

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, 2022. – 438 с.

ISBN 978-5-519-85995-0

1500 рецептов по временам года под и с предисловия

ISBN 978-5-519-85995-0

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

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

Алфавитный указатель рецептов, по отдѣламъ.

	СТРАНИ.
Супы, супы-пюре, бульоны и пр.	389
Кушанья из зелени, овощей, грибов, корнеплодов и пр. .	392
Кушанья несладкія (мучныя): пироги, паштеты, булки, гренки, вареники, котлетки, каши, омлеты, караваи, блины, яичницы, клѣтки и пр.	400
Кушанья сладкія (немучныя): мороженое, безе, кремы, желе, парфе, компоты, пломбьер, мусс, маседуан и пр.	407
Кушанья сладкія (мучныя): булки, сухари, бисквиты, пи- рожныя, вафли, блинчики, пряники, пуддинги, суфле, кисели и пр.	414
Принадлежности к несладким кушаньям (холодныя и го- рячія): соусы, заправки, приправы, заготовки впрок.	421
Принадлежности к сладким кушаньям (холодныя и горя- чія): соусы, заправки, приправы, заготовки и пр. . .	423
Заготовки впрок из фруктов, ягод, орѣхов, миндаля и пр.	424
Напитки холодные и горячіе	427
 Замѣченныя опечатки	 428

ПРЕДИСЛОВІЕ РЕДАКТОРА.

1) «Человѣкъ не похожъ ни на одно *плотоядное* животное. Распрежденіемъ и числомъ своихъ зубовъ онъ вполне походитъ на *плодоядное* существо. Какъ пищеварительные органы, такъ и прочее строеніе человѣческаго тѣла по всѣхъ своихъ деталяхъ указываютъ на чисто растительную пищу».

Cuvier.

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

Bacon.

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

Prof. Dr. Niemeyer.

4) «Будущее за вегетарианствомъ».

Проф. Бекетов.

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

Человѣческій организм—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 карикатурную безпомощность, особенно

рѣзко выраженную в т. наз. «интеллигентной» средѣ. Это противорѣчіе только кажущееся и объясняется тѣм, что самозащита организма развивает свою силу только при условіях *«чистоты крови»* и *нормальнаго состава тканей*.

Этот состав находится в прямой зависимости от матеріала, из котораго кровь и ткани образуются и обновляются ¹⁾, т. е. от *нашей пищи*.

Слѣдовательно, с одной стороны, пища должна содержать в себѣ всѣ составныя части нашего тѣла, с другой же не должна содержать ничего ядовитаго, т. е. вреднаго ему, между тѣм как питаніе большинства «интеллигентов» с точки зрѣнія діететики, содержит столько этих «ядов» и весь их обиход так пропитан вредными привычками, что образ жизни их в своей совокупности можно бы назвать «систематическим самоубійством». Пора, наконец, сознать, что виною в болѣе и болѣе распространяющейся преждевременной смерти людей не судьба, не какой-нибудь независимый от нашей воли «злой рок», а мы сами, что *наша безпомощность в зависимости от нашего образа жизни*.

Так как природа дѣйствует всегда цѣлесообразно, то эти требованія можно короче выразить слѣдующим положеніем:

Человѣкъ долженъ питаться согласно требованіям своей природы.

Изученіе природы человѣческаго организма, с точки зрѣнія *сравнительной анатоміи*, согласно свидѣтельству основателя этой науки, приведенному в эпиграфѣ 1, указывает на *плодородность* *человѣка* наравнѣ с *человѣкоподобными обезьянами*.

Разсмотрѣніе вопроса о мясоѣденіи с *нравственной стороны*, т. е. сознаніе своего участія в убійствѣ и мученіи неслѣтнаго количества разумныхъ существъ, должно быть тягостно для всякаго мыслящаго человѣка. Эта сторона вегетаріанства

¹⁾ Живнениный процесс постоянно разрушает и истощает ткани организма; поэтому послѣдній требует постоянной замѣны использованныхъ веществъ новыми, т. е. *питаніемъ*.

пространно разобрана в книгѣ Говарда Вилліамса: «Этика пищи» (со статьей г-на Л. Н. Толстого «Первая ступень»).

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

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

т. е. *душевныя и физическія качества человека, кромѣ послѣдственности, зависятъ отъ его питанія.*

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

В западно-европейскихъ государствахъ, особенно в Германіи, гдѣ вообще движеніе вегетаріанства наиболѣе подвинулось впередъ, имѣется уже большое количество руководствъ для приготовленія вегетаріанской пищи. Существуютъ таковыя и въ Россіи, гдѣ вопросъ вегетаріанства пока находится еще въ зачаточномъ состояніи; ни одно изъ нихъ, по моему мнѣнію, не соотвѣтствуетъ строгимъ требованіямъ діететики, т. е., с одной стороны, не исключаетъ изъ пищи все вредное, какъ, напр., пряности, с 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 притомъ «меню» могутъ со временемъ вести къ худосочію, 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 искусства ¹⁾.

Рекомендуемое мною «Руководство», выходящее III изданіемъ, составленное «Вегетарианкой», авторомъ ряда брошюръ

¹⁾ Наши «ученые» повара и кухарки, въ сущности, занимаются систематической порчей хорошей провизіи. Они, напр., отваривъ овощи въ водѣ, выливаютъ этотъ цѣнный отваръ въ сточную трубу.

о вегетаріанствѣ, вполне отвѣчаетъ вышеизложеннымъ требованіямъ.

Кромѣ того, пища только тогда можетъ быть полезной, когда она пріятна на вкусъ. Вегетаріанство 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 вегетаріанцевъ всегда хорошій аппетитъ, изстари считающійся «лучшимъ поваромъ».

Д-р мед. **А. П. Зеленковъ,**
б. председатель С.-Петербург. Вегетар. Общества.

ПРЕДИСЛОВІЕ АВТОРА.

Настоящее III изданіе моей книги «Я ни кого не ѣм!» измѣнено в слѣдующем:

1) Рецепты отчасти удешевлены и упрощены (порціи уменьшены).

2) В концѣ книги приведены выдержки из моих брошюр «Нѣчто о вегетаріанствѣ».

Профессор Fonsagrives¹⁾ пишет: «Тѣ, которые говорят о воздержаніи—ѣдят много; тѣ, которые умалчивают о нем—ѣдят слишком много».

Чтобы избѣгнуть справедливаго упрека, дѣлаемаго вышепоименованным профессором, не слѣдует забывать о том, что пишет Baltzer, основатель Германскаго Вегетаріанскаго Союза, а именно, что «мы живем не для того, чтобы ѣсть, но ѣдим для того, чтобы жить»²⁾.

Не все то, что человек съѣдает или выпивает, идет ему впрок, т. е. служит для его питанія, но только то, что он перенаривает и ассимилирует, т. е. перерабатывает в свою кровь.

Для желудка имѣется своя извѣстная мѣра, переходя границу которой приносится вред пищеварительным органам, а слѣдовательно, и всему организму. Это не мѣшает, однако, разнообразію в пищѣ. На цѣлесообразность послѣдняго указывает нам даже сама природа, только щедрою рукою надѣляющая нас своими дарами. Разнообразіе в пищѣ имѣет не только вкусовое значеніе, но также является необходимым для того, чтобы организм мог извлекать из пищи всѣ свои составныя части. Только при

¹⁾ D-r. Bonnejoy. Le végétarisme et le Régime végétarien rationnel. Miss Kingsford. Парижская диссептація.

²⁾ Vegetarischer Vorwärts. 1903. Januar.

этом условіи может производиться постоянный ремонт всѣх тканей. Для того же, чтобы ремонт происходил наиболѣе удобно, требуется извѣстное процентное соотношеніе составных частей пищи.

В совокупности блюд предлагаемых «меню» завтраков и обѣдов содержатся всѣ необходимы питательныя вещества, в их природном соотношеніи. В особенности обращено мною вниманіе на достаточное **содержаніе питательных солей**, важное значеніе которых ясно изложено д-ром Ламанном в его книгѣ (переведенной на русскій языкъ) «**Діететическое измѣненіе крови, как основная причина всѣхъ болѣзней**».

Что касается до выбора того или другого меню, то его приходится предоставить инстинкту каждаго даннаго лица или данной семьи. У вегетаріанцев инстинкт, вообще, достигает значительной чистоты, так как не затуманивается никакими ядовитыми веществами (напр., спиртными напитками или табаком).

Желательно, конечно, чтобы выбор этотъ относился к предлагаемымъ мною меню **в ихъ цѣлости**, а не к отдѣльнымъ блюдамъ изъ нихъ.

От «Руководства для приготовленія вегетаріанскихъ блюдъ» требуется гораздо болѣе, нежели отъ предназначенныхъ для «мясоѣдовъ», так как вегетаріанцы болѣе тонкіе «гурманы». Вегетаріанецъ в состояніи «смаковать» нѣжный вкусъ фрукта, тогда как «трупоѣдъ» и «курильщикъ» требуетъ болѣе остраго и разнообразнаго ощущенія в видѣ щекочащихъ нѣбо приправ (перца, соли, горчицы, и пр.), «*haut-goût*» дичи, «живого» сыра, всемірно распространеннаго напитка «*foie-gras*» (приготавлиаемаго изъ ожирѣвшей печени больныхъ гусей) и тому подобныхъ «деликатессовъ».

Поэтому я колебалась, приступить ли мнѣ къ этому труду. Только неоднократно обращаема 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: опибокъ, пробѣловъ или другихъ болѣе или менѣе крупныхъ недостатковъ в предлагаемомъ мною III Изданіи моей книги, «Я никого не ѣм!»

Жена д-ра медіц. **О. К. Зеленкова**
(«Вегетаріанка»).

Петербург.

Суворовскій Проспектъ, д. 39, кп. 40.

(Авторъ высылаетъ: «Я никого не ѣм!»
наложеннымъ платежемъ).

~~~~~

СПБ. Вегетарианское общество издало Указатель по вегетарианской литературѣ на русском 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. 1704.

2) Discours sur la vie sobre de Cornaro, traduit de l'italien par Bonnardieu. Paris. 1704.

3) La médecine des pauvres, par **Héquet**. Paris. 1704.

4) L'ami des bêtes, par **Ménard**. Paris. 1814.

5) La Thalysie ou Nouvelle existence, par **Gleizes**. Paris. 1840—41—42.

6) Le système végétarien, par X. Paris. 1855. Imprimerie Prève.

7) L'art de vivre longtemps, par Cornaro. Paris. 1861, 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. 1878.

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

10) La vie à bon marché, par **Lecoultré**. 1876.

11) Portée sociale et morale de la médecine naturelle par le **Dr. Ed. Raoux**. Lausanne. 1876.

12) Manuel d'hygiène et végétarisme, par le **Dr. Raoux**. Lausanne. 1876.

13) L'alimentation tirée du régime végétal, par **M. T.** Lausanne. 1876.

14) Les végétariens et leurs adversaires, par le **professeur Reltzel**. Lausanne. 1876.

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

16) Travail et santé, par le **Dr. Dock**. Strasbourg. 1878.

17) Hygiène de la peau, par le **Dr. Dock**. Lausanne, librairie Imer et Payot. 1878.

18) Le toscin des deux santés, par le **Dr. Ed. Raoux**. Lausanne. 1878.

19) Résumé des travaux de la Société d'hygiène de Lausanne, par le **Dr. Ed. Raoux**. 1874—1882.

20) La cuisine en carême, par le **Baron-Brisse**. 1875.

21) Le régime de Pythagore, par le **Dr. Cocci**. 1743, traduit en français. Baillièrè éditeur. Paris. 1880.

22) L'alimentation végétale. Thèse soutenue par **M-me Algernon-Kingsford (Dr. en médecine de la Faculté de Paris)**. Delahaye et Crosmer éditeur. 1880.

23) Le régime naturel, par le **Dr. Goyard**. Lausanne. 1880.

24) Les pères de l'Eglise et la tempérance végétarienne, par **Trenca**. 1881.

25) Le végétarisme, par le **Dr. Alderhool**. 1882.

26) La rénovation organique, par le **Dr. Bonnejoy**. 1882. Lausanne.

27) Des pierres à broyer le grain chez les Celtes, par le **Dr. Bonnejoy**. Paris. Berthier éditeur. 1882.

28) Le moyen de vivre avec dix sous par jour, par **Tannéguy de Wogan**. Paris. 1882.

29) Les légumes et les fruits, par **Pislot**. Vichy. 1882.

30) Le végétarisme dans la Bible, par le **Dr. Ed. Raoux**. Journal de Montreux. Juin 1883.

31) Moyen de prévenir les maladies, par le **Dr. Ed. Raoux**. Montreux. 1883.

32) La cuisine végétarienne, par le **Dr. Bonnejoy**. Berthier éditeur. Paris. 1884.

33) Etude sur le Régime de Pythagore, par le **Dr. Pivion** de la Faculté de médecine de Paris. Berthier éditeur. 1885.

34) De l'alimentation des végétaux, par **Bruno Gambiul**. Genève. 1885.

35) L'art de faire maigre. Ollendorf éditeur. Paris. 1886.

36) La cuisine du Carême. Palme éditeur. Paris. 1892.