѣбныя кушанья . . .       | 157 |
| А. Каши . . . . .              | 157 |
| В. Пекарныя издѣлія . . . .    | 157 |
| 1. Хлѣбъ и чайное печенье .    | 157 |
| 2. Пироги . .                  | 158 |
| XI. Третьи блюда               | 159 |
| А. Холодныя третьи блюда       | 159 |
| В. Горячія третьи блюда        | 161 |
| XII. Десертъ                   | 162 |
| XIII. Напитки . . . . .        | 162 |
| Алфавитный указатель. .        | 163 |

## Отъ русской редакціи.

Выпуская въ свѣтъ на русскомъ языкѣ руководство по реформированному поваренному искусству Маргариты Бранденбургъ, встрѣтившее въ Германіи весьма сочувственный пріемъ,—мы льстимъ себя надеждою, что и у насъ, въ средѣ русскихъ хозяекъ, подробныя практическія указанія опытнаго нѣмецкаго автора по вопросу о приготовленіи блюдъ, неотравленныхъ, подобно нашимъ обычнымъ меню, мочевою кислотою,—найдутъ достаточный контингентъ лицъ, дорожащихъ своимъ здоровьемъ и здоровьемъ близкихъ людей и ищущихъ пріобрѣтенія соотвѣтствующихъ практическихъ познаній.

Данной работѣ по переводу нѣмецкаго подлинника—«Die harnsäurefreie Kost»—мы считаемъ небезполезнымъ предпослать нѣсколько объяснительныхъ замѣчаній по поводу принятаго нами метода изложенія.

Исходя изъ той точки зрѣнія, что многословность (недостатокъ общій всѣмъ повареннымъ книгамъ, не исключая и иностранныхъ), часто затемняетъ самую сущность кулинарныхъ рецептовъ,—мы, въ отступленіе отъ подлинника, поставили своею задачею лаконическую конструкцію фразъ, однако строго наблюдая, чтобы лаконичность не переходила въ неясность. Для большей

наглядности, названія ингредиентовъ, входящихъ въ составъ того или иного кушанья, въ каждомъ изъ рецептовъ отпечатаны курсивомъ, и это дѣлаетъ излишнимъ отдѣльное перечисленіе составныхъ частей, загромаждающее текстъ и принятое въ нѣкоторыхъ поваренныхъ книгахъ. Въ тѣхъ же цѣляхъ наглядности изложенія, мы позволили себѣ также еще то новшество, что ввели въ текстъ поваренной рецептуры математическій знакъ плюсъ, + какъ знакъ для всѣхъ понятный, обозначающій прибавленіе, присоединеніе и въ то же время превращающій кулинарный рецептъ до нѣкоторой степени въ математическую формулу, всегда безъ труда обозримую и легко усваиваемую памятью.

Значеніе прямоугольных скобокъ, перенесенныхъ изъ нѣмецкаго подлинника, объяснено авторомъ на стр. 20, XVII.

Что касается новыхъ, почти неслыханныхъ у насъ въ Россіи пищевыхъ веществъ, часто встрѣчающихся на страницахъ даннаго руководства, (роборать, «мука здоровья», граноля и пр.), а также вообще продуктовъ, неизвѣстныхъ совсѣмъ или почти совсѣмъ въ русской кухнѣ (кервель, рапотникъ и пр.), то для этихъ случаевъ редакціей, гдѣ нужно, даны необходимыя объясненія въ подстрочныхъ примѣчаніяхъ. Къстати замѣтимъ здѣсь, что, согласно нашему личному опыту, въ данныхъ рецептахъ можно замѣнять безъ ущерба для вкуса «муку здоровья» — мелкоистолченными сухарями ржаного хлѣба, гранолю — крупно-истолченными сухарями булки, а роборать, алейронать и глютенъ — различными сортами муки.



## КЪ ВВЕДЕНІЮ.

Въ послѣднія десятилѣтія область вегетаріанскаго движенія сильно расширилась. Въ этомъ отношеніи очень много сдѣлала работы англійскаго врача д-ра Хейга, нѣсколько лѣтъ тому назадъ переведенныя также и на нѣмецкій языкъ и обосновавшія принципы вегетаріанскаго способа питанія съ новой, своеобразной и при этомъ строго научной точки зрѣнія.

Хейгъ исходитъ изъ того положенія, что въ нашу кровь и въ наши ткани вмѣстѣ съ мясомъ убитыхъ животныхъ вносятся продукты животнаго обмѣна веществъ, главнымъ представителемъ которыхъ является мочевая кислота; они раздражаютъ организмъ и дѣйствуютъ на него какъ яды. Съ теченіемъ времени человѣческій организмъ не въ состояніи бываетъ удовлетворительно перерабатывать и достаточно выдѣлять вводимые шлаки, вслѣдствіе чего эти послѣдніе скопляются въ организмѣ, отлагаясь въ отдѣльныхъ клѣткахъ и производя ихъ отравленіе; они затрудняютъ кровообращеніе благодаря закупоркѣ кровеносной и лимфатической системъ, и являются такимъ образомъ причиною большинства хроническихъ болѣзней. Кто желаетъ уберечься отъ этихъ болѣзней или излѣчиться отъ страданій, полученныхъ этимъ путемъ, тотъ, согласно ученію Хейга, долженъ избрать діету, которая по возможности была бы свободна отъ мочевой кислоты, слѣдовательно, долженъ изъ своего повседневнаго меню исключить прежде всего всѣ животныя продукты, какъ-то: мясо и мясныя препараты, а также рыбу, дичь и яйца,—оставивъ попрежнему въ употребленіи молоко и приготавливаемые изъ него продукты—сыръ и масло. Несмотря на то, что современному культурному человѣку трудно отказаться отъ вкусовыхъ ощущеній, трудно лишить себя мясной пищи, Хейгъ налагаетъ

еще кромѣ этого дальнѣйшія ограниченія, не все разрѣшая и изъ растительныхъ веществъ и продуктовъ: онъ воспрещаетъ и употребленіе въ пищу грибовъ, спаржи, спѣлыхъ стручковыхъ плодовъ—гороха, чечевицы, бобовъ и тропическихъ земляныхъ (китайскихъ) орѣховъ, а равно—кофе, чая и какао. Всѣ они содержатъ въ себѣ, именно, тѣ ядовитыя субстанціи, которыя дѣйствуютъ на организмъ такъ же ядовито, какъ и сама мочева кислота.

Слѣдоват., хейговская діета значительно отличается отъ обычной, до сихъ поръ практиковавшейся, вегетаріанской діеты; въ послѣдней весьма часто взамѣнъ мяса въ изобиліи употребляются богатые бѣлкомъ стручковые плоды, тогда какъ они въ хейговской діетѣ не имѣютъ мѣста, такъ какъ, по Хейгу, содержаніе въ нихъ мочевоы кислоты мало уступаетъ таковому же въ мясѣ и даже еще часто бываетъ больше, нежели въ мясѣ. Точно также слѣдуетъ избѣгать грибовъ и спаржи, которые до сихъ поръ въ вегетаріанской кухнѣ играли роль лакомыхъ кусочковъ. Отказъ отъ кофе, чая и какао въ особенности трудно дается представительницамъ женскаго пола, но эти напитки при постоянномъ ихъ употребленіи являются источникомъ многихъ болѣзней, а потому подлежатъ исключенію. Однако, и мужчины въ отношеніи привычно потребляемыхъ ими напитковъ не находятъ въ преимущественномъ положеніи. Столь часто предпочитаемый ими алкоголь, правда, не содержитъ въ себѣ мочевоы кислоты, но онъ способствуетъ возникновенію болѣзней, именно, тѣмъ, что благопріятствуетъ задержкѣ мочевоы кислоты въ организмѣ и поэтому часто становится причиною подагры, ревматизма и другихъ недуговъ, не говоря уже о томъ, что этотъ напитокъ является непосредственнымъ ядомъ для протоплазмы и понижаетъ жизнеспособность кѣтокъ. Вино, слѣдовательно, такой же вредный напитокъ, какъ чай и кофе, и поэтому должно быть вычеркнуто изъ списка разрѣшенныхъ напитковъ.

Съ другой стороны, главнымъ пунктомъ въ ученіи Хейга, въ противоположность господствовавшему до сихъ поръ среди вегетаріанцевъ мнѣнію, является требованіе содержанія въ употребляемой пищѣ достаточнаго количества бѣлковъ, и въ этомъ Хейгъ также правъ. Если мы также не согласны со взглядомъ

прежнихъ физиологовъ, требовавшихъ для суточной порціи, въ среднемъ, отъ 120 до 150 граммовъ бѣлка, и можемъ уже усматривать въ этомъ излишкѣ причину отложенія мочевой кислоты, то считаемъ, однако, ежедневный пріемъ бѣлковъ въ количествѣ отъ 15 до 30 граммовъ, каковымъ довольствуются многіе вегетаріанцы, пользующіеся столомъ, состоящимъ исключительно изъ овощей, картофеля, кашъ, хлѣба и фруктовъ,—слишкомъ незначительнымъ, роковымъ для здоровья, силъ и состоянія питанія, и видимъ также въ этомъ препятствіе для болѣе широкаго въ жизни распространенія вегетаріанскаго ученія. 70—90 грамм. бѣлка на день, требуемые Хейгомъ, являются раціональными средними числами. При введеніи въ организмъ такого сравнительно большого количества бѣлка, переходъ на новую діету не дѣлается уже столь труднымъ. Когда кровь очистится, клѣтки не будутъ болѣе находиться подъ давленіемъ прежде потребленнаго матеріала, и тогда можно будетъ обходиться меньшими количествами. Въ среднемъ же, и для начала, чтобы достигнуть успѣшныхъ результатовъ, нужно питаться согласно болѣе высокимъ хейговскимъ числамъ.

При перечисленіи запрещенныхъ Хейгомъ пищевыхъ продуктовъ, читатель могъ подумать, что эта діета должна быть слишкомъ однообразной и невкусной и въ особенности хозяйки—какъ то часто приходилось слышать пишущему эти строки—оказываются въ большомъ затрудненіи, какъ имъ составлять вкусное и разнообразное меню, такъ какъ они обучались главнымъ образомъ мясной кухнѣ. Чтобы не тратить понапрасну времени на бесполезные опыты и чтобы такимъ образомъ не потерять совершенно охоты испробовать новую діету, безусловно необходимо имѣть руководство по этимъ опытамъ и—впослѣдствіи вѣрнаго совѣтчика при приготовленіи ежедневной пищи. Такое руководство, такой совѣтчикъ дается настоящею поваренною книгою г-жи Бранденбургъ. Уже одно только бѣглое перелистываніе этой книги должно показать, какъ обилень, питателень и разнообразень можетъ быть ежедневный столъ, несмотря на исключеніе изъ него вышеупоминавшихся веществъ, испробованіе же на дѣлѣ должно убѣдить далѣе, что эти кушанья и вкусны и не производятъ тѣхъ раздраженій, къ которымъ чело-вѣческій родъ такъ привыкъ на свою пагубу.

Работа врача, прописывающего своему пациенту безмочекислую діету значительно облегчится рекомендованіемъ этой книги. Необходимость долгихъ разъясненій этой діеты, которыя, однако, за недостаткомъ времени, не могутъ быть исчерпывающими, отпадаетъ и тѣмъ не менѣе пациентъ будетъ гораздо болѣе въ состояніи, съ помощью указаній данной книги, слѣдовать врачебнымъ предписаніямъ.

Настоящую книгу можно горячо рекомендовать тѣмъ врачамъ, которые въ области терапіи болѣзней не хотятъ слѣдовать путями, стѣсненными окоченѣлой догмой; затѣмъ той части страждущаго человѣчества, которая для своего исцѣленія не оставлена передъ нѣкотораго рода лишеніями, и, наконецъ, всего болѣе тѣмъ сочленамъ женской половины человѣческаго рода, что несутъ на себѣ заботы по хозяйству и, путемъ цѣлесообразнаго выбора пищи и ея приготовленія, не мало способствуютъ выздоровленію отъ недуговъ больныхъ и поддержанію здоровья у здоровыхъ.

Д р е з д е н ь. Январь 1906 г.

*Д-ръ мед. S. Möller.*



## ПРЕДИСЛОВІЕ КЪ ПЕРВОМУ ИЗДАНІЮ.

Выздоровленіе отъ многолѣтнихъ страданій, которому я обязана главнымъ образомъ переходомъ на способъ питанія, свободный отъ мочевой кислоты, побудило меня подѣлиться своимъ личнымъ опытомъ. Для здоровыхъ (въ особенности же для больныхъ) этотъ шагъ будетъ облегченъ послѣдующими наставленіями, опредѣляющими, по моимъ воззрѣніямъ, правильную въ отношеніи здоровья діету. Я намѣренно не сузила ихъ до такой степени, какъ это сдѣлано, наприм., Юстомъ въ его «Новомъ источникѣ питанія» («Jungborn-tisch») или другими болѣе или менѣе фанатичными послѣдователями образа жизни, сообразованнаго съ природою. Во-первыхъ, мало людей, которымъ такая односторонняя діета при продолжительномъ пользованіи ею была бы по-вкусу, и большинство возвращается снова къ своему прежнему образу жизни, прежде чѣмъ достигнетъ результата, и во-вторыхъ, я нахожу крайностью, исключать изъ нашего стола столь много имѣющихся въ немъ здоровыхъ и вкусныхъ блюдъ. Къ чему намъ этотъ ненужный аскетизмъ? Какъ естественно, что нормальный человѣкъ любитъ разнообразіе въ своей умственной и тѣлесной работѣ, точно также законно его желаніе имѣть это разнообразіе и въ своемъ столѣ. Было бы несправедливо, считать это за любовь къ матеріализму; по крайней мѣрѣ, на мой взглядъ, та хозяйка дома, которая кормитъ своихъ домашнихъ аппетитно приготовленными, вкусными кушаньями, обладаетъ гораздо большимъ эстетическимъ чувствомъ, нежели та, которая озабочена въ отношеніи питанія только тѣмъ, чтобы оно было лишь здоровымъ. Слишкомъ изысканныя, остро приправленныя блюда, рецепты которыхъ, составленные безъ достаточнаго знанія дѣла, даются въ нѣкоторыхъ вегетаріан-

ских поваренныхъ книгахъ, должны быть оставлены, такъ какъ они никоимъ образомъ не соотвѣтствуютъ задачамъ здоровья и въ особенности не удовлетворяютъ цѣлямъ выздоровленія хронически больного организма; однако, я рассчитываю, что мнѣ удастся угодить и избалованному вкусу. Я придавала большое значеніе тому, чтобы удержать и повысить питательную цѣнность ежедневнаго меню путемъ способа приготовленія и выбора добавленій, и этимъ также достичь и необходимаго ограниченія ежедневныхъ количествъ пищи, чѣмъ, именно, страдаетъ обычная вегетаріанская діета.

Карты блюдъ составлены такимъ образомъ, что каждый можетъ легко выбрать кушанья, которыя будутъ полезны для его здоровья и въ тоже время необременительны и для его кошелька.

Больные въ особенности должны обращать вниманіе на то, что говорится въ приложеніи о діетѣ больныхъ и—придерживаться этой діеты, пока состояніе ихъ здоровья не улучшится до такой степени, что можно будетъ перейти на безмочекислый столъ.

При составленіи своей книги я имѣла въ виду дать кулинарные совѣты и рецепты для изготовленія здоровыхъ, вкусныхъ, разнообразныхъ и дешевыхъ блюдъ въ условіяхъ домашняго хозяйства со среднимъ достаткомъ.

Полезное для своей работы я нашла въ сочиненіи д-ра Петерсона «Кухня будущаго» и въ «Поварской книжкѣ» г-жи Луизы Рейзе; въ особенности же цѣнныя указанія для составленія распisanія блюдъ дали мнѣ сочиненія англійскаго врача д-ра Хейга и главнымъ образомъ его «Діета и пища», а также книга м-ра Broadbents: «Science in the dayli meal».

На всѣ обращенные ко мнѣ запросы по поводу этой діеты и образа жизни я охотно, насколько могу, буду давать отвѣты.

Stralsund. Январь 1906 г.

*Маргарита Бранденбургъ.*