

Фрейберг Эмилия

**Вегетарианская поваренная
книга**

80 обедов по 3 блюда без пряностей

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 50
ББК 22
355

Э55 **Эмилия Ф.**
Вегетарианская поваренная книга: 80 обедов по 3 блюда без пряностей / Фрейберг Эмилия –
М.: Книга по Требованию, 2023. – 136 с.

ISBN 978-5-521-28658-4

ISBN 978-5-521-28658-4

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

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.

	Процентное содержаніе пищевыхъ веществъ.					Процентное содержаніе показанныхъ въ 5-й графѣ солей.								
	Вода.	Бѣлокъ.	Жиры.	Углевода.	Соли.	Кали.	Натрѣ.	Извѣстъ.	Магnezia.	Желѣзо.	Фосф. кисл.	Сѣрн. кисл.	Кремн. кисл.	Хлоръ.
Молоко кор. .	87,42	3,41	3,65	4,81	0,72	24,67	9,70	22,05	3,05	0,55	28,45	0,30	0,04	14,28*)
„ женск. .	87,02	2,36	3,94	6,23	0,45	33,79	9,12	16,69	2,16	0,22	22,66	0,95	0,02	18,38*)
Капуста . . .	89,97	1,89	0,20	4,87	1,23	36,86	9,46	17,63	4,00	0,69	8,99	13,91	0,87	8,51
Шпинатъ . . .	88,47	2,49	0,58	4,44	2,09	16,56	35,23	11,88	6,38	3,35	10,25	6,87	4,52	6,20
Капуста цвѣт. .	90,89	2,48	0,34	4,55	0,83	44,36	5,89	5,58	3,66	1,02	20,22	13,01	3,76	3,44
Крапива . . .	82,44	5,50	0,67	7,13	2,30	32,04	2,39	28,24	7,16	4,77	7,84	8,35	4,03	6,66
Спаржа	93,75	1,79	0,25	2,63	0,54	24,04	17,08	10,85	4,32	3,38	18,57	6,18	10,09	5,93
Огурецъ	95,60	1,02	0,09	2,28	0,39	41,16	10,04	7,30	4,15	1,40	20,00	6,92	8,03	6,59
Салатъ	94,33	1,41	0,31	2,19	1,03	37,63	7,54	14,68	6,19	5,21	9,19	3,76	8,14	7,65
Лукъ	85,99	1,68	0,10	10,82	0,71	34,03	2,48	22,87	4,65	2,27	17,35	5,68	8,50	2,41
Грибъ	89,12	2,61	0,28	6,11	0,70	50,89	1,65	1,01	3,37	1,62	33,71	3,94	0,98	0,88
Редиска	93,34	1,23	0,15	3,79	0,74	32,00	21,15	14,94	3,10	2,84	10,86	6,47	0,91	9,15
Картофель . .	75,48	1,95	0,15	20,72	0,95	60,06	2,96	2,64	4,93	1,10	16,86	6,52	2,04	3,46
Брюква	89,90	3,52	0,14	11,34	1,28	46,93	5,65	11,33	3,68	0,61	14,51	9,62	1,06	6,59
Морковь	87,05	1,04	0,21	9,41	0,90	36,92	21,17	11,34	4,38	1,01	12,79	6,45	2,38	4,59
Пшеница	13,65	12,35	1,75	67,91	1,81	31,16	2,07	3,25	12,06	1,28	47,22	0,39	1,96	0,32
Рожь	15,06	11,52	1,79	67,81	1,81	32,10	1,47	2,94	11,22	1,24	47,74	1,28	1,37	0,48
Ячмень	13,77	11,14	2,16	64,93	2,69	16,33	4,14	0,74	12,53	1,72	32,82	2,98	28,74	—
Овесь	12,37	10,41	5,23	57,78	3,02	17,90	1,66	3,60	7,13	1,18	25,64	1,78	39,18	0,94
Рисъ	13,11	7,85	0,88	76,52	1,01	25,04	4,21	3,73	11,08	1,43	53,76	0,50	2,59	0,13
Майсь	13,12	9,85	4,62	68,51	1,51	29,78	1,10	2,17	15,52	0,76	45,61	0,78	2,09	0,91
Просо	11,16	9,25	3,50	65,95	1,67	11,39	1,30	0,63	9,63	1,08	21,92	0,24	52,97	0,49
Горохъ	14,99	22,85	1,79	52,36	2,58	43,10	0,98	4,81	7,99	0,83	35,90	3,42	0,91	1,59
Чечевица	12,35	25,70	1,89	53,46	3,04	34,76	13,50	6,34	2,47	2,00	36,30	—	—	4,63
Бобы	14,76	24,27	1,61	49,01	3,26	41,48	1,06	4,99	7,15	0,46	38,86	3,39	0,65	1,07
Орѣхъ гречн. .	4,68	16,37	62,86	7,89	2,03	31,11	2,25	8,59	13,03	1,32	43,70	—	—	—
Яблоко	84,79	0,36	—	12,04	0,49	35,68	26,09	4,08	8,75	1,40	13,69	6,09	4,32	—
Груша	83,02	0,36	—	11,80	0,31	54,69	8,52	7,98	5,22	1,14	15,20	5,69	1,49	—
Вишня	79,82	0,67	—	12,00	0,73	51,85	2,19	7,47	5,46	1,98	15,97	5,09	9,04	1,35
Виноградъ . . .	78,17	0,59	—	16,32	0,53	56,20	1,42	10,77	4,21	0,37	15,58	5,62	2,75	1,52
Слива	84,86	0,40	—	8,24	0,66	59,21	0,54	10,04	5,46	3,20	15,10	3,83	2,36	—
Земляника . . .	87,66	0,54	0,45	7,29	0,81	21,07	28,48	14,21	—	5,89	13,82	3,15	12,05	1,69
Крыжовникъ . .	85,74	0,47	—	8,43	0,42	38,65	9,92	12,20	5,85	4,56	19,68	5,89	2,58	0,75
Мясо	72,00	20,00	5,00	0,40	1,10	41,27	3,63	2,82	3,21	0,70	42,54	1,56	1,11	3,85
Яйцо кур. . . .	73,67	12,55	12,11	0,55	1,12	17,37	22,87	10,91	1,14	0,39	37,62	0,32	0,31	8,98

*) Какъ нормальные пищевыя средства.

что здѣсь они содержатся въ гораздо большемъ количествѣ, чѣмъ въ животныхъ продуктахъ. Такъ въ стручковыхъ плодахъ (бобахъ, фасоли, чечевицѣ) заключается отъ 23 до 30% бѣлковаго вещества, 55—58% крахмала и около 3% солей, тогда какъ въ различныхъ сортахъ мяса содержится всего отъ 8—19% бѣлковаго вещества, а углеводовъ совсѣмъ не имѣется. Жировъ, правда, въ животной пищѣ больше, чѣмъ въ обыкновенныхъ растительныхъ продуктахъ, но этотъ недочетъ легко покрыть прибавкою различныхъ сортовъ масла, добываемаго изъ растительныхъ сѣмянъ, плодовъ и орѣховъ. Въ общемъ, если сравнить растительные продукты съ животными, то въ первыхъ мы найдемъ безусловно больше питательныхъ и теплопроизводящихъ элементовъ и, сверхъ того, въ растительномъ царствѣ оказывается цѣлый классъ веществъ весьма важныхъ по питательному значенію, которыхъ нѣтъ въ животной пищѣ—именно углеводовъ. Кромѣ того вегетаріанцы могутъ безъ всякой неопослѣдовательности пользоваться такими животными продуктами, какъ молоко, яйца, сливки, масло, творогъ, сыръ, а именно въ этомъ разрядѣ мы находимъ вещества съ такимъ высокимъ содержаніемъ бѣлковъ и жировъ, какое нельзя встрѣтить ни въ одномъ изъ другихъ пищевыхъ продуктовъ. „Неопослѣдовательности“ мы не видимъ въ этомъ по слѣдующимъ причинамъ: 1) всѣ животныя того порядка, къ которому принадлежитъ человѣкъ, въ первое время послѣ рожденія вскармливаются молокомъ, слѣдовательно на молочные продукты нельзя смотрѣть какъ на пищу несвойственную человѣку; 2) этими продуктами, въ особенности сыромъ и творогомъ, пользовались древніе народы, употреблявшіе преимущественно растительную пищу; 3) употребленіе въ пищу молока не противорѣчитъ нравственному чувству.

Относительно приготовленія кушанья обращаю вниманіе хозяекъ на слѣдующее: Необходимо, чтобы хозяйка, если возможно, подъ собственнымъ надзоромъ давала готовить кушанье, хотя бы только первый разъ, иначе можетъ легко случиться, что кушанья будутъ не вкусны, и вина будетъ приписана книгѣ, хотя совершенно не справедливо. При приготовленіи овощей необходимо придерживаться слѣдующаго правила: *никогда не отливать отваръ*, т. е. воду, въ которой варились зелень и овощи, такъ какъ въ ней-то и содержится самая питательная часть кушанья; спаржа и цвѣтная капуста варятся въ большемъ количествѣ воды, и эту воду а также и воду отъ картофеля надо оставлять для суповъ. Если же овощъ варится не для супа въ маломъ количествѣ воды, то дать водѣ испариться.

Если варятъ мясо то вода принимаетъ въ себя извѣстное количество составныхъ частей мяса, поэтому невегетаріанцы не выливаютъ ея вонъ какъ не нужную и бесполезную для употребленія, напротивъ ею пользуются для приготовленія разнаго рода суповъ, щей, борща и пр. Точно также принимаетъ въ себя вода, въ которой варятъ овощи, извѣстное количество составныхъ частей отъ овощей, въ чемъ всякій легко можетъ убѣдиться по одному уже вкусу послѣ варки въ ней овощей. Поэтому и не слѣдуетъ такую воду выливать вонъ, какъ бесполезную и ненужную, какъ это дѣлается и ошибочно совѣтуется составителями невегетаріанскихъ поварскихъ книгъ.

Нѣкоторые выводятъ супы совсѣмъ изъ употребленія, но этого дѣлать не слѣдуетъ: правильно приготовленные и къ тому же употребляемые не въ горячемъ видѣ они могутъ быть хорошимъ блюдомъ. Они должны быть приготовляемы густыми въ видѣ кашницъ, причемъ слѣдуетъ класть по возможности меньше соли.

Вмѣсто приправы изъ муки, хорошо прибавлять къ супамъ совершенно разваренный „Геркулесъ“.

Овощи варятся на легкомъ огнѣ и по возможности въ маломъ количествѣ воды. Для суповъ пропорцію воды лучше всего размѣрить тарелками напр. на 6 человѣкъ приблизительно 12 тарелокъ, но такъ какъ вода укипаетъ, то приходится соображаться съ продуктами и наливать больше или меньше воды. Бобы, горохъ, чечевица, ячмень, пшеница, рисъ и проч. требуютъ больше воды. Овощи же имѣющіе въ себѣ большое процентное содержаніе воды, не требуютъ большаго количества воды, напримѣръ морковь, брюква, картофель, свѣжіе грибы и т. д.

Супамъ придаютъ вкусъ рубленные петрушка и укропъ. Коренья слѣдуетъ хорошо перемывать, ставить въ холодную воду и варить до мягкости, (но если коренья старые, то лучше ихъ чистить до варки) тогда вычистить и нашинковать по желанію, а воду употреблять для супа и соуса. Стебельки укропа, петрушки, поррея, не очень большія листья цвѣтной капусты, разрѣзанные мелко кочерыжки, сваренныя и протертыя, придаютъ вкусъ супамъ. Для улучшенія суповъ надо ихъ приправлять яичными желтками, которые слѣдуетъ, положивъ въ миску, понемногу доливать супомъ, размѣшивать, а затѣмъ положить сметаны.

Чтобы упростить обѣды, можно брать вмѣсто сливокъ или молока воду, для приправъ суповъ и соуса, а также дѣлать обѣды изъ двухъ блюдъ. Къ крупамъ и мучному очень не дурно варенье или фруктовый сокъ; такимъ образомъ можно соединять второе блюдо съ третьимъ. На третье блюдо, лучше всего употреблять свѣжіе фрукты.

Предлагаю рецепты, 240 различныхъ блюдъ, которыя распределены на 80 обѣдовъ по 3 блюда. Число различныхъ обѣдовъ можно значительно увеличить, распределяя блюда

иначе, для завтраковъ и ужиновъ, можно выбирать отдѣльныя блюда. Указанныя количества разсчитаны на 5—6 персонъ.

*) Вмѣсто коровьяго масла, брать можно растительное, такъ какъ оно благотворно вліяетъ на пищевареніе; оно не содержитъ въ себѣ столько воды, какъ коровье, а для жаренья и печенья хорошо въ особенности, такъ какъ во время жаренья не развиваются кислоты, какъ при употребленіи коровьяго масла или сала. Растительныя масла не такъ скоро сами по себѣ портятся, не подвергаются преднамѣренно порчѣ съ корыстною цѣлью промышленниками, не требуютъ для предохраненія отъ порчи примѣси посторонняго вещества, соли, обезцвѣнвающей до нѣкоторой степени продуктъ.

Лукъ придаетъ много вкуса почти всѣмъ кушаньямъ и не вредитъ не только здоровому организму, но даже и больному при катарральномъ состояніи желудка, если только до приготовленія опустить часа на 2 въ холодную воду. Умѣренное употребленіе уксуса также не вредитъ здоровымъ, но для страдающихъ катарромъ и разстройствомъ желудка рекомендуется употреблять лимонный сокъ, удаляя съ лимона верхнюю корку, такъ какъ въ ней содержится эфирное масло, что многимъ задерживаетъ пищевареніе. Для такихъ больныхъ необходимо замѣнить уксусъ лимоннымъ сокомъ, такъ какъ натуральная лимонная кислота способствуетъ пищеваренію, между тѣмъ какъ уксусъ, добытый броженіемъ препятствуетъ пищеваренію.

Вмѣсто лимоннаго сока можно также употреблять лимонную кислоту, 5 — 6 золотниковъ на бутылку воды, по желанію отварной или сырой, смотря по ея качеству. Такой

*) Др. Ламагъ.

растворъ кислоты можно также прибавлять къ водѣ, употребляемой для питья, а также можно брать пополамъ сокъ и кислоту, и употреблять для приправы къ салатамъ.

Салаты, которые легче перевариваются, служатъ для уничтоженія развивающихся газовъ въ желудкѣ. Приготовление салатовъ различно, смотря по желанію и вкусу. Салатъ очищается отъ верхнихъ зеленыхъ листьевъ, остальные слѣдуетъ перебрать хорошенько, вымыть, разрѣзать: взять два круто сваренные желтка, растереть, прибавить сахару или соли, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, сокъ изъ одного лимона и ложку прованскаго масла.

Различные сорта салатовъ: Салатъ кочанный, латукъ, роменъ, скароль, крессъ, цикорій, эндивій, эскаріоль, салаты изъ бѣлой и красной капусты, изъ огурцовъ съ томатами, изъ картофеля и т. д.

Опредѣлять время для варки и печенья въ точности невозможно, такъ какъ это зависитъ отъ нѣсколькихъ условій, какъ то: печи, дровъ и умѣнья справиться съ устройствомъ печи, въ чемъ можетъ помочь только навыкъ. Также трудно назначать и пропорціи продуктовъ, это зависитъ отъ величины самаго продукта, точно также какъ и пропорція муки, зависитъ много отъ ея качества. Пшеничную муку можно замѣнять такъ называемою сеппикъ цѣлкомъ молотаго зерна, тоже и грегемовской (Prof. Graham), это раздробленное зерно, пшеницы, ячменя и ржи, безъ отброса верхней оболочки отрубей,

Издавая свою книгу я не считаю себя въ правѣ назвать этотъ маленькій трудъ руководствомъ, но прошу читатель, нщъ улучшить это маленькое серьезное начало въ надеждѣ, что все же улучшить данное легче, чѣмъ создать выработанное цѣлое.

Женщины не могутъ не согласиться со мною что вопросъ питанія какъ и тѣсно съ нимъ связанный вопросъ

воспитанія есть истинно женскія вопросы. Женщинамъ матерямъ по опыту извѣстна та трудная задача воспитанія ребенка, которая должна положить основу хорошаго питанія. Будемъ же надѣяться на содѣйствія многоуважаемыхъ врачей, которые изслѣдованіемъ научной истины діетическаго вопроса помогутъ найти научный ключъ къ питанію. Такимъ образомъ мы станемъ кузнецами своего собственнаго счастья, найдя путь къ здоровью безъ котораго счастье почти невозможно.

Въ заключеніи считаю нужнымъ сообщить что относительно приготовленія и составленія обѣдовъ пользовалась я также совѣтами доктора А. И. Бургера, его же словами и заканчиваю то что считала не лишнимъ предпослать собранію моихъ вегетаріанскихъ рецептовъ, которые отдамъ на судъ и опытъ хозяекъ съ искреннимъ желаніемъ имъ полного успѣха.

„То что намъ теперь кажется страннымъ и невѣроятнымъ, то будетъ современемъ вполне естественнымъ и понятнымъ. Надѣ чѣмъ теперь быть можетъ слышится насмѣшка или *скрещетъ зубовой*, то впоследствии будетъ представляться прекраснымъ и общепринятымъ“.

Эмилія Фрейбергъ.

Реэстръ обѣдовъ.

- № 1. Супъ изъ кукурузовой крупы.
Капуста сафой, котлеты изъ смоленскихъ крупъ.
Компотъ изъ сушеныхъ фруктовъ.
- № 2. Супъ изъ бѣлыхъ бобовъ.
Котлеты изъ капусты съ картофелемъ и грибнымъ соусомъ.
Печеное яблоко.
- № 3. Супъ овсяный съ картофелемъ.
Брюква фаршированная.
Яблоки жаренныя въ тѣстѣ.
- № 4. Супъ изъ кореньевъ съ клецками.
Саго запеченое съ сыромъ.
Гренки изъ сухарей съ вареньемъ.
- № 5. Горохъ.
Картофельныя котлеты съ соусомъ изъ брюквы.
Снѣжки.
- № 6. Супъ изъ цвѣтной капусты.
Котлеты рисовыя съ соусомъ изъ земляной груши.
Кисель изъ жженого сахара и сливокъ.
- № 7. Молочная лапша.
Морковь, рѣпа, картофель и капуста съ соусомъ.
Пудингъ орѣховый съ вареньемъ.
- № 8. Борщъ съ пирожками.
Ишено запеченое съ брюссельской капустой.
Каптанъ со сливками.

- № 9. Супъ грибной съ перловою крупою.
Картофель печеный съ тушеною капустою.
Воздушный пирогъ изъ малины.
- № 10. Супъ изъ чечевицы.
Цвѣтная капуста съ масломъ.
Компотъ изъ яблокъ.
- № 11. Кашница смоленская.
Гренки съ яйцами и соусомъ изъ шпината.
Брусника моченая съ яблоками.
- № 12. Супъ пюре изъ цвѣтной капусты съ пирожками.
Котлеты овсяныя съ соусомъ изъ огурцовъ.
Компотъ изъ чернослива.
- № 13. Супъ томать съ гренками.
Котлеты изъ бобовъ съ соусомъ изъ шарлотокъ.
Вареники изъ творога.
- № 14. Супъ пюре изъ моркови.
Макароны съ грибами.
Компотъ изъ фруктовъ съ орѣхами.
- № 15. Супъ изъ зеленого гороха.
Селянка изъ кислой капусты.
Гренки съ черникою.
- № 16. Супъ изъ поррея съ клецками изъ картофеля.
Котлеты гречневыя съ яичнымъ соусомъ.
Кисель изъ малины, красной или черной смородины.
- № 17. Каша овсяная.
Кислая капуста съ грибами и отварнымъ картофелемъ.
Кисель клюквенный жидкй.
- № 18. Супъ изъ селерея съ гренками.
Котлеты изъ чечевицы съ моченою брусникой.
Кисель молочный.