

# **Полная вегетарианская кухня**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 93  
ББК 63.3  
П51

П51      Полная вегетарианская кухня / – М.: Книга по Требованию, 2016. – 161 с.

**ISBN 978-5-458-15666-0**

Книгу составил по лучшим русским и иностранным источникам В. Белков.

**ISBN 978-5-458-15666-0**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2016

© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2016

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.



Докторъ Паско говорить: «Пища должна возбуждать слабо или умѣренно»; и конечно возможно меньше отравлять. Слѣдовательно, при выборѣ пищи; мясо, какъ сильно возбуждающее и отравляющее вещество должно быть изгнано совершенно.

Наоборотъ, продукты растительнаго происхожденія возбуждаютъ весьма слабо и очень медленно. Благодаря богатству ихъ углеводами, они составляютъ превосходную пищу для продолжительной умственной и мускульной работы. Нѣкоторые же овощи и свѣжіе фрукты, благодаря содержимой ими водѣ, богатой минеральными солями, способствуютъ освобожденію организма отъ имѣющихся въ немъ ядовъ. Молоко и яйца питаютъ не возбуждая, а первое даже принадлежитъ къ дезинфицирующимъ веществамъ.

Переходя къ вопросу о питательности различныхъ веществъ, мы обратимся опять къ Либиху, которымъ составлены таблицы состава различныхъ пищевыхъ продуктовъ:

Изъ этихъ таблицъ мы видимъ, что мясо содержитъ: ткане-образующихъ частей 21,5%, тепло-образующихъ 14,3% и солей 0,8%. Горохъ—ткане образ. 29,5%, теп.-обр. 51,5 и солей 3,5%. Бобы тк.-обр. 31%, теп.-обр. 51,5% и солей 3,5% и т. д.

Эти цифры ясно показываютъ, что питательность мяса очень невелика сравнительна съ растительной пищей.

Изъ всего вышесказаннаго ясно, что человѣку не желающему сознательно отравляться необходимо немедленно отказаться отъ мяса и перейти къ болѣе рациональному безубойному питанію.

*В. Бѣлковъ.*

***ПЕРВЫЯ БЛЮДА.***



### **а) Какъ дѣлать заправки для горячихъ суповъ.**

Заправки для суповъ дѣлаются такъ: берутъ 2 столовыхъ ложки масла и одну изъ нихъ выливаютъ на нагрѣтую сковородку, затѣмъ берутъ двѣ небольшіе луковицы рѣжутъ мелко кладутъ въ масло и поджариваютъ до тѣхъ поръ, пока лукъ пожелтѣетъ; потомъ всыпаютъ двѣ ложки муки и остальное масло и все опять поджариваютъ, помѣшивая, до желтизны; и затѣмъ снявъ сковородку немного остудить. Потомъ разбавить все это тѣмъ отваромъ, изъ котораго будетъ супъ, размѣшать хорошенько, чтобы мука не была комочками и заправка готова. Вылить ее въ супъ, прокипятить еще разъ и подавать къ столу.

### **б) Другая заправка.**

На горячую сковороду наливаютъ прованскаго масла, крошатъ въ него чесноку, луку, петрушки, укропа, свѣжихъ томатовъ и даютъ

всему хорошенько подрумяниться и выливаютъ въ супъ.

**в) Отваръ изъ овощей.**

2 рѣпы или  $\frac{1}{2}$  большой брюквы, 4 моркови, 2 корня сельдерея, 4 луковицы, 2 петрушки, 1 порей, 1 кусокъ подсушеннаго бѣлаго хлѣба на 8 бутылокъ воды.

Вычистивъ всѣ коренья, изрѣзавъ мелко, положить ихъ и хлѣбъ въ котель или кастрюлю, облить холодной водой, дать кипѣть медленно пока всѣ коренья станутъ мягкими. Если нужно шире, то ко всему этому съ самаго начала прибавляется еще 1 стаканъ перловой крупы, вымоченной съ вечера въ холодной водѣ, и когда все готово, протирается сквозь рѣшето; если же нуженъ одинъ наваръ, то бульонъ сливается, а коренья годятся въ рагу или соусъ.

**г) Еще отваръ изъ овощей.**

Овощи перемыть; нарѣзать кусками, или по желанію, оставить цѣльными и варить до мягкости. Посолить по вкусу.

Для шести тарелокъ достаточно 3 моркови, 2 петрушки, 1 сельдерея, 2 луковицы, 1 луковица порей, 2 рѣпы.

**д) Отваръ изъ овощей.**

Для суповъ-пюре.

1 рѣпа, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 2 ложки масла, 1 ф. гороху, 1 петрушка, 1 порей, корку бѣлаго хлѣба на 8 бутылокъ воды.

Поступить какъ съ отваромъ А, съ тою разницею, что сюда прибавляется масло; оно кладется уже послѣ того, какъ корни протрутся, если же корни не будутъ протираются, то масло кладется, когда корни уже стануть почти мягки. Соли по вкусу.

**е) Грибной отваръ.**

Семь крупныхъ сухихъ грибовъ промыть въ холодной водѣ, положить въ кастрюлю, посолить и варить до мягкости часа два-три, смотря по степени жара въ плитѣ. Кто хочетъ, можетъ прибавить отваръ кореньевъ и лукъ.

**№ 1. Бульонъ чистый.**

Приготавливается такъ; берутъ свѣжихъ кореньевъ и зелени, а за неимѣниемъ свѣжихъ сухихъ; лучше съ вечера или за нѣсколько часовъ,

положить ихъ въ воду, а потомъ употреблять какъ свѣжіе. Чтобы супъ былъ наваряѣе берутъ кореньевъ: петрушку, марковь, лукъ, порей сельдерей, рѣпу или брюкву, прибавить нѣсколько сухихъ грибовъ, положить пучекъ зелени. Прежде чѣмъ варить нужно корешки хорошенько вымыть грибы тоже, нарѣзать не очень мелкими кусочками и поджарить въ маслѣ до румянаго цвѣта. Потомъ все это положить въ кастрюлю залить горячею водою посолить и варить. Когда прокипитъ процѣдить, прибавить зелени, петрушки или укропа и подавать.

### № 2. Супъ картофельный.

Отваръ изъ овощей отъ 15-ти до 20-ти штукъ картофеля очистить, вымыть, положить туда же 2 луковицы. Когда разварится, вынуть лукъ, протереть, положить одну ложку масла, залить отваромъ, дать вскипѣть. Передъ отпускомъ посыпать зеленью.

### № 3. Супъ рисовый съ грибами.

$\frac{1}{2}$  марковки,  $\frac{1}{2}$  петрушки,  $\frac{1}{3}$  сельдерея, 1 луковицу вычистить мелко нашинковать; поджарить въ ложкѣ масла, но не до красна, осыпать  $\frac{1}{2}$  ложкою муки, снова поджарить, развести водою

положить 3—6 сушеныхъ грибовъ, сварить ихъ до мягкости. Грибы вынуть, мелко нашинковать. Всыпавъ  $\frac{1}{3}$  стакана рису, сварить, положить шт. 8 очищеннаго картофеля и также сварить.

Въ скоромные дни этотъ супъ можно готовить на скоромномъ маслѣ, причемъ прибавляется также и сметана.

#### № 4. Супъ изъ сухихъ грибовъ.

Взять  $\frac{1}{4}$  кочана свѣжей капусты или 1 фунтъ кислой, по 2—3 шт. разныхъ кореньевъ, 5 шт. картофеля,  $\frac{1}{4}$  фунта сухихъ грибовъ и 1 ложку муки, добавить нужное количество воды и варить. Когда разварятся, подправляютъ мукой, поджаренной съ рубленнымъ лукомъ.

#### № 5. Супъ картофельный съ кореньями.

Начистить, нарѣзать небольшими кусками и вымыть картофель штукъ 5 средней величины; очистить, нарѣзать и вымыть коренья: петрушку, лукъ, сельдерей, рѣпу, морковь — всего понемногу, — посолить, залить горячей водой и сварить, положивъ масла 2 ложки; заправить сметаной по вкусу.

### № 6. Супъ изъ грибовъ съ перловою крупюю.

2 моркови, 1 петрушку, 1 сельдерей, 1—2 луковицы вымыть, вычистить, мелко изрубить, поджарить въ маслѣ, осыпать  $\frac{1}{2}$  ложкою муки, опять поджарить, развести водою, положить 3—6 сушеныхъ грибовъ, — сварить до мягкости, процѣдить. Влить въ процѣженный супъ свекольнаго рассолу, положить  $\frac{1}{2}$  стакана перловыхъ крупъ, сварить, положить штукъ 8 очищеннаго картофеля, сварить, влить сметаны, посолить; подавать, всыпавъ въ суповую миску мелко нашинкованные грибы и зелень.

### № 7. Супъ грибной съ лимономъ.

Грибной или овощной наваръ. Разварить отдѣльно рисъ съ масломъ сливочнымъ или какимъ угодно. Развести грибнымъ бульономъ и вскипятить. Передъ обѣдомъ влить немного сметаны и, очистивъ лимонъ, тонкими ломтиками нарезать и переложить въ супъ. Посыпать зеленью.

Для пяти персонъ довольно 7 грибовъ, 1 морковь, петрушка, 1 лимонъ, 2 ложки сметаны  $\frac{1}{2}$  стак. рису.

### № 8. Грибной бульонъ.

Перебравъ нужное количество бѣлыхъ грибовъ, положите ихъ въ кастрюлю съ водою и по-