

Симоненко Петр Федорович

**Самый полный вегетарианский
стол**

Новейшая поваренная книга

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
ПЗ0

ПЗ0 **Петр Федорович С.**
Самый полный вегетарианский стол: Новейшая поваренная книга / Симоненко Петр Федорович – М.: Книга по Требованию, 2023. – 347 с.

ISBN 978-5-519-73585-8

Руководство к приготовлению из растительных и молочных веществ кушаний, кондитерских продуктов, печений, хлебов, напитков и пр.

ISBN 978-5-519-73585-8

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

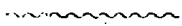
Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

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.

Предисловіе.



Въ послѣднее время среди людей, принадлежащихъ, какъ извѣстно, къ царству животныхъ млекопитающихся и даже принадлежащихъ къ разряду животныхъ всеядныхъ, явились учителя, проповѣдующіе людямъ употреблять въ пищу исключительно растительныя вещества. Такого рода питаніе они называютъ *наиболѣе человѣчнымъ и естественнымъ питаніемъ*. Въ видѣ исключенія допускаются, впрочемъ, молочные продукты (молоко, масло, творогъ, сметана, сыръ и т. п.) и яйца птицъ.

Послѣдователи этого ученія или толка называютъ себя *вегетаріанцами*. Основнымъ своимъ принципомъ они ставятъ *беззубойное* питаніе. Доводы-же свои относительно преимущества растительной пищи передъ мясной они основываютъ во 1) на томъ, что человѣкъ принадлежитъ къ разряду не *всеядныхъ* или *плотоядныхъ*, но *плодоядныхъ*, утверждая, что устройство внутренностей и зубовъ человѣка указываетъ на его среднее положеніе между животными травоядными и питающимися исключительно мясомъ *) и во 2) на томъ,

*) Человѣкъ, между прочимъ, говорятъ вегетаріанцы, какъ по устройству организма вообще, такъ и по устройству зубовъ въ частности имѣетъ наибольшее сходство съ обезьяной, которая исключительно питается плодами, орѣхами, зернами и опонцами, поему эту пищу они считаютъ самой естественной и для перваго.

VI.

что животныя травоядныя представляют болѣе сильныя экземпляры, чѣмъ плотоядныя (напр. слонъ, носорогъ и т. п.).

Основной принципъ вегетаріанства—это согласіе его съ природой человѣка, необходимое для установленія гармоніи въ духовномъ мірѣ человѣка, а также и въ гармоніи между нимъ и внѣшнимъ міромъ.

Доводы свои вегетаріанцы подтверждаютъ ссылками на слова такихъ авторитетовъ, какъ Линней, Кювье, Монбодо, Гассенди, Юмъ и мног. др. и доказываютъ при этомъ, что растительная пища содержитъ въ себѣ всѣ необходимыя элементы нормальнаго питанія человѣка.

Не говоря ни за, ни противъ этихъ доводовъ, составитель предлагаемой книги поставилъ себѣ задачей ознакомить читателей съ подробнымъ химическимъ, фізіологическимъ и фармакологическимъ анализомъ *всѣхъ* пищевыхъ веществъ, предоставляя усмотрѣнію каждаго избирать для питанія тотъ или другой родъ пищи. Извѣстно, что каждое дѣйствіе органовъ тѣла сопровождается разрушеніемъ органическаго вещества, доставляемаго кровью, составныя части которой, въ свою очередь, получаютъ изъ переработанной пищи и, отчасти, сопровождаются разрушеніемъ живыхъ частицъ тѣла, образующихся также изъ крови. Поэтому знаніе состава различныхъ пищевыхъ веществъ не только интересно, но прямо необходимо человѣку, желающему поддержать равновѣсіе въ организмѣ, т.-е., по просту говоря, желающему быть здоровымъ.

Живой организмъ, постепенно истребляя запасъ питательныхъ веществъ на производимую имъ работу, необходимо нуждается въ пополненіи ихъ извнѣ. Этимъ обуславливается потребность человѣка въ питаніи. Всякое вещество, служащее для питанія организма, носитъ названіе *пищи*.

Продукты, вырабатываемые организмомъ изъ поглощаемой пищи, служатъ для обновленія состава крови и тканей, разрушающихся вслѣдствіе производимой организмомъ ра-

VII.

боты. При отсутствіи питанія или недостаточномъ, плохомъ питаніи организмъ истощается и мало-по-малу разрушается; отсюда ясно, какъ важенъ вопросъ о питаніи.

Для питанія организма необходимо введеніе въ него въ достаточномъ количествѣ истребляемыхъ имъ веществъ. Вещества эти должны служить для пополненія тѣхъ элементовъ, изъ которыхъ слагаются кровь и ткани организма. Отсюда слѣдуетъ, что пища должна содержать въ себѣ именно тѣ вещества, въ которыхъ нуждается организмъ. Этимъ самымъ, главнымъ образомъ, обусловливается выборъ пищи.

Животный организмъ состоитъ, главнымъ образомъ, изъ азота, азотистыхъ веществъ, *носящихъ названіе бѣлковыхъ* (кровообразователи). Отсюда слѣдуетъ, что всякій животный организмъ *нуждается, главнымъ образомъ, въ пищу, содержащей азотъ*. Такую пищу представляютъ собой всѣ животныя ткани, бѣлокъ яйца, козеинъ молока и т. п. Растенія также содержатъ въ себѣ бѣлковыя, азотистыя соединенія, но въ меньшей степени (клеяковыхъ сѣмянъ, легуминъ стручковыхъ плодовъ и т. п.). Такимъ образомъ, вещества, содержащія бѣлковыя, азотистыя соединенія, составляютъ *необходимѣйшую* пищу человѣка.

Далѣе, необходимыя для организма и безазотистыя вещества, *углеродистыя т.-е. жиροобразователи*.

Плотоядныя животныя вводятъ жиръ въ свой организмъ уже въ готовомъ видѣ, но жиръ можетъ также вырабатываться организмомъ изъ крахмала, декстрина и сахара. Подобныя вещества носятъ названіе жиροобразователей.

Вотъ главныя составныя начала пищи, необходимой для питанія каждаго здороваго организма человѣка, хотя для питанія этого организма нужны еще многія вещества, но сравнительно въ незначительномъ количествѣ. Эти вещества по большей части находятся почти во всякой пищи.

Итакъ пища человѣка должна состоять, *прежде всего, изъ азотистыхъ, бѣлковыхъ веществъ, затѣмъ, въ гораздо меньшемъ количествѣ, — изъ углеродныхъ т.-е. жиροобразователей*.

VIII.

Сообразно съ присутствіемъ, указанныхъ выше веществъ, мы можемъ опредѣлить степень питательности пищи, а потому, чтобы не впадать въ безконечные споры о преимуществѣ пищи животной и растительной т.-е. *пищи вегетаріанской*, мы должны прежде всего основательно ознакомиться съ химическими элементами употребляемой нами пищи, т.-е. знать ихъ составныя части, а разъ зная эти составы, всякій благоразумный человѣкъ спорить не имѣетъ никакого основанія, ибо было бы смѣшно утверждать, что дважды два не четыре. Для этой цѣли мы составили подробныя таблицы главныхъ веществъ, входящихъ въ составъ нашей пищи, которыя приведемъ ниже.

Неорганическія составныя части нашего тѣла, какъ-то: желѣзо, фосфоръ и пр., также должны доставляться въ нашъ организмъ посредствомъ пищи, такъ какъ они не менѣе важны для поддержанія жизни нашего организма. Дѣйствительно, въ нашихъ костяхъ содержится значительное количество минеральныхъ веществъ, именно фосфорнокислаго кальція, — въ крови — желѣзо и много щелочныхъ солей; всѣ отдѣленія нашего организма: моча, желчь и т. п. заключаютъ въ себѣ опредѣленное количество минеральныхъ солей, что получается нашимъ организмомъ посредствомъ употребленія воды, которая обыкновенно содержитъ въ себѣ вышесказанныя минеральныя соли. Точно также необходимо употребленіе поваренной соли, такъ какъ она въ значительномъ количествѣ должна содержаться въ крови и въ хрящахъ. При томъ поваренная соль обыкновенно содержится также и въ желудочномъ сокѣ, для ускоренія правильнаго пищеваренія.

Изъ всего вышесказаннаго ясно можно понять, что *пища дѣйствительно питательная для нашего организма* должна удовлетворять тремъ главнымъ условіямъ: во-первыхъ, она должна содержать въ себѣ, какъ мы сказали выше, кровообразователи (бѣлковыя, азотистыя вещества) для пополненія азотистыхъ составныхъ частей нашего тѣла, — во-вторыхъ жиροобразователи, т.-е. углеродистыя соединенія,

IX.

или вещества, превращающіяся въ жиръ,—для пополненія безавотистыхъ частей и наконецъ въ третьихъ, — должна имѣть надлежащее количество тѣхъ неорганическихъ соединений, которыя встрѣчаются въ нашемъ организмѣ; именно воды и различныхъ солей. Продолжительное несоблюденіе одного изъ этихъ условий неизбѣжно убиваетъ организмъ потерей: выполняя свои отправленія, онъ самъ себя разрушаетъ.

Выше мы сказали, что ознакомленіе съ химическимъ составомъ пищи, входящей въ нашъ организмъ для его пополненія, необходимо; но также необходимо и примѣненіе этой пищи къ данному организму, для чего *разнообразіе пищи составляетъ главное условіе здороваго питанія*, такъ какъ это разнообразіе пищевыхъ веществъ, должно главнымъ образомъ соответствовать потребностямъ человеческого организма. Много извѣстно примѣровъ, гдѣ трудно больные, безъ всякой медицинской помощи, радикально излѣчивались при помощи лишь одного раціональнаго питанія и наоборотъ. А потому мало знать составъ пищи, необходимой для пополненія суточныхъ потерь здороваго человѣка, а въ нѣкоторыхъ случаяхъ (дѣти, выздоравливающіе) и для увеличенія массы тканей его организма, который колеблется въ широкихъ предѣлахъ въ зависимости отъ многихъ условий; надо знать и изучить эти условія, чтобы пользоваться данною пищей. Условія эти: возрастъ, строеніе организма (крѣпкаго, средняго, слабаго), пола, профессіи, привычекъ, климата, времени года и пр. Со всѣми этими разнообразными условіями необходимо считаться, какъ при установленіи, такъ и при оцѣнкѣ пищевого довольствія каждаго человѣка въ отдѣльности. Во многихъ случаяхъ, напр. въ пріютахъ, богадѣльняхъ, тюрьмахъ и пр. приходится, однако, имѣть дѣло съ оцѣнкою или установленіемъ продовольствія для цѣлыхъ группъ людей (дѣтей, стариковъ, рабочихъ, арестантовъ и т. д.), живущихъ до извѣстной степени при одинаковыхъ условіяхъ. При этомъ дѣло идетъ обыкновенно о пищевомъ режимѣ, который, не отличаясь изли-

Х.

шествомъ, увеличивающимъ безъ всякой существенной пользы его стоимость, могъ бы, однако, вполне удовлетворять всѣ потребности данной категоріи людей. Примѣняясь къ извѣстнымъ общимъ условіямъ Voit, Commeger, Forster, Uffelmann, Rubner, Flügge, Эрисманъ, Доброславинъ и друг. постарались установить, на основаніи разнообразныхъ изслѣдованій, извѣстныя среднія нормы, которыя могли бы служить исходной точкой при оцѣнкѣ или для проектированія суточнаго питанія для различныхъ категорій людей. Норма эта изображается нами въ таблицѣ I, по поводу которой необходимо сдѣлать слѣдующія замѣчанія. Вещества, какъ мы выше сказали, входящія въ составъ нашей пищи, подраздѣляются на *азотистыя* (главнымъ образомъ бѣлки и клей дающія), на *углеводы* (крахмалъ, сахаръ и проч. жиръ дающія) и *неорганическія соли*, получаемыя главнымъ образомъ изъ воды. Вода имѣется обыкновенно всегда въ достаточномъ количествѣ для человѣческаго организма. Въ виду этого нѣтъ особенной надобности изслѣдовать и вообще заботиться о томъ, достаточно-ли въ данной пищѣ воды. Скорѣе и при томъ нерѣдко можетъ быть еще рѣчь о томъ, надлежащихъ ли эта вода качествъ? Точно также при обычныхъ условіяхъ нечего хлопотать о томъ, достаточно ли въ изслѣдуемой пищѣ неорганическихъ т. е. минеральныхъ веществъ—*солей*, такъ какъ многочисленными анализами доказано, что если пища удовлетворительна во всѣхъ прочихъ отношеніяхъ, то въ ней достаточно неорганическихъ веществъ, за исключеніемъ конечно поваренной соли, которая поэтому и служитъ въ пищѣ какъ приправа. Въ виду этого и главнымъ образомъ, при оцѣнкѣ пищи необходимо обратить вниманіе лишь на то, достаточно-ли въ ней бѣлковыхъ и углеводныхъ соединеній и жировъ. Въ таблицѣ I нами указано, какое количество этихъ веществъ должно содержаться, среднимъ числомъ, въ пищѣ лицъ извѣстныхъ возрастовъ, пола, а отчасти и профессіи или образа жизни, чтобы удовлетворить всѣ суточные потребности довольствующихся.

XI.

ТАБЛИЦА I.

Нормы суточного пищевого довольствія.

Названіе продовольствующихъ субъектовъ.	Бѣлки.	Жиръ.	Углевод.
Дѣти отъ 2 до 3 лѣтъ	45,0	36,0	120,0
„ „ 5 „ 6 „	60,0	45,0	180,0
„ „ 10 „ 11 „	70,0	46,0	250,0
Юноши „ 15 „ 18 „	100,0	50,0	400,0
Мужчина, умѣренно работающій . . .	120,0	56,0	500,0
„ „ сильно работающій.	145,0	100,0	500,0
Инвалидъ и неработающій арестантъ. .	90,0	40,0	350,0
Женщина, умѣренно работающая . . .	96,0	44,0	400,0
Кормилица	150,0	100,0	400,0
Старухи въ богадѣльняхъ	80,0	35,0	300,0*)

Мы считаемъ необходимымъ замѣтить, что интересующій насъ теперь вопросъ не вполне еще рѣшенъ за недостаткомъ необходимыхъ данныхъ. До сихъ поръ продолжаются еще споры о томъ, въ какихъ количествахъ бѣлковъ, жировъ и углеводовъ нуждается человѣкъ для удовлетворенія своихъ дѣйствительныхъ, неустрашимыхъ потребностей при тѣхъ или иныхъ условіяхъ.

До послѣдняго времени руководствовались въ этомъ отношеніи данными, выработанными главнымъ образомъ извѣстной школой Voit'a. Данные эти, на сколько они касаются пищевого довольствія взрослого человѣка, подверглись, однако, въ новѣйшее время новой экспериментальной провѣркѣ, которая до нѣкоторой степени поколебала ихъ,

*) Примѣчаніе. Цифровыя количества обозначены на граммы. 1 граммъ приблизительно равняется $\frac{1}{4}$ золотника.

ХП.

въ особенности въ той части, которая касается главнымъ образомъ суточной потребности человѣка въ бѣлкахъ. Для рабочаго достаточно крѣпкаго сложенія (вѣсомъ въ 70—75 киллограммъ) при умѣренной (безъ переутомленія) 9 — 10 часовой работѣ въ сутки Voit требуетъ смѣшанной пищи, содержащей 118 граммъ бѣлковъ, 56 граммъ жировъ и 500 граммъ углеводовъ. Въ такой смѣшанной пищѣ около $\frac{1}{3}$ бѣлковъ (35—40 граммъ) должно быть животнаго происхожденія (мясо, молоко, творогъ, сыръ, яйца); остальные $\frac{2}{3}$ могутъ быть растительнаго происхожденія. Суточная порція хлѣба должна превышать 750 граммъ (=170 грам. ржаной муки) съ 62 грам. (т. е. около 50%) бѣлковъ и 330 граммъ (т. е. около 68%) углеводовъ. Недостающее количество послѣднихъ получается изъ другихъ растительныхъ продуктовъ (картофеля, капусты и пр.). Исслѣдованія нѣкоторыхъ авторовъ показали, что означенное количество бѣлковъ превышаетъ, по видимому, дѣйствительную потребность такого рабочаго. Въ этомъ отношеніи необходимо прежде всего отмѣтить исслѣдованія о питаніи японцевъ. Воспитанники военной академіи въ Тоокіо получаютъ въ сутки лишь 83,07 грам. бѣлковъ и 13,67 граммъ жировъ при 622 гр. углеводовъ. Пища трехъ японцевъ, надъ которыми были сдѣланы самыя точныя экспериментированія, содержала среднимъ числомъ 89,7 граммъ бѣлковъ, 12,3 граммъ жировъ и 551 граммъ углеводовъ въ сутки. Kunitagawa изслѣдовалъ у самого себя обмѣнъ веществъ при чисто японской пищѣ. При этомъ онъ въ теченіи тринадцати дней принималъ ежедневно среднимъ числомъ 90,315 граммъ бѣлковъ, 5,548 граммъ жировъ и 472 граммъ углеводовъ. Не смотря на это, вѣсъ его тѣла увеличился на 0,45 киллограммъ. Къ сказанному необходимо еще прибавить, что японцы въ свою пищу очень мало употребляютъ мяса и рыбы. Такъ во всей Японіи въ 1882 году было убито всего только 36,288 быковъ.

Противъ этихъ данныхъ, приводимъ однако то, что японцы отличаются слишкомъ малымъ вѣсомъ, по сравненію

ХІІІ.

съ европейцами, и уже въ силу этого требуютъ меньше пищевыхъ веществъ для покрытія своихъ суточныхъ потерь, какъ это видно, напр., изъ слѣдующихъ данныхъ Rubner'a, вычисленныхъ на основаніи приведеннаго выше требованія Voit'a:

Вѣсъ тѣла.		Бѣлковъ	Жировъ	Угледовъ.
При 50 киллограммахъ	Требуется въ сутки.	74	44	409
" 60 "		106	50	461
" 70 "		118	56	500
" 80 "		128	61	556

Но противъ этого возраженія говорятъ данныя другихъ авторовъ. Такъ *Noch* нашелъ въ суточномъ довольствіи камнящика вѣсомъ въ 86 киллогр. только 93,30 грам. бѣлковъ, а въ пищѣ башмачника—98 граммъ бѣлковъ, при 64 грам. жировъ и 460 грам. углеводовъ. *Nakahama* изслѣдовалъ обмѣнъ веществъ у 12 саксонскихъ рабочихъ и у самого себя. Вѣсъ опытныхъ объектовъ колебался между 54,6 и 77,8 киллограммъ. Съ мочей они выдѣляли въ сутки 47,87—93,31, а среднимъ числомъ 67,47 граммъ бѣлковъ (бѣлки во всѣхъ случаяхъ для удобства вычислялись по азоту), а съ каломъ 7,83—33,62, а среднимъ числомъ 17,38 граммъ бѣлковъ въ сутки. Подобныя же данныя получились и у многихъ другихъ экспериментаторовъ.

Съ другой стороны нельзя, однако, упустить изъ виду, что нормы Voit'a основаны на гораздо болѣе многочисленныхъ и разнообразныхъ изслѣдованіяхъ. Между прочимъ небезынтересно отмѣтить, что онѣ подтверждены изслѣдованіями, произведенными въ Россіи. Такъ-напримѣръ, пища московскихъ рабочихъ и крестьянъ (мужчинъ) содержитъ по *Эрисману* и *Зорину*.

XIV.

<i>Рабочіе въ артеляхъ.</i>	Бѣлковъ.	Жи- ровъ.	Угле- водовъ.
При исключительно или преимуще- ственно скоромной пищѣ . . .	132,57	79,32	557,77
„ преимуществен. постной пищѣ.	131,09	87,35	606,73
„ исключительно „ „	115,16	67,38	598,75
Среднее	131,83	79,69	583,83

Крестьяне въ семьяхъ.

Зажиточные	145,8	43,6	579,2
Средняго достатка	127,0	33,4	594,3
Бѣдные	125,2	29,6	588,6.

Въ пищѣ этихъ рабочихъ и крестьянъ содержится между прочимъ еще больше бѣлковъ, чѣмъ это требуется Voit'омъ. Обстоятельство это можетъ быть объяснено слишкомъ большимъ содержаніемъ плохо усвояющихся растительныхъ веществъ въ этой пищѣ.

Въ виду этихъ соображеній рассматриваемая теперь норма Voit'a все еще заслуживаетъ, по нашему мнѣнію, наибольшаго довѣрія.

Что касается остальныхъ нормъ пищевого довольствія, то онѣ еще менѣе твердо обоснованы, чѣмъ рассмотрѣнная въ подробностяхъ норма Voit'a.

Для окончательнаго разрѣшенія споровъ, возбужденныхъ нормами, приведенными въ таблицѣ I, потребуется еще не мало изслѣдованій. Если въ виду этого и нельзя смотрѣть на предложенныя до сихъ поръ нормы, какъ на нѣчто окончательно установленное, то не слѣдуетъ все-таки упускать изъ виду, что онѣ довольно близки къ истинѣ. Слѣдовало бы поэтому соображаться съ ними во всѣхъ подходящихъ случаяхъ какъ для оцѣнки, такъ и при проектированіи продовольствія для различныхъ категорій людей. Само собою разумѣется, что примѣненіе этихъ нормъ представляется умѣстнымъ въ тѣхъ случаяхъ, когда рѣчь идетъ о *суточномъ*