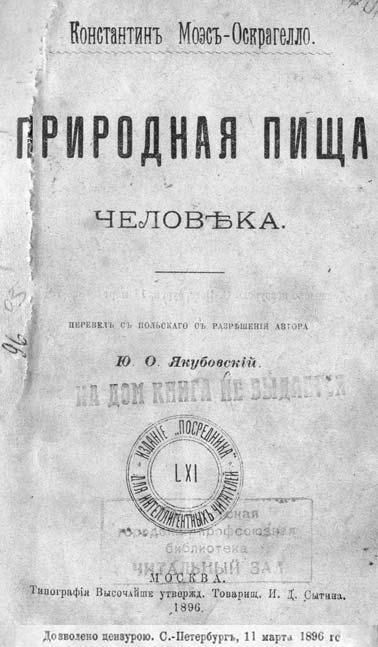
**Природная пища человека**



O Г Л A В Л Е Н I Е:

О Т Ъ  Р Е Д А К Ц I И.

Вегетаріанство сырое. (Абсолютное).

Глава I. Указанія инстинкта, т.е. чувствъ, какъ мы должны питаться.

Глава II. Указанія разсудка и знанія, какъ мы должны питаться.

Глава III. Природная пища человѣка: хлѣбныя зёрна и плоды.

Глава IV. Краткіе выводы изъ предыдущихъ главъ.

Глава V. Возбуждающія средства.

Глава VI. Приправы.

Глава VII. Молоко и яйца.

Глава VIII. О пищевареніи.

Глава IX. 12 правилъ для ѣды.

Глава X. О вареніи и жареніи пищи.

Вегетаріанство варёное. (Переходное).

Глава XI. Общія указанія.

Глава XII. Запасы.

Глава XIII. Кухонные рецепты.

Глава XIV. Заключеніе.

П р и л о ж е н і я:

I. Химическая таблица.

II. Добавленіе къ списку кушаній, имѣющихъ мѣсто въ варёномъ вегетаріанствѣ.

**О Т Ъ  Р Е Д А К Ц I И.**

Мы печатаемъ переводъ книги Моэсъ-Оскрагелло, такъ какъ признаёмъ за ней неоспоримыя достоинства. Оригинальность взгляда, неопровержимость логическихъ выводовъ, ясность и увлекательность изложенія, и наконецъ, масса полезнаго, жизненнаго матеріала — всё это заставляетъ насъ желать этой книгѣ самаго широкаго распространенія. Но мы всё-таки считаемъ своимъ долгомъ сдѣлать оговорку: мы полагаемъ, что нѣкоторыя положенія автора показываютъ намъ его чрезмѣрное увлеченіе «природностью», «естественностью» и «непосредственными инстинктами», какъ критеріями истиннаго, разумнаго образа жизни. Мы охотно вѣримъ ему въ томъ, что онъ уже дошёлъ до питанія себя сырыми, неразмолотыми зёрнами, сырыми фруктами, овощами и орѣхами; но онъ самъ предупреждаетъ читателя о томъ, что не слѣдуетъ сразу пробовать его радикальный режимъ, и предлагаетъ, какъ переходную ступень, — вегетаріанство варёное. Мы думаемъ, что современное человѣчество настолько уклонилось отъ «райскаго питанія», что при самомъ добросовѣстномъ стремленіи къ нему врядъ ли оно въ состояніи скоро дойти до него; самъ авторъ признаётъ, что «ещё нѣсколько поколѣній обречены на вегетаріанство варёное». Но чтобы достигнуть до этой переходной ступени, несомнѣнно полезной и осуществимой, — нужно быть убѣждённымъ въ основныхъ принципахъ вегетаріанства, а этому-то самому убѣжденію и служитъ наилучшимъ образомъ книга Моэсъ-Оскрагелло.

Не забудемъ и того, что въ нашихъ рукахъ направленіе жизни молодого поколѣнія. Мы отвѣтственны за его будущность. Быть-можетъ, видя наше искреннее стремленіе избавить себя отъ всякаго рода одурѣній и излишествъ, и подрастающее человѣчество послѣдуетъ за нами и, конечно, пойдётъ дальше насъ по пути простого, разумнаго образа жизни.

Редакція изданиій „ПОСРЕДНИКА“.

Вегетаріанство сырое

(АБСОЛЮТНОЕ).

**I.**

**Указаниія инстинкта, т.е. чувствъ, какъ мы должны питаться.**

**Въ важномъ вопросѣ человѣческой жизни — вопросѣ питанія — господствуютъ до сихъ поръ удивительно хаотическія понятія. Лошадь, быкъ, осёлъ, самый жалкій червякъ не тронетъ того, что ему вредно; онъ знаетъ отлично, какая пища для него природная, необходимая; одинъ только человѣкъ, этотъ царь природы, со своимъ разумомъ не умѣетъ отличить полезнаго отъ вреднаго.**

«Но вѣдь это не удивительно, — скажетъ кто-нибудь. — У звѣрей есть «инстинктъ», а у человѣка его нѣтъ, онъ долженъ замѣнить его разумомъ, наукой». Но это одни только слова, безсмысленно повторяемыя за другими.

На самомъ дѣлѣ, что такое инстинктъ? ***Инстинктъ — это чувственная способность всѣх существъ отличать полезное отъ вреднаго при помощи чувства пріятнаго и непріятнаго;*** *способность — стремиться къ первому и избѣгать второго Для постоянной цѣли поддержанія жизни.* Я сказалъ, что инстинктъ есть способность *чувственная*. Какими же именно чувствами пользуется инстинктъ? Когда мы бросимъ кусокъ хлѣба собакѣ, дадимъ что-нибудь поѣсть обезьянѣ или дадимъ горсть травы коровѣ, — что прежде всего сдѣлаютъ эти животныя? Они **сначала обнюхаютъ поданное, потомъ осторожно попробуютъ и тогда или съѣдятъ или вовсе не тронутъ.** Итакъ, какими же чувствами пользовались животныя при опредѣленіи предложенной пищи? — **Сначала *обоняніемъ,* а затѣмъ *вкусомъ.***

Чѣмъ же собственно отличаются эти два чувства отъ остальныхъ т**рёхъ: зрѣнія, слуха и осязанія?** Тѣмъ, что **первыя суть чувства х*имическія,* а вторыя — *физическія****.* **Вотъ эти-то два химическія чувства: вкусъ и обоняніе, и составляютъ инстинктъ; они-то охраняютъ весь животный міръ.**

Но у человѣка есть ли эти два чувства наравнѣ съ другими животными? — Несомнѣнно. А въ такомъ случаѣ человѣкъ обладаетъ и тѣмъ же инстинктомъ, только онъ у него настолько бездѣйствуетъ, **насколько искажены у него вкусъ и обоняніе**. Водка и табакъ, ядовитые сами по себѣ, особенно скверно дѣйствуютъ на органы вкуса и обонянія; эти химическія чувства сохраняются въ чистотѣ и свѣжести только у дѣтей и женщинъ, потому что они не пріучаются къ этимъ двумъ ядамъ. **Привыкнуть можно ко многимъ вещамъ**, въ такой даже степени, что сыръ будетъ казаться только тогда вкуснымъ, когда наполовину сгніётъ и въ этомъ смрадномъ веществѣ заведутся черви. Поэтому-то пища бываетъ часто вредна, хотя кажется вкусной, какъ вреденъ алкоголь или вспрыснутый подъ кожу кокаинъ или морфій. Чувство кажущейся пріятности въ этихъ случаяхъ только временное, пока продолжается **искусственная возбуждённость притупленныхъ нервовъ**.

Ссылаясь на инстинктъ, мы здѣсь говоримъ исключительно о здоровыхъ, неиспорченныхъ химическихъ чувствахъ. У кого ихъ нѣтъ, тотъ легко можетъ возстановить ихъ, вернувшись снова къ правильному образу жизни. Но и въ той степени, въ какой они у насъ есть въ настоящее время, обоняніе и вкусъ могутъ ещё отлично нести свою службу, надо только пріучиться пользоваться ими. Ведя надлежащій образъ жизни, мы снова достигнемъ того совершенства инстинкта, что наравнѣ съ лошадью и собакою будемъ отличать полезное отъ вреднаго. Каждая корова съ безошибочной точностью, руководствуясь только обоняніемъ и вкусомъ, между десятью различными травами всегда выберетъ такую, которая дѣйствительно пойдётъ ей впрокъ; кислыхъ и горькихъ травъ она не тронетъ, а выберетъ всегда траву сладкую. Лошадь не тронетъ протухшаго или вообще чѣмъ-нибудь загрязнённаго сѣна**. Ни одинъ звѣрь «горячаго» не тронетъ**. **Каждый ребёнокъ въ первый разъ поданную ему ложку супу или кусокъ говядины выплёвываетъ, а отъ перваго глотка пива и кофе дѣлаетъ ужасныя гримасы; только уже заботлівая мать почти изморомъ, т.е. не давая ничего другого, пріучаетъ ребёнка ко всему этому, но зато цѣною здоровья.** Такъ называемыя **дѣтскія болѣзни, во время которыхъ организмъ стремится освободиться отъ попавшихъ въ него вредныхъ веществъ,** а въ особенности отъ сквернаго воздуха дѣтскихъ, развѣ не суть послѣдствія такой яко бы заботливости материнской. **Ребёнокъ, которому предоставленъ свободный выборъ между мясомъ, супомъ, виномъ, какао и *спелыми фруктами* и огородными овощами, руководимый здоровымъ ещё инстинктомъ, непремѣнно протянетъ ручки къ двумъ послѣднимъ. Которая изъ матерей этого не замѣчала? Но которая хоть разъ надъ этимъ призадумалась?** Или кто изъ взрослыхъ станетъ охотно пить чай, кофе, какао безъ сахару, или безъ молока и безъ сливокъ? Развѣ ко всему этому не затѣмъ **прибавляется сахаръ, чтобы обмануть предостерегающій инстинктъ.** Естествоиспытатель Лавейланъ во время своихъ путешествій по Африкѣ встрѣчавшіеся ему плоды и ягоды, неизвѣстные ему и его чёрнымъ спутникамъ, давалъ всегда сопровождавшей ихъ обезьянѣ, для каковой цѣли онъ и держалъ её при себѣ. **Если обезьяна ихъ ѣла, то это для него было вѣрнымъ ручательствомъ въ ихъ безвредности; если же она ихъ откидывала, то и онъ считалъ ихъ негодными въ пищу.**

Итакъ, сводя всё это къ вопросу, **что мы должны ѣсть, чтобы жить въ согласіи съ законами нашей природы,** мы придёмъ къ весьма ясному выводу, что въ этомъ случаѣ первымъ указателемъ **намъ послужитъ нашъ** неизвращённый, *здоровый* **инстинктъ** — **чувство обонянія и вкуса**. Научимся же снова употреблять съ пользой наши органы обонянія и вкуса!

Удивительное дѣло, что люди до сехъ поръ не задумываются надъ тѣмъ, для чего **природа снабдила ихъ чувствомъ вкуса и обонянія — языкомъ и носомъ?** — Чтобы мы чувствовали пріятный вкусъ и запахъ. — Хорошо. Но какая же въ этомъ польза? Вѣдь въ такомъ случаѣ было бы лучше, чтобы мы вовсе не ощущали ни сквернаго вкуса ни дурного запаха. На самомъ же дѣлѣ **чувства эти даны намъ для того, чтобы помочь намъ избѣгать опасности, потому что всё, что противно нашему чувству обонянія или вкуса, — пища ли, вода ли, воздухъ, или другое что-либо — безусловно вредно.** Наоборотъ, всё, что прiятно щекочетъ нашъ вкусъ и обоняніе, всё это идётъ намъ впрокъ. **Не даромъ природа помѣстила носъ надъ самымъ ртомъ. Каждое кушанье должно пройти черезъ его цензуру.** Куда бы мы ни входили, къ чему бы ни приближались, всегда впереди выступаетъ носъ какъ наша передовая стража. Сколько разъ носъ спасалъ паше здоровье, даже жизнь, заставляя насъ съ величайшей поспѣшностью бѣжать отъ угрожающей опасности или бросить что-нибудь вредное, что мы готовы были съѣсть.

Есть люди, которые совершенно не имѣютъ обонянія, и они постоянно нездоровы. Наоборотъ, есть такіе, у которыхъ такъ развито, т.е. такое чистое обоняніе, что они какъ собаки узнаютъ людей по запаху съ завязанными глазами; которые, обнюхавъ какой-нибудь предметъ, скажутъ кто (изъ знакомыхъ) сейчасъ держалъ его въ рукахъ, кто передъ тѣмъ или раньше былъ въ комнатѣ[1].

Люди съ такими здоровыми химическими чувствами обыкновенно очень здоровы, потому что никогда не съѣдятъ ничего такого, что имѣетъ для нихъ дурной запахъ (гастрономическія гнилыя мяса и сыры, гнѣзда ласточекъ и пр.), даже не могутъ принудить себя къ этому; они никогда не могутъ оставаться тамъ, гдѣ воздухъ хотя незначительно испорченъ.

**Чего не распознаетъ носъ, то различитъ языкъ — чувство вкуса**. Есть вещи, которыя, какъ, напр., **соль, не имѣютъ опредѣлённаго запаха**. Вкусъ ихъ опредѣляется только тогда, когда мы растворимъ ихъ на языкѣ, ибо «corpora non agunt nisi fluida, aut volatilia», т.е. **тѣла дѣйствуютъ только въ жидкомъ или летучемъ видѣ. Что на видъ не имѣетъ никакого запаха или вкуса, того мы должны остерегаться**. Но то, что **издаётъ дурной запахъ или плохо на вкусъ, то намъ навѣрно вредно,** и наоборотъ. Мнѣ могутъ возразить, что вѣдь супъ такъ хорошо пахнетъ, а по моей теоріи онъ долженъ быть вреденъ. Да, онъ пахнетъ, но не отъ супа этотъ ароматъ, а отъ корешковъ, которые въ него положены. Сварите супъ безъ корешковъ — и не будетъ отъ него никакого аромата. «Заяцъ и индѣйка тоже пахнутъ!» воскликнетъ другой. Тоже неправда: въ сыромъ видѣ они пахнуть какъ трупъ и издаютъ непріятный запахъ, **а въ жаркомъ главнымъ образомъ пахнетъ масло и разныя приправы.**

**II.**

**Указанія разсудка и знанія, какъ мы должны питаться.**

Я уже сказалъ, что ***первыя* указанія, какъ нужно питаться, даётъ намъ *инстинктъ* — собственная наша природа.** Но кромѣ инстинкта, есть *другія* указанія; они даются намъ разсудкомъ и знаніемъ, или наукой. Логическое разсужденіе о томъ, чѣмъ мы должны питаться, на основаніи сравнительной анатоміи, физіологіи, этики, антропологіи, политической экономіи, преданій религіи и въ особенности гигіены, приводятъ къ неопровержимому выводу, что **человѣкъ по природѣ своей не принадлежитъ къ породѣ хищныхъ, какъ кошка, собака. ястребъ, ни къ травояднымъ, какъ быкъ, лошадь, верблюдъ, ни къ всеяднымъ, какъ свинья, медвѣдь и другія, а къ какой-то другой породѣ, именно — къ породѣ плодоядныхъ, подобно самымъ развитымъ обезьянамъ, т.е. человѣкообразнымъ (приматамъ): горилла, шимпанзе и орангутангь ближе всего подходятъ къ человѣку**. Всѣ особенности устройства нашего тѣла исключаютъ всякое сомнѣніе: устройство рукъ, сочлененіе челюстей, зубы, форма желудка и кишечнаго канала, желчнаго пузыря и слѣпой кишки, нервная система, устройство мозга, перистальтическія движенія желудочно-кишечнаго пути и т.д. Приведеніе всѣхъ доказательствъ «плодоядной» — даже «злако-плодоядной» натуры человѣка на основаніи вышеперечисленныхъ отдѣловъ науки вывело бы меня далеко за предѣлы настоящаго труда, а потому я ограничусь только нѣкоторыми необходимыми доказательствами.

**Въ библіи сказано (Бытія I, 11—12):** «И сказалъ Богъ: да произраститъ земля зелень, траву, сѣющую сѣмя, дерево плодовитое, приносящее по роду *с*воему плодъ, въ которомъ сѣмя его на землѣ: и стало такъ. И произвела земля зелень, траву, сѣющую сѣмя по роду ея, и дерево, приносящее плодъ, въ которомъ сѣмя его по роду его. И увидѣлъ Богъ, что *это* хорошо». **По сотвореніи человѣка (Бытія I, 28—30)** читаем: «И благословилъ ихъ Богъ, и сказалъ имъ Богъ: плодитесь, и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею, и владычествуйте надъ рыбами морскими, и надъ птицами небесными, и надъ всякимъ животнымъ, пресмыкающимся по землѣ. **И сказалъ Богъ**: вотъ Я **далъ вамъ всякую траву, сѣющую сѣмя, какая есть на всей землѣ, и всякое дерево, у котораго плодъ древесный, сѣющій сѣмя; вамъ *сіе* будетъ въ пищу.** **А всѣмъ звѣрямъ земнымъ, и всѣмъ птицамъ небеснымъ, и всякому пресмыкающемуся по землѣ, въ которомъ душа живая, *далъ* Я всю зелень травную въ пищу, и стало такъ».** **Итакъ книга, передающая преданіе о сотвореніи міра, ясно отличаетъ человѣка, какъ *злако-плодояднаго* отъ животныхъ *травоядныхъ.*** **О плотоядныхъ или хищныхъ не говорится вовсе, что служитъ традиціоннымъ доказательствомъ, что хищничество въ природѣ — явленіе анормальное.**

Выше различалось **два рода растительной пищи: зелень травная (огородная зелень) и трава, сѣющая сѣмя (злаки).** Въ главѣ же **II, 8—9 Бытія читаемъ дальше: «И насадилъ Господь Богъ садъ въ Едемѣ на востокѣ; и помѣстилъ тамъ человѣка, котораго создалъ. И произрастилъ Господь Богъ изъ земли всякое дерево, пріятное на видъ и хорошее для пищи».**

Первая буддійская заповѣдь гласитъ: «не убей»; такая же заповѣдь есть у евреевъ и христіанъ[2]. Христосъ повелѣваетъ (Маркъ XVI, 15) ученикамъ Своимъ разойтись по всему міру и «проповѣдывать евангеліе *всей твари».* Здѣсь Христосъ завѣщаетъ міру любовь и справедливость и къ звѣрямъ.

Одинъ изъ греческихъ реформаторовъ, Триптолемій, говоритъ: «Знайте же, что мясо животныхъ не для васъ; кто убиваетъ для съѣденія животное, тотъ долженъ будетъ умереть, потому что уже пересталъ быть человѣкомъ». **Сократъ говорилъ**: **«Остерегайся всякой пищи и питья, которыя побудили бы тебя съѣсть больше, сколько требуетъ твой голодъ и жажда. Чѣмъ меньше у человѣка потребностей, тѣмъ онъ больше приближается къ степени боговъ, которые не знаютъ никакихъ нуждъ».**

Извѣстный Бернарденъ де Сенъ-Піерръ училъ: «**Дѣти должны пріучаться къ растительной пищѣ, которая для человѣка природная. Народы, питающіеся растительностью, самые сильные и самые красивые; меньше всего подвергаются болѣзнямъ и пагубнымъ страстямъ и доживаютъ до глубокой старости**. **Вегетаріанство производитъ благотворное вліяніе на красоту тѣла и равновѣсіе души».** Ламартинъ утверждалъ, что «прійдётъ время, когда люди будутъ питать такое же отвращеніе къ животному мясу, какое питаютъ теперь къ человѣческому».

Весьма многіе выдающіеся люди всѣхъ вѣковъ были теоретическими или фактическими послѣдователями вегетаріанства; мотивы y нихъ были различные: y однихъ этическіе, y другихъ экономическіе. **А.Ф. Гумбольдтъ говоритъ: «Извѣстное пространство земли, которое въ Европѣ, засѣянное пшеницей, можетъ прокормить 10 человѣкъ, — съ трудомъ прокормитъ одного, занимающагося скотоводствомъ, а въ Мексикѣ, засаженное бананами, можетъ прокормить около 250 человѣкъ».** Извѣстный Шелли въ своёмъ сочиненіи «Queen Mab» говоритъ: «Польза, которую принесётъ реформа въ питаніи, будетъ несравненно больше всякой другой реформы. потому что она коснётся самой сущности человѣческаго зла. Всѣхъ, кому дорого счастье и правда, я умоляю посвятить своё вниманіе изученію вегетаріанства!» **Д-ръ Нагель[3] пишетъ: «Если родители даютъ своимъ дѣтямъ супъ и мясо вопреки ихъ природѣ, то черезъ это усиливается кровообращеніе, въ крови происходитъ сильное волнениіе, дѣлающее кровь воспріимчивой къ воспаленіямъ и сильным приливамъ. Дѣти, правда, тогда румяны, полнощёки и «цвѣтутъ здоровьемъ», но это не настоящее, а призрачное здоровье. Они подобны румяному яблоку, въ которомъ гнѣздится червякъ и подтачивает ихъ здоровье, — малѣйшй вѣтеръ сваливаетъ ихъ съ дерева».**

Насколько благодѣтельно дѣйствуетъ растительная пища на ростъ дѣтей, могутъ подтвердить опыты, произведённые въ сиротскомъ домѣ въ Албаніи, на берегу Гудзона. Когда въ 1829 году, — говоритъ д-ръ Комбе, — открыли пріютъ на 70 человѣкъ, 4—6 дѣтей постоянно лежали въ больницѣ. Прошло три года, и стали кормить дѣтей растительной пищей, и тогда больница стала пустовать. Дѣти стали бодрѣе и веселѣе, дѣятельнѣе и общительнѣе. До того времени бывало ежегодно по нѣскольку смертныхъ случаевъ, теперь въ теченіе нѣсколькихъ лѣтъ не было ни одного. Профессоръ Грагамъ говоритъ объ этомъ пріютѣ: «Послѣдствія вегетаріанскаго питанія для дѣтей такъ очевидны, что ихъ нельзя не замѣтить и не признать. **Умственныя и физическія силы этихъ дѣтей блестяще развились**, ихъ наблюдательность и понятливость привели меня въ изумленіе. **Въ видѣ опыта нѣкоторое время давали дѣтямъ вмѣсто хлѣба изъ цѣльной пшеницы — ситный и булки. Въ скоромъ времени послѣдствія получились до такой степени отрицательныя, что пришлось снова вернуться къ хлѣбу изъ цѣльной пшеницы, и тогда дѣти стали снова поправляться».**

Знаменитый Беконъ сказалъ: «**Дѣти обыкновенно съ мясомъ воспринимаютъ всякія преступленія».** Либихъ въ позднѣйшихъ своихъ произведеніяхъ призналъ ошибочность своихъ выводовъ относительно мясныхъ экстрактовъ своего имени[4]. **Д-ръ Алькотъ** въ свою очередь сказалъ: **«Пока человѣчество будетъ употреблять мясную пищу, до тѣхъ поръ напрасны будутъ всѣ усилія излѣчивать болѣзни».** Наше обхожденіе съ животными служитъ лучшимъ мѣриломъ и поступковъ съ людьми. **Кювье,** пользовавшійся у Вирхова репутаціей лучшаго сравнительнаго анатома, выразился такъ: **«Человѣкъ не похожъ ни на одного изъ хищныхъ; по количеству и расположенію зубовъ онъ ближе всего къ орангутангу, животному плодоядному. Равнымъ образомъ и кишки человѣка соотвѣтствуютъ растительнояднымъ. Весь организмъ человѣка, въ каждой важнѣйшей части, соотвѣтствуетъ растительному питанію**. Правда, что неохота къ воздержанію отъ мясной пищи такъ велика, что много лицъ слабыхъ духомъ не въ состояніи побороть себя, но это нисколько не говоритъ въ ихъ пользу. **Овца, которую матросы въ теченіе извѣстнаго времени кормили мясомъ, подъ конецъ плаванія стала отворачиваться отъ своей природной пищи.** Есть примѣры, что лошади, овцы, быки, даже голуби, кормленые мясомъ, въ концѣ получали отвращеніе къ своей природной пищи»[5]. **Профессоръ Овенъ въ «Odontography» (стр. 471) пишетъ: «Обезьяны, такъ похожія на человѣка, питаются плодами, зёрнами, ядрами орѣховъ и другими плодами, въ которыхъ образуются самыя вкусныя и самыя питательныя ткани въ растительномъ мірѣ. Большое сходство между зубами у четверорукихъ и у человѣка указываетъ на то, что человѣкъ созданъ для питанія плодами».** У **Пуше** въ сочиненіи «Pluralité dе la race humaine» встрѣчаемъ такое мнѣніе: «**Высказали великую истину, называя человѣка плодояднымъ. Всѣ особенности какъ его желудочно-кишечнаго пути, такъ и устройства зубовъ доказываютъ это блестящимъ образомъ».** Привожу здѣсь ещё мнѣніе проф. Лаверенца изъ сочиненія его «Zectures on physiology» (стр. 189—191): **«Устройство зубовъ у человѣка не имѣетъ ни малѣйшаго сходства съ зубами плотоядныхъ.** Хотя у человѣка и есть клыки, но они не выдаются, какъ у плотоядныхъ животныхъ, и не исполняютъ тѣхъ функцій, что y нихъ». **Присмотрѣвшись внимательно къ зубамъ, челюстямъ и непосредственнымъ органамъ пищеваренія, мы приходимъ къ убѣжденію, что человѣческій организмъ ближе всего подходитъ къ организму высшей породы обезьянъ, которыя всѣ, безъ исключенія, въ дикомъ состояніи — плодоядныя.** Число больницъ и домовъ для умалишённыхъ растётъ съ удивительной быстротой. Въ той же прогрессіи увеличивается число страдающихъ нервными, мозговыми, желудочными и лёгочными болѣзнями; такъ же возрастаетъ число алкоголиковъ. Въ журналѣ «Médicine usuelle» (нояб. 1876 г.) читаемъ: «Съ боязнью смотришь на упадокъ человѣческаго рода». Извѣстный профессоръ Фонсагривъ въ классическомъ своёмъ произведеніи: «Entretiens familiers sur l’hygiène» (стр. 8) говоритъ: «Никто не станетъ возражать, что **уровень здоровья и тѣлесной силы замѣчательно быстро, даже замѣтно понижается. Ростъ мельчаетъ, мускулы атрофируются, чистота расы и гармонія пропорціональности частей тѣла постепенно исчезаютъ».** Всѣ государства Европы должны были уменьшить размѣръ груди и роста при воинскихъ наборахъ, потому что не хватало людей нормальной мѣры. Нѣкоторыя государства вторично даже сбавили мѣру. **Всѣ эти явленія находятся въ прямой связи съ количествомъ потребляемыхъ человѣчествомъ наркотическихъ средствъ: мяса, алкоголя и табаку.**

Всѣ эти мнѣнія людей науки я привёлъ не потому, что самъ ищу доказательствъ въ авторитетахъ, но потому, что **есть многіе, которымъ «авторитеты» необходимы, которые авторитеты ставятъ выше своего мнѣнія;** наконецъ, есть и такіе, y которыхъ нѣтъ возможности и досуга рѣшать эти вопросы. Вообще же опытные пути для всѣхъ открыты, и задача настоящей статьи есть указаніе этого пути.

Прежде чѣмъ продолжать дальше, я попытаюсь ещё разъ бросить общій взглядъ на жизнь въ природѣ, чтобы объять её въ болѣе цѣльномъ видѣ. Итакъ мы видимъ, что **минеральное царство въ природѣ существуетъ для того, чтобы производить царство растительное.** Ни одно растеніе не можетъ питаться, т.е. пополнять свои клѣтки изъ міра растительнаго же или животнаго. **Какъ растительныя, такъ и животныя клѣтки должны прежде разложиться на свои составныя минеральныя части, прежде чѣмъ служить пищей растеніямъ.** Растенія, выращенныя на слишкомъ свѣжемъ навозѣ, постепенно чахнутъ; унавоженныя же свѣжими трупами — болѣютъ и гибнутъ. **Такъ точно болѣетъ и гибнетъ человѣкъ, который, вмѣсто того, чтобы питаться клѣтками растительнаго царства, употребляетъ въ пищу животныя клѣтки (мясо) и минеральныя вещества: соль, лѣкарства и пр.** Итакъ, значитъ **царство минеральное предназначено для поддержанія существованія царства растительнаго; растительное, въ свою очередь, — для существованія царства животнаго съ человѣкомъ включительно**. **Человѣкъ же, по аналогіи, долженъ производить высшее, совершеннѣйшее — духъ.** Въ природѣ скачковъ не бываетъ, а существуетъ только постепенный переходъ. Оттого-то міръ животный не въ состояніи присвоивать себѣ элементовъ изъ міра минеральнаго; эти послѣдніе должны быть предварительно *организованы* въ мірѣ растительномъ, что мы ежедневно наблюдаемъ въ жизни и что подтвердила наука.

Принявъ всё это въ соображеніе, мы придёмъ къ тому заключенію, что ***инстинктъ* и *разумъ* безошибочно указываютъ намъ, какъ мы должны питаться: что намъ вредно и что полезно.** Пользуясь этими двумя руководящими силами, я подхожу теперь къ опредѣленію: *чѣмъ* человѣкъ долженъ питаться и *какъ*.

**III.**

**Природная пища человѣка: хлѣбныя зёрна и плоды.**

Итакъ инстинктъ, разумъ и знанія, въ согласіи съ вѣковыми преданіями, привели насъ къ тому положенію, что **человѣкъ по природѣ не есть плотоядное животное, не есть тоже травоядное или всеядное,** а представляетъ изъ себя что-то другое. Какъ сказано было раньше, **по своему тѣлосложенію человѣкъ ближе всего подходитъ къ породѣ обезьянъ человѣкообразныхъ, которыя въ дикомъ состояніи несомнѣнно всѣ суть плодоядныя**. Но такъ какъ человѣкъ не обезьяна, и наоборотъ, то и въ отношеніи естественнаго питанія у нихъ обоихъ должно происходить большое различіе. Такъ оно и есть въ дѣйствительности.

Одно изъ **главныхъ различій между человѣкомъ и обезьяной** составляетъ то обстоятельство, что **у человѣка двѣ руки и двѣ ноги**, а **у обезьяны 4 руки**. Основное **различіе между рукой и ногой составляетъ устройство и способъ прикрѣпленія большого пальца, который у обезьянъ — на всѣхъ четырёхъ оконечностяхъ одинаковый** — дѣлаетъ её способной къ схватыванію и поддерживанію своего тѣла. Такое устройство нижнихъ конечностей обусловливаетъ жизнь на деревьяхъ. У человѣка же двѣ руки и двѣ ноги. Устройство послѣднихъ и способъ прикрѣпленія большого пальца поставили человѣку въ удѣлъ *хожденіе по землѣ,* а руки указываютъ на *собираніе.* Отсюда прямой выводъ, что **обезьянѣ предназначено жить на деревьяхъ и питаться плодами**, **назначеніе же человѣка — жить на землѣ и собирать сѣмена или хлѣбныя зёрна и ягоды, т.е. плоды**, какъ кустарниковъ, такъ и деревьевъ. Значитъ — человѣкообразныя обезьяны суть животныя *плодоядныя,* а человѣкъ — *злако-плодоядное.*

**Пищу свою человѣкъ долженъ принимать въ такомъ видѣ, въ какомъ принимаетъ её вся живая тварь, именно въ сыромъ; нельзя же думать, чтобы природа не знала лучше всякихъ врачей, поваровъ и аптекарей, чѣмъ питать свои созданія. Природа такъ устроила человѣка, что онъ можетъ находить и потреблять пищу въ готовомъ видѣ**. Неужели бы въ такомъ важномъ дѣлѣ природа поставила человѣка ниже всякихъ другихъ животныхъ? Вѣдь это было бы нелѣпо. **Вслѣдствіе жаренія, варенія, печенія, броженія, дистиллированія и всякихъ другихъ искусственныхъ способовъ приготовленія пищи до нѣкоторой степени разрывается природная, органическая связь элементовъ въ пищѣ, отчего она теряетъ питательность, а иногда становится даже совсѣмъ вредною.** Такъ, напр., вслѣдствіе варенія и броженія здоровой самой по себѣ ржи получается ядъ, извѣстный подъ именемъ алкоголя. Яблоки и виноградъ — превосходная пища, приготовленные же изъ нихъ сидръ и вино составляютъ ядъ. Сочная душистая груша въ сыромъ видѣ однимъ своимъ ароматомъ способна вызвать слюни во рту: если же мы её сваримъ или испечёмъ, то она теряетъ свой ароматъ, дѣлается приторной, **такъ что для исправленія вкуса надо прибавить сахара.** Куда же дѣвались ароматъ, вкусъ, а вслѣдъ за тѣмъ и питательность ея? Огонь уничтожилъ, разъединивъ органическую связь частицъ. **Если въ сыромъ видѣ для насыщенія достаточно бываетъ полуфунта зерна, плодовъ и орѣховъ, то варёныхъ, не считая приправъ, надо по меньшей мѣрѣ въ полтора раза больше**. **Огонь уничтожаетъ жизненное начало въ зернѣ,** тогда какъ ***способность произрастать****, иначе говоря,* ***способность производить дальнѣйшую жизнь, и есть собственно необходимое условіе, лучшій показатель человѣческой пищи.***

Древнее сказаніе о Прометеѣ, который похитилъ съ неба огонь и научилъ людей варить, за что былъ прикованъ къ скалѣ, можно считать аллегоріей, заключающей въ себѣ глубокую правду. Прометей, этотъ собирательный человѣкъ, который при помощи огня научился варить и печь, употреблять въ пищу мясо и другія жертвенныя яства, сдѣлался самъ жертвою хищныхъ птицъ или недуговъ, которые съ тѣхъ поръ стали терзать его.

**Природной, такимъ образомъ, пищей человѣка нужно считать хлѣбныя зёрна и плоды въ *сыромъ* и само собою въ *зрѣломъ видѣ,* а именно: рожь, овёсъ, пшеницу, ячмень, гречиху и др.; лѣтомъ: крыжовникъ, смородину, землянику, клубнику, малину, чернику, вишни, черешни, арбузы, тыквы, дыни, огурцы;** подъ осень: всевозможныхъ сортовъ **груши, персики, абрикосы**; осенью: **каштаны, виноградъ и въ особенности яблоки, которыхъ родится около 1200 всевозможныхъ сортовъ**; дальше идётъ цѣлый рядъ **орѣховъ, большихъ и малыхъ, простыхъ и грецкихъ, заключающихъ въ себѣ сладкія жировыя вещества; затѣмъ всевозможныя ягоды, отличающіяся каждая особыми достоинствами и качествами: сочныя, душистыя, сладкія, кисленькія и т.д. и т.д. Вотъ какими дарами природы окружёнъ человѣкъ, а онъ пачкается въ крови убиваемыхъ имъ животныхъ, съ тѣмъ, чтобы трупы ихъ схоронить внутри себя, гдѣ, разлагаясь, они причиняютъ ему всякія болѣзни и муки, стремясь освободиться отъ которыхъ хотя временно, онъ одуряетъ себя различными наркотиками.**

Никто, я думаю, не станетъ думать, что природа поскупилась благами для питанія человѣка! Но богатство плодовъ во всёмъ разнообразіи ихъ доставляетъ человѣку не одно только благо въ питаніи. Чувства вкуса и обонянія у людей, питающихся этими райскими плодами, до такой степени очищаются, достигаютъ такого совершенства, что только тогда люди вполнѣ приходятъ къ познанію, что пища ихъ есть пища райская, *человѣческая.* **Для того, чтобы питаться *по-человѣчески,* надо взять горсть или ложку (1½—2½ лотовъ) хлѣбныхъ зёренъ, какія намъ придутся болѣе по вкусу и по запаху, и жевать до тѣхъ поръ, пока зерно, при помощи зубовъ и слюны, не превратится въ молочную жижу, для чего при хорошихъ зубахъ достаточно 6 минутъ,** а при дурныхъ — 12 минутъ. При глотаніи этой молочной жижи, послѣ извѣстнаго навыка, мы испытываемъ обыкновенно такое впечатлѣніе, какъ бы мы глотали настоящее молоко, съ которымъ эта жижа какъ по составу, такъ и по наружному виду имѣетъ большое сходство; по истеченіи извѣстнаго времени чувствуется во **рту ощущеніе пріятной сладости, зерно становится всё болѣе и болѣе вкуснымъ. Зёренъ въ одинъ присѣстъ надо съѣсть столько пригоршней, сколько понадобится для насыщенія, разнообразя притомъ пищу то орѣхами для пополненія бѣлковыхъ и жировыхъ веществъ, то фруктами. Инстинктъ (только не химія) въ этомъ случаѣ подскажетъ намъ, что намъ нужно для поддержанія силъ и здоровья. Сначала придётся принимать пищу въ большомъ количествѣ, для того, чтобы наполнить желудокъ, который теперь не въ мѣру расширился у людей вслѣдствіе ослабленія. Когда со временемъ желудокъ сожмётся, черезъ что работа его станетъ сильнѣе и энергичнѣе, тогда мы станемъ принимать меньше пищи, и это меньшее количество пищи будетъ несравненно питательнѣе, такъ какъ органъ пищеваренія станетъ работать тогда интенсивнѣе, усвоивая больше питательныхъ веществъ, которыя при настоящемъ образѣ жизни въ половинѣ, даже въ трёхъ четвертяхъ своихъ выходятъ неусвоенными.**

Ѣсть надо только тогда, когда почувствуется необходимость. Однако, тотъ, кто выработалъ въ себѣ привычку принимать пищу въ извѣстные часы, хорошо сдѣлаетъ, не измѣняя этой привычки. **Ѣсть надо въ 6—8 часовъ утра, затѣмъ обѣдать въ 12 ч. и въ 6 ч.** ужинать. Больные люди должны ѣсть не позже какъ за 3—4 часа передъ тѣмъ, какъ итти спать. Только вполнѣ здоровые могутъ ѣсть плоды, не снимая кожи, а шелуху отъ зёренъ надо послѣ пережёвыванія непремѣнно выплёвывать. Съ гречихой это дѣлается легко, съ другими зёрнами значительно труднѣе.

Свѣжіе плоды можно удобно замѣнить сушёными, только непремѣнно сладкими, такъ какъ это единственно можетъ служить ручательствомъ, что они сорваны спѣлыми.

Запасы надо дѣлать изъ самаго лучшаго зерна и отборныхъ плодовъ. Въ городѣ достаточно по одному гарнцу каждаго зерна на всю семью на нѣсколько недѣль. Зерно слѣдуетъ просѣять, пересортовать, промыть въ холодной водѣ, высушить и, всыпавъ въ полотняный мѣшокъ, повѣсить въ хорошо провѣтриваемомъ, сухомъ мѣстѣ.

Если 3 раза въ день съѣдать по 3—5 пригоршней зерна (больше 5 не съѣстъ самый сильный работникъ), тогда это составитъ не больше одного фунта въ сутки; прибавивъ къ этому 1—2 фунта плодовъ и орѣховъ, получимъ 1½ фунта пищи на одного человѣка изъ нерабочаго класса и 2—3 фунта на сильнаго работника крестьянина.

Въ среднемъ 1 фунтъ зерна стоитъ 2—3 к. … 3 к.

Въ среднемъ 1 фунтъ яблоковъ стоитъ 8—10 к. … 10 к.

Въ общемъ, значитъ, самая здоровая и питательная пища для сильнаго и здороваго человѣка обойдётся въ сутки 13 к.[6].

Людямъ, привыкшимъ къ извѣстному комфорту въ ѣдѣ, достаточно прибавить къ обѣду немного винныхъ ягодъ, изюму или финиковъ, и тогда дневное пропитаніе будетъ стоить не больше 30 коп. Такимъ образомъ и стоимость этой райской пищи очень невелика. Въ настоящее время плохо питающійся работникъ, — однимъ только картофелемъ и капустой, иногда хлѣбомъ и крупой — не въ состояніи расходовать больше какихъ-нибудь 15 коп. Въ такомъ случаѣ ему лучше питаться однимъ только зерномъ, прибавивъ немного къ обѣду сушёныхъ плодовъ или сырой моркови, а лѣтомъ — огурцовъ, рѣпы или чего-нибудь другого. Такая пища будетъ въ 3 раза питательнѣй его теперешней водянистой пищи и будетъ стоить какихъ-нибудь 5 коп.

Путёмъ сбереженія въ количествѣ пищи накопляется больше запасовъ ея, да и самой земли для одного человѣка тогда понадобится меньше. Въ настоящее время народъ большую половину своихъ доходовъ расходуетъ на ѣду и питьё; много идётъ на уплату долговъ, процентовъ, такъ что на духовныя потребности остаётся весьма немного.

**Кто питается правильно, тотъ и жизнь ведётъ правильную, и польза такой жизни сказывается всё яснѣе и яснѣе.** Одно изъ такихъ преимуществъ райскаго питанія есть **полная *независимостъ* отъ третьихъ лицъ, отъ времени дня и года**. Правильное питаніе не признаётъ ни поваровъ, ни кухни, ни огня, ни масла, приправъ, кастрюль, горшковъ, кухонной посуды, самоваровъ, прислуги, судомоекъ, грязныхъ помоевъ, неудавшихся, пригорѣвшихъ и пересоленныхъ кушаній, ссоръ и пререканій изъ-за этого, грязи и кухонной вони, трактирной жизни съ ея даваніями «на чай», катарами желудка, маргариновымъ масломъ, касторками и т.п. гадостями. Весь мѣсячный запасъ вегетаріанца помѣщается въ буфетѣ на одной полкѣ; когда откроешь дверцы, ароматъ разливается по всей комнатѣ. Выходя изъ дому, дневное пропитаніе забирается въ мѣшокъ, въ двухъ концахъ котораго помѣщаютъ: въ одномъ зёрна, а въ другомъ колотые орѣхи; въ карманъ можно положить нѣсколько яблоковъ или горсть сушёныхъ плодовъ, если въ дорогѣ нельзя ихъ купить. Тамъ, гдѣ имѣется хотя немного зерна и воды, вегетаріанецъ можетъ смѣло пропитаться, тогда какъ обыкновенный человѣкъ при недостаткѣ огня, горшковъ, соли и т.п. можетъ, пожалуй, умереть съ голоду.

Общеніе съ вегетаріанцами весьма удобное. Тогда какъ иногда нужно нѣсколько дней для приготовленія угощенія обыкновенныхъ людей, угощеніе вегетаріанца не представляетъ *никакихъ* безпокойствъ. Тарелка свѣжихъ или сушёныхъ плодовъ будетъ для него роскошнымъ угощеніемъ.

**Независимость личности, какъ одно изъ послѣдствій растительнаго питанія, передаётся постепенно въ общественныя отношенія, возвышая нравственный уровень общества и налагая на него свой облагораживающій отпечатокъ**. Говоря о сокращеніи потребностей въ питаніи, Платонъ приводитъ слова Сократа: «Довольствуясь малымъ, мы болѣе всего становимся богоподобными, потому что боги ни въ чёмъ не нуждаются».

**Каковы наши дѣти, таково и наше будущее**. Всякому небезызвѣстно, что **способъ питанія и воспитанія дѣтей, т.е. то, на какой пищѣ, въ какой атмосферѣ и освѣщеніи и въ какихъ тѣлесныхъ упражненіяхъ воспитываются дѣти, — рѣшительнымъ образомъ вліяетъ на ихъ настоящее и будущее.** Теперь молодое поколѣніе, обременённое наукой сомнительнаго достоинства[7], медленно задыхается и отравляется въ школахъ собственными выдѣленіями кожи и лёгкихъ. Измученному тѣлу и отягощённому мозгу не даютъ столько отдыха, сколько его необходимо нужно, потому что требованія школьной программы желѣзными тисками приковываютъ его къ столу, едва давая возможность съ горячечной поспѣшностью подкрѣпиться для того, чтобы снова приняться за трудъ — готовить уроки къ слѣдующему дню. Изнурённыя и переутомлённыя непосильной работой, дѣти ложатся, наконецъ, спать... Но и сонъ ихъ не можетъ подкрѣпить: они задыхаются всю ночь, при закрытыхъ плотно окнахъ, собственными міазмами, лишённые лучшаго друга — *свѣжаго воздуха.* **Нѣтъ ничего удивительнаго, что при такихъ условіяхъ сонъ не подкрѣпляетъ, не обновляетъ вовсе; только нервы успѣваютъ немного отдохнуть послѣ сильнаго напряженія.** При такихъ условіяхъ, весьма схожихъ съ дальнѣйшей нашей жизнью, утомляющіеся нервы требуютъ непремѣнно какихъ-нибудь возбуждающихъ средствъ, чтобы не потерять способности для дальнѣйшей работы. Всё равно, что усталую лошадь бить кнутомъ, вмѣсто того чтобы покормить её хорошенько. **Неудивительно поэтому, что наше молодое поколѣніе безъ чаю, кофе, вина, пива, папиросъ, а въ особенности безъ мяса жить не можетъ.** **Подобныя наркотическія средства очень способствуютъ ненормально быстрому ихъ развитію; клѣточки ихъ мускульной ткани, мозговыя и нервныя вещества не получають надлежащей плотности и упругости; разгорячённый умъ и тѣло постоянно истощаются. Въ возбуждённомъ тѣлѣ родятся страсти**. **Наша мужская молодёжь уже 14-ти лѣтъ, вмѣсто того какъ въ древней Греціи — въ 30 лѣтъ, вступаетъ въ половыя общенія**; въ молодомъ пылу рано истощается и очень часто насилуетъ собственную природу, отдаваясь онанизму. Рѣдко встрѣтишь молодую дѣвушку, которая не страдала бы бѣлами и малокровіемъ.

Слабый дѣтскій умъ, начинённый массой самыхъ разнообразныхъ свѣдѣній, будучи не въ состояніи ихъ переварить, не воспринимаетъ ихъ надлежащимъ образомъ. **Такимъ образомъ школьная наука, вмѣсто того чтобы привести къ здоровымъ, широкимъ взглядамъ, создаётъ только надменныхъ недоучекъ, безбожіе, крайній матеріализмъ, «рыцарей борьбы за существованіе», ту массу болѣзней современной цивилизаціи, въ которыхъ хирургія ножа и огня безсильны, потому что ракъ развился не снаружи, а внутри тѣла, въ крови, и лѣчить надо начинать съ діэты, съ питанія.**

**Если бы половину — именно половину — того времени, которое теперь безполезно уходитъ на «зубреніе», употребить на игры, на мускульный трудъ на свѣжемъ воздухѣ, то при «райскомъ» питаніи хлѣбными зёрнами и плодами тѣло и умъ приняли бы столько энергіи, окисленіе въ организмѣ происходило бы такъ энергично, что другой половины времени было бы вполнѣ достаточно для выучиванія и воспринятія всего того, чего требовала бы раціональная программа.** При вегетаріанскомъ питаніи, при соотвѣтствующемъ моціонѣ, отдыхѣ и пребываніи на свѣжемъ воздухѣ и при соотвѣтствующей одеждѣ мы воспитаемъ сильную и здоровую тѣломъ и душою молодёжь. Только такимъ путёмъ культурное человѣчество можетъ обезпечить свою будущность.

Было бы несравненно лучше, если бы всѣ безъ исключенія учебныя заведенія открывались только зимой, а лѣтомъ чтобы молодёжь обязательно проводила время въ деревнѣ, за ручнымъ трудомъ, въ полѣ на пахотѣ, покосѣ, жнивьѣ, въ огородѣ, саду, по крайней мѣрѣ по 6 часовъ ежедневно. Такимъ путёмъ общество пріобрѣло бы опытныхъ садовниковъ и земледѣльцевъ, способныхъ притомъ и теоретически развиваться дальше. Молодое поколѣніе полюбило бы землю—кормилицу, которая въ свою очередь ещё бы болѣе привязала его къ растительной пищѣ, какъ къ плодамъ рукъ своихъ. Молодёжь стала бы уважать хлѣбный трудъ, ея взгляды на жизнь стали бы трезвѣе, она лучше бы узнала потребности и нужды окружающихъ людей. Сверхъ того, молодое поколѣніе выгадало бы много для себя лично, закаливъ свой организмъ и укрѣпивъ свой умъ, черезъ что оно стало бы болѣе способнымъ переносить житейскія невзгоды съ лёгкимъ сердцемъ и съ улыбкой на лицѣ. При этомъ въ рукахъ молодыхъ людей было бы ремесло, которое всегда бы ихъ прокормило, если бы всѣ другіе способы имъ измѣнили. Отъ нужды и сумы они были бы всегда застрахованы. **Эта матеріальная независимость подняла бы ихъ въ ихъ собственныхъ глазахъ и въ глазахъ общества. Такъ воспитались бы въ людяхъ дѣйствительно достойные, сильные характеры.**

Многіе изъ насъ до того теперь истощены, что говорятъ: «Да, но мой желудокъ этого не вынесетъ». Это происходитъ отъ того, что желудокъ нашъ устранёнъ отъ своего назначенія. **Желудку нашему назначено отъ природы быть кухнею, которая должна варить сырые плоды. Какъ только человѣкъ устраняетъ желудокъ отъ этого его природнаго назначенія, онъ (желудокъ) дѣлается вялымъ, наступаетъ его упадокъ, какъ каждой части человѣческаго тѣла, которая перестала какъ слѣдуетъ упражняться**. Тогда остаётся только одинъ путь спасенія — вернуть желудокъ къ его прежнему назначенію. Каждый человѣкъ, питающійся сырыми плодами, овощами и хлѣбными зёрнами, **будетъ имѣть сильный, здоровый желудокъ, хотя придёть къ этому постепенно, такъ какъ благотворное преобразованіе органа питанія и соединённое съ нимъ возрожденіе всего человѣка приходитъ только постепенно.** Всякій, поставившій себѣ непремѣннымъ условіемъ достиженіе этой задачи, не замедлитъ почувствовать происходящее въ нёмъ благотворное перерожденіе и всецѣло отдастся стремленію къ чистому образу жизни и питанія.

Какъ желудокъ служитъ для нашего организма кухнею, такъ **зубы служатъ мельничными жерновами, назначеніе которыхъ — перемалывать для желудка пищу**. Зубы служатъ основнымъ органомъ питанія. **Кто ихъ не употребляетъ въ настоящемъ ихъ значеніи, а пріучается къ искусственно-приготовленной пищѣ, тотъ скоро теряетъ лучшую свою красу — рядъ перламутровыхъ зубовъ.**

Зубы у человѣка, питающагося «по-человѣчески», не теряютъ своей крѣпости и перламутровой бѣлизны до глубокой старости, что мы наблюдаемъ у восточныхъ народовъ, питающихся исключительно растительной пищей. Уже ежедневное пережёвываніе горсти зерна убѣждаетъ насъ, что самый лучшій врачъ не въ состояніи дать лучшаго средства для укрѣпленія зубовъ и поддержанія ихъ гигіены.

**Питаясь по-вегетаріански, мы замѣтимъ, что для насыщенія понадобится несравненно меньше зерна, чѣмъ самаго лучшаго хлѣба, испечённаго изъ этого же зерна, что служитъ лучшимъ доказательствомъ того, что зерно содержитъ въ себѣ какое-то питательное вещество, котораго не достаётъ въ хлѣбѣ.** Съ точки зрѣнія такъ называемой «чисто-научной» объяснить это можно бы было вотъ какъ: вслѣдствіе варенія и жаренія въ большей части уничтожаются растительныя клѣточки, изъ которыхъ каждая живётъ болѣе или менѣе отдѣльною или самостоятельною жизнью. При жеваніи сырыхъ плодовъ такого уничтоженія клѣточекъ не бываетъ, а поглощаются въ большинствѣ случаевъ цѣльныя, механически отдѣлённыя клѣточки, отъ чего, вѣроятно, и зависитъ ихъ большая питательность.

**Лѣтомъ плоды имѣютъ кисловатый, освѣжающій вкусъ, осенью — живительно-сладкій, а зимой — согрѣвающе-жирный, напр. орѣхи. Югъ изобилуетъ финиками, винными ягодами, бананами, кокосовыми орѣхами, миндалёмъ, рисомъ, кукурузой и пшеницей; сѣверъ — косточковыми и зерноплодными фруктами, ягодами, орѣхами, рожью, овсомъ. Въ безводныхъ степяхъ растутъ сочный арбузъ и дыня, въ песчаныхъ пустыняхъ Африки — молочный кокосовый орѣхъ, а въ жаркомъ поясѣ Америки въ неслыханномъ изобиліи растётъ необыкновенно вкусный, сочный бананъ.** Размышленіе надъ этимъ устройствомъ приводитъ насъ къ тому заключенію, что **каждый климатъ даётъ возможность существованія въ нёмъ человѣку, производя тѣ самые плоды, которые необходимы для существованія въ условіяхъ этого климата.**

**Черезъ сотни поколѣній человѣчество такъ далеко удалилось отъ райской жизни, что *сила привычки* очень затрудняетъ возвращеніе къ ней**. Тѣ, у кого духъ способенъ одержать побѣду надъ плотью и ея злыми привычками, должны пользоваться именно этой *силой* (привычки), но только въ ея положительномъ направленіи, помня слова **Пиѳагора: «Усвой себѣ только тотъ образъ жизни, который твой разумъ призналъ наилучшимъ, а привычка сдѣлаетъ его для тебя самымъ пріятнымъ».** Такъ какъ всѣ переходы въ природѣ бываютъ постепенны и медленны, то непосредственное возвращеніе къ райской жизни доступно будетъ только для немногихъ. Слишкомъ ужъ большое сдѣлано отклоненіе, а цѣль весьма ясная стоитъ впереди. *Какъ* её достигнуть, надъ этимъ долженъ поработать каждый въ отдѣльности, борясь съ собственными недостатками, сообразуясь какъ съ родомъ и силою страстей и привычекъ, такъ и съ собственнымъ темпераментомъ. Каждый поэтому долженъ бороться съ собою, сообразуясь съ своей индивидуальностью. Настойчивость въ этихъ случаяхъ хорошо вознаграждается. Вотъ какая «борьба» и вотъ за какое «существованіе» достойна человѣка, а не борьба съ ближними. Кто не владѣетъ собою, тотъ сдѣлается рабомъ. **Борьба съ самимъ собою есть самая трудная, но зато побѣда надъ собою самая достойная.**

Не мало есть такихъ людей, къ которымъ можно свободно отнести слова Лейбница: «Если бы и геометрія противилась нашимъ страстямъ, тогда навѣрное нашлись бы люди, которые бы принялись опровергать ея доводы». У кого не хватаетъ духовной силы мужественно повернуть къ разумной жизни, тотъ пусть, по крайней мѣрѣ, не мѣшаетъ другимъ такъ жить и такъ поступать.

Однако при возвращеніи къ райскому питанію и образу жизни надо избѣгать крутого поворота. Кто замѣтитъ, что первая перемѣна ведётъ къ отрицательнымъ результатамъ, продолжающимся слишкомъ долго, тотъ пусть лучше, до времени, разъ въ день ѣстъ варёный вегетаріанскій обѣдъ.

**При вегетаріанскомъ питаніи необходимо, по меньшей мѣрѣ, два часа гулять и два часа проводить въ какомъ-нибудь физическомъ трудѣ на свѣжемъ воздухѣ, сообразуясь со своими силами: или въ саду, огородѣ работать или пилить, колоть дрова. Такое движеніе возбуждаетъ, усиливаетъ работу лёгкихъ и кишокъ и особенно развиваетъ брюшныя и межрёберныя мышцы, отъ которыхъ зависитъ дыханіе и правильное пищевареніе.** Въ противномъ случаѣ, пища будетъ попрежнему проходить чрезъ вялый, отъ труда отвыкшій желудокъ безъ всякой для него пользы. Ночью надо непремѣнно дышать по возможности чистымъ воздухомъ. Оттого спать всегда слѣдуетъ при открытомъ окнѣ, а зимой въ хорошо нагрѣтой комнатѣ при открытой форточкѣ; въ постели надо тепло укрыться, а когда понадобится — надѣть на голову тёплую шапку. **Мѣрой чистоты воздуха въ спальнѣ должно быть отсутствіе всякаго запаха.** **Лучшимъ, единственнымъ хорошимъ очистительнымъ средствомъ будетъ древесный уголь, который надо ставить въ комнатѣ въ одной или двухъ корзинахъ.** Онъ энергично поглощаетъ изъ воздуха самые вредные міазмы, въ особенности выдѣленія лёгкихъ и наружныхъ покрвовъ. Всѣ другія хвалёныя очищающія (дезинфекціонныя) средства, издающія какой-нибудь запахъ, а то и совсѣмъ вонючія, не только никуда не годны, но прямо-таки вредны для здоровья.

Одѣваться хорошо въ шерстяныя ткани, а важнѣе всего обмывать всё тѣло холодной водой не ниже 8 °R[8], начавъ предварительно съ 18 °R. Руки и ноги надо мыть всегда болѣе холодной водой. Никогда не слѣдуетъ умываться, когда ноги или вся кожа холодная; въ такомъ случаѣ слѣдуетъ предварительно разогрѣть ноги въ тёплой водѣ въ 32—34 °R, продержавъ въ ней 10—15 минуть, затѣмъ постепенно обмывать 18 °R водой.

**По мѣрѣ того какъ организмъ, при посредствѣ разумнаго питанія очищается, оздоравливается, онъ крѣпнетъ, и тогда наступаетъ кризисъ въ видѣ сильныхъ лихорадокъ, выдѣленія пота, поносовъ или обыкновенныхъ *оздоравливающихъ*, такъ называемыхъ воспалительныхъ болѣзней.** Тогда-то особенно надо остерегаться лѣкарствъ или такого ухода, которые могли бы задержать усилія организма освободиться отъ оставшагося въ нёмъ болѣзнетворнаго вещества. Если подъ рукой не найдётся такого врача, который лѣчитъ не лѣкарствами, а тѣми средствами, которыя указываетъ сама природа, то лучше ничего не дѣлать, поддерживать въ помѣщеніи больного свѣжій, чистый воздухъ — во всёмъ остальномъ руководиться инстинктами больного и личнымъ опытомъ; **выздоровленіе наступитъ немного позже, но зато тутъ негрозитъ никакая опасность.** Опасаться въ этомъ случаѣ нечего, напротивъ: надо радоваться, потому что чѣмъ сильнѣе бываетъ кризисъ, чѣмъ сильнѣе оздоравливающая болѣзнь, тѣмъ больше увѣренности въ томъ, что организмъ нашъ пріобрѣлъ новыя силы. Со временемъ такіе кризисы повторяются всё рѣже и рѣже, **а послѣ очищенія организма совсѣмъ оставляютъ его.**

Въ такомъ случаѣ, скажутъ многіе, «жизнь, достойная человѣка», будетъ попросту самоотреченіе, лишеніе себя всего, что придаётъ жизни какую-нибудь цѣну». Напротивъ! **Теперешній образъ жизни и есть отреченіе отъ истиннаго блага и чистыхъ радостей жизни! Раздраженіе лишаетъ насъ истиннаго спокойствія; возбужденіе отнимаетъ у насъ бодрый сонъ; нервное разстройство не даётъ возможности правильному теченію и гармоніи въ мысли, а тѣмъ болѣе въ поступкахъ; всё насъ гнетётъ, огорчаетъ, потому что мы уже потеряли всю индивидуальную энергію. Большія и малыя болѣзни изнуряютъ насъ постоянно, убивая въ насъ силы медленно или быстро.**

Только жизнь, согласная съ природой, можетъ дать намъ неизмѣнное здоровье. **При правильномъ, соотвѣтствующемъ человѣку питаніи и образѣ жизни, сила тѣла прибавляется, является жизнерадостность, въ сердце вселяется любовь ко всей природѣ, согбенный станъ выпрямляется, кожа пріобрѣтаетъ бѣлизну и свѣжесть, часто даже волосы, преждевременно посѣдѣвшіе, снова темнѣютъ. Достигнувшій такимъ путёмъ здоровья и способности энергичнаго противодѣйствія дурнымъ вліяніямъ, человѣкъ тогда почувствуетъ себя совершенно обновлённымъ.**

Какую удивительную силу заключаютъ въ себѣ растительные элементы, мы видимъ живой примѣръ на носорогѣ, лошади и верблюдѣ. **Слонъ всё могущество своихъ мускуловъ получаетъ отъ травы.** **Сила и выносливость идутъ вслѣдъ за растительнымъ кормомъ.** Словомъ, верблюдъ, лошадь, осёлъ, быкъ, благодаря своей выносливости, впряжены человѣкомъ въ работу. **Левъ, тигръ и другія плотоядныя развиваютъ въ себѣ только разовую силу, — выносливости же не имѣютъ**. Оттого то человѣкъ и не приручилъ ихъ къ работѣ. Плодоядная горилла, достигающая семи футовъ высоты, обладаетъ упругими какъ сталь мускулами и костями: сила у нея такъ велика, что когда она, разсерженная, ударяетъ себя кулакомъ въ грудь, то издаётъ звукъ какъ изъ турецкаго барабана; случается, она вступаетъ въ борьбу со львомъ и выходитъ побѣдительницей. Но какъ бы ни были убѣдителыны примѣры изъ царства животныхъ, личный примѣръ и примѣры изъ жизни народовъ всего полезнѣе и убѣдительнѣе.

Первые извѣстные намъ примѣры растительнаго райскаго питанія даютъ **славянскія племена**, когда они извѣстны были подъ именемъ **гиперборейцевъ.** Объ этихъ предкахъ нашихъ, которыхъ Орфей называетъ макробіями (**долгоживущими**), говорятъ Помпоній **Мела, Плиній и Солинъ: «Земля ихъ очень урожайна, воздухъ чистый и здоровый. Живутъ они очень долго, не знаютъ, гнѣва и болѣзней, не воюютъ; жизнь проводятъ въ безпечной весёлости и покоѣ. Прекрасные лѣса и дубравы служатъ имъ постоянными жилищами, плоды деревьевъ — пищей, мяса не ѣдятъ, умираютъ спокойно»** и т.д. Развѣ это не та же райская жизнь, къ которой мы теперь снова стремимся?

О громадномъ ростѣ, силѣ, ловкости и благородныхъ нравахъ уже позднѣйшихъ славянъ, какъ о результатѣ растительнаго питанія, свидѣтельствуютъ византійскіе и германскіе лѣтописцы**. Прокопій въ VI вѣкѣ пишетъ**: «Роста славяне высокаго, нравы и обычаи у нихъ простые, гнѣва и лжи не знаютъ». Маврикій въ VII вѣкѣ говоритъ: «Въ трудѣ выносливые, они легко переносятъ голодъ и холодъ, наготу и недостатокъ». О гостепріимствѣ славянъ пишетъ Адамъ Бременскій (Perts XXI, 75 chron. slavon.). Левъ Мудрый въ IX вѣкѣ описываетъ: «**Въ VI вѣкѣ славяне питались овсомъ, просомъ, гречихой, молокомъ и плодами».** «**Потомъ,** — передаётъ Гельмгольдъ, — **въ XII вѣкѣ (Chron. slavon., кн. I, 85) выучились у нѣмцевъ *варить* (кухня — отъ нѣмецкаго kochen) разныя вкусныя блюда»** (вѣроятно, мясныя). Витукиндъ въ X вѣкѣ передаётъ (Rev. gest. Sax., lib. VI) o славянахъ: «**Народъ этотъ необыкновенно закалёнъ и способенъ переносить всякіе труды, привыкъ ко всякаго рода лишеніямъ; что для нашихъ (германцевъ) представляетъ большія трудности, то славяне ставятъ ни во что»**. Ещё лѣтописецъ Несторъ съ особеннымъ отвращеніемъ разсказываетъ о поѣдающихъ «стерво» половцахъ... «Проливаютъ кровь, — говоритъ онъ, — и ещё похваляются этимъ». **Преслѣдуемые набѣгами римлянъ, германцевъ и монголовъ, когда принуждены были укрываться въ лѣсахъ и горахъ, тогда только славяне научились отъ нихъ употреблять спиртные напитки, убивать животныхъ и поѣдать ихъ трупы; съ того времени и начинается упадокъ славянъ.**

Когда такіе знаменитые путешественники, какъ Кукъ, Дюмонъ-Дюрвиль, Лаперузъ, привезли первыя извѣстія объ открытыхъ ими разныхъ странахъ въ Океаніи, жители которыхъ, питаясь исключительно одной растительной пищей, отличались необыкновенной силой и кротостью, стройностью и красотой тѣла, то сразу никто имъ не повѣрилъ, признавъ ихъ разсказы преувеличенными, тѣмъ болѣе, что позднѣйшіе путешественники уже этого не подтвердили. Однако, оказывается, что тѣ и другіе одинаково были правы, такъ какъ именно европейская цивилизація привила имъ плотоядность, пьянство, а вслѣдъ за тѣмъ развратъ, разнузданность, а ещё дальше — оспу, сифилисъ и цѣлый рядъ другихъ болѣзней, взявшихъ оттуда своё начало. Островъ Отаити, насчитывавшій во время открытія около 100 тысячъ человѣкъ здороваго, красиваго и необыкновенно сильнаго, всегда благополучнаго населенія, теперь едва насчитываетъ 9000 человѣкъ, совершенно выродившихся и обнищавшихъ.

Среди выдающихся современныхъ вегетаріанцевъ укажу на Флотова, 60-ти с ли́шко­мъ лѣтъ, автора небольшого, но цѣннаго труда: «Zur Begründung des Korn-Esserthums». Между прочимъ онъ пишетъ: «Когда я началъ питаться исключительно однимъ хлѣбнымъ зерномъ, никогда я больше не потреблялъ какъ 250 г. (½ фунта) зерна, 100 г. орѣховыхъ ядеръ и 1—2 фунта плодовъ. Только благодаря слишкомъ испорченнымъ зубамъ, вслѣдствіе прежняго лѣченія, въ особенности ртутью, при уменьшеніи въ настоящее время порціи зерна и плодовъ, я употребляю простую мучную варёную пищу. Но Шульцъ, смотритель почты въ Виблингенѣ, подъ Ульмомъ, куда меня перещеголялъ! Онъ питается только овощами и хлѣбнымъ зерномъ, употребляя ежедневно: 160 г. (12 лот.) зерна, 40 г. воложскихъ орѣховъ, 100 г. каштановъ и 550 г. яблоковъ — всего 1¾ ф. пищи, что стоитъ ему 30—40 пфениговъ (10—14 коп.). Какъ пѣшеходъ, Шульцъ возбуждаетъ удивленіе. Ни одинъ всеядный не можетъ съ нимъ сравниться. Полковникъ Бусекъ въ Дармштадтѣ сдѣлался рьянымъ вегетаріанцемъ, будучи уже 64-лѣтнимъ старцемъ, и тоже удивляетъ своею воздержанностью. Всѣхъ примѣровъ и не перечтёшь!»

«Ничто такъ не облегчаетъ, — продолжаетъ Флотовъ, — не дѣлаетъ такъ удобнымъ, пріятнымъ и независимымъ положенія путешественника, какъ райскій образъ жизни. Находясь въ пути, поднявшись рано утромъ съ постели, послѣ крѣпкаго сна при открытомъ окнѣ, окативъ себя съ головы до ногъ холодной водой, я отпиваю немножко свѣжей воды и начинаю день горстью зерна. Если есть фрукты, я ѣмъ и нѣсколько штукъ беру съ собою про запасъ, но и это не есть необходимость. Такъ я шагаю, отъ времени до времени подкрѣпляясь горстью зерна, вплоть до самаго вечера. Тогда я скрашиваю себѣ немного какихъ-нибудь огородныхъ овощей: фасоли, гороху, рису, огурцовъ, моркови, картофеля или всего лучше сельдерей, которые, сваренные или приправленные прованскимъ масломъ и лимономъ, какъ салатъ, съѣдаю за ужиномъ безъ соли и безъ всякихъ другихъ приправъ. **Лимонъ идётъ ко всякой ѣдѣ и придаётъ ей особенный, освѣжающій вкусъ.** Путешествую я безъ всякихъ узелковъ, безъ которыхъ могу обходиться цѣлые мѣсяцы. Въ сюртукѣ у меня большіе карманы, куда я кладу два мѣшочка съ зерномъ, орѣхами и фруктами, два носовыхъ платка, гребешокъ, записную книжку и карту. Чулокъ (Флотовъ ходитъ босой), ночныхъ рубахъ (спитъ без рубахи) и подштанниковъ не ношу. Рубаху стираю вечеромъ, и на утро она готова. Отъ холода и непогоды меня защищаетъ короткій плащъ изъ мягкой верблюжьей шерсти, который въ жару ношу свёрнутый черезъ плечо».

Я (авторъ), какъ приверженецъ теоріи о шерстяной одеждѣ проф. Егера, собираясь въ путь, беру перемѣну бѣлья, пару валенокъ на всякій случай, такъ какъ я тоже путешествую босой, длинную бурку, которая служитъ мнѣ вмѣстѣ и одѣяломъ. Вся моя одежда, верхняя и нижняя, кромѣ бурки, вѣситъ не больше 4-хъ фунтовъ.

Не могу здѣсь обойти молчаніемъ одинъ смѣшной, но весьма поучительный случай. Д-ръ Вурмъ издалъ въ Штутгардѣ книжку подъ заглавіемъ: «Das Wasser als Hausfreund in desunden in Kranken Tagen» (Вода, какъ домашній другъ здороваго и больного). Судя по заголовку сочиненія, д-ръ Вурмъ долженъ быть весьма передовой человѣкъ. Въ этой книжкѣ учёный врачъ передаётъ весьма странныя вещи о вегетаріанствѣ: «Если бы люди стали жить по-вегетаріански, имъ пришлось бы поѣдать громадное количество огородныхъ овощей, какъ, напримѣръ, капусты или моркови 24 фунта за разъ, чтобы подкрѣпить организмъ необходимымъ количествомъ питательныхъ единицъ. Пришлось бы ѣсть цѣлый день, или они ослабли бы до такой степени, что еле могли бы передвигать ногами и т.п.» О, святая химія! Таковы-то логическіе выводы науки о питаніи! На это извѣстный уже читателю **вегетаріанецъ Шульцъ возражаетъ ему въ № 12-мъ вегетаріанскаго журнала «Vegetarische Rundschau» за 1884 г.: «Если таково ваше мнѣніе, то я предлагаю вамъ или вмѣсто васъ кому-нибудь другому изъ представителей плотоядныхъ пари въ 1000 марокъ, предназначенныхъ съ моей стороны для развитія вегетаріанскаго дѣла, и отправимся вмѣстѣ въ путешествіе, сейчасъ, зимой или лѣтомъ, пѣшкомъ, на 10 дней, дѣлая ежедневно по 6 географическихъ миль. Каждый изъ насъ нужный по его мнѣнію запасъ пищи на всё время путешествія, за исключеніемъ воды, долженъ имѣть съ собой. Я обязуюсь не ѣсть въ теченіе дня больше (меньше, думаю, не возбраняется) 300 г. хлѣбнаго зерна и 250 г. изюму или сушёныхъ ягодъ (фигъ), т.е. всего вмѣстѣ одинъ фунтъ пищи, кромѣ воды**. **Увидимъ, какъ далеко вы уйдёте со своими мясными консервами, ветчинами и колбасами, и кому скорѣе измѣнятъ силы. Кто первый устанетъ, тотъ проиграетъ».** И вотъ съ тѣхъ поръ прошло нѣсколько лѣтъ, и я не слышалъ, чтобы д-ръ Вурмъ или кто-нибудь изъ сторонниковъ мясоѣдства вступалъ бы въ предложенное состязаніе. Видно, **гораздо удобнѣе и полезнѣе въ покойномъ кабинетѣ создавать законы, оправдывающіе собственныя ошибки, для поблажки своимъ страстямъ, чѣмъ добросовѣстно служить истинѣ.**

**IV.**

**Краткіе выводы изъ предыдущихъ главъ.**

А теперь постараюсь резюмировать вкратцѣ всё то, о чёмъ мы говорили въ предыдущихъ главахъ.

**Природную *человѣческую пищу* составляютъ плоды и спѣлыя хлѣбныя зёрна въ томъ видѣ, въ какомъ ихъ создаётъ природа, т.е. въ *сыромъ.* Въ такомъ видѣ они крѣпки и свѣжи, здоровы, привлекательны, красивы, сладки и заманчиво пахнутъ.** Эти особенности ихъ, при потребленіи ихъ въ пищу, передаются нашему тѣлу. Крѣпкая пища требуетъ сильнаго и вмѣстѣ продолжительнаго пережёвыванія, усиленнаго пищеваренія во рту; при усиленномъ дробленіи пищи зубами выдѣляются обильные пищеварительные соки — основа всякаго здороваго пищеваренія. Хорошее пережёвываніе во рту облегчаетъ работу желудка и кишокъ, которые, въ свою очередь, исправнѣе довариваютъ. Крѣпкая пища вызываетъ энергичное пищевареніе и усвоиваніе, образуя здоровую и чистую кровь; крѣпкія ткани образуютъ крѣпкія кости, мускулы, нервы и мозгъ; крѣпкіе нервы содѣйствуютъ энергичной дѣятельности всѣхъ сосудовъ, жизненный импульсъ крѣпнетъ во всёмъ тѣлѣ. **При крѣпкомъ мозгѣ родится сильная и здоровая мысль**, а она, въ свою очередь, вызываетъ энергичную, здоровую и чистую дѣятельность. Чистая дѣятельность приноситъ человѣку благо. Такая точно связь причинъ и слѣдствій присуща всякаго рода питанію. «Человѣкъ есть то, чѣмъ онъ живётъ (питается)». *Человѣческое* питаніе есть непремѣнное условіе тѣлеснаго и духовнаго здоровья.

Вышеизложенное «абсолютное» (сырое) вегетаріанство и вегетаріанство переходное (варёное) по существу не разнятся вовсе. Цѣль одна и та же. Разница только лежитъ въ способѣ выполненія. Вегетаріанство переходное то, что мы обыкновенно называемъ вегетаріанствомъ, пользуется огнёмъ для приготовленія разныхъ блюдъ, съ цѣлью облегченія постепеннаго перехода къ настоящей діэтѣ. Для лицъ съ слабой волей нуженъ постепенный переходъ. Разница здѣсь не столько качественная, сколько количественная. Всѣ положительныя достоинства вегетаріанства усиливаются при злако-плодоядности.

Много разъ уже задумывались надъ вопросомъ, отчего люди, несмотря на всякія предостереженія и убѣжденія, что наркотики, въ особенности спиртные напитки, какъ ядъ, производятъ самое вредное вліяніе, — отчего люди такъ страстно льнутъ къ нимъ? И отвѣтъ весьма ясенъ. Первой причиной, какъ я уже замѣтилъ, служатъ чрезмѣрныя требованія нашей жизни, вызываемыя нашей разстроенной нервной системой, а неудовлетвореніе этихъ потребностей вызываетъ употребленіе одурманивающихъ веществъ. Другой причиной слѣдуетъ считать недостатокъ свѣжаго живительнаго воздуха. Третья, ещё важнѣе, причина — это вареніе пищи вообще, а въ особенности неправильное вареніе у мясоѣдныхъ. **При варкѣ пищи лучшія части преимущественно улетучиваются, о чёмъ свидѣтельствуетъ ароматъ, разливающійся при варкѣ плодовъ, овощей и злаковъ**; кромѣ того, при неправильной варкѣ, т.е. при сливаніи воды съ сваренныхъ овощей, въ которой растворились всѣ минеральныя соли желѣза, магнезіи, извести, фосфорныя соединенія и другія, придающія собою пищѣ надлежащій вкусъ, что равнозначуще питательности и удобоваримости пищи, — такая варка, такъ сказать, обезпложиваетъ её и дѣлаетъ негодною для употребленія. **Такія кушанья безвкусны, не насыщаютъ, потому что потеряли ту нѣкоторую побуждающую, живительную силу, которая присуща имъ въ сыромъ видѣ; вслѣдствіе этого-то люди и обращаются къ искусственнымъ возбуждающимъ средствамъ.** Итакъ ослабѣвающіе нервы подъ давленіемъ требованій разгорячённой, суетливой жизни, при недостаткѣ воздуха и настоящей питательной пищи, требуютъ себѣ надлежащаго питанія; не будучи въ состояніи давать имъ этого, **мы обманываемъ ихъ различными фальшивыми подкрѣпленіями въ видѣ искусственныхъ возбуждающихъ средствъ, каковы: соль, сахаръ, спиртные напитки, чай, кофе, табакъ и пр.**

Въ слѣдующихъ главахъ я займусь критическимъ разборомъ всевозможныхъ пищеварительныхъ суррогатовъ, употребляемыхъ въ настоящее время людьми. Начну съ «возбуждающихъ».

**V.**

**Возбуждающія средства.**

(Наркотики).

*Мясо.* Тѣло умершаго или убитаго человѣка мы называемъ трупомъ, точно такъ же тѣло издохшаго животнаго. Тѣло же убитаго быка деликатно зовёмъ «говядиной». Къ чему это различіе? Такъ или иначе трупъ остаётся трупомъ; вѣдь нѣтъ никакой существенной разницы между трупомъ человѣка и трупомъ животнаго. Какъ тотъ, такъ и другой подвержены послѣ смерти гніенію и разложенію. Мы инстинктивно и вполнѣ естественно избѣгаемъ труповъ, питаемъ къ нимъ непреодолимое отвращеніе. Трупъ же быка... съѣдаемъ! Отъ трупа коровы, издохшей на дорогѣ, мы сторонимся; тотъ же трупъ, распяленный въ мясной лавкѣ, вовсе насъ не пугаетъ, а съ блюда мы уже уплетаемъ его съ величайшимъ наслажденіемъ и хоронимъ въ своей собственной утробѣ.

**Съ наступленіемъ болѣзни начинается медленное разложеніе тѣла; съ наступленіемъ же смерти то же разложеніе идётъ быстро.** Существуетъ законъ, по которому **тѣла существъ, лишённыхъ жизни, разлагаются на свои «минеральныя части, которыя предназначаются для питанія растеній, а тѣ въ свою очередь идутъ на поддержаніе жизни животныхъ и т.д.** Въ живыхъ организмахъ постоянно происходит трата и обновленіе матеріи. Отжившія ткани растворяются въ крови, которая удаляетъ ихъ посредствомъ лёгкихъ — дыханіемъ, кожи — потовыдѣленіемъ, почекъ — мочевыдѣленіемъ и кишокъ — въ экскрементахъ. **Эти выдѣленія крайне вредны для здоровья. Выражаясь химически, они составляютъ физіологическіе алколоиды, природные продукты обратнаго метаморфоза, которые въ извѣстной мѣрѣ проникаютъ во всѣ почти ткани тѣла. Въ случаѣ ихъ чрезмѣрнаго накопленія въ тѣлѣ отъ непосильнаго труда, тревоги, страха, или вслѣдствіе голода и жажды, когда увеличивается ихъ образованіе и уменьшается выдѣленіе, — они отравляютъ всё тѣло и дѣлаютъ его больнымъ.** Алколоиды эти называются *леукомаинами.* Всякія гнилостныя образованія, въ особенности содержимое плохо переваривающаго кишечнаго канала, которое, оставаясь тамъ долго, въ видѣ ли газовъ, жидкостей, или тѣлъ твёрдыхъ, переходитъ въ состояніе гніенія, называются *птомаинами*. Эти гнилостные продукты, проходя изъ кишокъ желчными и лимфатическими проводами, заражаютъ кровь и вызываютъ болѣзнь. Леукомаины бываютъ разные, смотря по качеству и росту тканей, изъ которыхъ они образуются, и тогда они носятъ названія, *ксанто-креатина, хрузо-креатина, амфи-креатина, псеудантина* и пр. Эти научные термины, затемняющіе суть дѣла, не имѣютъ для насъ особеннаго значенія; поэтому я буду ихъ избѣгать. Ограничусь заявленіемъ, что **продукты распада физіологическаго, образующіеся изъ непереваренной пищи, одинаково отравляютъ тѣло.**

Животныя, откармливаемыя на убой, мало двигаются, начинаютъ плохо переваривать; вмѣсто здоровыхъ тканей образуются жиръ и кишечная гниль, и вслѣдствіе недостатка движенія удаленіе (физіологическое) этой гнили замедляется; она всё болѣе и болѣе проникаетъ въ ткани тѣла, такъ что, наконецъ, когда животное готово на убой, оно пропитано собственною гнилью или самоотравой, и слѣдовательно, оно совсѣмъ больное. **Чтобы это замѣтить, не надо быть вовсе физіологомъ Это намъ скажетъ обоняніе. Производитъ ли тучная свинья впечатлѣніе здороваго животнаго, не воняетъ ли она, будучи даже чисто вымытой? Такой же противный запахъ и отъ жирныхъ людей**. У животныхъ, приведённыхъ на бойню, накопляется ещё болѣе гнили, а послѣ убоя начинается уже быстрый распадъ, который не въ качественномъ, а только въ количественномъ отношеніи отличается отъ разложенія настоящей падали. Степные быки, томимые голодомъ и жаждою, охотничья дичь, преслѣдуемая смертельной тревогой, содержатъ ещё больше гнойнаго яда и потому разлагаются ещё скорѣе. Можно указать ещё и другія образованія обратнаго метаморфоза, какъ мочевина, мочевая кислота, креатинъ и др.; затѣмъ, не говоря уже о чахоточномъ ядѣ коровы, въ мясѣ находятся различные микроорганизмы, какъ трихины, зародыши глистовъ и т.п., которые размножаются въ нашемъ организмѣ и тканяхъ, и мы поймёмъ, какой опасности подвергаемся, когда ѣдимъ мясо, — какими трупами питаемся, рискуя своимъ здоровьемъ и жизнью. **Поэтому-то мы постоянно болѣемъ; нашъ организмъ, обречённый на борьбу съ этими пагубными вліяніями, всё болѣе слабѣетъ, и жизнь наша угасаетъ преждевременно.**

Продукты распада, будучи для одного организма самоотравленіемъ, для другого являются ещё болѣе сильнымъ ядомъ. Гнилостная природа мяса, его способность быстро разлагаться, вмѣстѣ съ содержащимися въ такъ называемомъ свѣжемъ мясѣ гнилостными болѣзнетворными веществами, дѣлаетъ мясо крайне опасной пищей. **Алкалоиды, раздражая нервы, возбуждаютъ въ нихъ усиленную дѣятельность; отсюда минутное ощущеніе подкрѣпленія, какъ послѣ водки. Вліяніе водки и мяса на организмы, ни къ тому ни къ другому не привыкшіе, очень сходно: онѣ одуряютъ, опьяняютъ и, наконецъ, вызываютъ сонливость.** «Всего вкуснѣе бываетъ мясо коровы, — говоритъ профессоръ Троллъ, — которая болѣла бугорчаткой; оно очень нѣжно и имѣетъ особенный, высоко цѣнимый сладко-ароматическій вкусъ, происходящій отъ поджареннаго содержимаго нарывовъ и болячекъ, которые люди съ аппетитомъ высасываютъ». И это ещё не всё: какой хозяинъ продастъ на убой совсѣмъ здоровую корову или быка, годнаго къ работѣ? Въ деревнѣ употребляютъ преимущественно мясо больныхъ животныхъ. **Почему никто не ѣстъ мяса плотоядныхъ животныхъ? Потому что мясо плотоядныхъ отвратительно на вкусъ, что происходитъ отъ ихъ мясного корма**. Коршуны, вороны, волки, лисицы и т.д. — это ходячія мертвецкія. Точно такъ же и мясо плотоядныхъ людей, пропитанное всякими отвратительными веществами, отличается непріятнымъ запахомъ. Людоѣды въ Африкѣ и на островѣ Суматрѣ говорятъ, что мясо ихъ сосѣдей вегетаріанцевъ имѣетъ пріятный вкусъ и запахъ, мясо же англійскихъ матросовъ, которыхъ они при случаѣ съѣдали, было горькое, невкусное, отдавало табакомъ, который матросы жуютъ въ большомъ количествѣ, и водкой, и портилось оно вообще очень скоро.

**Мясо заражаетъ кровь, сообщаетъ ей гнилостный характеръ, сгущаетъ, разгорячаетъ её, дѣлаетъ, человѣка лѣнивымъ, нервнымъ, возбуждаетъ страсти и вообще вызываетъ болѣзненное настроеніе.** Это настроеніе совсѣмъ похоже на настроеніе хищныхъ или плотоядныхъ животныхъ, всегда угрюмыхъ, злыхъ и яростныхъ; и это весьма понятно, такъ какъ здѣсь существуетъ довольно полная аналогія. Если плотоядные люди, кромѣ мяса, ѣдятъ и овощи, то это приноситъ имъ мало пользы, такъ как благодѣтельное вліяніе овощей и фруктовъ уничтожается употребленіемъ возбуждающей пищи.

**Плотоядныя животныя и люди, по мѣрѣ употребленія мясной пищи, пріобрѣтаютъ непріятный запахъ, а запахъ ихъ кала невыносимъ**. Травоядныя имѣютъ здоровый запахъ (лошади, коровы), и калъ ихъ ни для нихъ самихъ ни для другихъ не бываетъ противенъ. **Мясо имѣетъ особенное вліяніе на исчезновеніе потовыхъ желёзъ**. Мясоядныя вовсе не потѣютъ: ещё никто не видалъ, чтобы собака или кошка потѣли; люди, употребляющіе мясо, потѣютъ меньше, чѣмъ вегетаріанцы, и потому они болѣе склонны къ заболѣванію.

До какой степени мясо, и возбуждающіе напитки заражаютъ кровь, достаточно убѣдили насъ послѣднія войны: франко-русская и русско-турецкая. У русскихъ и нѣмецкихъ солдатъ раны съ трудомъ заживали, между тѣмъ какъ такія же раны у турецкихъ и туркменскихъ солдатъ, питающихся почти исключительно растительною пищею и не употребляющихъ другихъ напитковъ, кромѣ воды, заживали замѣчательно быстро. Раны, смертельныя для европейцевъ, для нихъ оказывались вполнѣ излѣчимыми.

Если бы существовало мясо, свободное отъ гнилостнаго разложенія, то, не принимая уже во вниманіе нравственных мотивовъ, оно было бы возможной пищей по стольку, по скольку оно есть продуктъ растительной пищи. Потребляя поэтому мясо, мы потребляли бы, собственно говоря, растенія; но такое разсужденіа несостоятельно. Эти растенія, однажды уже переваренныя, усвоенныя, утилизированныя, теряютъ то значеніе, какое имѣетъ свѣжая растительная пища.

«Но вѣдь мясо питательно, — говорятъ медики, — незачѣмъ, значитъ, и разсуждать много». Посмотримъ, какого они сами мнѣнія объ этой питательности. По новѣйшимъ изслѣдованіямъ извѣстнаго доктора *Лемана*, которые онъ производилъ надъ собою лично, и по опытамъ врачей *Лавеса* и *Жильберта,* произведёнными надъ животными, оказалось, что количество мочевины, заключающееся, въ мочѣ, находятся въ прямомъ соотношеніи съ количествомъ поглощённыхъ бѣлковъ. **Леманъ утверждаетъ, что ⅚ бѣлковины, находящейся въ мясной пищѣ, проходитъ въ мочу въ видѣ мочевины**. Когда онъ потреблялъ ежедневно но 30 г. бѣлковины, то 25 г. ея онъ находилъ въ мочѣ, слѣдовательно только ⅙ шла на питаніе тѣла. И это ещё сомнительно, какъ показываетъ послѣдній споръ профессора *Фойта съ Зеегеномъ* („Studien ůber Stoffwechsel im Thier Körper“. Berlin. 1887 г.). **Мясная пища увеличиваетъ въ крови количество фибрина. А этотъ элементъ присутствуетъ въ крови при всѣхъ воспалительныхъ болѣзняхъ въ большомъ количествѣ.** При ревматизмѣ, напр., по мнѣнію Лемана, на 1000 частей крови приходится 10 частей фибрина, при воспаленіи лёгкихъ — 6—9 частей, при обыкновенномъ же состояніи здоровья — на 1000—3.

Мясо и другія возбуждающія вещества разгорячаютъ и потому уже вредны. Въ состояніи возбужденія или какого-нибудь аффекта организмъ не перевариваетъ и ничего не усвоиваетъ. Пища выходитъ не переваренная и, несмотря на чувство сытости, силъ не прибавляется. **Для правильнаго пищеваренія и усвоиванія необходимо нервное равновѣсіе.** Вышеописанные опыты объясняютъ отчасти, почему почти всѣ плотоядные люди, проживъ лѣтъ 30, страдаютъ перерожденіемъ почекъ. Употребляя мясо и возбуждающіе напитки, мы обременяемъ почки непосильной работой: онѣ должны переработать ⅚ мяса въ мочевину, чтобы спасти организмъ. Употребляя умѣренно разные горячительные напитки, мы ещё больше способствуемъ разслабленію и вырожденію почекъ, а затѣмъ появляются ревматизмы, водянки и т.п.

Однимъ мясомъ никто не въ состояніи питаться и одну недѣлю. Производили опыты надъ здоровыми солдатами: нѣсколькихъ изъ нихъ кормили лучшей свѣжей говядиной, но исключительно одной говядиной. Двое заболѣли уже на третій день, а у остальныхъ послѣ 4-хъ дней сдѣлалось сильнѣйшее разстройство желудка, потомъ воспаленіе, такъ что надо было скорѣе спасти ихъ растительной діэтой, иначе они бы умерли... Съ растительной пищей совсѣмъ другое дѣло. **Вообще мясо сообщаетъ крови своё гнильное свойство, дѣлаетъ людей апатичными, лѣнивыми, вслѣдствіе чего у нихъ является позывъ къ другимъ возбуждающимъ средствамъ, которыя въ свою очередь разгорячаютъ кровь, развиваютъ страсти и дикость нравовъ.** Если вмѣстѣ съ растительной пищей давать лошадямъ мясо, то онѣ становятся дики и неукротимы. **Сырое мясо болѣе возбуждаетъ, чѣмъ варёное.** Англичане употребляютъ мясо почти сырое и потому дурное вліяніе мяса на нихъ очевиднѣе, чѣмъ на другихъ народахъ. Такое одичаніе въ духовной жизни, вызываемое мясомъ, развиваетъ въ нихъ надменность, неспособность объективнаго пониманія и другія дурныя наклонности, принижающія характеръ. Теорія борьбы за существованіе — homo homini lupus — возникла благодаря мясу.

Объ убиваніи животныхъ, употребленіи ихъ труповъ въ пищу съ точки зрѣнія нравственной я не буду здѣсь говорить. Но замѣчу, что придётъ время, когда люди также будутъ содрогаться при мысли объ употребленіи мясной пищи, какъ теперь содрогаются при мысли объ употребленіи въ пищу человѣческаго мяса.

*Водка, пиво, вино, мёдъ*. Важнѣйшей составной частью этихъ возбуждающихъ напитковъ есть алкоголь, которому они и обязаны своей распространённостью. Алкоголь даже и наукой признанъ врагомъ органической жизни — ядомъ. Водка и наливки всѣхъ сортовъ и названій заключаютъ въ себѣ 45—60 % алкоголя, пиво 2—6 %, вино 8—12 %, a мёдъ 6—10 %.

Сторонники спиртныхъ напитковъ говорятъ, что они питаютъ и согрѣваютъ. Посмотримъ, на чёмъ основанъ этотъ самообманъ. Если спиртъ увеличиваетъ температуру тѣла[9], то съ другой стороны онъ вызываетъ большее улетучиваніе этой теплоты, и послѣднее превышаетъ; результатомъ этого является пониженіе температуры, что уже доказано тысячами термометрическихъ измѣреній. Усиленное улетучиваніе теплоты происходитъ слѣдующимъ образомъ. Спиртъ вызываетъ расширеніе кровеносныхъ сосудовъ въ кожѣ, вслѣдствіе чего большее количество тёплой крови проходитъ черезъ холодную поверхность, и такимъ образомъ больше теплоты выходитъ наружу. Расширеніе сосудовъ объясняется такъ.

Въ стѣнкахъ сосудовъ помѣщаются мелкія кольцевидныя мышцы, которыя постоянно находятся въ дѣятельномъ сокращенiи. Это состояніе сжимаемости зависитъ отъ извѣстныхъ нервныхъ тканей, проникающихъ къ этимъ кольцевиднымъ мышцамъ и имѣющихъ одинъ общій центръ въ мозгу. Алкоголь парализуетъ этотъ центръ, нервный импульсъ прекращается, кольцевидныя мышцы слабѣютъ, сосуды расширяются, и кровь приливаетъ къ кожѣ, что обнаруживается ея краснотой. Краснота лица послѣ вина, которую мы объясняемъ какъ послѣдствіе возбужденія, есть не что иное, какъ слѣдствіе разслабленія (парализаціи).

Мы говоримъ, что спиртъ согрѣваетъ во время холода. Это ощущеніе теплоты — обманъ; мы чувствуемъ только большій приливъ крови къ поверхности, а на самомъ дѣлѣ температура крови понижается. Этотъ обманъ чувства происходитъ, быть-можетъ, отъ ослабленія мозговыхъ центровъ, которые служатъ проводниками ощущенія холода.

Вообще доказано, что *всѣ послѣдствія употребленія спирта, которыя мы обыкновенно называемъ возбужденіемъ, суть не что иное, какъ проявленіе разслабленія (парализаціи).* Пьяница въ концѣ концовъ умираетъ отъ чрезмѣрнаго пониженія температуры тѣла. Обезсиленіе сопровождается психическими явленіями. Прежде всего ослабляется ясное сужденіе и критическая способность, вслѣдствіе чего начинаетъ уже преобладать жизнь чувственная, освобождённая отъ узъ критики: человѣкъ становится откровеннымъ, словоохотливымъ, беззаботнымъ и отважнымъ, потому что онъ не видит уже ясно опасности.

Одуряющее вліяніе спирта проявляется главнымъ образомъ въ томъ, что оно заглушаетъ всѣ чувства заботъ и самыхъ ужасныхъ душевныхъ страданій. Этимъ и объясняется весёлое настроеніе пьянствующей компаніи. Спиртные напитки вовсе не вызываютъ ясныхъ сужденій: это — предразсудокъ; возбужденіе есть только начало умственнаго разслабленія; по мѣрѣ пониженія самокритики, развивается чувство себялюбія. Къ проявленіямъ обезсиливанія надо отнести тоже обманъ чувства утомленія, который обыкновенно называемъ возбужденіем, подъёмомъ силъ. Убѣжденіе, что спиртъ подкрѣпляетъ утомлённаго, побуждаетъ его къ новымъ трудамъ, есть глубоко укоренившійся предразсудокъ. Чувство утомленія есть предохранительный клапанъ нашего организма. Кто заглушаетъ это чувство, тот уподобляется человѣку, который насильно закрываетъ клапанъ котла, чтобы разогрѣть его сверхъ мѣры, хотя бы подъ страхомъ разрыва.

Совершенная безполезность и даже вредъ самыхъ небольшихъ пріёмовъ спирта доказаны лучше, чѣмъ научными доводами, тѣми многочисленными опытами, которые были произведены въ войскахъ; эти опыты убѣдили, что солдаты во всѣхъ климатахъ, въ жару, въ морозы и въ непогоду переносятъ легче всѣ неудобства самыхъ тяжёлыхъ походовъ тогда, когда имъ вовсе не даютъ спиртныхъ напитковъ.

Спиртъ заглушаетъ тоже одно изъ мучительнѣйшихъ чувствъ — чувство скуки. Скука, такъ же какъ и утомленіе, является нѣкоторымъ регуляторомъ дѣятельности нашего организма. Какъ утомленіе заставляетъ насъ искать отдыха, такъ скука, напротивъ, заставляетъ искать труда, безъ котораго наши мускулы и нервы слабѣютъ и приходятъ въ разстройство, и человѣкъ рискуетъ перестать быть здоровымъ. Если мы не устраняемъ скуки какимъ бы то ни было трудомъ, то она всё больше и больше усиливается и, наконецъ, доходитъ до невыносимаго состоянія. Интересно прослѣдить, къ какимъ отчаяннымъ средствамъ прибѣгаютъ лѣнивые и пошлые люди, чтобы избѣжать скуки безъ собственныхъ усилій. Они постоянно шатаются по гостямъ, мѣняютъ одно мѣсто на другое, отъ одного развлеченія переходятъ къ другому. Но всѣ эти лавированія были бы напрасны, люди были бы, наконецъ, вынуждены изощрять свой мозгъ и направить свои мускулы къ какому-нибудь труду, если бы не было одурманивающихъ веществъ. Спиртные напитки освобождаютъ ихъ легко отъ этой давящей скуки. Пьяницы никогда не сознаютъ своей пошлости и пустоты. Къ нимъ не приходитъ сознаніе. Нѣтъ у нихъ никакихъ желаній, имъ не нужны идеалы, у нихъ есть средство пріятнаго самоодурѣнія. Нѣтъ ничего пагубнѣе для развитія человѣка, ничто въ такой степени не подрываетъ и не уничтожаетъ всего, что есть въ нёмъ лучшаго, и ничто такъ вѣрно не убиваетъ энергіи, какъ систематическое заглушеніе скуки спиртными напитками. Въ этомъ отношеніи пиво, можетъ-быть, ещё вреднѣе водки.

Въ пользу слабыхъ спиртныхъ напитковъ, какъ пиво, вино и мёдъ, говорятъ, что они способствуютъ пищеваренію. На самомъ же дѣлѣ намъ извѣстно, что это неправда, и это подтверждается многочисленными опытами какъ надъ людьми, такъ и надъ животными. Доказано, что даже небольшіе пріёмы спирта уже задерживаютъ и мѣшаютъ пищеваренію. Вліяніе спирта на органы пищеваренія слѣдующее: онъ измѣняетъ химическій составъ пепсина и пищеварительнаго желудочнаго сока; при постоянномъ употребленіи онъ производитъ сначала лёгкое, а потомъ хроническое воспаленіе слизистой оболочки и катаръ желудка и кишокъ. Спиртъ способствуетъ расширенію печени и производитъ воспаленіе, вслѣдствіе чего начинается расширеніе, сокращеніе и отвердѣніе ея. Также пагубно дѣйствуетъ спиртъ и на другіе органы: на сердце, лёгкія, почки, кровь, глаза, мозгъ и его оболочки, на всю нервную систему и на всѣ ткани въ отдѣльности. Извѣстно, что спиртъ есть источникъ многихъ болѣзней, что ни одинъ органъ не остаётся не повреждённымъ имъ. Англійскіе врачи доказываютъ, что половина болѣзней происходитъ отъ употребленія спирта, и почти всѣ доктора уже соглашаются въ томъ, что на самомъ дѣлѣ много болѣзней возникаетъ благодаря ему, а именно: болѣзни нервныя, начиная съ лёгкаго раздраженія и до крайняго бѣшенства; и кромѣ того, эти болѣзни въ высшей степени наслѣдственны. Оказалось, напримѣръ, что изъ 300 дѣтей идіотовъ — 145, у которыхъ родители были закоренѣлыми пьяницами.

Точно такъ же извѣстно отношеніе пьянства къ преступленіямъ, 70 % преступленій въ Берлинѣ приписываютъ спирту, въ Англіи же отъ 75—80 %. Далѣе извѣстно, что въ большей части цивилизованныхъ странъ 20—40 % сумасшедшихъ мужского пола обязаны своей ужасной судьбой спирту.

Между семьями, обречёнными на жизнь за счётъ общественной филантропіи въ Англіи, 75 % впало въ нищету благодаря пьянству главы семейства; въ Женевѣ и въ Парижѣ 80 %, а въ Германіи даже 90 %. Эта ужасная нищета представится яснѣе, когда вмѣсто процентныхъ чиселъ возьмёмъ безотносительныя. «Въ Соединённыхъ Штатахъ, сообщаетъ министръ *Эверетъ,* употребленіе спиртныхъ напитковъ обошлось за 1860—1870 гг. въ 3,000,000 долларовъ, испортило 300,000 человѣческихъ жизней, заставило 100,000 дѣтей воспитываться въ пріютахъ; 150,000 человѣкъ привело въ тюрьмы и рабочіе дома, было причиной 2,000 самоубійствъ, принесло 10 милліоновъ долларовъ потери отъ поджоговъ и преступленій и, наконецъ, обрекло на нищету 20,000 вдовъ и милліонъ сиротъ». Это происходитъ въ Америкѣ, гдѣ всѣ должны скрывать употребленіе спиртныхъ напитковъ, такъ какъ общественное мнѣніе осуждаетъ это строго, гдѣ нѣтъ и скамеекъ въ кабакахъ. Что же происходитъ въ тѣхъ странахъ, гдѣ употребленіе спиртныхъ напитковъ считается обществомъ мало предосудительнымъ? И не забывайте, что приведённыя выше цыфры составляютъ только небольшую часть того, что въ дѣйствительности дѣлается подъ вліяніемъ спирта; и кромѣ того, вліяніе спиртныхъ напитковъ, употребляемыхъ въ небольшихъ количествахъ и приносящихъ хотя и менѣе замѣтный, но едва ли не большій вредъ, не принималось нами въ расчётъ. А въ повседневной жизни сколько слёзъ, страданій, болѣзней, мученій, сколько безнравственности приноситъ спиртъ какъ потребителямъ его, такъ и лицамъ, имъ близкимъ; какъ онъ подрываетъ в физическія и нравственныя силы. Это одинаково относится какъ къ отдѣльнымъ личностямъ, такъ и къ цѣлымъ семьямъ и даже обществамъ; однимъ словомъ, спиртъ бываетъ причиной личныхъ и соціальныхъ бѣдъ. Спиртъ пагубнѣе мяса; онъ принижаетъ человѣка, дѣлаетъ его неспособнымъ къ труду, равнодушнымъ къ окружающей жизни и природѣ. Спиртъ же убиваетъ въ людяхъ желаніе высшихъ радостей. Тяжело плетётся пьяница къ ближайшему кабаку, располагается тамъ и прилипаетъ къ лавкѣ какъ смола. Спиртъ притупляетъ въ человѣкѣ всѣ способности, и самыя чистыя, возвышенныя радости жизни становятся для него недоступными, — въ нёмъ гаснутъ всѣ лучшія чувства.

**Всѣ усилія уничтожить пьянство будутъ до тѣхъ поръ безплодны, пока причины его не будутъ устранены. Причины же эти слѣдующія:**

1) Изнуряющій, **лихорадочный образъ жизни** вообще.

2) **Привычка питаться мясомъ**.

3) **Платье, мало проницаемое и потому задерживающее правильный притокъ крови къ кожѣ и выдѣленіе пота.**

Это принуждаетъ вызывать искусственно большой приливъ крови. Такое искусственное средство есть водка и острыя пикантныя приправы.

4) **Невѣрный способъ приготовленія пищи**, благодаря которому **пища теряетъ свойственную ей питательность.**

5) **Недостатокъ свѣжаго воздуха днёмъ и тѣмъ болѣе ночью, когда мы спимъ при закрытыхъ окнахъ.**

Всѣ эти причины могутъ быть сведены **въ одной общей — неправильному питанію**.

Лицо пьяницы теряетъ разумное выраженіе. У кутилъ скоро исчезаютъ благородныя черты лица и замѣняются нахальнымъ выраженіемъ. Половина всѣхъ мужчинъ въ Германіи обезображена такъ называемымъ умѣреннымъ потребленіемъ пива. Хотя у насъ и въ малой части не употребляютъ столько пива и такъ систематически, какъ въ Германіи, всё-таки его употребленіе на ряду съ другими вредными напитками, какъ водка, вино, чай, кофе, приноситъ намъ не менѣе вреда. Источникомъ нашихъ недостатковъ предпріимчивости и твёрдости, нашей безпомощности можно считать наркотики: спиртный, табачный, и другія вредныя привычки.

О другихъ вредныхъ составныхъ частяхъ спиртныхъ напитковъ не стану уже говорить, точно такъ же и о поддѣлкахъ ещё болѣе вредными отравами; замѣчу только, что нехорошо очищенный спиртъ заключаетъ въ себѣ извѣстное эфирное (сивушное) масло (oleum solani), ужасно отвратительное и ещё болѣе вредное, чѣмъ спиртъ. Объ одномъ родѣ фальсификаціи водки стоитъ упомянуть ради предостереженія. Въ западныхъ губерніяхъ кабатчики разбавляютъ водку водой и для остроты подмѣшиваютъ перецъ, керосинъ и квасцы. Эти подмѣси особенно вредно дѣйствуютъ на пьющихъ: они лишаются необходимѣйшаго — зубовъ, которые чернѣютъ, крошатся, гніютъ и выпадаютъ. Надо полагать, что такой напитокъ производитъ такое же вліяніе и на костныя ткани вообще, т.е. вызываетъ обѣднѣніе въ костяхъ извести.

***Квасъ*** — обыкновенный и яблочный — отличается тѣми же особенностями, что и спиртные напитки; сверхъ того заключаетъ ещё въ себѣ **уксусную кислоту**; эта послѣдняя способствуетъ расширенію желудка, что въ случаяхъ частаго употребленія вызываетъ даже смерть.

***Кофе, чай, какао и шоколадъ***. Всѣ эти наркотики заключаютъ въ себѣ однородные алколоиды — опасный ядъ. Этотъ ядъ въ кофе называется *кофеиномъ*, въ чаѣ — *теиномъ,* а въ зёрнахъ какао — ***теоброминомъ***. Кромѣ того, они заключаютъ въ себѣ нѣкоторыя **эфирныя масла, по вредности не уступающія алколоидамъ**. Одуряющія свойства кофе и чая ставятъ ихъ на ряду со спиртными напитками. Въ нихъ нѣтъ никакихъ питательныхъ частей; дубильная кислота, заключающаяся въ нихъ, мѣшаетъ переваривать бѣлковину пищи. Говорятъ, что кофе питаетъ; это мнѣніе ошибочно, такъ какъ питательность его зависитъ отъ сливокъ или молока. Всѣ эти наркотики со временемъ ослабляютъ пищеварительную способность. Вліяніе ихъ на нервы и на кровь (безсонница, сердцебіеніе, раздражительность, лихорадочное состояніе) извѣстно всѣмъ. Китайцы — и тѣ не вполнѣ одобряютъ чай: они замѣтили, что отъ употребленія его слабѣютъ силы мужчинъ, что и у насъ очевидно замѣчено на многихъ. Одинъ изъ калифовъ, убѣдившись во вредныхъ свойствахъ кофе, запретилъ употреблять его во всёмъ государствѣ, но, какъ видно, безуспѣшно. Въ одномъ отношеніи арабы болѣе осторожны, чѣмъ мы: они варятъ кофе въ небольшихъ открытыхъ горшкахъ, чтобы вышелъ изъ него «злой духъ». Д-ръ *Гвимараэсъ* въ Ріо-Жанейро производилъ очень точные опыты надъ кофе. Онъ обрёкъ нѣсколькихъ собакъ на голодную смерть; однѣхъ онъ поилъ исключительно однимъ кофе, другихъ — водою. Первыя теряли ежедневно почти вдвое противъ послѣднихъ. **Слѣдовательно вліяніе кофе похоже на вліяніе бульона, который не только не питаетъ, но усиливаетъ потребность питанія**. Собаки, которыхъ кормили бульономъ, дохли скорѣе тѣхъ, которыя ничего не ѣли. Изъ трёхъ этихъ напитковъ какао менѣе всѣхъ вредно, тоже и шоколадъ безъ ванили и мало подслащенный, такъ какъ онъ со держитъ теоброминъ въ небольшомъ количествѣ, и притомъ въ нёмъ заключается много питательныхъ частей.

*Опіумъ, гашишъ, морфій* — всё это ядовито-одурманивающія вещества, послѣдствія которыхъ весьма схожи съ предыдущими. Сначала они возбуждаютъ до горячечнаго состоянія, затѣмъ приводятъ къ одурѣнію и притупленію и, наконецъ, къ полному безсилію, гораздо худшему, можетъ-быть, по физическимъ и моральнымъ послѣдствіямъ, чѣмъ подъ вліяніемъ спиртныхъ напитковъ. Но такъ какъ эти средства въ маломъ употребленіи у насъ, то подробности я опускаю.

*Табакъ.* Табакъ, такъ же какъ и другія одурманивающія вещества, содержитъ въ себѣ ядовитыя части, а именно синильную кислоту, амміакъ, окись углерода и особенный сильно ядовитый алколоидъ, называемый *никотиномъ*. Никотинъ содержится въ листьяхъ, сѣменахъ, сокѣ и въ дымѣ табака. Однако, новѣйшія изслѣдованія показываютъ, что никотинъ не есть единственный и самый сильный ядъ, дѣлающій табакъ столь вреднымъ. Во-первыхъ, одинъ уже дымъ скверно вліяетъ на человѣческій организмъ, засоряя ткани, особенно въ лёгкихъ; во-вторыхъ, заключающійся въ нёмъ ядъ — креозотъ — усиливаетъ этотъ вредъ. Важнѣе всего то, что въ табакѣ заключаются ещё и другія по существу своему неизвѣстныя летучія вещества, которыя играютъ главную роль въ отравленіи человѣческаго организма и въ зараженіи крови. Замѣчено, что такое отравленіе проявляется всего сильнѣе у лицъ, курящихъ табакъ, который заключаетъ въ себѣ менѣе всего никотина, т.е. гаванскія сигары. Табакъ другихъ странъ, въ особенности европейскій, заключающій гораздо больше никотина, безвреднѣе вышеупомянутыхъ. Самое пагубное вліяніе на здоровье оказываютъ тѣ изъ гаванскихъ сигаръ, которыя издаютъ всего больше аромата, т.е. самыя дорогія. Отсюда можно вывести прямое заключеніе, что именно этотъ ароматъ и есть самый вредный. О степени отравленія табакомъ и его проявленіяхъ достаточно обширныя свѣдѣнія собралъ докторъ Таваргеръ и высказалъ ихъ на съѣздѣ врачей въ Вѣнѣ. Самыя видимыя проявленія — это нарушеніе правильности кровообращенія и дѣятельности пищеварительныхъ органовъ. Самымъ обыкновеннымъ проявленіемъ бываетъ сердцебіеніе, которое часто при воздержаніи отъ куренія проходитъ, но иногда и остаётся: Если, несмотря на это предостереженіе природы, продолжаютъ курить, тогда наступаетъ разслабленіе сердца, одышка (asthma cordiale) и даже бываютъ случаи удушья. Врачъ при изслѣдованіи или ничего не находитъ или находитъ хроническое воспаленіе сердца или его ожирѣніе. Больной страдаетъ отсутствіемъ аппетита, жалуется на боль подъ ложечкой и на полноту въ желудкѣ; тоже на запоръ и на поносъ поперемѣнно. Раздраженіе нервной системы проявляется въ безсонницахъ и обморокахъ. Кромѣ того, дѣлается ещё общее ожирѣніе въ томъ случаѣ, если больной былъ невоздерженъ въ употребленіи спиртныхъ напитковъ и въ ѣдѣ. Французскіе врачи замѣтили, что постоянно курящіе погибаютъ отъ болѣзней сердца, а именно отъ ожирѣнія или отъ паралича, и отъ нервныхъ болѣзней, преимущественно спинного мозга. Психіатры *Гисленъ* и *Ажанъ* чрезмѣрному куренію приписываютъ общую безтолковщину современнаго прогресса. *Бо* двадцать лѣтъ тому назадъ представилъ французской академіи наукъ результаты своихъ изслѣдованій, изъ которыхъ видно. что самая ужасная изъ всѣхъ болѣзней сердца — angina pectoralis — въ большинствѣ случаевъ есть прямое послѣдствіе куренія.

Для полной характеристики привычки куренія послушаемъ, что говоритъ *Альфонсъ Карръ.* «Заглянемъ въ прошлое, — говоритъ онъ: — лѣтъ 300 назадъ, когда посолъ Никотъ привёзъ во Францію первые образчики табака, чтобы поднести ихъ Екатеринѣ Медичи. Представимъ себѣ, что онъ исхлопоталъ для себя аудіенцію y тогдашняго кардинала Іоанна Лотарингскаго, которому доложено было слѣдующее:

— **Monseigneur!** Финансы государства разстроены. Позвольте предложить вамъ новый налогъ, который, *никому не будучи въ тягость* и не вызывая ни малѣйшихъ жалобъ, принесётъ государству около 100 милліоновъ. Это будетъ косвенный налогъ, къ которому никто не будетъ принуждаемъ, однако почти всѣ примутъ въ нёмъ участіе.

— Готовъ васъ слушать, — сказалъ бы кардиналъ.

— Мой планъ, **Monseigneur,** таковъ, чтобы оставить за государствомъ исключительное право продажи зелья, которое, обращённое въ порошокъ, можно нюхать или жевать, можно также его курить и вдыхать дымъ.

«Если бы кардиналъ выслушалъ это довольно спокойно, то вѣроятно отвѣтилъ бы:

— Ароматъ этого зелья превосходитъ, надо полагать, запахъ амбры и розы?

— Нельзя сказать.. пахнетъ довольно скверно.

— Тогда это, можетъ-быть, кaкoe-нибудь радикальное средство, панацея, лѣкарство какое-нибудь, предохраняющее человѣка отъ всевозможныхъ болѣзней и смерти?

— Нисколько, — сказалъ бы посолъ: — кто привыкнетъ постоянно нюхать это зелье, тотъ. ослабляетъ свою память и обоняніе, испытываетъ головокруженія, можетъ даже ослѣпнуть и подвергнуться удару. Кто его жуётъ, тотъ пріобрѣтаетъ смрадное дыханіе и ужасныя боли въ желудкѣ. Курящій его испытываетъ при первыхъ же опытахъ боль въ сердцѣ, тошноту, головокруженіе, ко лики и часто потѣетъ. Съ теченіемъ времени такъ привыкаютъ къ табаку, что эти страданія появляются только изрѣдка, и то тогда, когда табакъ попадается слишкомъ крѣпкій или скверный, или же курящій былъ въ нерасположеніи курить натощакъ. Работники, приготовляющіе это зелье, худѣютъ, блѣднѣютъ, испытываютъ колики рвоту, головныя боли, головокруженіе, подёргиваніе мышцъ, острыя и продолжительныя болѣзни лёгкихъ и...

— Да это зелье — ядъ! — воскликнулъ бы кардиналъ, не дослушавъ окончанія проекта.

— Совершенно справедливо, monseigneur, — отвѣтилъ бы посолъ: — оно содержитъ въ себѣ одинъ изъ сильнѣйшихъ ядовъ.

— Какъ?! и вы думаете меня убѣдить, что найдутся глупцы, которые захотятъ это зелье курить и впихивать себѣ въ носъ, платя намъ за это деньги?

— A то какъ же; придётъ время, когда такихъ дураковъ наберётся больше 30 милліоновъ».

Кардиналъ, безъ сомнѣнія, велѣлъ бы выпроводить этого человѣка или же помѣстить его въ домъ умалишённыхъ. Но на этотъ разъ кардиналъ жестоко бы ошибся. Слова посла сбылись. Одни французы выкуриваютъ, нюхаютъ и жуютъ табаку болѣе 28 милліоновъ килограммъ въ годъ. Въ Германіи же на одного человѣка приходится табаку втрое больше, чѣмъ во Франціи!

Главу о возбуждающихъ средствахъ закончу нѣкоторыми частными указаніями. Я уже говорилъ, что употребленіе наркотиковъ вліяетъ на уменьшеніе силъ y мужчинъ, такое же вліяніе оказываютъ они и на женщинъ. **Въ Мюнхенѣ половина матерей не способна выкармливать грудныхъ дѣтей, благодаря обильному употребленію пива, которое способствуетъ атрофированію молочныхъ желёзъ.** Проф. *Ранке* говоритъ: «Трудно представить большую противоположность, какъ напр. гречанка, которая, питаясь преимущественно однѣми только маслинами, сама кормитъ грудныхъ ребятъ, и зажиточная, здоровая крестьянка нашихъ окрестностей (Баварія), которая не въ состояніи выкормить своего ребёнка». Проф. *Боллингеръ* говоритъ: «Если только 20 % матерей не можетъ выкормить грудью ребёнка, то это уже роковымъ образомъ свидѣтельствуетъ о вырожденіи». Нигдѣ болѣзни сердца такъ не распространены, какъ въ Мюнхенѣ, a въ Берлинѣ случаи помѣшательства отъ пьянства (delirium tremens) y бывшихъ на излѣченіи въ «Charité» увеличались въ промежутокъ 1880—86 гг. съ 325 до 702. Завѣдующій этой лѣчебницей Спинола утверждаетъ, что это происходитъ отъ возрастающаго употребленія тяжёлаго баварскаго пива. Общество страхованія жизни въ Англіи Sceptre-Life-Association и другія, на основаніи неопровержимыхъ цыфръ, пришли къ тому выводу, что, отказавшись отъ употребленія всѣхъ напитковъ, за исключеніемъ воды, мы несомнѣнно повліяли бы на продленіе человѣческой жизни. Въ своихъ таблицахъ вѣроятности они совсѣмъ отдѣлили употребляющихъ всевозможные напитки отъ тѣхъ, которые принадлежатъ къ какому-нибудь обществу трезвости или при записи обѣщались не употреблять никакихъ напитковъ, кромѣ воды. По расчёту оказалось въ живыхъ въ 1884 г.: первыхъ — 22 %, а вторыхъ — 54 %. Завѣдующій «Обществомъ взаимнаго страхованія жизни» въ Нью-Йоркѣ, д-ръ *Вальтеръ Гилетъ,* говоритъ, что 20-лѣтніе члены общества «воздержанія» могутъ разсчитывать на продленie жизни среднимъ числомъ 44,2 года, не воздрживающіеся же — всего 15,6. Пьяницы не принимались въ расчётъ.

**Во времена римскихъ цезарей (Нума Помпилій**) мужъ имѣлъ право развестись съ женой, если замѣтилъ, что жена напилась виномъ. **Строго запрещалось гражданамъ до тридцатилѣтняго возраста употреблять вино**. И тогда Римъ былъ могучъ и долго оставался такимъ. Когда же укоренились пьянство и обжорство, народъ измельчалъ и упалъ; и однако древній міръ совсѣмъ ещё не зналъ прянныхъ кореньевъ, водки, пива, кофе, чаю, ни минеральныхъ лѣкарствъ, **ни привитаго яду (оспы).** Каково же тогда выглядимъ мы въ сравненіи съ этимъ упавшимъ народомъ? Жалкое подобіе человѣческое. Если бы не древнія изваянія, мы бы не имѣли настоящаго понятія о томъ, какъ долженъ быть сложенъ человѣкъ. Не говоря уже о внутреннемъ вырожденіи, приглядимся внимательно, каковы мы по внѣшнему виду. Посмотрите черты лица какъ y мужчинъ, такъ и y женщинъ, — какъ онѣ уродливы! На тонкихъ или опухшихъ ногахъ какъ мѣшокъ или дыня повисъ животъ, y одного рыхлая полнота, y другого морщинистая кожа еле прикрываетъ острый скелетъ; цвѣтъ лица грязно-жёлтый или сизо-красный, глаза мутные, носъ всегда свёрнутъ въ сторону, припухшій; запёкшіяся губы, изо рта противный запахъ, жалкая растительность на головѣ, лицо въ морщинахъ уже въ школьномъ возрастѣ; вмѣсто пріятной, радостной улыбки на лицѣ какая-то неопредѣлённая гримаса, полное отсутствіе свѣжести, — ничего, что бы обнаруживало въ нёмъ силу воли. A ротъ? Это какая-то вонючая пропасть, ограждённая остатками жёлтыхъ или зеленовато-красныхъ гніющихъ клыковъ, именуемыхъ зубами!

Безъ носа никто не отважился бы явиться межъ людей; всякій знаетъ, что этотъ недостатокъ противенъ, что онъ оскорбляетъ самое невзыскательное эстетическое чувство. Знаютъ всѣ, что этотъ недостатокъ есть послѣдствіе дурныхъ болѣзней, въ которыхъ мы сами повинны, пренебрегая законами природы — разумомъ. Весьма ясно, что ему стыдно. **Плѣшь, потеря зубовъ, ожирѣніе — всё это также послѣдствія безразсудной жизни, неразумныхъ злоупотребленій или достойнаго стыда невѣдѣнія.**

**Вся отвѣтственность за изуродованныхъ и страдающихъ дѣтей лежитъ всецѣло на ихъ родителяхъ.** Эта отвѣтственность, о которой древніе физіологи говорятъ, что «**грѣхи родителей переходятъ на дѣтей въ третьемъ и четвёртомъ поколѣніи** (атавизмъ)», должна предостерегать и напоминать родителямъ, чтобы передать своему потомству только добродѣтели, здоровье, красоту духа и тѣла. Только исполненіе этихъ обязанностей можетъ принести любовь дѣтей и признателность общества; любовь заслуживается, а не называется требованіемъ. **Невѣдѣніе есть величайшее бѣдствіе;** **сознательное же нарушеніе законовъ жизни есть грѣхъ**, приводящій къ крайнему физическому и нравственному паденію.

Удивительно, что люди, работая такъ усиленно надъ собственнымъ физическимъ паденіемъ, одновременно изощряютъ свой умъ надъ выращиваніемъ красивыхъ и полезныхъ породъ лошадей, рослыхъ коровъ, быковъ, овецъ, собакъ и другихъ полезныхъ животныхъ и цѣли своей достигаютъ вполнѣ. Надъ выращиваніемъ же сильной, красивой и здоровой расы людей никто ещё не работалъ. Отчего это? — Оттого, что **общество погрязло въ своёмъ превратномъ образѣ жизни и радо заставить другихъ думать за себя, въ особенности врачей.** Между тѣмъ эти послѣдніе избрали такой путь, что скорѣе можно сказать работаютъ надъ окончательнымъ вырожденіемъ человѣчества и усиленно подготовляютъ его погибель. **Послѣдствія *врачеванія должны открыть* глаза обществу, и оно само должно взять дѣло своего оздоровленія въ свои руки.** Тогда только можно ожидать тѣхъ же результатовъ, которыхъ достигла культура домашнихъ животныхъ.

При такой организованной системѣ истощенія тѣла, остатковъ силъ, здоровья, послѣднихъ умственныхъ и тѣлесныхъ способностей, можно только удивляться этой громадной, неистощимой силѣ нашей первичной природы, которая въ каждомъ новомъ поколѣніи снова, почти вполнѣ возрождается, и тѣмъ самымъ даётъ намъ утѣшительное доказательство, что и полное возрожденіе возможно, стоитъ только вернуться къ вѣковымъ законамъ нашей заботливой природы.

**VI.**

**Приправы.**

О различныхъ ***пряностяхъ*,** какъ простой и турецкій перецъ, лавровый листъ, мускатный орѣхъ, корица, ваниль и т.д., слѣдуетъ сказать, что онѣ дороги, для приготовленія пищи не нужны и, **подобно наркотикамъ, вредны для здоровья**. Тогда какъ наркотики прежде всего дѣйствуютъ на нервы, **острыя пряности ещё болѣе сильно дѣйствуютъ на слизистую оболочку пищевого пути. Дѣйствуя раздражающимъ образомъ, онѣ вызываютъ притокъ крови, вслѣдствіе чего кажется, будто онѣ возбуждаютъ аппетитъ.** При долгомъ употребленіи ихъ наступаетъ воспалительное состояніе слизистыхъ оболочекъ, a затѣмъ катаръ желудка и кишокъ. Вмѣстѣ съ тѣмъ отъ нихъ такъ же горячится кровь, такъ же отравляется весь организмъ, какъ и отъ наркотическихъ веществъ. **Особенное вліяніе имѣютъ пряности на половое настроеніе; быстро возбуждая его, онѣ вызываютъ половыя излишества,** которыя оканчиваются обыкновенно скоро наступающимъ общимъ истощеніемъ; **пряности отнимаютъ сонъ, разгорячаютъ кровь, возбуждаютъ страсти и впослѣдствіи производятъ общее зараженіе крови**.

***Сахаръ***. Обыкновенный сахаръ есть продуктъ искусственный: онъ получается изъ сахарнаго тростника, свёклы и сорго и, какъ выдѣленный изъ органическаго соединенія растеній и слишкомъ сгущенный, теряетъ свои питательныя свойства. Доказательствомъ этого служатъ дурныя послѣдствія употребленія его, весьма близкія къ вліянію пряностей. Сахаръ всего больше вызываетъ обильныя кислоты въ желудкѣ. **Употребляемый въ небольшомъ количествѣ, онъ дѣйствуетъ какъ пряности, притупляетъ вкусъ, раздражаетъ желудокъ и вызываетъ чрезмѣрное выдѣленіе соковъ. И такъ какъ сахаръ употребляется болѣе всего въ повседневной пищѣ, то онъ и дѣйствуетъ больше на общее болѣзненное состояніе, чѣмъ другія приправы. Сахаръ раздражаетъ, дѣлаетъ человѣка вялымъ, тяжёлымъ.** Какъ приправу, сахаръ надо положительно откинуть. Плоды и овощи въ природномъ своёмъ видѣ содержатъ столько сахару, сколько намъ нужно. На сахарныхъ заводахъ для искусственной бѣлизны сахаръ окрашиваютъ ультрамариномъ, и оттого онъ содержитъ въ себѣ ядовитыя свойства этой краски.

***Уксусъ*.** Уксусъ вслѣдствіе своихъ раздражающихъ свойствъ принадлежитъ къ возбуждающимъ. **Заключающаяся въ нёмъ уксусная кислота, какъ и всѣ искусственныя кислоты, такъ же какъ и природныя кислоты, заключающіяся въ незрѣлыхъ фруктахъ, вредно вліяетъ на кровь, разрушая въ ней основное красное вещество, такъ называемый гемоглобинъ.** По мнѣнію Молешота, въ молокѣ матерей, употребляющихъ много искусственныхъ кислотъ, пузырьки, заключающіе въ себѣ жиръ, становятся рѣже. Надо полагать, что кислоты слишкомъ проникаютъ въ весь организмъ, производя въ нёмъ ущербъ, какъ и другіе подобные продукты, негодные для питанія. **Вмѣсто уксуса слѣдуетъ употреблять кислыя яблоки, помидоры, лимонъ или щавель.**

***Соль*.** Соль есть болѣе или менѣе **вредное возбуждающее средство**. **Соль не усвоивается нашимъ организмомъ и при обыкновенныхъ условіяхъ выдѣляется изъ него въ такомъ же видѣ, какъ и поступаетъ.** Какъ я уже сказалъ, распространеніе и употребленіе соли явилось послѣдствіемъ варенія, въ особенности неправильнаго варенія пищи. **Кушанья, разваренныя до мягкости, теряютъ свои природныя, въ особенности возбуждающія и способствующія пищеваренію части и вслѣдствіе этого требуютъ искусственно-возбуждающей приправы, иначе они были бы приторны, безвкусны**. Къ сырой, природной пищѣ человѣка соли никто не прибавляетъ. Есть многія племена, вовсе не употребляющія соли, и нѣкоторые люди сознательно отказавшіеся отъ нея. Благодаря этому и тѣ и другіе пользуются отличнымъ здоровьемъ. **Соль всегда заключается въ растеніяхъ и необходима для нашего организма; но для этой цѣли пригодна только *организованная соль,* содержащаяся въ органическомъ соединеніи съ другими растительными веществами. И эту соль въ достаточномъ количествѣ даютъ намъ хлѣбныя зёрна, не говоря уже о многихъ овощахъ.**

Правда, химія не открыла ещё **разницы между солями минеральными и растительными**, но доказательствомъ того, что между этими солями есть существенная разница, не говоря уже о ихъ происхожденіи и составѣ, служитъ то обстоятельство, что **минеральныя соли кристаллизуются въ шестигранныя фигуры, a растительныя въ восьмигранныя.**

**Постоянное, хотя бы умѣренное употребленіе соли есть одна изъ главныхъ причинъ малокровія и ожирѣнія**. **Соль такъ же дѣйствуетъ на живую ткань, какъ при соленіи впрокъ на мёртвую: она впитывается въ ткани тѣла, какъ изъ ткани, такъ и изъ крови вытѣсняетъ разные элементы, между ними важнѣйшія кровообразовательныя части желѣза и натрія, которые выходятъ въ видѣ выдѣленій; недостатокъ же этихъ элементовъ въ крови вызываетъ вышеупомянутыя болѣзни.** Теперь понятно, отчего наши поколѣнія такъ малокровны и страдаютъ блѣдной немочью. Употребленіе соли влечётъ за собою и ещё другія послѣдствія. **Минеральная соль, содержащаяся въ тканяхъ, впитываетъ изъ крови воду, вызываетъ сильную жажду, за удовлетвореніемъ которой появляется водянистая опухоль клѣтокъ и тѣла.** **За недостаткомъ основныхъ частей въ крови, при избыткѣ воды, является склонность къ ожирѣнію.** Полнота же тѣла не есть выраженіе силы, a наоборотъ — разслабленія, часто несмотря даже на румяный цвѣтъ лица; полнота чаще всего сопровождается малокровіемъ. **Сыпь по лицу, воспаленіе глазъ, опухоль миндалевидныхъ желёзъ, краснота носа, бородавки, боль ушей, гніеніе зубовъ, ослабленіе дёсенъ, страданія почекъ, недомоганія желудка и прямой кишки, боли въ мочевомъ пузырѣ, геморрой, камень въ мочевомъ пузырѣ и многія другія болѣзни суть послѣдствія употребленія минеральной соли[10].** Вредныя послѣдствія соли, какъ приправы, я думаю, достаточно выяснились. **Необыкновенную выносливость къ жаждѣ y нумидійцевъ (теперь арабовъ) Салюстій приписываетъ воздержанію ихъ отъ соли.**

**VII.**

**Молоко и яйца.**

Хотя молоко и яйца заключаютъ въ себѣ безспорно весьма цѣнныя питательныя части (которыя и указаны мною въ приложенной здѣсь химической таблицѣ пищевыхъ продуктовъ), но всё-таки по многимъ основательнымъ причинамъ ихъ нельзя причислить къ пищевымъ веществамъ человѣческаго питанія. Основанія эти слѣдующія:

1. **Прежде всего они произведенія отъ животныхъ, а потому природой намъ не указаны**. **Намъ положительно извѣстно, что міръ растительный опредѣлёнъ для питанія міра животнаго.** Молоко коровы природная пища для телёнка; ослиное для ослёнка; кобылье для жеребёнка, но не для волка или человѣка.

2. **Молоко въ томъ видѣ, въ какомъ мы его употребляемъ, есть продуктъ болѣзненный**; въ дикомъ состояніи, когда телёнокъ выучится питаться своей природной пищей — растительной, молочныя железы y матки перестаютъ вырабатывать молоко, вымя сжимается, и животное снова всю свою силу обращаетъ на собственное питаніе. Дальнѣйшее вырабатываніе молока, большое отвислое вымя, всё это такъ же искусственно, какъ громадныя печёнки y гусей, откормленныхъ на страсбургскіе пироги; человѣкъ самъ многихъ животныхъ осуждаетъ на болѣзненный ростъ и развитіе.

3. **Больная скотина постоянно находится въ болѣе или менѣе горячечномъ состояніи**. Эту особенность коровы передаютъ своему молоку. **Отъ постояннаго употребленія молока является обильное выдѣленіе мокротъ**. Хотя молоко и скоро упитываетъ, но не сообщаетъ тѣлу упругости, a **вызываетъ опухоль**. Дѣти, обильно питаемыя молокомъ, распухаютъ, a родителямъ кажется, что они хорошо питаются. **Когда уже послѣ желудокъ отказывается переваривать молоко, и вслѣдствіе такого плохого пищеваренія y дѣтей выступаетъ по тѣлу короста, — родители не могутъ объяснить себѣ этого**.

4. **Яйцо, какъ зародышевая форма животнаго, есть пищевой продуктъ, близкій къ мясу. Въ послѣднее время въ научныхъ кружкахъ явилось убѣжденіе, что ни одинъ человѣкъ не перевариваетъ бѣлка въ яйцѣ, и что желудокъ выдѣляетъ его въ нетронутомъ видѣ или же въ видѣ мочи.** Дальнѣйшія изслѣдованія показали, что собаки, кормленныя исключительно яйцами, въ теченіе извѣстнаго времени издыхали.

Употребленіе молока и яицъ вызываетъ наклонность къ пищевой неумѣренности. Всё, что такъ отягчаетъ нашъ желудокъ: различныя пирожныя, кремы, сладкія блюда и проч., — всё это приготовляется обязательно на молокѣ, на яйцахъ и на маслѣ; всё это обманываетъ нашъ вкусъ кажущейся вкусностью, a на самомъ дѣлѣ безусловно вредно для здоровья. Кромѣ сахара, во всѣхъ этихъ печеніяхъ **вредно масло, которое въ этомъ случаѣ отчасти перерабатывается въ ядовитыя масляныя кислоты.**

***Сыры.*** Изъ всѣхъ сыровъ менѣе всего вредны малосолёные польскіе сыры, приправленные нѣсколько тминомъ. Всѣ же другіе сыры, разные швейцарскіе, честерскіе, голландскіе, — **всѣ они ядовиты, потому что представляютъ изъ себя продуктъ разложенія, вещество гнилостнаго характера.**

***Сметана и сливки****.* Сливки всегда надо смотрѣть, не подправлены ли онѣ мукой, крахмаломъ, известью, a сметана должна быть свѣжая и не особенно кислая.

**Масло.** Коровье масло, которое хотя сколько-нибудь пахнетъ, не годится къ употребленію и *всегда* вредно, потому что оно уже содержитъ въ себѣ масляныя кислоты и продукты распада. Годное для кухни масло должно имѣть пріятный запахъ. Лучшее масло сбивается изъ сладкихъ сливокъ, тогда оно имѣетъ миндальный запахъ. На кухнѣ коровье масло можетъ быть замѣнено свѣжими растительными маслами, напримѣръ: маковымъ, подсолнечнымъ, орѣховымъ, прованскимъ и другими. Но **лучше всего не употреблять въ пищу никакого масла; употребленіе масла вызвано вообще удаленіемъ отъ природнаго питанія.** Различныя печенія требуютъ ужасно много масла. Къ чёрному и бѣлому хлѣбу обыкновеннаго печенія необходимо только сырое масло. Вегетаріанскій хлѣбъ вовсе не нуждается въ маслѣ, сырое зерно совсѣмъ невозможно ѣсть съ какимъ бы то ни было масломъ, даже растительнымъ, хотя очень хорошо ѣсть зерно съ орѣхами. То же самое и овощи. **Чѣмъ искусственнѣе блюдо приготовляется изъ нихъ, тѣмъ больше оно требуетъ въ приправу масла, иначе оно будетъ не вкусно.** Однимъ словомъ, можно сказать, что ***провѣркой пригодности для питанія даннаго блюда будетъ служитъ извѣстная потребность къ подкрашиванію eго жирами.***

Безъ жировъ очень легко можно бы было обойтись, и это было бы большимъ успѣхомъ въ нашемъ питаніи.

Первые опыты могутъ выйти недостаточно удачны, но потомъ пріобрѣтается опытность. **Макъ, самъ по себѣ питательный и содержащій въ себѣ много жировъ**, можетъ съ большой пользой итти къ разнымъ кушаньямъ, замѣняя собою жиры.

**Жиры неудобоваримы (о животныхъ жирахъ: маргаринѣ, олеомаргаринѣ, о скверномъ маслѣ, и говорить нечего), не питательны и для приращенія клѣтокъ негодны**. Всѣ роды жировъ сами по себѣ всегда болѣе или менѣе вредны, если они не представляютъ составной части растенія и не смѣшиваются съ выдѣленіями желёзъ. Замѣчено, что млечный сокъ въ крови, образующійся отъ употребленія жирной пищи, — мутный и засоренный, происходящій же отъ пищи, свободной отъ жировъ, — чистый.

*Содержание коровъ*. Если бы матери посовѣтовали взять кормилицу, постоянно пребывающую въ тёмномъ, сыромъ, полнымъ духоты и вони помѣщеніи, которая постоянно валялась бы въ берлогѣ изъ собственнаго кала, пропитанная собственнымъ ядомъ и испареніями своихъ гніющихъ экскрементовъ, она бы не только съ омерзѣніемъ отказалась, но навѣрное усомнилась бы въ здравомъ умѣ предлагающаго. И всё это насъ нисколько не отталкиваетъ въ нашихъ кормилицахъ коровахъ, ужъ не говоря о томъ, что для физіологически созрѣвшихъ, со всѣми прорѣзавшимися зубами людей, кормилицы совершенно излишни. Скотина для своего развитія и здоровья нуждается въ свѣтѣ, воздухѣ, движеніи и въ *природномъ* (не въ искусственномъ, какъ барда, жмыхи, свекловичные выжимки) кормѣ, какъ и другія животныя и человѣкъ. Хорошо извѣстно, что всякая органическая жизнь развивается и существуетъ благополучно только подъ вліяніемъ солнечнаго свѣта. Поэтому до нѣкоторой степени здоровое молоко будутъ давать только коровы, содержимыя въ свѣтлыхъ, сухихъ, чистыхъ, хорошо вентилируемыхъ, какъ человѣческое жильё, помѣщеніяхъ, при средней температурѣ 12—15 °R., причёмъ надо наблюдать, чтобы скотина ежедневно чистилась щёткой и ежедневно находилась хотя нѣсколько часовъ на свѣжемъ воздухѣ и въ движеніи. (Въ виду этого можно себѣ вообразить, кaкoe должно быть молоко въ городскихъ молочныхъ). Вода для водопоя и мытья посуды должна быть безусловно чиста, посуда для доенія и храненія молочныхъ скоповъ и помѣщенія для нихъ должны держаться въ образцовомъ порядкѣ; въ этомъ отношеніи не можетъ быть преувеличенія. Кто не можетъ отказать себѣ въ молокѣ, долженъ получать его при надлежащихъ условіяхъ чистоты.

**VIII.**

**О пищевареніи.**

Прежде чѣмъ перейти къ варёному вегетаріанству, я ещё разъ долженъ вернуться къ вопросамъ пищеваренія. Ясныя понятія объ этомъ предметѣ составляютъ ещё большую рѣдкость даже среди физіологовъ, и потому я ещё разъ попытаюсь вкратцѣ повторить всё сказанное по этому поводу, стараясь восполнить при этомъ пробѣлы.

***Пищевареніе во рту*.** Полость рта заключаетъ въ себѣ извѣстное количество желёзъ. обильно выдѣляющихъ слюну, въ чёмъ легко можетъ убѣдиться голодный, когда y него при видѣ пищи такъ обильно «текутъ слюни», что онъ долженъ ихъ глотать. При нормальныхъ условіяхъ железы эти выдѣляютъ въ день слюны приблизительно 1 бутылку. Слюна — это тѣ пищеварительные соки, которые не растворяемыя въ водѣ, a слѣдовательно и въ крови, крахмалистыя части пищи превращаютъ въ солодъ или растворимый сахаръ, годный для усвоенія, т.е. для обновленія организма. **Въ томъ, что слюна обращаетъ крахмальныя вещества въ сахаръ, легко убѣдиться, когда пережёвываешь несолёный и не подслащенный вегетаріанскій хлѣбъ; сначала вы не получаете вкусовыхъ ощущеній, но по мѣрѣ обработки его слюной онъ становится всё слаще и вкуснѣе**. Слѣдовательно, если мы надлежащимъ образомъ не обрабатываемъ слюной во рту мучныхъ блюдъ (а вѣдь они составляютъ ¾, того, что мы съѣдаемъ), то они въ сыромъ видѣ, негодномъ для усвоенія, поступаютъ въ желудокъ, a оттуда въ кишечный каналъ, гдѣ только отчасти эта работа восполняется помощью отдѣленій тонкихъ кишокъ. **Самъ желудокъ и кишечный каналъ мучныхъ частей не перевариваютъ.** **Мучная пища, недостаточно переваренная во рту, не только не идётъ впрокъ, но ещё обременяетъ пищеварительные органы излишнимъ трудомъ удаленія безполезнаго бремени**. Тѣмъ самымъ мы отнимаемъ y желудка и кишокъ силу, которая нужна имъ, для собственной работы; обременённые трудомъ, они сами начинаютъ плохо дѣйствовать. Всё это мы можемъ наблюдать на беззубыхъ, хотя бы и молодыхъ людяхъ. Они постоянно страдаютъ желудкомъ. Эти непереваренныя мучныя части вмѣстѣ съ другими пищевыми продуктами попадаютъ въ кровь, и это чаще всего бываетъ причиной появленія разнообразныхъ болѣзней, вызванныхъ неправильнымъ кровообращеніемъ и засореніемъ крови. Теперь легко понять, какой ущербъ приносимъ мы себѣ, недостаточно или вовсе не пережёвывая, не переваривая надлежащимъ образомъ пищи во рту. Это обстоятельство объясняетъ намъ тоже, отчего мы такъ охотно ѣдимъ жирную пищу, отчего её ѣдятъ больше всего люди съ испорченными зубами или привыкшіе ѣсть съ нервной, горячечной поспѣшностью. **Въ правильной жизни организмъ человѣка самъ себѣ приготовляетъ необходимые для него жиры изъ надлежащимъ образомъ переваренной муки.**

Нѣтъ сомнѣнія, что **пищевареніе во рту** во всѣхъ отношеніяхъ **должно считаться** **«основнымъ».** **Надлежащимъ образомъ переваривать во рту можно пережёвывая, a энергично жуётся только твёрдая пища. Зная объ этомъ, природа доставляетъ намъ пищу исключительно въ твёрдомъ видѣ. Это обстоятельство мы должны имѣть въ виду, когда варимъ себѣ пищу. Когда мы заставляемъ себя тщательно пережёвывать пищу, то, хотя при нашихъ испорченныхъ зубахъ это сначала достигается съ трудомъ, мы постепенно усвоиваемъ себѣ эту привычку; при пережёвываніи зерна испорченные зубы, равнымъ образомъ дёсна и челюстныя мускулы, постепенно упражняясь, пріобрѣтаютъ силу; иногда случается, что зубы заново вырастаютъ, a дыры въ нихъ зарастаютъ**. У кого нѣтъ совсѣмъ зубовъ, тотъ можетъ вмѣсто твёрдой сырой пищи употреблять разныя мучныя блюда, въ родѣ клёцокъ и др., которыя можно долго и отлично жевать однѣми только дёснами и какъ слѣдуетъ переваривать во рту.

*У* людей, страдающихъ несвареніемъ, вообще истощённыхъ, пищеварительные соки тоже слабы и недостаточны по своему составу. Такіе люди должны, хотя очень осторожно, переходить къ иному образу жизни, чтобы исправить кровь и пищеварительные соки. Для нихъ это единственный путь къ спасенію. **И начинать имъ надо непремѣнно съ жеванія зерна и другихъ твёрдыхъ яствъ. Сначала это будетъ нѣсколько мучительно, потому что жевательные мускулы совсѣмъ отвыкли отъ работы; не будетъ и вкусно, потому что слюна вырабатывается не въ достаточномъ количествѣ и не можетъ справиться съ мучнистыми частями. Но со временемъ наступитъ реакція.** Пережёванная пища будетъ лучше перевариваться, дастъ лучшую кровь и лимфу, которыя въ свою очередь произведутъ лучшіе и питательные соки, и въ томъ числѣ слюну. Болѣе сильная и обильная слюна всё энергичнѣе начинаетъ переваривать и такимъ образомъ организмъ постепенно возрождается.

Теперь можно себѣ представить, насколько **несостоятельно мнѣніе врачей,** которые въ болѣзняхъ пищеварительныхъ органовъ недостающіе пищеварительные соки стараются замѣнить искусственными. **Нa пищевареніе во рту они не обращаютъ вовсе вниманія** и, не стараясь исправить слабое выдѣленіе пепсина и желудочныхъ кислотъ, но замѣняя эти продукты выжимками изъ труповъ и минералами[11], способные будто бы замѣнить настоящіе, заставляютъ больныхъ принимать ихъ, пытаясь этимъ путёмъ исправить плохое пищевареніе. По мнѣнію этихъ врачей, зубы и слюнныя железы оказываются излишними, и человѣкъ можетъ легко обойтись безъ собственнаго пепсина и желудочныхъ кислотъ.

***Зубы.*** Поразительное явленіе представляетъ наше культурное человѣчество, поголовно страдающее зубною болью вслѣдствіе испорченности зубовъ. Это прямое послѣдствіе неестественности нашего питанія и жизни вообще; **въ особенности же пріёма пищи въ горячемъ видѣ**. Народы, не употребляющіе горячихъ напитковъ, принимающіе пищу только въ охлаждённомъ или сыромъ видѣ, какъ турки, арабы, негры, всѣ имѣютъ прекрасные бѣлые зубы. То же самое можно замѣтить и y животныхъ. **Рабочій и молочный скотъ, откармливаемый тёплой пищей, отварами, варёнымъ картофелемъ съ пареной трухой постепенно теряетъ зубы.** Навѣрное многіе замѣтили и то, что верхніе зубы портятся скорѣе нижнихъ. Это происходитъ оттого, что мы, положивъ горячій кусокъ въ ротъ, для охлажденія поворачиваемъ его языкомъ и невольно прижимаемъ его къ нёбу и къ верхнимъ зубамъ, мимо которыхъ мы втягиваемъ и выпускаемъ охлаждающій воздухъ. **Это быстрое нагрѣваніе и охлажденіе зубовъ вызываетъ микроскопическія трещины на зубной эмали, которыя при частомъ, постоянномъ повтореніи всё больше и больше увеличиваются**. Различныя ѣдкія жидкости, проникая въ эти трещинки, всё больше и больше способствуютъ разрушенію зубовъ. Порча зубовъ изнутри происходитъ отъ общаго засоренія соковъ нашего тѣла.

Мнѣніе физіологовъ, что обновленіе совершается во всёмъ организмѣ, за исключеніемъ однихъ зубовъ, совершенно ошибочно. Къ зубамъ такъ же доходятъ нервы и кровеносные сосуды, какъ и вездѣ къ остальнымъ частямъ тѣла, за исключеніемъ только роговыхъ тканей. Новѣйшія наблюденія, произведённыя среди вегетаріанствующихъ, показали, что **зубы обновляются при благопріятныхъ условіяхъ, при питаніи стручковыми, хлѣбными зёрнами и др., заключающими въ себѣ въ большомъ количествѣ известь и фосфорныя соединенія, изъ которыхъ образуются зубы[**12]. **Бываютъ даже случаи, что вырастаютъ третьи зубы**. Никому не совѣтую испорченныя зубы пломбировать золотомъ или другимъ металломъ. Лучше всего очистить и цементировать дупло, a въ случаѣ порчи возобновлять цементъ. Этотъ совѣтъ я могу преподать всѣмъ страдающимъ зубами, какъ результатъ 24-хъ лѣтнихъ наблюденій.

***Теплота пищи***. **Природа не создаётъ тёплой пищи;** температура естественной пищи всегда средняя — пріятно прохладная. **Пища, температура которой выше 30 °R., т.е. нормальной температуры крови, — вредна.** Соприкасающіяся съ такой пищей ткани слабѣютъ, какъ это всѣмъ извѣстно. **Пища, принятая въ холодномъ видѣ**, **вызываетъ большой приливъ крови** въ слизистыхъ оболочкахъ, a тѣмъ самымъ болѣе обильное выдѣленіе пищеварительныхъ соковъ. ***Холодная пища согрѣваетъ желудокъ, а тёплая охлаждаетъ.*** Скотъ, кормленный тёплой пищей, имѣетъ такія слабыя кишки, что онѣ совсѣмъ не годятся для начинки колбасъ, такъ какъ лопаются, и колбасники неохотно берутъ ихъ. **У людей, употребляющихъ горячую пищу, точно такъ же ослабѣваютъ органы питанія**. Дикія животныя, не знающія совсѣмъ тёплой пищи, отлично сохраняютъ силу своихъ тканей и цѣлость зубовъ до самой смерти. С**лишкомъ холодная пища (ниже 8 °R.), такъ же вредна, какъ и горячая.** Дѣйствіе холода на организмъ подобно дѣйствію жара, и раны, произведённыя обмораживаніемъ, очень похожи на раны обжоговъ.

***Не ѣсть вмѣстѣ сырого и варёнаго***. При нашей привычкѣ къ варёной пищѣ, оставленной намъ въ наслѣдство столькими поколѣніями, слабые пищеварительные соки легче справляются съ такой пищей, чѣмъ съ сырой, требующей болѣе энергичныхъ пищеварительныхъ соковъ. Отъ этого, когда мы принимаемъ вмѣстѣ варёную и сырую пищу, то пищеварительные соки справляются только или преимущественно съ варёной, a сырую оставляютъ или же совсѣмъ не переваренной или только недоваренной, и она въ лучшемъ случаѣ въ такомъ же видѣ удаляется изъ желудка или остаётся въ нёмъ, вызывая различныя болѣзненныя явленія. Существуетъ общее распространённое мнѣніе, что орѣхи — пища неудобоваримая. Но это заблужденіе. **Въ сущности даже слабый желудокъ хорошо перевариваетъ ихъ, если только мы ѣдимъ одни орѣхи или же вмѣстѣ съ другими, но сырыми продуктами.** Если ихъ ѣсть при переполненномъ уже желудкѣ, какъ это обыкновенно бываетъ, тогда, понятно, онъ не можетъ ихъ переварить, — тутъ не виноваты орѣхи, a наше неумѣніе питаться.

***Никогда не слѣдуетъ ѣсть и пить въ одно время***. Когда мы пьёмъ и ѣдимъ въ одно время, желудокъ наполняется жидкостью и выходитъ нѣчто подобное тому, что бываетъ при ѣдѣ варёнаго и сырого вмѣстѣ. **Прежде всего жидкость мѣшаетъ пищѣ надлежащимъ образомъ пропитываться пищеварительными соками, отнимая y нихъ мѣсто**. Желудокъ, прежде чѣмъ приступить къ пищеваренію, долженъ справиться съ жидкостью, поглотивъ eё. Такимъ образомъ не только задерживается пищевареніе, но, сверхъ того, желудокъ расходуетъ много лишнихъ силъ въ ущербъ пищеваренію. Кромѣ того, **желудокъ не всасываетъ всей воды, которою пропитывается пища, оттого пищеварительные соки не проникаютъ надлежащимъ образомъ въ пищу, и оттого она не переваривается и не усвоивается какъ слѣдуетъ.** Кромѣ того, выдѣлившіеся уже пищеварительные соки разжижаются поступающими въ желудокъ жидкостями и вслѣдствіе этого теряютъ свою силу. **Пить поэтому слѣдуетъ или за ½ часа до ѣды или черезъ 2—3 часа послѣ ѣды.**

***Вода.*** Настоящій естественный и единственный напитокъ для всего органическаго міра есть вода, чистая, ничѣмъ, — ни химически ни механически, — не загрязнённая. Самая **лучшая — это вода родниковая**. Есть вода смѣшанная съ разными веществами, которыя она растворяетъ, проходя по различнымъ пластамъ, при своёмъ подземномъ теченіи. Такой воды ни одно животное не тронетъ, a растенія избѣгаютъ или погибаютъ въ ней. **Такую воду природа отмѣтила отвратительнымъ запахомъ, какъ бы указывая этимъ животнымъ, что она вредна.** Животныя слѣдуютъ указаніямъ природы, люди же въ этомъ дурномъ запахѣ и вкусѣ видятъ лѣчебныя свойства. **Врачи** велятъ ихъ пить отъ разныхъ болѣзней. Они **вѣдь знаютъ лучше глупой природы, они всегда и вездѣ должны исправлять её, вмѣсто того, чтобы самимъ исправиться и учиться отъ нея**. Если тому или другому больному помогли тѣ или другія минеральныя воды, такъ это не есть дѣйствіе воды, но привольная жизнь на свѣжемъ воздухѣ, временное устраненіе отъ вредныхъ привычекъ и т.п. внѣшнія условія, въ большинствѣ случаевъ связанныя съ употребленіемъ минеральныхъ водъ; не вслѣдствіе, a именно несмотря на употребленіе этихъ загрязнённыхъ водъ люди поправляютъ своё здоровье. Если бы минеральныя воды были необходимы человѣку, то природа сдѣлала бы ихъ такъ же распространёнными по всему земному шару, какъ распространена свѣжая и чистая ключевая вода, необходимая для животнаго міра.

***Разнообразіе пищи****.* **Потребность частой перемѣны пищи** даётъ себя чувствовать особенно **при варёной діэтѣ**. При сыромъ же питаніи эта перемѣна сообразуется съ временами года. **При варёной діэтѣ съ большимъ трудомъ переносится однообразіе пищи, — пища быстро пріѣдается.** То, чего организмъ нашъ не находитъ въ варёной пищѣ, что y него отнято вареніемъ, онъ старается наверстать пищевымъ разнообразіемъ, что въ свою очередь вызываетъ чувство отвращенія къ одной и пристрастіе къ другой пищѣ и т.д. Насиловать свой организмъ одной пищей не слѣдуетъ, — такой пищи онъ не перевариваетъ. Въ этомъ кроется одна изъ серіознѣйшихъ причинъ, по которымъ населеніе, питающееся почти исключительно картофелемъ (см. отдѣлъ «овёсъ»), такъ много употребляютъ соли и селёдокъ и такъ сильно пристращиваются къ спиртнымъ напиткамъ. **Этотъ неважный пищевой продуктъ скоро пресыщаетъ организмъ; тогда люди, желая пріучить свой организмъ къ противной пищѣ, прибѣгаютъ къ возбуждающимъ острымъ напиткамъ**. Инстинктъ и законъ природы однозначащи, одинъ только инстинктъ и можетъ указать намъ, чего и сколько должны мы ѣсть.

Каждый изъ насъ по опыту знаетъ, какая пища идётъ ему на пользу и которая вредна. Указателемъ въ распознаваніи полезности пищи будетъ служить намъ наше обоняніе. **Всѣ съѣдобные овощи и фрукты дѣйствуютъ пріятно на наше обоняніе, всѣ же ядовитыя, какъ волчья ягода, белена, паслёнъ и др., имѣютъ скверный запахъ**. Часто больному не приходятся по вкусу различныя блюда, которыя въ здоровомъ состояніи онъ любилъ, теперь же они раздражаютъ его обоняніе, хотя, понятно, одинъ пріятный запахъ не рѣшаетъ ещё окончательно вопроса о съѣдобности и полезности даннаго продукта (напримѣръ, цвѣты прекрасно пахнутъ, a ѣсть ихъ нельзя), но **отталкивающій непріятный запахъ есть вѣрный признакъ его негодности.**

Наравнѣ съ обоняніемъ чувство вкуса даётъ безошибочное указаніе, какую и сколько пищи должны мы употреблять. **Въ тотъ моментъ, когда организмъ нашъ насыщенъ извѣстными пищевыми частями, вкусъ, производимый ими, перестаётъ быть пріятнымъ**. Если, не обращая вниманія на это предостереженіе, будемъ продолжать ѣсть это кушанье, тогда наступаетъ замедленіе пищеваренія, и даже полное несвареніе, и происходитъ это не потому, чтобы это зависѣло непремѣнно отъ пресыщенія, a просто отъ того, что данная пища пріѣлась, — другую пищу мы могли бы принять ещё безъ вреда, даже съ пользой для тѣла.

**Ни себя ни гостей, a тѣмъ болѣе дѣтей, не слѣдуетъ принуждать къ какой-нибудь особенной пищѣ**. Съ физіологической точки зрѣнія, это — просто неразумно, a какъ гостепріимство — это дурная привычка. Само собою разумѣется, что всё, что на столѣ, поставлено для ѣды.

***Постъ*.** Выраженіе это для такъ называемыхъ «образованныхъ» людей и врачей совсѣмъ непонятно. **Въ старину физіологи имѣли о постѣ правильное понятіе. Теперь постъ считается либо религіознымъ предразсудкомъ, либо аскетическимъ «умерщвленіемъ плоти».**

Правда, постъ требуетъ нѣкотораго самоотречеиія, но уже первые опыты утверждаютъ насъ, какое благотворное вліяніе производитъ онъ на силы и здоровье не только тѣхъ, которые живутъ въ праздности и роскоши, но и всѣхъ вообще, вплоть до крестьянина и чернорабочаго. Тамъ, гдѣ посты были и теперь существуютъ какъ установленія религіозныя, они бываютъ періодическіе, одинъ или 2 раза въ недѣлю, и пріурочены къ извѣстному времени года, напр., къ веснѣ, когда всё въ природѣ пробуждается къ новой жизни. Съ діэтической точки зрѣнія тѣ и другія имѣютъ громадное значеніе. **Во время поста организмъ, не имѣя свѣжей работы, всѣми свободными силами своими додѣлываетъ всю залежавшуюся работу, перевариваетъ всё, что ещё можно усвоить, a остальное удаляетъ; наступаетъ общее очищеніе организма,** которому въ особенности способствуетъ питьё воды и усиленное движеніе на свѣжемъ воздухѣ.

**Освободившись отъ обременяющихъ ихъ пищевыхъ остатковъ, ткани и сосуды обновляются, и такимъ образомъ постъ возстановляетъ ослабленныя рабочія силы**. Въ этомъ отношеніи постъ считается какъ отличное лѣчебное средство, въ чёмъ и прірода наша безошибочно убѣждаетъ насъ. **Въ болѣзняхъ мы отворачиваемся даже отъ самыхъ великолѣпныхъ блюдъ. Первымъ проявленіемъ болѣзни y скота есть отсутствіе аппетита,** апатичное отношеніе къ корму. **Честный и разумный врачъ чаще всего прописываетъ постъ или строгую діэту. Постъ, наконецъ, не только лѣчитъ, но даже предупреждаетъ накопленіе въ организмѣ болѣзнетворныхъ началъ**.

Благотворныя послѣдствія поста подтверждаютъ наблюденія доктора Зееланда, произведённыя въ Туркестанскомъ краѣ, въ городѣ Вѣрномъ, и опубликованныя въ журналѣ: «Biologisches Centralblatt». Давно замѣчено уже, что томимыя нѣкоторое время голодомъ животныя, когда ихъ снова откармливали, пріобрѣтали больше силъ и тѣла, чѣмъ имѣли до поста. Зееландъ производилъ свои опыты сначала надъ голубями, а послѣ надъ пѣтухами. Однихъ онъ неизмѣнно кормилъ однимъ и тѣмъ же вѣсовымъ количествомъ зерна, а y другихъ онъ отнималъ въ извѣстные промежутки, на одинъ день или больше, кормъ. Когда птицы были убиты, тщательное изслѣдованіе показало, что пѣтухи, подвергнутые постной діэтѣ, оказались болѣе развитыми и имѣли больше тѣла, чѣмъ кормившіеся ежедневно и аккуратно. Кромѣ того, y первыхъ пища оказалась тщательнѣе усвоена и переварена. Причёмъ увеличеніе вѣса y первыхъ произошло насчётъ приращенія не жировыхъ и водянистыхъ частей, a бѣлковистыхъ.

Правда, вслѣдъ за постомъ наступаетъ временное ожирѣніе, но оно вскорѣ исчезаетъ. Въ связи съ укрѣпленіемъ тѣла и исчезновеніемъ ожирѣнія y подверженныхъ постной діэтѣ надо поставить ещё и то обстоятельство, что кожная и клѣтчатная ткани становились y нихъ болѣе крѣпкими и упругими, чѣмъ y регулярно кормленныхъ. Докторъ Зееландъ дѣлалъ и надъ собою тоже весьма удачные опыты. Страдая мигренями и меланхоліей, онъ въ теченіе полугода постился сначала одинъ разъ въ недѣлю, a послѣ только до пяти часовъ пополудни, и не только освободился совсѣмъ отъ всякихъ недомоганій, но и въ состояніи нервнаго строя y него произошли весьма благопріятныя улучшенія; общее состояніе здоровья, пищевареніе и составъ крови значительно исправились.

**Постъ,** слѣдовательно, **есть отличное средство для укрѣпленія и возстановленія здоровья.** При соблюденіи извѣстныхъ предосторожностей каждый легко его переноситъ. Во время поста больше, чѣмъ когда-нибудь, слѣдуетъ оставаться на свѣжемъ воздухѣ, пить понемногу свѣжую воду и, принимаясь за пищу, быть сначала очень умѣреннымъ. **Постъ укрѣпляетъ не только рабочія силы, но и умственныя и физіологическія способности.** Древніе учёные и физіологи знали это лучше нашихъ. Будда, передъ тѣмъ какъ выступить на проповѣдническую и реформаторскую дѣятельность, постился. Многіе другіе дѣлали то же.

*Умѣренность*. **Умѣренность въ ѣдѣ** — такое необходимое условіе хорошаго пищеваренія. въ особенности для страдающихъ желудковъ, — трудно соблюдается при варёной діэтѣ съ ея различными приправами. При сухомъ вегетаріанскомъ питаніи умѣренность приходитъ сама собой. **Пиѳагоръ** говоритъ: «**Неумѣренность есть не что иное, какъ упражненіе въ неразумности»**, — a въ другомъ мѣстѣ сказалъ: **«Передъ сокровищницей здоровья люди поставили мѣру»**. Впрочемъ, въ случаяхъ сильнаго катара желудка обильная пища лучше; лучше потому, что недостатокъ энергіи въ слизистой оболочкѣ пищеварительнаго пути надо замѣнять до времени большою площадью дѣятельности.

Нe то, что съѣдаемъ, а то, что перевариваемъ, преобразуется въ кровь. Лучше ѣсть часто, поменьше, чѣмъ за разъ и много. **Кто послѣ ѣды чувствуетъ отяжелѣніе, вялость, сонливость, тотъ, значитъ, или лишнее съѣлъ, или пища была плохо приготовлена или неудобоварима. И какъ передъ ѣдой, такъ и послѣ нея надо чувствовать себя бодрымъ, лёгкимъ и способнымъ къ работѣ.**

*Научное numaніе, или значеніе химіи въ дѣлѣ питанія.* Что существовало раньше — курица или яйцо? Развѣ ребёнокъ, начинающій говорить, начинаетъ съ грамматики? **Развѣ человѣчество, чтобы существовать, должно было ожидать появленія науки химіи, которая бы указала, какъ и какими элементами должно питаться?** Химія въ своихъ предѣлахъ, какъ наука, имѣющая дѣло съ составомъ тѣлъ, — безспорно солидная и полезная наука. Въ области физіологіи значеніе ея ещё пока сомнительно; тамъ же, гдѣ она переступаетъ свои границы, вторгаясь въ область «жизни», — тамъ значеніе ея совсѣмъ призрачно. **Когда дѣло идётъ о пищѣ, она можетъ давать намъ указанія только на нѣкоторыя *мёртвыя формы* органической жизни и заключающіяся въ ней нѣкоторыя химическія элементы и отсюда дѣлать нѣкоторыя предположенія; но она никогда не сумѣетъ сказать намъ, какіе органическіе элементы и въ какомъ соотношеніи должны мы принимать, по той простой причинѣ, что химія *н*е *знаетъ* и *никогда* не будетъ знать сущности животныхъ органическихъ элементовъ, которые единственно одни способны питать животные организмы.** Сущность жизни всегда останется для насъ закрытой книгой. Безошибочныя указанія въ способѣ питанія намъ, какъ и всякому живому существу, даётъ одна только природа. **Предостерегаю всѣхъ противъ химическихъ формулъ въ дѣлѣ питанія.** Въ этомъ отношеніи каждый представитель науки имѣетъ свою особую формулу.

«Количество бѣлковъ — мѣрило питательности пищи», говоритъ химія. Но слонъ, какъ и многіе люди цѣлыми племенами, питается такими продуктами, въ которыхъ едва находятся признаки бѣлковины, и въ то же время обладаетъ крѣпкими мускулами и большой силой. Впрочемъ, бѣлковая теорія отживаетъ свой вѣкъ. На мѣсто ея выступила теорія кровообразовательныхъ минеральныхъ солей. Оказывается, что источникомъ рабочей силы являются прежде всего *безазотистыя вещества*, не содержащія въ себѣ никакихъ бѣлковъ (Ворошиловъ, д-ръ Кюстеръ, проф. Германнъ, проф. Войтъ и др.; см. у д-ра Дока «Der Vegetarismus», 1882 г., стр. 28 и дальше).

Химія, не слѣдующая жизни, не можетъ устанавливать правилъ о составныхъ частяхъ пищи. Десятки лѣтъ существовала теорія, по которой мѣриломъ питательности служило количество бѣлковъ. Теперь на мѣсто ея явилась теорія питательности минеральныхъ солей, когда-то совсѣмъ игнорировавшихся, а въ настоящее время имъ приписываютъ способность кровообразованія. Пройдутъ ещё десятки лѣтъ — и эта теорія окажется ошибочной; можетъ быть, явится ученіе о питательности летучихъ тѣлъ, теперь въ природѣ своей совсѣмъ не изслѣдованныхъ. Я не отрицаю заслугъ химіи въ дѣлѣ изслѣдованія мёртво-органическихъ тѣлъ — результатами этихъ изслѣдованій я самъ пользовался для настоящаго труда, но всегда совѣтую относиться осмотрительно ко всякимъ химическимъ формуламъ питательности бѣлковыхъ, углеводородистыхъ и др. веществъ. **Въ дѣлѣ питанія нами должны руководить природа и основанная на ней физіологія.**

***О вареніи пищи.*** Отчего вареніе пищи имѣетъ такое общее распространеніе? Должна быть для этого основа тельная причина. Въ дѣйствительности такъ и есть. Если зерно гороха положить въ воду, то оно разбухнетъ; если затѣмъ его нагрѣвать, то оно трескается. **Всѣ пищевые продукты состоятъ изъ вещества клѣтчатаго строенія, слѣдовательно, прибавляя къ этому веществу воды, a затѣмъ разогрѣвая её, мы разрываемъ, разрушаемъ клѣточки, въ особенности клѣточки съ твёрдой древесиной.** Такимъ образомъ разрыхленная древесина, въ мягкомъ или жидкомъ видѣ, не требующая пережёвыванія и только слегка смоченная слюной, проходитъ въ такомъ видѣ въ желудокъ. **Здѣсь, не получивъ предварительной обработки слюной во рту, a такъ же вслѣдствіе обильнаго насыщенія водой, пища эта уже не можетъ перевариться, какъ слѣдовало бы.** Это быстрое прохожденіе пищи чрезъ пищевой путь даётъ намъ обманчивое представленіе «скораго пищеваренія», — черезъ 2 часа мы снова голодны и чувствуемъ себя снова способными къ пріёму новаго количества пищи. A такъ какъ вслѣдствіе варенія уничтожается много питательныхъ частей, какъ и было сказано раньше, a при сливаніи воды ещё увеличивается потеря ихъ, то потерянныя части мы стараемся замѣнить искусственными приправами, раздражающими пищеводъ, и этимъ такъ возбуждаемъ дѣйствіе желёзъ въ слизистыхъ оболочкахъ, что пища ещё скорѣе проскальзываетъ внизъ. **Вотъ въ этомъ-то быстромъ прохожденіи пищи черезъ пищевой путь и кроется всё заблужденіе большей удобоваримости варёной пищи.** Не стану спорить, что въ настоящую минуту, привыкнувъ къ варёной и жареной пищѣ, мы не сразу сумѣемъ вернуться къ правильному питанію, но вѣдь это только въ ущербъ нашей жизни. Наши отвыкшіе отъ правильнаго отправленія органы должны быть постепенно укрѣпляемы и возвращаемы къ новому питанію. Переходною ступенью должно послужить для этого «вегетаріанство варёное», переходное, о которомъ дальше и будетъ сказано.

***Приспособленіе къ вегетаріанству***. При переходѣ отъ мясояденія въ растительной пищѣ въ первое время чувствуется нѣкоторое отощаніе, даже нѣкоторое разстройство. Недомоганіямъ этимъ не слѣдуетъ придавать особаго значенія. Они скоро проходятъ, уступая мѣсто **общему настроенію довольства и лучшему состоянію здоровья**. Нѣкоторыя болѣзненныя проявленія остраго характера отъ прежняго питанія проходятъ скоро. Но есть совсѣмъ истощённые организмы, которые такой рѣзкой перемѣны не выносятъ, y которыхъ, вмѣсто того чтобы уменьшаться, разстройство будетъ постепенно увеличиваться. Такіе люди перемѣну питанія должны проводить осторожно и предусмотрительно. Лучшей пробой въ этомъ можетъ послужить вегетаріанскій хлѣбъ. У кого послѣ нѣкотораго времени являются боли, давленіе подъ ложечкой, вздутіе, запоры и т.п., тотъ перемѣну питанія долженъ растянуть на цѣлые мѣсяцы, a то и больше. Кто не можетъ переносить питанія сырымъ зерномъ и плодами, долженъ начать съ вегетаріанскаго хлѣба, даже съ полувегетаріанскаго, съ варёныхъ овощей или съ мучныхъ блюдъ. Кто не любитъ хлѣба или по недостатку зубовъ (4 зуба: 2 внизу, 2 вверху, уже достаточно) не можетъ пережёвывать, тотъ долженъ изъ заварной муки приготовлять всякія клёцки, изъ ржаной и гречневой — **праглу[13], славянскій хлѣбъ** — блюда, прекрасно отвѣчающія этой цѣли. Тогда питаніе своё надо устроить такъ: къ завтраку крутыя клёцки ржаныя на водѣ; обѣдъ обыкновенный, вегетаріанскій, a вмѣсто хлѣба — прагла, приготовляя её всё болѣе и болѣе постепенно крутую и подсушивая въ печкѣ; въ ужинъ клёцки на молокѣ. Когда дёсна, оставшіеся зубы и желудокъ окрѣпнутъ немного, надо ѣсть за завтракомъ сырую сладкую морковь, тщательно её пережёвывая; это особенно полезно для тѣхъ, которые при плохомъ пищевареніи страдаютъ окисленіемъ желудка. Затѣмъ можно перейти къ **сырой гречихѣ, причёмъ, пережевавъ и высосавъ, шелуху надо выплёвывать.**

**IX.**

**12 правилъ для ѣды.**

Изъ всего, что до сихъ поръ было сказано, можно вывести для себя слѣдующія правила ѣды:

1) **Пищу надо *жевать* спокойно, не торопясь, чтобы самымъ тщательнымъ образомъ её измельчить и обработать самымъ большимъ количествомъ слюны**. Такимъ только образомъ производится правильное пищевареніе во рту. Для этого **слѣдуетъ принимать пищу въ твёрдомъ видѣ, требующую усиленнаго жеванія.**

2) Въ тѣхъ случаяхъ, когда употребляется ещё и жидкая пища, при ней необходимо ѣсть *твёрдый вегетаріанскій хлѣбъ*, чтобы вызвать болѣе обильное слюновыдѣленіе для обработки пищи.

3) **Чѣмъ пища круче, крѣпче, тѣмъ *движенія,* работа должны быть усилены**. При болѣе лёгкой пищѣ и движенія должны быть легче — не обезсиливающія.

4) *Варёная пища* должна подаваться на столъ въ привлекательномъ, чистомъ видѣ, — какъ сырые плоды, чтобы она не только привлекала глазъ, но и желудокъ. Это слегка возбуждаетъ нервы, вызываетъ лучшій аппетитъ и способствуетъ пищеваренію[14].

5) **Ѣсть всё въ *холодномъ* видѣ и во всякомъ случаѣ наблюдать, чтобы температура пищи была ниже 30 °R., равнымъ образомъ слѣдуетъ избѣгать пищи и напитковъ, искусственно охлаждённыхъ, т.е. ниже 8 °R.**

6) *Никогда не ѣсть безъ аппетита;* лучше подождать до слѣдующей ѣды.

7) ***Никогда не пить за ѣдой и не ѣсть при питьѣ.* Пить надо за ½ часа до ѣды или 2—3 часа спустя.**

8) ***Никогда не ѣсть вмѣстѣ сырого и варёнаго;* жирной пищи не ѣсть вмѣстѣ съ сырой (не варёной).**

Чѣмъ пища жирнѣе, тѣмъ онa меньше согласуется съ здоровой, сырой діэтой. Жиры не способствуютъ пищеваренію.

*9)* ***Употребленіе искусственныхъ или вредныхъ возбуждающихъ средствъ* (спиртныхъ напитковъ, всякихъ наркотиковъ, острыхъ приправъ и мяса) надо или сразу бросить** или отвыкать отъ нихъ постепенно. Легче отказаться совсѣмъ отъ сомнительныхъ удовольствій, чѣмъ пользоваться ими умѣренно, съ ограниченіями. *Возбужденіе и питаніе другъ съ другомъ не согласуются.*

10**) Разъ въ недѣлю *поститься* усердно, пить одну только воду**.

11) **Ѣсть *умѣренно,* насыщаться, но не пресыщаться**, — при отсутствіи приправъ это дѣло не трудное. При отсутствіи разумной умѣренности и вегетаріанство ничего не поможетъ. **Мы должны ѣсть, чтобы жить, a не жить, чтобы ѣсть.**

12) Наблюдать всегда, при помощи соотвѣтствующей діэты, *чтобы голова была холодная, ноги тёплыя и желудокъ не былъ обременёнъ.* Безъ чистых кишокъ невозможна чистота всего организма.

**X.**

**О вареніи и жареніи пищи.**

Въ главѣ о пищевареніи я сказалъ всё, что касается физическихъ и физіологическихъ послѣдствій пищи, приготовленной на огнѣ. Остаётся мнѣ разсмотрѣть этотъ вопросъ съ точки зрѣнія экономической, хозяйственной и нравственной.

Не говоря уже о вліяніи кухни на здоровье, она очень дорого намъ обходится по слѣдующимъ причинамъ:

**1. Занимаетъ много мѣста, въ особенности, если прибавить сюда ледники и погреба.**

2. Поглощаетъ громадное количество топлива.

3**. Кухня требуетъ цѣлаго арсенала столовой и кухонной посуды,** кастрюль, горшковъ, судковъ, ножей, вилокъ, ложекъ и пр. и пр. Плохая система луженья мѣдной и желѣзной посуды очень дурно отзывается на нашемъ здоровьи. **Вообще всякое прикосновеніе пищи съ металлами вредно, потому что часть ихъ передаётся намъ. Даже притуплённый вкусъ чувствуетъ, когда мы рѣжемъ рыбу или фрукты металлическимъ ножомъ.**

4. Кухня требуетъ большой прислуги.

5. **Требуетъ замѣны удалённыхъ вареніемъ[15] природныхъ питательныхъ частей очень дорогими искусственными.**

6. **Чтобы насытить и напитать человѣка, кухня должна доставить ему въ четыре раза больше варёной пищи, чѣмъ сколько потребовалось бы сырой.**

Кухня по разнымъ причинамъ имѣетъ несравненно болѣе развращающее вліяніе, чѣмъ думаютъ многіе; главнѣйшія причины нижеслѣдующія:

1. Проливаніе крови.

2. **Высокая температура отъ очаговъ и варкѣ на кухнѣ чрезвычайно раздражаетъ стряпающихъ, дѣлаетъ ихъ сварливыми;** сварливость — характерная черта всѣхъ исправныхъ хозяекъ и кухарокъ, вѣчно воюющихъ другъ съ другомъ.

3. **Всякая діэта требуетъ большого разнообразія: оттого она постоянно держитъ человѣка въ заколдованномъ кругу вопросовъ брюха.**

4. **Кухня пріучаетъ человѣка къ обжорству, вслѣдствіе чего плотская, физическая жизнь преобладаетъ надъ духовной**. Эгоизмъ и невыдержанность характера — отличительныя черты всѣхъ любящихъ сладко поѣсть и попить. Однимъ словомъ**, кухня понижаетъ уровень нравственности**.

5. Наконецъ кухня требуетъ особенно спеціализирующихся людей — поваровъ и кухарокъ, отнимаемыхъ отъ общаго человѣческаго дѣла, — кормленія и воспитанія дѣтей, — для служенія господамъ. Съ уничтоженіемъ кухни не было бы и слугъ.

Вегетаріанство варёное

(ПЕРЕХОДНОЕ).

**XI.**

**О Б Щ І Я  У К А З А Н І Я.**

Въ виду трудности перехода отъ варёной пищи къ такъ называемому сырому вегетаріанству ещё нѣсколько поколѣній обречены на вегетаріанство варёное. Обусловливается это, съ одной стороны, физіологическими, съ другой — экономическими причинами. Во всякомъ случаѣ, вегетаріанская кухня должна готовить кушанья не такъ, какъ они обыкновенно готовятся. Вотъ общія указанія:

1. Всякій огородный овощъ вообще не слѣдуетъ варить, a тушить (парить) въ собственномъ соку, въ небольшомъ количествѣ воды и подливая постепенно по ложкѣ кипятку.

2. Воду, въ которой тушилось кушанье, сливать не слѣдуетъ. Такимъ образомъ сохраняются питательные пищевые соки.

3. Тушить слѣдуетъ въ закрытой посудѣ, открывая только на время, пока выйдетъ дурной запахъ.

4. Такъ какъ часто овощи, выращенные на обильно увлаженной почвѣ, имѣютъ горькій и вяжущій запахъ, чаще всего заключающійся въ покровахъ растенія, то предварительно слѣдуетъ обваривать ихъ кипяткомъ, чтобы удалить вредныя части, хотя бы съ потерей питательныхъ.

5. **Овощи, которые необходимо бываетъ варить, a не тушить, имѣютъ мало питательныхъ достоинствъ.** Всѣмъ извѣстно, какъ много надо принять въ пищу картофеля и спаржи варёныхъ, чтобы насытиться, и какъ много надо прибавлять къ нимъ масла и соли. Картофель печёный несравненно лучше варёнаго.

6. При такомъ способѣ варки приготовленіе пищи требуетъ меньше суеты и не требуетъ такого разнообразія, какъ обыкновенная кухня. Въ часъ можно приготовить обѣдъ.

7. Плита для варки, длиною въ 70, шириною въ 50 сантиметровъ, должна имѣть 4 конфорки съ небольшимъ невысокимъ очагомъ. Лучшими кухнями считаются изразцовыя, для чистоты удалённыя отъ стѣны. Въ желѣзныхъ или жестяныхъ печкахъ очаги лучше всего выстлать кирпичомъ, тогда топлива выходитъ меньше.

8. **Для варки пищи не слѣдуетъ употреблять другихъ горшковъ и кастрюль, кромѣ каменныхъ.** Такая посуда, въ особенности скрѣплённая снаружи проволокой, можетъ прослужить годъ и больше, а потому дешевле металлической, требующей постояннаго ремонта и далеко не гигіенической.

9. Для варки пищи и за **столомъ ложки и вилки слѣдуетъ употреблять деревянныя**. Ножи при вегетаріанскомъ хозяйствѣ излишни, нужны только для чистки овощей и могутъ быть замѣнены роговыми, пока не будемъ имѣть хорошихъ деревянныхъ ножей.

**XII.**

**З A П A С Ы.**

Хлѣбъ, фрукты и овощи.

Вегетаріанство варёное рекомендуетъ употреблять въ пищу тѣ самые растительные продукты, какіе рекомендуетъ для употребленія въ сыромъ видѣ.

Огородные овощи дѣлятся на корнеплодные, стручковые и лиственные. Первые ближе всего подходятъ къ садовымъ плодамъ, a вторые и третьи къ хлѣбнымъ злакамъ. Въ отдѣльно приложенной таблицѣ указанъ химическій составъ нѣкоторыхъ изъ нихъ.

На хлѣбъ и разную крупу преимущественно идутъ слѣдующіе злаки: овёсъ, рожь, пшеница, кукуруза, ячмень, гречиха, манна, просо и рисъ. Каждый изъ этихъ злаковъ имѣетъ свой особенный вкусъ и запахъ, находящійся въ зависимости отъ составныхъ частей; потому каждый изъ нихъ производитъ особенное вліяніе на нашъ организмъ.

Какъ фрукты, такъ огородные овощи и зерновые продукты слѣдуетъ покупать лучшаго качества. Зерно должно быть полное, чистое и здоровое. Хранить запасы слѣдуетъ въ хорошо вентиліруемыхъ, тёплыхъ, сухихъ помѣщеніяхъ. **Корнеплодные овощи слѣдуетъ хранить въ погребахъ въ пескѣ, чтобы они не завяли.** **Всякій разъ, когда намъ понадобится мука или крупа, мы должны сами приготовлять её на домашнихъ жерновахъ, и не дальше какъ за день до употребленія.** Передъ тѣмъ, какъ молоть, надо зерно старательно про сѣять на рѣшетѣ, провѣять, промыть въ холодной водѣ и высушить на столѣ.

Лучшими изъ корнеплодныхъ и огородныхъ овощей y насъ считаются: свёкла, морковь, сельдерей, петрушка, брюква, рѣпа и картофель. Картофель, какъ исключительная или преобладающая пища, — плохой пищевой продуктъ; хорошъ и полезенъ онъ только какъ прибавленіе къ другимъ овощамъ. Изъ зелени считаются лучшими: капуста бѣлая, синяя, сѣрая и цвѣтная, шпинатъ, щавель, огородная лебеда и салатъ. Изъ стручковыхъ: горохъ, фасоль, бобы, чечевица, горохъ зелёный и сахарный.

Сахаръ при варкѣ долженъ быть совсѣмъ исключёнъ. Морковь, свёкла, сельдерей, даже лукъ, при умѣлой варкѣ такъ сладки, что не нуждаются въ сахарѣ. **Соль и масло при вегетаріанской кухнѣ должны употребляться въ небольшомъ количествѣ. Другихъ приправъ употреблять не слѣдуетъ.**

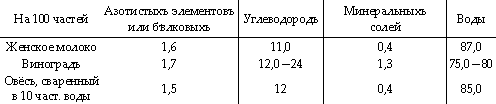
Лучшей задачей вегетаріанства — это **избѣгать не только мяса, но и животныхъ продуктовъ, a коровье масло замѣнять растительнымъ, напримѣръ: подсолнечнымъ, коноплянымъ, орѣховымъ, прованскимъ и другими**. Употребляя дальше слово масло, я разумѣю масла *растительныя*.

Кислоты искусственныя можно замѣнять естественными, т.е. кислыми яблоками, помидорами, щавелемъ или лимономъ.

Зелёная петрушка служитъ отличной приправой ко всѣмъ кушаньямъ, кромѣ сладкихъ мучныхъ; равнымъ образомъ зелёный укропъ. Огурцы тоже хорошая пища. **Солёныхъ и маринованыхъ огурцовъ, грибовъ, капусты и проч. вегетаріанство вовсе не признаётъ.** Свѣжіе грибы надо считать хорошимъ кушаньемъ, и по химическому составу они ближе всего подходятъ къ стручковымъ и орѣхамъ по количеству содержимыхъ ими бѣлковыхъ веществъ.

О в ё с ъ.

Ещё недавно, до появленія картофеля, который дешевле и легче варится, овёсъ былъ y насъ весьма распространённымъ въ домашнемъ быту. **Отъ этой замѣны мы немного выгадали. Теперь намъ извѣстно, что вслѣдствіе слабой питательности картофеля въ мѣстахъ его распространенія стало возрастать употребленіе водки и табака. Нервы, не получая надлежащаго питанія, ищутъ обыкновенно искусственнаго возбужденія.** **Когда мы не знали о картофелѣ, a ѣли овсяную кашу, овсяный хлѣбъ и лепёшки, народъ былъ здоровѣе и крѣпче, и никакихъ англійскихъ болѣзней не знали.** Возвращенiе къ здоровой пищѣ нашихъ отцовъ — овсу было бы громаднымъ прогрессомъ въ питаніи. Когда сравнимъ наши пищевые продукты съ прототипомъ всѣхъ человѣческихъ кушаній — *«женскимъ молокомъ»,* тогда убѣдимся, что два изъ нихъ ближе всего подходятъ къ молоку: одно — **виноградъ, a другое — овёсъ**. Въ этомъ насъ убѣдитъ слѣдующая таблица:



Изъ приведённой таблицы легко убѣдиться, что только овсянка можетъ замѣнить для грудныхъ дѣтей материнское молоко, и что вообще она незамѣнимая пища для всѣхъ людей. Опытъ подтвердилъ то же самое. Овёсъ (см. приложенную въ концѣ таблицу) въ сравненіи съ другими злаками заключаетъ въ себѣ большее количество жировыхъ веществъ, a именно: 6, 7 %, и больше, минеральныхъ кровообразовательныхъ — 37 %. Сверхъ того овёсъ заключаетъ въ себѣ нѣкій летучій элементъ, особенно укрѣпляюще дѣйствующій на организмъ человѣка, и въ особенности на нервы, сердце и лёгкія; элементъ этотъ носитъ названіе avenina, a я его назову овсиномъ. Онъ отлично чувствуется при варкѣ. Химически онъ ещё не изслѣдованъ. Народы, питающіеся ежедневно продуктами овса, какъ, напр., **шотландцы и славянскіе горцы**, здоровѣе и крѣпче другихъ. Самое полезное и относительно самое здоровое и выносливое домашнее животное — лошадь, питается овсомъ. **Лошади, выкармливаемыя житомъ или пшеницей, проявляютъ меньше силы**. Знаменателенъ отвѣтъ одного шотландца англичанину. Послѣдній смѣялся надъ первымъ, что тотъ питается овсомъ, какъ лошади y англичанъ. Шотландецъ ему отвѣтилъ: «Скажите, сударь, гдѣ лучше люди, какъ не въ Шотландіи, и лучше лошади, какъ не въ Англіи».

**Древнѣйшій изъ гигіенистовъ Гиппократъ указывалъ уже на питательность овса; нельзя подыскать другой пищи, такъ правильно и укрѣпляюще дѣйствующей на больные и изнурённые организмы, какъ овёсъ. У женщинъ послѣ родовъ, истощённыхъ, больныхъ, хилыхъ и немощныхъ дѣтей ничто такъ не возстановляетъ силы» не усиливаетъ кровообращенія и не прибавляетъ вѣса, какъ употребленіе овсянки.** Гиппократъ совѣтовалъ пить овсянку, какъ мы теперь пьёмъ чай. Знаменитый французскій врачъ Жанъ де С.-Катеринъ употреблялъ овсянку какъ лѣчебное средство три раза въ годъ по 2 недѣли: весной, лѣтомъ и осенью. Онъ выпивалъ 2 стакана натощакъ, другихъ два стакана за 2 часа передъ обѣдомъ и 2 стакана черезъ три часа послѣ обѣда. Такимъ образомъ онъ дожилъ до 120 лѣтъ. Отъ него перенялъ этотъ способъ лѣченія англійскій врачъ д-ръ Ричардъ Ліоверъ и хранилъ его въ тайнѣ. Своимъ цвѣтущимъ здоровьемъ, блестящей и долголѣтней практикой (родился 1599 г. и умеръ 1691 г.) онъ обязанъ овсянкѣ. И только на 90 г. жизни онъ обнародовалъ свою тайну въ трудѣ «Bromographie». Овсянка прекрасный прохладительный напитокъ, подкрѣпляетъ и обновляетъ кровь, возбуждаетъ обмѣнъ веществъ, въ особенности дѣятельность почекъ, и не имѣетъ никакихъ отрицательныхъ свойствъ. Лучше всего помогаетъ въ ревматическихъ воспаленіяхъ суставовъ, при зараженіи суставовъ, въ болѣзняхъ почекъ, мочевого пузыря, при нервномъ разстройствѣ, въ особенности въ тѣхъ болѣзняхъ, когда развивается жаръ[16].

**XIII.**

**КУХОННЫЕ РЕЦЕПТЫ[17].**

Кушанья могутъ имѣть видъ плотный, густой или жидкій. Лучше всего принимать пищу въ густомъ видѣ. Единственный и самый здоровый напитокъ — чи*с*та*я* в*о*да, ничѣмъ не подправленная; a всякіе супы это только подправленная вода. Супы для здороваго человѣка безусловно вредны. Если тутъ и приведены мною рецепты нѣкоторыхъ суповъ, то я имѣлъ въ виду тѣхъ, которымъ отвыкнуть трудно, или тѣхъ, y кого *ещё* или *уже* нѣтъ зубовъ. Супы эти слѣдуетъ варить только къ завтраку или къ ужину, никогда же не слѣдуетъ подавать къ обѣду, помня разъ навсегда правило — никогда не ѣсть и не пить въ одно время. Всѣ соусы поэтому тоже исключены. На завтракъ надо ѣсть супъ съ хлѣбомъ, кашу или фрукты съ хлѣбомъ, то же самое и въ ужинъ. Фрукты совѣтую ѣсть только 1 разъ въ день, чтобы не накоплять особенно кислотъ въ желудкѣ, такъ какъ фрукты y насъ часто срываются незрѣлыми. Супъ для ужина и для завтрака надо варить для экономіи топлива и времени вмѣстѣ съ обѣдомъ, держать въ холодномъ мѣстѣ, чтобы не прокисъ, и при надобности подогрѣвать. Надо стремиться къ тому, чтобы варить только разъ на два дня, тогда мы и прійдёмъ къ настоящему райскому питанію, сырому вегетаріанству. Обѣдъ не долженъ состоять больше какъ изъ 3-хъ блюдъ: одного мучного, одного изъ огородныхъ овощей и хлѣба. Теперь хлѣбъ считается какъ прибавленіе къ обѣду, но это ошибочное мнѣніе; хлѣбъ вегетаріанскій долженъ считаться какъ особенное блюдо и однимъ хлѣбомъ этимъ можно питаться мѣсяцами, что нельзя сказать ни о какой другой пищѣ. Хлѣбъ — основное блюдо въ варёномъ вегетаріанствѣ, во-первыхъ, потому, что онъ очень питателенъ, во-вторыхъ, при пережёвываніи хлѣба выдѣляется много слюны, которой мало поступаетъ въ желудокъ съ жидкой пищей.

Кто привыкъ къ болѣе изысканнымъ обѣдамъ, тому можно посовѣтовать прибавить ещё одно блюдо: салатъ, картофель, сладкое, компотъ и другія.

Прежде всего не слѣдуетъ слѣпо придерживаться рецептовъ книги. Каждый долженъ тщательно изучить свою натуру и въ *общихъ* предѣлахъ вегетаріанства придерживаться той особенной діэты и тѣхъ кушаній, которыя для него всего болѣе полезны. Въ этомъ вопросѣ необходимо самому наблюдать и соображать. Разъ вы нашли способъ питанія, соотвѣтствующій вашимъ потребностямъ, придерживайтесь его.

X л ѣ б ъ.

Солодъ[18] — основное начало въ питаніи. Употребляя въ пищу сладкій овощъ, зерно, мы потребляемъ прежде всего солодъ. Мучнистыя части зерна с помощью слюны естественнымъ путёмъ превращаются въ солодъ. Процессъ печенія зерна (хлѣба) преобразуетъ часть муки въ декстринъ. сахаръ, алкоголь и пр. Печеніе поэтому надо признать своего рода подготовительнымъ пищевареніемъ, вслѣдствіе чего хлѣбъ для слабаго желудка представляется, повидимому, «удобоваримѣе», т.е. не требуетъ того усилія для сваренія, какъ сырое зерно. Само собою разумѣется, что хлѣбъ не даётъ той силы и здоровья и съѣдать его приходится, какъ сказано, въ 4 раза больше, чѣмъ зерна. Во всякомъ случаѣ хлѣбъ надо признать самой главной, основной пищей человѣка. Въ древности греки признавали хлѣбъ настоящей, основной пищей, а всѣ другія блюда какъ добавленіе къ нему.

Хлѣбъ не вездѣ бываетъ печёный. Есть варёный, какъ маисовый (кукурузный) у русиновъ и молдаванъ, и рисъ у индусовъ; заварной, какъ, напр., хлѣбъ изъ гречневой муки y каринтійскихъ славянъ, или пшеничный заварной — y африканскихъ арабовъ. Хлѣбъ изъ крупичатой муки, подверженной при помощи дрождей и закваски броженію, не имѣетъ тѣхъ достоинствъ, какъ хлѣбъ изъ муки грубаго помола. **Процессъ броженія уничтожаетъ въ мукѣ ея мучнистыя части и сахаръ, превращая ихъ въ алкоголь, уксусную кислоту и другія ядовитыя вещества.** Нe стану здѣсь излагать, какимъ хлѣбъ не долженъ быть; важнѣе знать, какъ приготовлять его такъ, чтобы онъ былъ полезенъ для питанія и здоровья.

*Хлѣбы вегетаріанскіе пшеничные* пекутся слѣдующимъ образомъ. Зерно, надлежащимъ образомъ очищенное и промытое въ холодной водѣ, просушивается и совсѣмъ сухое мелется, по возможности мельче. Муку, не просѣвая, надо развести тёплой водой (въ пропорціи: 1 кружка воды на 2 кружки муки) и мѣсить до тѣхъ поръ, пока тѣсто не будетъ отставать отъ рукъ. При печеніи, какъ и при варкѣ, слѣдуетъ избѣгать какой-либо металлической посуды. Тѣсто оставляютъ въ тёпломъ и покойномъ мѣстѣ на часъ или на два, чтобы оно равномѣрно набухло и поднялось. Затем приготовляютъ продолговатые фунтовые хлѣбы и сажаютъ ихъ въ горячую печку. Печь въ крайности можно въ обыкновенномъ духовомъ шкапу, даже въ голландской печкѣ, но лучше всего въ русской печи. Въ духовомъ шкапу лучше всего пекутся хлѣбы, когда дно его выложить обломками черепицы.

Вынутый изъ печки хлѣбъ долженъ быть поджаренный, вполнѣ выпеченный, но отнюдь не высушенный, хотя и тяжеловѣсный, крутой. Послѣднее условіе составляетъ особое качество вегетаріанскаго хлѣба, которое вынуждаетъ къ долгому и *тщательному пережёвыванію* его. Вегетаріанскій хлѣбъ долженъ имѣть привлекательный запахъ. Хлѣбъ не ароматичный — не достаточно выпеченъ. При началѣ ѣды вегетаріанскій хлѣбъ какъ будто не имѣетъ опредѣлённаго вкуса, но чѣмъ больше его пережёвываешь, тѣмъ онъ слаще и пріятнѣе становится во рту, такъ какъ въ это время вслѣдствіе обработки слюной, начинается преобразованіе муки въ солодъ, котораго при обыкновенномъ мягкомъ приготовленіи хлѣба почти не бываетъ. Вегетаріанскаго хлѣба можно съѣсть только половину противъ обыкновеннаго, настолько онъ питательнѣе и лучше усвоивается органами пищеваренія. Хлѣбъ этотъ можно печь съ разными сушёными фруктами: грушами, винными ягодами, финиками, изюмомъ. Въ этомъ случаѣ сушёные фрукты надо предваритёльно тщательно промыть, a затѣмъ намочить въ водѣ, чтобы разбухли. A такъ какъ вода отнимаетъ часть сладости, то не слѣдуетъ её сливать, а употреблять при замѣшиваніи хлѣба. Такой «фруктовый» вегетаріанскій хлѣбъ очень пріятенъ на вкусъ.

Вегетаріанскій хлѣбъ, кромѣ своихъ питательныхъ свойствъ, имѣетъ ещё свойства лѣчебныя: слегка механически раздражая наружные покровы пищевода, онъ оживляетъ и облегчаетъ процессъ пищеваренія. Отсутствіе аппетита, застарѣлые, долголѣтніе запоры, разстройства, даже дизентерія и другія желудочныя недомоганія легко излѣчиваются вегетаріанскимъ хлѣбомъ. Предостерегаю, однако, что опытъ надо дѣлать осмотрительно, чтобы отруби вегетаріанскаго хлѣба не раздражили слишкомъ кишечный каналъ. Людямъ съ слабымъ желудкомъ совѣтую употреблять сначала «полувегетаріанскій хлѣбъ», который отличается только тѣмъ, что муку просѣиваютъ на частомъ волосяномъ ситѣ для удаленія грубыхъ отрубей. Отсѣиваться должно не болѣе ¾ — 1 фунта на 10 фунтовъ муки. Отруби надо выварить и остывшимъ отваромъ, вмѣсто воды, развести муку. Къ полувегетаріанскому хлѣбу уже слѣдуетъ прибавить немножко соли и хорошихъ сухихъ дрождей 1 — 2 лота на гарнецъ воды, смотря по ихъ качеству.

Вегетаріанскій хлѣбъ въ хорошемъ мѣстѣ отлично сохраняется недѣли двѣ — три, a зимой ещё дольше; поэтому его можно пересылать на далёкое разстояніе. Печь хлѣбы дѣло совсѣмъ не трудное и требуетъ только большой старательности. Надо смотрѣть, чтобы воды взять ни много ни мало; осмотрѣть внимательно печь, чтобы была въ мѣру жаркая; вообще нужны сообразительность и опытъ. Точныхъ рецептовъ дать нельзя, многое зависитъ отъ зерна и другихъ обстоятельствъ. Если хлѣбъ получается съ закаломъ, надо его передъ тѣмъ, какъ сажать въ печь, накалывать соломинкой въ нѣсколькихъ мѣстахъ. Если онъ сильно высыхаетъ въ печи, надо его разъ или два вынуть и смочить водой, всего лучше кисточкой. Слѣдуетъ сначала сажать хлѣбъ въ сильный жаръ, чтобы сразу образовалась плотная корка, которая не давала бы хлѣбу сохнуть; затѣмъ жаръ уменьшить, отодвинувъ немного заслонку или пріотворивъ дверцу; тогда внутренняя влага въ хлѣбѣ начинаетъ сильно испаряться, хлѣбъ поднимается и лопается отъ пара. Такимъ образомъ онъ отлично выпекается.

*Хлѣбы вегетаріанскіе ржаные.* Ржаной хлѣбъ печётся такъ же, какъ и пшеничный; только тѣсто надо выдержать часа три въ тёпломъ мѣстѣ, чтобы слегка поднялось.

*Хлѣбъ вегетаріанскій кукурузный*. Хорошо очищенныя и отборныя зёрна кукурузы слѣдуетъ смолоть въ тонкую муку, развести тёплой водой, вымѣсить тѣсто, положить ложку прованскаго масла на кварту муки, чтобы тѣсто крѣпче держалось; хлѣбы держать въ печи часъ или больше, какъ понадобится. Хлѣбъ получается прекрасный.

**H a п и т к и.**

*Вода.* Не загрязнённая ни минеральными ни растительными (органическими) веществами, *чистая и свѣжая вода* считается настоящимъ природнымъ напиткомъ человѣка. Чистая вода не имѣетъ ни запаха ни вкуса: bene olet, quod non olet, т.e. хорошо пахнетъ то, что вовсе не пахнетъ, — и должна быть прозрачна. Долго стоявшей воды никогда не должно пить. Въ графинѣ вода должна быть всегда плотно закупорена, такъ какъ она весьма жадно поглощаетъ въ себя изъ воздуха летучія вещества (міазмы). Изъ другихъ продуктовъ (сырыхъ) воду могутъ замѣнить только плоды, содержащіе въ себѣ организованную воду, и изъ варёныхъ — овсянка. То и другое составляетъ вмѣстѣ съ тѣмъ и пищу.

***Овсянка.*** Фунтъ тщательно очищеннаго и перемытаго въ водѣ *отборнаго* овса всыпать въ каменный горшокъ, влить шесть бутылокъ (квартъ) кипятку и выварить до половины. Оставшіяся 3 бутылки овсянки процѣдить черезъ чистое полотно, не особенно надавливая; затѣмъ прибавить немножко сахару (по вкусу) или мёду — всего лучше не прибавлять ни того ни другого, — ещё прокипятить раза два и въ тщательно закрытой глиняной посудѣ поставить на сутки въ погребъ. Затѣмъ аккуратно, чтобы не взболтать осадка, слить въ чистыя бутылки или въ глиняные кувшины и тщательно закупорить. При употребленіи можно положить кусокъ лимона. Какъ лѣкарство, овсянку слѣдуетъ пить холодную или слегка подогрѣтую — натощакъ 2—3 стакана, понемножку глотая во время прогулки. Всего лучше начать съ одного стакана, чтобы привыкнуть постепенно. Никогда не пить много за разъ, такъ какъ всё, что не будетъ переварено, перейдётъ въ кислое броженіе. За два часа до ѣды и 3—4 часа послѣ ѣды слѣдуетъ снова выпить овсянки. Напитокъ этотъ отлично дѣйствуетъ на организмъ, оживляетъ, веселитъ, освѣжаетъ голову, укрѣпляетъ сонъ и возбуждаетъ аппетитъ.

C y п ы

ДЛЯ ЗАВТРАКОВЪ И УЖИНОВЪ.

Всѣ супы должны вариться густыми; жидкіе не имѣютъ никакого значенія.

*Овсяный супъ*. На 4 человѣка. 4 съ верхомъ ложки хорошей, очищенной, перемытой овсяной крупы всыпать въ посоленный кипятокъ, прибавить немножко лимонной корки и варить 1½—2½ часа (воды налить много, въ случаѣ надобности подливать кипятка), пока не сгустѣетъ. Затѣмъ протереть черезъ сито, прибавить немного лимоннаго сока, изюма и сахару, варить ещё съ полчаса на медленномъ лёгкомъ огнѣ и, наконецъ, положить масла.

*Овсяный супъ* другимъ способом. На 4 челов. Способъ простой. 6 ложекъ тщательно перемытой овсяной крупы налить 1½ бутылками кипятка, сварить, прибавить масла и подать.

*Пшеничный супъ.* На 4 челов. Тщательно очищенную пшеницу смолоть и всыпать 8 ложекъ муки на 1½ бутылки кипятка, положить соли и масла и варить на медленномъ огнѣ 2 часа или, лучше, больше. По мѣрѣ надобности прибавлять кипятка. Для больныхъ отруби слить.

*Ржаной супъ* приготовляется такимъ же образомъ, какъ и пшеничный.

*Суп овсяный изъ овса* варится такъ же, какъ изъ крупы, только долго, 4—6 часовъ. Овёсъ слѣдуетъ процѣдить.

*Ржаныя галушки на водѣ. На 4 челов. Изъ одного фунта ржаной муки замѣсить крутое тѣсто на холодной водѣ; затѣмъ изорвать его руками на мелкіе кусочки или изрубить ножомъ и побросать въ 1½ бутылки кипящей посоленной воды. Дать вскипѣть раза 3—4, и когда галушки всплывутъ, супъ готовъ. Сдобрить масломъ.*

*Рисовый супъ*. На 4 челов. 8 ложекъ перемытаго въ холодной водѣ рису всыпать въ 1½ бутылки кипятку, положить соли и масла и сварить.

*Вегетаріанскія щи.* Свѣжую капусту обварить кипяткомъ, накрошить мелко и, посоливъ, тушить одинъ часъ въ маслѣ. Въ особомъ горшкѣ сварить зелень, этимъ кипятком облить тушёную капусту и варить ещё часъ, прибавивъ перемытыхъ, мелко изрѣзанныхъ сушёныхъ грибовъ. Варить до тѣхъ поръ, пока капуста не будетъ мягка. Надавить въ щи немножко лимоннаго соку, прибавить масла, заправить мукой. Ѣсть надо съ отдѣльно свареннымъ и растёртымъ картофелемъ.

*Гороховый супъ*. Горохъ налить холодной водой, посолить и медленно варить. Затѣмъ протереть сквозь сито, положить масла, перемѣшать. Ѣсть съ гренками изъ вегетаріанскаго хлѣба.

*Супъ изъ фасоли.* Налить фасоль холодной водой, сварить, растереть, прибавить масла, мелко изрѣзаннаго порея (или лука) и сварить всё вмѣстѣ.

*Чечевичная похлёбка* варится такъ же, какъ и гороховый супъ, только нужно подправить поджаренной на маслѣ мукой и затѣмъ варить.

Прибавленія

КЪ СУПУ И КЪ КУШАНИЯМЪ ИЗЪ ЗЕЛЕНИ И ОВОЩЕЙ

*Гренки.* Гренки должны быть сухіе и хрупкіе. Нарѣзать чёрстваго вегетаріанскаго или полувегетаріанскаго хлѣба на мелкіе кусочки, положить на сковороду ложку масла, поставить на лёгкомъ огнѣ; когда масло растопится, всыпать кусочки хлѣба, перемѣшать ложкой и поставить на 15 минутъ въ духовую печь. Когда высохнутъ, вынуть и держать въ сухомъ мѣстѣ.

*Толчёные хлѣбные сухари.* Нарѣзать вегетаріанскаго хлѣба на тонкіе ломтики, высушить въ печкѣ, истолочь въ муку и держать въ запасѣ въ каменной посудѣ. Употреблять въ растопленномъ маслѣ, обливая имъ зелень и овощи.

О в о щ и.

Овощи надо солить во время тушенія. При этомъ надо подправлять мукой. Для вкуса можно къ овощамъ прибавлять сухого укропу или зелёной петрушки. При тушеніи овощей надо постепенно подливать по ложкѣ горячей воды.

*Морковь*. Въ небольшое количество воды положить масла; когда вода закипитъ, положить ломтиками нарѣзанную перемытую морковь и, подправивъ мукой, тушить. Сахару класть не слѣдуетъ, такъ какъ морковь и подобные ей овощи заключаютъ въ себѣ много сахару.

*Морковь съ зелёнымъ горошкомъ*. То и другое тушить отдѣльно; когда будутъ готовы, смѣшать вмѣстѣ и ещё разъ тушить немного. Очень вкусно.

*Зелёная фасоль.* Мелко изрѣзанные стручки фасоли положить въ большой горшокъ, налить достаточное количество холодной воды, посолить, вскипятить на сильномъ огнѣ минуты двѣ, процѣдить и тушить съ чаберомъ въ свѣжемъ маслѣ, подливая понемногу горячей воды. Подъ конецъ положить нѣсколько картофелинъ и потушить вмѣстѣ.

*Горохъ стручковый.* Очищенные отъ жилокъ и перемытые стручки тушить въ маслѣ, посоливъ и подливъ немного воды. Когда подавать на столъ, полить масломъ и посыпать зелёной петрушкой.

*Картофель печёный*. Самый лучшій картофель — печёный въ шелухѣ, такъ какъ онъ теряетъ при печеніи около трети воды, a изъ питательныхъ солей ничего не пропадаетъ. Печь слѣдуетъ въ древесной золѣ или въ духовой печкѣ.

*Картофель варёный*. Пока картофель молодой, слѣдуетъ eгo чистить тупымъ ножомъ, не снимая кожи толстымъ слоемъ. Налить холодной воды и варить на медленномъ огнѣ; когда сварится, слить воду, посолить и сильно встряхнуть горшокъ, чтобы картофель равномѣрно обсолился. Къ молодому картофелю слѣдуетъ положить пучокъ зелёной петрушки. Когда вода слита, сейчасъ же положить масла съ зелёной петрушкой и щепоткой соли, прикрыть горшокъ и хорошенько встряхнуть, чтобы картофель хорошо перемѣшался съ масломъ, и ещё немного поставить на огонь.

*Картофель варёный,* другой способъ. Очистить картофель, налить холодной водой, посолить и сварить. Воду слить картофель въ горшкѣ встряхнуть и на двѣ минуты поставить назадъ на огонь, чтобы удалился паръ и лишняя вода. Подавать цѣликомъ, облитый масломъ и обсыпанный петрушкой или укропомъ; или же растереть и зажарить въ духовой печкѣ въ формѣ, смазанной масломъ. Можно картофель варить и неочищенный (въ мундирѣ).

*Картофель тушёный.* Очищенный картофель нарѣзать тонкими ломтиками и положить въ посоленный кипятокъ, прибавить сельдерея, порея или лука, и всё вмѣстѣ тушить. Подъ конецъ прибавить масла и петрушки.

*Лукъ тушёный.* На 4 челов. Очистить 8 большихъ луковицъ, налить холодной водой и, не прибавляя ровно ничего, тушить цѣльныя луковицы, пока не улетучится непріятный запахъ; тогда прикрыть и продолжать тушить, въ концѣ приправить мукой. Такой овощъ очень сладокъ.

*Горошекъ зелёный.* На 4 челов. 4 стакана лущёнаго гороха положить въ кастрюльку, прибавить ложку масла, влить 4 стакана воды, положить щепотку соли и тушить до мягкости, пока вода не испарится. Тогда положить коровьяго или прованскаго масла, сильно встряхнуть кастрюлькой, чтобы хорошо перемѣшалось, и отставить.

*Горошекъ зелёный сушёный.* На 4 челов. ¼ фун. горошку слѣдуетъ мочить нѣсколько часовъ въ водѣ. Когда вода впитается, надо горошекъ промыть и тушить какъ свѣжій. Подавать слѣдуетъ съ гренками изъ вегетаріанскаго хлѣба.

*Рѣпа.* Нарѣзать на кусочки рѣпу, налить холодной водой и, когда закипитъ, слить воду, прибавить масла, a когда будетъ мягкая, подправить мукой, поджаренной на маслѣ, и посыпать зелёной петрушкой.

*Брюква.* Очищенную брюкву нарѣзать на мелкіе кусочки, налить холодной водой и тушить. Когда будетъ мягкая, заварить ложку муки съ большой ложкой масла, влить въ брюкву, немного посолить и ещё тушить.

*Капуста бѣлая.* Очищенную капусту нашинковать и хорошенько обварить кипяткомъ, процѣдить и отжать воду. Въ то же время вскипятить въ кастрюлькѣ нѣсколько ложекъ воды и положить нѣсколько очищенныхъ кисло-сладкихъ яблоковъ; когда яблоки разварятся, прибавить ложку масла, положить туда капусту и тушить ещё цѣлый часъ на медленномъ огнѣ, часто помѣшивая. Наконецъ подправить мукой, поджаренной съ масломъ, ещё немного потушить и подавать. Отличная капуста.

*Капуста красная* готовится такъ же, какъ и бѣлая.

*Капуста савойская.* Очистить капусту, обварить, положить въ кастрюлю, налить холодной водой и тушить; когда закипитъ, прибавить ложку масла. Влить нѣсколько ложекъ сливокъ, разведённыхъ съ ложкой муки, ещё немного тушить; на блюдѣ полить масломъ съ подрумяненной тёртой булкой.

*Капуста брюссельская* готовится такъ же, какъ и италіанская.

*Бигосъ гультайскій.* На 4 челов. ¼ фун. сушёныхъ грибовъ вымыть въ водѣ, положить въ кастрюлю, налить холодной водой и варить часъ. Капусту шинкованную, обваренную кипяткомъ и немного тушёную съ яблоками, какъ бѣлая капуста, налить грибнымъ отваромъ, грибы мелко нарѣзать, положить въ капусту, перемѣшать, подправить масломъ съ мукой и ещё немножко потушить.

Бигосъ гультайскій, другимъ способомъ. Свѣжую бѣлую капусту обварить кипяткомъ и тушить въ маслѣ съ достаточнымъ количествомъ мелко изрубленныхъ свѣжихъ или сушёныхъ грибовъ; черезъ часъ прибавить немного кислаго (лимона). Въ особомъ горшкѣ сварить сладкій овощъ (напр., морковь), облить соусомъ изъ этого овоща капусту и тушить ещё часъ; наконецъ прибавить масла и подправить мукой.

*Шпинатъ.* Тщательно очистить шпинатъ отъ земли, корней и корешковъ, бросить въ большое количество кипятка; когда сварится, процѣдить и изрубить. Растопить масло въ кастрюлькѣ; кто любитъ, пусть прибавить немного луку; положить шпинатъ, посолить и ещё немного потушить. Ѣсть съ гренками.

*Лебеда* садовая приготовляется такъ же, какъ и шпинатъ.

*Огурцы тушёные.* Растопить въ кастрюлѣ масла, прибавить муки, запарить кипяткомъ, положить очищенные и нарѣзанные свѣжіе огурцы и тушить.

*Горохъ жёлтый*, обыкновенный. Тщательно очищенный и перемытый горохъ налить холодной водой, посолить и тушить, не сливая воды. Когда станетъ мягкій и вода выпарится, растереть его хорошенько для удаленія шелухи (которая y всѣхъ стручковыхъ имѣетъ способность пучить) и подать, обливъ масломъ съ толчёнымъ хлѣбомъ.

*Чечевица* варится такъ же, какъ горохъ.

*Фасоль* варится какъ горохъ. Хорошо также варить кислую фасоль и полить масломъ съ толчёнымъ хлѣбомъ.

*Грибы бѣлые.* Тщательно очистить и перемыть въ холодной водѣ грибы, нарѣзать на мелкіе кусочки, съ корешками или безъ корешковъ, тушить въ маслѣ, подливая понемногу горячей воды, посолить, прибавить немного корешковъ петрушки, подправить мукой и подать.

*Рыжики.* Старательно отобрать, чтобы не было червивыхъ, корешки отрѣзать и выкинуть, a шляпки очистить и перемыть нѣсколько разъ въ холодной водѣ; нарѣзать на кусочки, немного посолить, тушить въ маслѣ. По мѣрѣ надобности подливать горячей воды. Въ концѣ подправить мукой и подавать. Мелкіе рыжики готовить цѣликомъ.

*Шампиньоны.* Очистивъ немного корешки, перемыть нѣсколько разъ въ холодной водѣ и тушить на медленномъ огнѣ въ маслѣ, разведённомъ водою съ лимоннымъ сокомъ. Распустить ложку картофельной муки въ холодной водѣ, посолить немножко, влить къ шампиньонамъ и тушить ещё вмѣстѣ.

*Грибы простые* готовятся такъ же, какъ и бѣлые.

*Грибы сушёные* приготовляются такъ же, какъ и свѣжіе. Надо только тщательно перемыть въ холодной водѣ нѣсколько разъ, затѣмъ намочить, чтобы разбухли, и тушить въ той же водѣ.

*Салатъ въ кочнахъ*. Очистить зелёный салатъ, перемыть хорошенько, дать стечь водѣ, посыпать мелкой зеленью, впустить лимоннаго сока или разведённой въ водѣ и болѣе дешёвой лимонной кислоты, хорошенько перемѣшать, отставить. Черезъ полчаса приправить прованскимъ или какимъ-нибудь другимъ постнымъ масломъ, подать.

*Салатъ изъ овощей.* Для такого салата годится варёный зелёный горохъ и фасоль, кромѣ того картофель, морковь, свёкла, сельдерей, сваренные и нарѣзанные въ кружочки, цвѣтная, бѣлая и красная капуста, сваренныя не до мягкости. Приправить всё это надо какой-нибудь кислотой (см. дальше) и какимъ-нибудь постнымъ масломъ.

*Салатъ изъ огурцовъ*, или такъ называемая мизерія. Приготовляется такъ же, какъ и салатъ въ кочнахъ, только огурцы надо очистить и нарѣзать на тонкіе кружочки. Надо смотрѣть, чтобы не попались горькіе огурцы.

*Салатъ изъ капусты* бѣлой или красной или обѣихъ вмѣстѣ. Сырую капусту тщательно очистить, мелко нашинковать, посолить немного, перемѣшать и отставить на полчаса. Затѣмъ прибавить немного кислоты, хорошенько вымѣшать и подать. Можно также обварить сначала капусту или даже сварить наполовину, процѣдить, выжать, прибавить прованскаго или постнаго масла; будетъ мягче, но не такъ вкусна, какъ сырая.

Мучныя блюда,

КОТОРЫЯ СЛѢДУЕТЪ ПОДАВАТЬ ВМѢСТѢ СЪ ОВОЩАМИ.

(*Общее примѣчаніе.* Полезнѣе всего ѣсть кашу разсыпчатую и лучше всего съ варёными фруктами, особенно сливами).

*Ярага*, или овсяная каша. Грубую овсяную крупу, въ достоинствѣ которой надо убѣдиться при помощи глазъ, языка и въ особенности носа, всыпать въ каменный горшокъ, налить кипяткомъ и варить, постоянно помѣшивая. Подъ конецъ положить немного коровьяго или постнаго масла и продолжать варить до тѣхъ поръ, пока каша не будетъ такъ густа, что ложка будетъ въ ней стоять. Родителямъ слѣдуетъ помнить, что дѣти, которымъ ежедневно на завтракъ даютъ овсяную кашу, пріобрѣтаютъ крѣпкое тѣло и силу, вообще очень развиваются.

*Каша гречневая* *разсыпчатая*. На 4 челов. Въ 4 стакана посоленнаго кипятку положить большую ложку масла и всыпать 2 стакана гречневой крупы. Когда ложка въ кашѣ будетъ стоять, варить больше не надо. Вымѣшать хорошенько и поставить на медленный огонь въ печку часа на 2.

*Каши другія:* ячная, пшённая и т.п., должны вариться вкрутую и такимъ же способомъ, какъ и гречневая. Слѣдуетъ долго держать на плитѣ, иначе не будутъ разсыпчатыя.

*Кашага.* На 4 челов. На 2 стакана кипятку положить немного масла, посолить, всыпать стаканъ ячной, пшённой или смоленской крупы и сварить на плитѣ въ полукрутую. Потомъ разлить на большомъ блюдѣ, дать остыть и нарѣзать на ровные куски, поджарить въ маслѣ и подать.

*Мамалыга*. На 4 челов. Въ низкій горшокъ или кастрюльку съ узкимъ дномъ влить два стакана воды; когда закипитъ, посолить и всыпать, не торопясь, свѣжесмолотой кукурузной муки и вымѣшать старательно. Каша должна быть густая. Затѣмъ продолжать варить её, постоянно помѣшивая, чтобы не пригорѣла, минутъ 10—20, пока не сварится. Затѣмъ снять съ плиты и быстро поставить въ холодную воду, чтобы мамалыга отстала отъ горшка и вывалилась бы свободно на блюдо. Мамалыга должна быть разсыпчатая, рѣзать её слѣдуетъ деревяннымъ ножомъ или бѣлой ниткой. Ѣсть тёплую или холодную съ масломъ или сухую. Порѣзанная на кусочки и поджаренная, мамалыга — превосходное блюдо.

*Puсъ.* На 4 челов. Въ неглубокій горшокъ положить 4 ложки масла; когда закипитъ, всыпать 12 ложекъ перемытаго въ холодной водѣ риса и жарить его въ маслѣ на сильномъ огнѣ 1—2 минуты; затѣмъ подливать по ложкѣ горячей воды, чтобы онъ не пригорѣлъ; посолить и старательно перемѣшать. Наливъ побольше горячей воды, прикрыть и поставить па плиту. Когда онъ такимъ образомъ сильно прокипитъ минутъ 10—15 и воды больше не надо будетъ прибавлять, поставить прикрытымъ въ духовую печь, чтобы доварился и сталъ разсыпчатымъ, для чего достаточно будетъ ¾ часа.

*Пилавъ*. Положить въ кастрюльку съ узкимъ дномъ и широкимъ верхомъ на низъ слой изюму, слѣдующій слой мелко нарѣзанной моркови и сверху рисъ и варить, какъ сказано выше.

*Голубцы*. Бѣлые капустные листы обварить кипяткомъ и сварить въ посоленной водѣ такъ, чтобы они сдѣлались только мягкими, но не разваливались бы. Затѣмъ брать ложку рисовой или другой, лучше всего пшённой недоваренной каши, завёртывать въ капустные листья и складывать въ кастрюлю съ растопленнымъ масломъ. Сложенные не меньше какъ въ два ряда голубцы надо прикрыть и тушить, прибавляя понемножку воды или масла, — что понадобится.

*Галушки гречневыя.* На 4 челов. Взять фунтъ гречневой муки, посолить немножко, развести тёплой водой, чтобы получить полугустое липкое тѣсто, вымѣшать хорошенько и большой серебряной ложкой кидать средней величины клёцки въ кипятокъ. Хорошо предварительно подрумянить муку на сковордѣ. Когда клёцки поднимутся, вынимать ихъ и подавать облитыя масломъ.

*Малороссійская лемешка.* На 4 челов. Взять пшённой или гречневой муки, положить на сковороду и, тщательно перемѣшивая, поджарить на медленномъ огнѣ, пока хорошо не зарумянится; потомъ просѣять, a комки растереть ложкой. Вскипятить въ кастрюлькѣ 4 стакана воды и всыпать туда 2 стакана поджаренной муки; посолить немножко и постоянно мѣшать ложкой, пока лемешка не станетъ густой и не станетъ отставать отъ кастрюли. Тогда снять съ огня, выложить на блюдо серебряной масляной ложкой и полить сверху масломъ. Если лемешка дѣлается изъ сырой муки, то её послѣ заварки надо поставить въ кастрюлѣ ещё на полчаса въ духовую печь.

*Прагла или славянскій хлѣбъ***.** Всыпать въ кастрюлю гречневой муки, поставить eё на большой огонь и сильно жарить, постоянно помѣшивая деревянной ложкой. Затѣмъ, не переставая мѣшать, спрыскивать eё нѣсколько посоленнымъ кипяткомъ, пока мука не приметъ видъ мелкихъ комковъ. Какъ только комки эти станутъ сильно выпускать паръ, значитъ прагла готова. Ѣсть eё можно сухую, съ масломъ или съ молокомъ. Когда будете ѣсть съ молокомъ, не надо ихъ мѣшать, a ѣсть порознь: ложку молока, ложку праглы. Такимъ же образомъ надо ѣсть всякую кашу.

*Каштаны***.** Сдѣлавъ надрѣзы на кожѣ, надо жарить каштаны въ жаровнѣ для кофе, часто посматривая, не стали ли уже мягкими. Отлично тоже выходятъ, когда ихъ сварить въ кипяткѣ обыкновеннымъ способомъ, не снимая кожи. Ѣсть надо съ капустой, шпинатомъ, лебедой, сухіе или съ масломъ, какъ картофель.

Сладкія и пирожныя.

Вегетаріанскія пирожныя приготовляются изъ риса, кукурузной муки, изъ варёныхъ кашъ; къ нимъ надо прибавить миндалю, орѣховъ, фигъ, финиковъ, свѣжихъ или сушёныхъ фруктовъ. Смѣсь положить въ посуду, вымазанную масломъ, и зажарить. Сушёные фрукты предварительно вымочить въ холодной водѣ нѣсколько часовъ, чтобы хорошенько набухли; воду, которую не впитали въ себя фрукты, не слѣдуетъ выливать, a слить въ кастрюлю и смѣшать съ кашей. Притомъ надо стараться, чтобы содержимое кастрюли хорошенько поджарилось, чтобы свободно вышло изъ формы.

Фрукты.

Фрукты слѣдуетъ ѣсть сырыми. Если варить изъ фруктовъ компотъ, то слѣдуетъ избѣгать сахара, a кислые фрукты подслащать сладкими, напр.: финиками, фигами, грушами.

Сохраненіе запасовъ.

(Этотъ отдѣлъ хорошо разработанъ и въ разныхъ другихъ поваренныхъ руководствахъ).

Вегетаріанская кухня не признаётъ никакихъ квасовъ, уксуса, вообще кислотъ, какъ продуктовъ броженія. Ею употребляются въ кушанья или лимонъ или слѣдующія *кислоты:*

*Щавель.* Свѣжесобранные листья щавеля безъ корешковъ мелко изрубить, не полоскать и плотно сложить въ маленькія сухія банки, напр., изъ-подъ горчицы, плотно закупорить, залить воскомъ или сургучомъ и сохранять въ сухомъ погребѣ. Если одна банка не будетъ употреблена въ одинъ разъ, то остальное снова закупорить, залить воскомъ и спрятать. Когда будѣте варить супъ, то щавель слѣдуетъ тушить въ маслѣ и приправить сметаной. Можно, передъ тѣмъ какъ складывать въ банки, посолить щавель, но тогда онъ теряетъ свою естественную зелень.

*Помидоры, или томаты.* Лучше всего сохраняются въ водѣ. Выбрать помидоры, чтобы были красные, но ещё твёрдые и не треснутые, сложить ихъ, но не плотно, въ стеклянныя банки и налить холодной водой; завязать пергаментной бумагой, сохранять въ сухомъ погребѣ или въ кладовой и каждыя двѣ недѣли мѣнять свѣжую воду. Многіе кипятятъ воду съ солью и, остудивъ, заливаютъ ею помидоры. Тогда воду можно мѣнять и не такъ часто. Супъ изъ такихъ помидоровъ не хуже, чѣмъ изъ свѣжихъ.

*Помидоры въ бутылкахъ*. Спѣлые помидоры раздѣлить на мелкія части и сварить въ кастрюлѣ; затѣмъ протереть сквозь сито и сокъ слить въ чистыя бутылки; завязать пергаментной бумагой, обвязать сѣномъ, поставить въ котелокъ съ холодной водой и варить минутъ двадцать, считая отъ перваго кипѣнія. Сохранять въ сухомъ мѣстѣ въ бутылкахъ.

*Помидоры въ банкахъ*. Красные спѣлые помидоры разрѣзать пополамъ, сокъ и косточки отбросить, a помидоры сложить въ каменную кастрюлю и поставить на лёгкій огонь. Какъ только станутъ пускать изъ себя сокъ, поставить ихъ на большой огонь и варить, помѣшивая, полчаса. Разварившіеся помидоры протереть сквозь сито и протёртую массу снова варить до густоты. Когда остынетъ, сложить въ банки, залить прованскимъ масломъ и завязать пергаментной бумагой.

*Грибы.* Свѣжіе грибы очистить, корешки тщательно обрѣзать и откинуть. Самые грибы вытереть досуха тряпочкой, мелко нашинковать и сушить на воздухѣ въ тѣни, отнюдь не на солнцѣ, часто перемѣшивая. Когда высохнутъ, всыпать тихонько въ мѣшки изъ пергаментной бумаги или холщёвые мѣшки и повѣсить въ сухомъ свободномъ мѣстѣ. Когда будѣте употреблять, мочить цѣлый часъ въ молокѣ, сполоснуть въ холодной водѣ и тушить въ маслѣ какъ свѣжіе. Когда будѣте подавать, подправить сметаной.

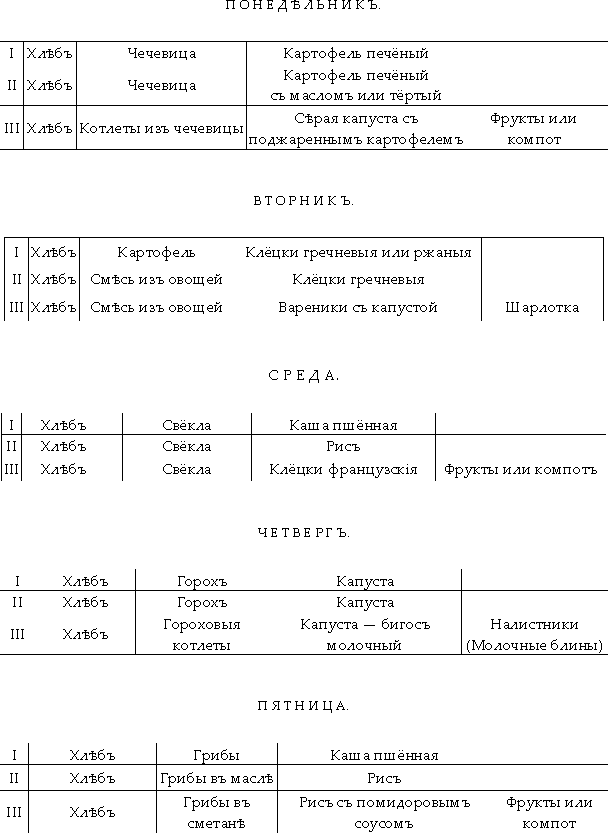
Русинъ и одного дня не можетъ обойтись безъ своей мамалыги. То же самое итальанецъ жить не можетъ безъ своей «поленты», a шотландецъ — безъ «порыджа» или густой овсяной каши. И мы тоже должны привыкнуть къ одному или двумъ блюдамъ, которыя составляли бы основу нашего питанія. Это значительно упростило бы домашнее хозяйство и поддержало бы лучше здоровье. Это отчасти уже и случилось, только въ обратномъ направленіи: мы пьёмъ каждый день чай, одинъ и два раза, и ѣдимъ при этомъ булки. Вопросъ, значитъ, въ томъ, чтобы вредные чай и кофе замѣнить на завтракъ какимъ-нибудь питательнымъ мучнымъ супомъ, который намъ больше по вкусу, напр., ржанымъ, овсянымъ, и всѣ непитательныя печенья замѣнить вегетаріанскимъ хлѣбомъ. Вскорѣ организмъ нашъ такъ привыкнетъ къ этой пищѣ, что никакая другая не будетъ намъ нравиться и итти впрокъ. Ужинать мы должны какимъ-нибудь другимъ супомъ, картофельнымъ что ли, кашей съ хлѣбомъ, либо какими-нибудь остатками отъ обѣда. Какъ уже сказано, ужинъ и завтракъ слѣдуетъ варить вмѣстѣ съ обѣдомъ, затѣмъ къ вечеру подогрѣть или ѣсть холодный. A всего лучше въ ужинъ поѣсть хлѣба съ сушёными или свѣжими сладкими фруктами.

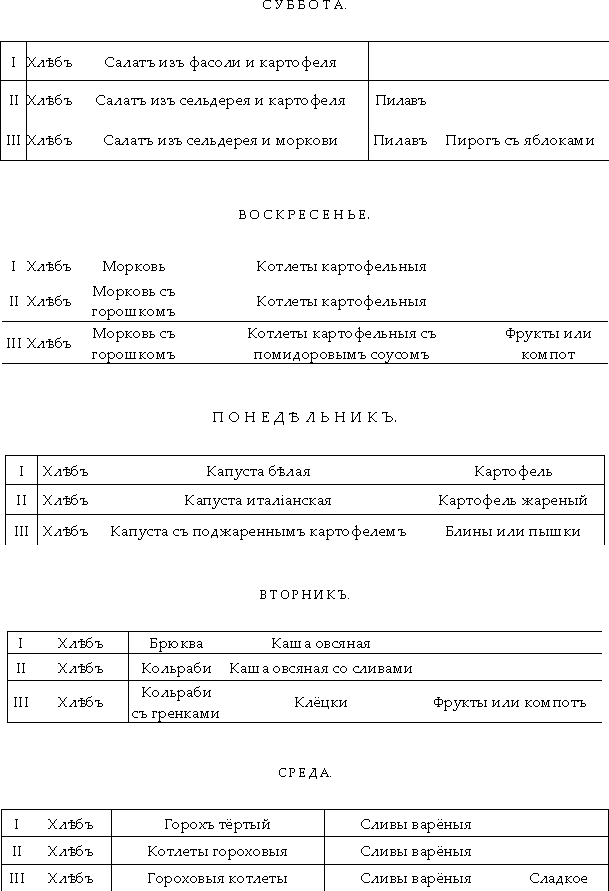
Самое лучшее время ѣды — утромъ отъ 6 до 8 часовъ, въ полдень — въ 12 ч. и вечеромъ — въ 6 ч. Каждый по своему усмотрѣнію, сообразуясь съ собственнымъ вкусомъ, потребностями организма и условіями жизни долженъ составить планъ своего стола. Составляя такой планъ, надо всегда имѣть въ виду идеальное питаніе человѣка: хлѣбъ и фрукты, варёныя мучныя блюда и огородные овощи. При неумѣломъ подборѣ блюдъ, напр., однихъ огородныхъ овощей и фруктовъ или однихъ мучныхъ блюдъ, вегетаріанецъ, въ особенности начинающій, теряетъ силы и вѣсъ. Такія ошибки многихъ оттолкнули отъ вегетаріанства. Обманувшись въ расчётѣ, многіе, вмѣсто того чтобы винить свои ошибки, нападаютъ на вегетаріанство.

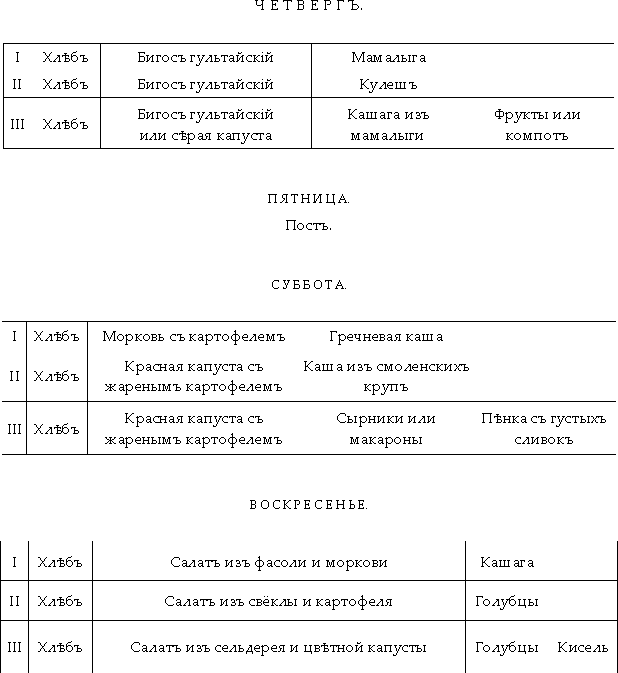
Хозяйкамъ же напоминаю, что *господствующимъ элементомъ* въ пищѣ должна быть *сладость,* — ни кислота, ни солёность, горечь и сладость искусственная, a *природная сладость, —* такая, какой сама природа надѣлила предназначенные для человѣка фрукты. Сохраненіе этой природной сладости при варкѣ есть главная задача и искусство хорошей хозяйки.

Для облегченія выбора я составилъ расписаніе обѣдовъ на двѣ недѣли, хотя, по-моему, лучше на недѣлѣ два раза ѣсть одно и то же, перемѣняя расписаніе только съ перемѣной времени года, т.е. сообразуясь съ плодами, соотвѣтствующими каждому времени года.

I, II, III означаютъ различные обѣды. Подъ I помѣщены обѣды простые, здоровые, очень питательные и дешёвые; подъ II разнымъ образомъ питательные, но болѣе дорогіе; а подъ III менѣе здоровые, болѣе изысканные и сравнительно дорогіе.







Расписаніе это составлено главнымъ образомъ для зимы. Свѣжіе овощи и зелень сюда не вошли; когда приходитъ ихъ время, они сами напрашиваются въ обѣдъ.

Когда наши сады будутъ изобиловать въ достаточномъ количествѣ вполнѣ спѣлыхъ и дешёвыхъ фруктовъ, тогда мы должны будемъ по крайней мѣрѣ раза два въ день питаться ими, соблюдая при этомъ всегда основное правило: не ѣсть никогда фруктовъ вмѣстѣ съ варёными кушаньями.

Особенно остерегайтесь такъ называемыхъ «консервовъ». *Есть только два безупречныхъ способа сохраненія впрокъ* фруктовъ, овощеі и зерна, — это умѣлое сохраненіе ихъ *въ свѣжемъ или сушёномъ видѣ* безо всякихъ приправъ.

**XIV.**

**З А К Л Ю Ч Е Н І Е.**

Вегетаріанцемъ можно сдѣлаться по многимъ причинамъ, a именно:

1) Изъ побужденій религіозныхъ.

2) Изъ побужденій нравственныхъ.

3) Изъ побужденій эстетическихъ.

4) Изъ побужденій экономическихъ.

5) По соображеніямъ научнымъ.

6) Изъ побужденій инстинктивныхъ.

7) Имѣя въ виду собственное здоровье и

8) Имѣя въ виду указанія разума вообще.

Кто найдётъ хоть одну изъ этихъ причинъ убѣдительной, тотъ долженъ сдѣлаться вегетаріанцемъ, такъ какъ каждая изъ нихъ сама по себѣ достаточна для того, чтобы повліять рѣшающимъ образомъ.

Въ заключеніе постараюсь ещё разъ резюмировать всѣ выдающіяся преимущества вегетаріанскаго питанія передъ мяснымъ-наркотическимъ.

1) Вегетаріанство *здоровѣе* и болѣе соотвѣтствуетъ нашей природѣ; мясное же питаніе ведётъ къ различнымъ неправильностямъ жизни, подрываетъ здоровье.

возбуждаетъ страсти и уничтожаетъ всё, что придаётъ нашей жизни истинную прелесть.

2) *Вегетаріанское питаніе пріятнѣе,* такъ какъ указываетъ намъ только *чистые* продукты, вмѣсто нечистыхъ и противныхъ.

3) Вегетаріанство есть *достойный человѣка* образъ жизни, такъ какъ вмѣстѣ съ нимъ уничтожается пролитіе крови, убійство животныхъ и противное человѣку мученіе и истязаніе ихъ.

4) *Вегетаріанство служитъ истинно образовательнымъ факторомъ,* такъ какъ подъ его вліяніемъ смягчаются нравы и легче становится господствованіе надъ собой. A умѣніе владѣть собой служитъ *доказатель*ств*о*мъ воспитанія и есть основаніе всѣхъ добродѣтелей.

5) *Вегетаріанство возвышаетъ достоинство человѣка,* ибо отступленіе отъ него, удаленіе отъ жизни по законамъ природы, изнеможеніе въ оковахъ страстей и болѣзней по собственной винѣ — унижаетъ насъ.

6) *Вегетаріанство сохраняетъ достоинство женщины-матери,* хозяйки, не принуждая eё къ унижающимъ, неопрятнымъ, даже противнымъ занятіямъ въ грязномъ, вонючемъ мѣстѣ, что, несомнѣнно, отрицательно вліяетъ на ея характеръ. Въ свою очередь вегетаріанство даётъ ей время для разумныхъ занятій дѣлами своего высшаго назначенія — воспитанія будущихъ поколѣній. Отъ нея главнымъ образомъ зависитъ въ домѣ введеніе вегетаріанства.

*7) Вегетаріанство упрощаетъ и облегчаетъ домоводство.*

*8) Вегетаріанство есть бережливость, экономія въ высшей степени.*

9) *Вегетаріанство есть самопомощь для всѣхъ*, такъ какъ предупреждаетъ многія болѣзни.

*10) Вегетаріанство есть независимость****.***

*11) Вегетаріанство есть логическое последствіе инстинкта, науки и преданій.*

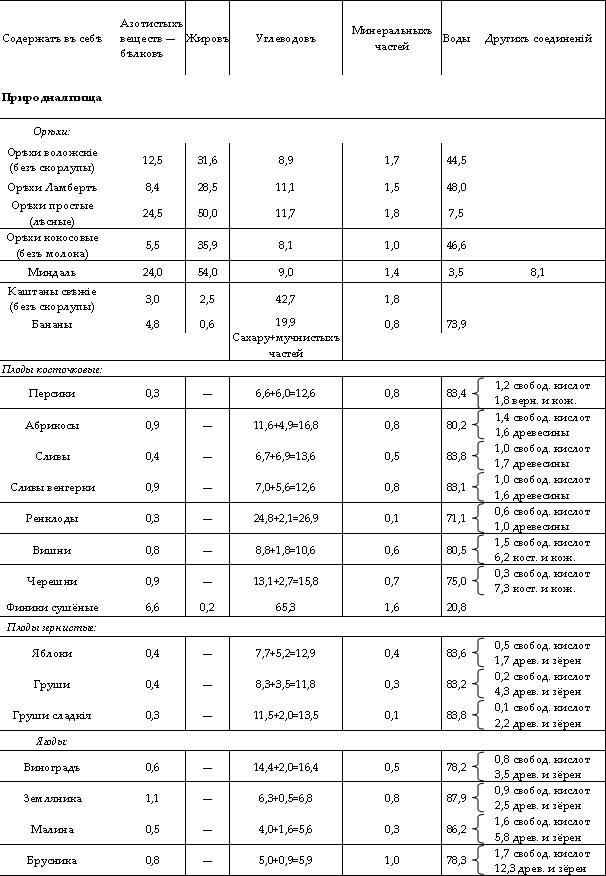
12) *Вегетаріанство вдвойнѣ вознаграждаетъ: и тѣло и духъ.* Такъ же, какъ преступленія противъ вегетаріанства влекутъ за собою двойное наказаніе: страданія и тѣла и духа.

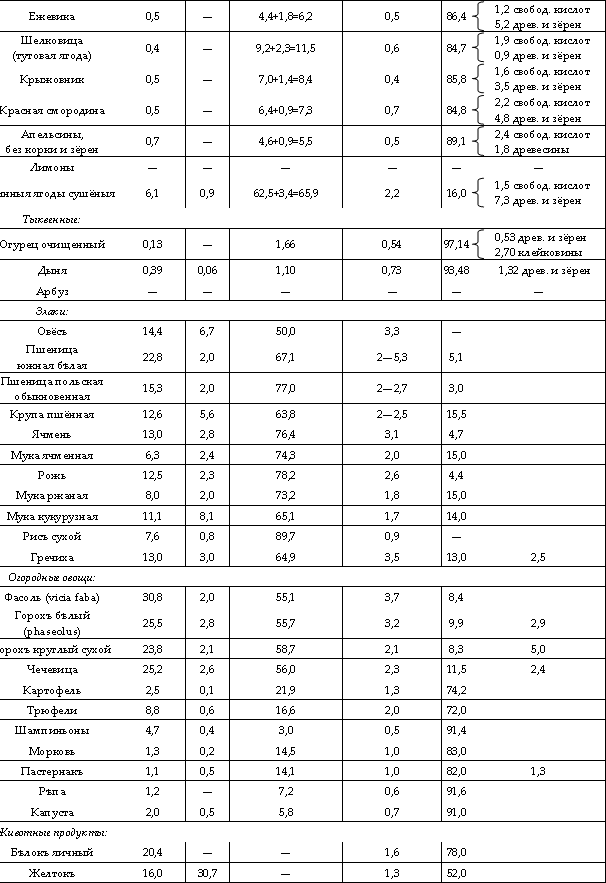
П р и л о ж е н і я:

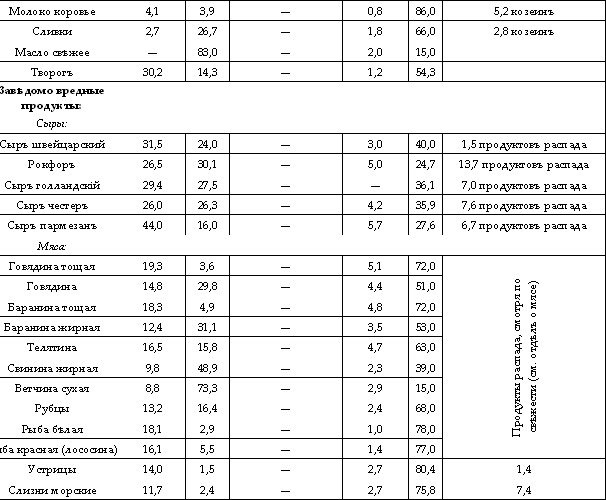
**I.**

**Химическая таблица.**

(СОСТАВЛЕНА ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПО АНГЛIЙСКИМЪ И АМЕРИКАНСКИМЪ ИСТОЧНИКАМЪ).







**II.**

**Добавленіе къ списку кушаній, имѣющихъ мѣсто въ варёномъ вегетаріанствѣ.**

Указанныя въ этомъ добавленіи кушанья я не помѣстилъ въ самой кингѣ, чтобы избѣжать предположенія, что кушанья, въ которыя входитъ бѣлокъ, яйца и сахаръ, могутъ равняться по питательности чисто растительнымъ. Они имѣютъ значительно меньшее достоинство, и кто можетъ, — пускай отъ нихъ воздерживается.

**Напитки.**

*Чай.* Собрать лѣтомъ листья земляники или клубники съ черешками, связать въ пучки, высушить въ тѣни и сохранять въ липовыхъ ящикахъ, выложенныхъ внутри пергаментной бумагой, или же въ стеклянныхъ банкахъ, обвязанныхъ такою же бумагою. Употреблять какъ обыкновенный чай.

*Кофе.* Сладкую морковь порѣзать пластами, высушить и изжарить какъ обыкновенный кофе; къ ней прибавить пережаренной пшеницы, половина на половину, смолоть и сохранять какъ чай. Чтобы приготовить кофе, нужно на каждую чашку воды всыпать чайную ложку порошка, дать вскипѣть два раза — и кофе готовъ. Съ хорошими сливками этотъ кофе не хуже настоящаго. Такой же кофе можно приготовить изъ жареной ржи, ячменя и сладкихъ жолудей наполовину съ пережаренными винными ягодами. При всѣхъ этихъ смѣсяхъ винныя ягоды придаютъ хорошій вкусъ. Прежде чѣмъ жарить ихъ на кофе, ихъ нужно порѣзать на мелкіе кусочки и высушить въ нежаркой печи.

Супы, какъ кушанья на завтракъ или ужинъ.

Супы должны быть густые, но не водянистые.

*Борщъ*. На 4 человѣка. Вымыть 8 средней величины бураковъ, налить холодной водой и варить 2—3 часа на ровномъ огнѣ, не прикрывая; потомъ вынуть, очистить и нарѣзать продольными кусочками. Раньше очистивъ 6 свекловицъ, порѣзать, положить въ горшокъ съ лукомъ, налить 8 стакановъ холодной воды, прикрыть и вываривать сокъ въ теченіе часа, прибавивъ послѣ получаса варки 6 очищенныхъ картофелинъ, чтобы выварить для заправки. Затѣмъ сокъ отцѣдить, заправить стаканомъ сметаны, смѣшанной съ ложкой муки, и прокипятить; положить туда порѣзанные бураки, немного поварить (недолго, потому что борщъ потеряетъ вкусъ и красный цвѣтъ) и подавать.

*Cупъ изъ овощей*. На 4 челов. Очистить и выполоскать 2 луковицы, 2 корня петрушки, 1 корень порея, 1 корень сельдерея, 2 моркови, порѣзать, положить въ горшокъ, налить 8-ю стаканами холодной воды, накрыть и варить полчаса. Потомъ прибавить отъ 4 до 6 картофелинъ. Затѣмъ отцѣдить, заправить двумя стаканами сметаны, ложкой пшеничной муки, размѣшать хорошенько, дать скипѣть и подавать. Ѣсть съ картофелемъ.

*Картофельный супъ*. На 4 челов. Сварить (какъ для супа изъ овощей) въ 8 стаканахъ воды мелко нарѣзанныхъ огородныхъ овощей, не сливая воды. Когда будутъ мягкіе, положить достаточное количество очищеннаго картофеля, порѣзаннаго кружочками; затѣмъ сварить вмѣстѣ, подправить мукой и масломъ, ещё разъ прокипятить, прибавить, если есть, зелёной петрушки. Можно положить нѣсколько ложекъ сметаны.

*Супъ щавелевый съ гренками.* На 4 челов. 4 горсти молодого щавелю обобрать отъ черешковъ, выполоскать, порубить мелко, выжать въ рукѣ, налить 8 стакановъ кипятку и варить полчаса. Потомъ заправить двумя стаканами сметаны и ложкой пшеничной муки, помѣшать, дать вскипѣть и подать. Ѣсть съ гренками или съ картофелемъ.

*Супъ грибной.* Нa 4 челов. Грибной супъ дѣлается сладкій или кислый. Взять 8 большихъ сушёныхъ грибовъ, обдать кипяткомъ, хорошенько вымыть, положить въ кипящую воду, прибавить разной зелени, 2 цѣльныхъ луковицы и варить, пока грибы не уварятся до мягкости. Тогда процѣдить черезъ сито, грибы вынуть, порубить мелко, положить обратно въ наваръ, посолить, добавить кислоты по вкусу, заправить масломъ съ мукою, поставить вариться и въ этомъ же супѣ вскипятить продолговатыя клёцки. Этотъ же самый супъ можетъ быть сладкій, безъ кислоты. Точно такъ же приготовляется супъ изъ свѣжихъ грибовъ, но тогда безъ кислоты.

*Супъ изъ свѣжихъ рыжиковъ или печерицъ.* На 4 челов. Очистить рыжики или печерицы (шампиньоны) очень старательно, порѣзать мелко, посолить и варить, a когда размягчатся (печерицы варятся дольше, чѣмъ рыжики), заправить масломъ съ мукой, сварить въ*,* этомъ отварѣ клёцки и подать на столъ. Можно посыпать мелкой зелёной петрушкой.

*Размазня на грибномъ отварѣ*. На 4 челов. Сварить сушёные грибы въ водѣ; когда грибы размягчатся, процѣдить, посолить, положить масла и засыпать мелкой крупой, затёртой яйцами. Если размазня приготовляется изъ ячневой крупы, то на 2 стакана отвара надо всыпать одинъ стаканъ крупы, чтобы кашица была гуще, и положить побольше масла.

*Затирка ржаная или пшеничная на водѣ.* Затирка бросается въ кипящую воду; когда всплывётъ, вынуть и облить подрумяненнымъ масломъ.

*Тѣсто на затирки.* На 4 челов. 2 стакана пшеничной муки круто замѣсить 2-мя яйцами, брать мелкими кусочками и бросать въ воду. Точно такъ же дѣлается затирка изъ ржаной муки, съ той разницей, что тѣсто мѣсится на холодной водѣ и безъ яицъ.

*Гречневыя клёцки на молокѣ.* На 4 челов. Взять 2 стакана гречневой муки и ложку пшеничной, посолить, заварить нѣсколькими ложками горячей воды и мѣшать; когда мука будетъ перемѣшана, кидать въ кипящее молоко оловянной ложкой продолговатыя клёцки; когда всплывутъ наверхъ, подавать на столъ.

*Затирка пшеничная или ржаная на молокѣ.* На 4 челов. Пшеничную затирку изъ 2-хъ стакановъ муки и 2 яицъ бросать въ кипящее молоко. Когда всплывётъ — то готова. Такъ же приготовляется и ржаная затирка.

*Рисовый супъ.* На 4 челов. Въ кипящую солёную воду съ масломъ, лукомъ и сельдереемъ всыпать восьмушку фунта обвареннаго кипяткомъ риса или клёцокъ или манной крупы. Если употребляется манная крупа, то нужно растереть желтокъ на блюдечкѣ и влить въ супъ.

*Супъ молочный.* На 4 челов. Скипятить 2 бутылки молока; затѣмъ разбить въ полной ложкѣ картофельной муки 2 желтка и приправить этимъ супъ.

Овощи и зелень.

*Свёкла*. Перемытую свёклу, наливъ холодной водой, поставить на плиту. Когда будетъ мягкая, вынуть, очистить и порѣзать на мелкіе кусочки. Положить въ кастрюлю достаточно масла, подогрѣть, прибавить ложку муки и варить всё вмѣстѣ, причёмъ надо смотрѣть, чтобы масло не зарумянилось; положить бураки, ещё ложки двѣ сметаны, прикрыть и тушить минутъ 20—не дольше, потому что тогда бураки потеряютъ вкусъ и цвѣтъ. Вмѣсто того чтобы шинковать, можно бураки стереть на тёркѣ.

*Цвѣтная капуста.* Непремѣнное условіе доброкачественности цвѣтной капусты — это бѣлый, плотный и здоровый цвѣтъ. Очистить цвѣтъ отъ листьевъ, на болѣе толстыхъ корешкахъ снять кожицу и положить въ миску съ холодной водой. Въ большой кастрюлѣ вскипятить воду и положить туда кочешки цвѣтной капусты на 5 минутъ, чтобы они обварились. Послѣ этого цвѣтная капуста дѣлается болѣе удобоваримою для желудка. Затѣмъ, сливъ первую воду, переложить въ другой кипятокъ, посолить и варить приблизительно минутъ 25, пока не будетъ мягкая, въ чёмъ легко убѣдиться, взявъ маленькій кочешокъ въ руки: онъ будетъ вдавливаться, не потерявъ своей упругости. На фунтъ цвѣтной капусты положить ложку сахару. Подавать съ масломъ.

*Спаржа.* Eё надо варить въ большомъ количествѣ воды, кидая въ кипятокъ. Когда спаржа закипитъ, надо слить первую воду, съ которой отойдётъ и горькій вкусъ, и налить другой, тоже горячей водой, куда положить на каждую полсотню ложку сахару и полъ-ложки масла; варить минутъ 15—20. Лучшая спаржа бываетъ въ концѣ апрѣля и въ маѣ мѣсяцѣ. Слѣдуетъ выбирать съ тёмно-фіолетовыми головками. Никогда не слѣдуетъ связывать въ одинъ пучокъ больше 10—12 шт. Вынувъ изъ воды, надо снять ниточки и выложить на блюдо, отдѣльно подать свѣжее растопленное масло. Всё достоинство спаржи состоитъ въ томъ, чтобы она была свѣжая и чтобы ея не переварить, потому что тогда она становится очень водяниста.

*Щавель.* Взять много масла, положить рубленый щавель и тушить. Когда достаточно размякнетъ, рубить съ мукой. Полстакана сметаны перемѣшать съ щавелемъ, посолить, прибавить сахару по вкусу и прокипятить.

*Картофель жареный.* Очищенный и перемытый картофель порѣзать на мелкіе кусочки, обварить и посолить. Затѣмъ положить въ кастрюлю масла, сверху положить картофель, поставить на лёгкій огонь и тушить прикрытый, отъ времени до времени потряхивая кастрюлькой; черезъ 20 минутъ будетъ готово. Если надо, чтобы былъ румяный, положить въ подрумяненное масло и жарить открытымъ.

*Картофель съ огурцами.* Ложку масла подрумянить съ двумя ложками муки, прибавить къ этому кипятка и скрошить сюда 4 солёныхъ огурца. Когда картофель сварится, очистить его, порѣзать на кусочки, посолить и ещё разъ поварить въ этомъ разсолѣ.

*Бигосъ бѣлый.* Не особенно мучной картофель сварить неочищенный; подрумянить въ кастрюлькѣ масло; очищенный варёный картофель порѣзать, положить въ масло и жарить. Затѣмъ разбить нѣсколько яицъ, прибавить къ нимъ полстакана молока, размѣшать съ небольшимъ количествомъ муки, полить этимъ картофель, перемѣшать, ещё немного потушить и подавать.

*Картофель въ сметанѣ.* Сырой очищенный картофель порѣзать на очень тонкіе кружочки; когда они зажарятся на маслѣ, полить сверху сметаной; когда картофель впитаетъ сметану, полить ещё разъ, перемѣшать и подавать.

*Картофель съ грибами*. Снять кожицу со свѣжихъ грибовъ, обрѣзать корешки и ополоскать. Положить въ глиняный горшокъ масла и, когда оно растопится, положить небольшия очищенныя круглыя картофелины и накрошенные грибы поровну. На четверть фунта масла — тарелка картофеля съ грибами. Въ концѣ подлить двѣ ложки кипятку и ещё полчаса тушить въ закрытой посудѣ.

*Картофель жареный въ мукѣ.* Очистить картофель (который разсыпчатый), обсыпать толстымъ слоемъ ржаной муки, a сверху солью, положить на лист и поставить въ горячую печку на часъ испечь. Подать со свѣжимъ масломъ.

*Капуста кислая.* Положить въ достаточномъ количествѣ масла прямо въ воду. Если капуста очень кислая, такъ обварить eё и процѣдить. Затѣмъ положить въ воду и немного поварить. За полчаса передъ тѣмъ, какъ подавать, немножко посолить и положить двѣ сырыхъ тёртыхъ картофелины. Можно и вовсе масла не класть, a когда капуста будетъ мягкая, растереть въ ней 2 ложки мелкаго сахару.

*Салатъ кочанный.* Старательно очистить кочешки салата, сполоснуть холодной водой, выдавить воду, посолить, посыпать мелкимъ зелёнымъ лукомъ, перемѣшать хорошенько и поставить. Черезъ полчаса заправить сметаной и подать.

*Салатъ изъ огурцовъ*. Очистивъ свѣжіе огурцы и откинувъ горькіе, мелко пошинковать, обсыпать зелёнымъ лукомъ и приправить сметаной. Черезъ полчаса посолить.

*Салатъ изъ свёклы*. Чистые цѣлые бураки сварить до мягкости, очистить и порѣзать на тонкіе кружочки. Когда остынутъ, полить кислотой; можно прибавить немного тмину.

*Салатъ изъ сельдерея.* Обмыть какъ слѣдуетъ сельдерей, положить въ холодную воду, сварить до мягкости; очистить, порѣзать въ кружочки, положить въ холодную воду, чтобы хорошо побѣлѣли, и приправить кислотой и прованскимъ масломъ.

*Салатъ изъ красной капусты.* Пошинковавъ капусту по возможности мельче, положить въ кипятокъ, заварить, процѣдить, хорошенько выжать воду, посолить и сейчасъ полить кислотой; на каждую головку капусты положить 2 ложки прованскаго масла, ложку сахару, перемѣшать аккуратно и черезъ часъ подать. Кислую капусту для салата надо приправить прованскимъ масломъ и сахаромъ.

*Салатъ изъ моркови.* Хорошо очищенную морковь положить въ горшокъ съ посоленнымъ кипяткомъ и варить до мягкости; воду слить; пошинковать на мелкіе кружочки и обсыпать зелёнымъ лукомъ. На 10 морковокъ влить 2 ложки прованскаго масла, ложку кислоты и положить соли по вкусу; хорошенько перемѣшать и черезъ часъ подать.

Мучныя, молочныя и яичныя блюда.

*Вареники.* На 4 челов. Тѣсто для варениковъ приготовляется слѣдующимъ образомъ: фунтъ пшеничной муки развести двумя яйцами и нѣсколькими ложками холодной воды, чтобы тѣсто было не крутое; вымѣсить хорошенько и раскатать тонко на доскѣ, посыпая мукой. Вареники всегда слѣдуетъ варить безъ покрышки, a то иначе паръ развалитъ ихъ, или же вареники будутъ водянисты.

*Вареники съ павидлами.* Приготовить тѣсто, какъ сказано выше, положить кучки павидла и, слѣпивъ вареники, кидать ихъ въ крутой кипятокъ и варить. Когда выплывутъ наверхъ, осторожно вынуть большой ложкой съ дырками, полить свѣжимъ масломъ, посыпать сахаромъ или подать со сметаной.

*Вареники чешскіе*. На 4 челов. Кружку муки развести двумя яйцами, прибавить ложки двѣ холодной воды, вымѣсить тѣсто не особенно круто, какъ на обыкновенные вареники; раскатать тонко, какъ на макароны, нарѣзать четыреугольныя пластинки и заворачивать въ тѣсто не вполнѣ дозрѣвшія сливы-венгерки; слѣпить ихъ въ видѣ треугольниковъ, два угла основанія пригнуть другъ къ другу и слѣпить тоже. Вареники бросать въ кастрюлю съ кипяткомъ и эту кастрюлю поставить въ другую, тоже съ кипяткомъ, тогда получится медленное вареніе, иначе вареники полопаются. Вынувъ изъ кастрюльки, процѣдить, полить подслащенной сметаной и поставить на 10 минутъ въ печку; затѣмъ выложить на блюдо съ соусомъ и подавать.

*Вареники съ грибами.* На 4 челов. Четверть фунта сушёныхъ грибовъ обварить кипяткомъ, выполоскать, сварить до мягкости и изрубить очень мелко; всыпать горсть измельчённой сушёной булки, посолить и полить немножко грибнымъ соусомъ. Замѣсить тѣсто изъ фунта муки, какъ обыкновенно на вареники, положить кучками грибовъ, стаканомъ выдавливать и лѣпить вареники; затѣмъ варить въ кипяткѣ и на блюдѣ полить масломъ.

*Вареники съ капустой и грибами.* На 4 челов. Отварить въ посоленной водѣ головку пошинкованной и обваренной кипяткомъ капусты, процѣдить и мелко изрубить. Отдѣльно сварить восьмушку фунта сушёныхъ грибовъ, мелко изрубить и перемѣшать съ капустой. Тѣсто, приготовленное, какъ сказано выше, изъ фунта муки, тонко раскатать и смѣсью начинить вареники. Затѣмъ сварить въ кипяткѣ и полить свѣжимъ масломъ. Можно тоже дѣлать вареники изъ кислой капусты, тогда её надо хорошенько обварить кипяткомъ, чтобы удалить лишнюю кислоту, и сварить капусту съ грибами.

*Яичница со шпинатомъ.* На 4 челов. Приготовить яичницу изъ 8 яицъ. Отдѣльно поджарить густой шпинатъ въ сметанѣ. Когда яичница готова, положить посерединѣ въ длину толстый слой шпината, завернуть оба края на середину и вставить минуты на 2 въ горячую печку, чтобы хорошенько разогрѣлось, и сейчасъ подавать.

*Каша пшённая поджаренная.* На 4 челов. 3 стакана пшённой крупы, предварительно обваривъ её тщательно кипяткомъ, сварить въ 2 бутылкахъ неснятого молока, положивъ передъ тѣмъ въ кипячёное молоко ложку масла. Когда уже каша станетъ мягкая, вымазать кастрюлю масломъ, выложить туда кашу и вставить въ печку на одинъ часъ по меньшей мѣрѣ; затѣмъ вывалить изъ кастрюли на блюдо и подать на столъ; при ѣдѣ можно посыпать сахаромъ. Кладя кашу въ кастрюлю, можно прибавить туда сваренныхъ сушёныхъ сливъ или изюму.

*Вареники съ творогомъ.* Вымѣшать тѣсто, раскатать и на него положить кучками свѣжаго творогу, растёртаго съ масломъ, желтками, тёртою сухою булкою и сахаромъ. Прикрыть тѣстомъ сверху и стаканомъ вырѣзать вареники. Бросать въ кипятокъ и, когда всплывутъ, вынимать ложкой съ дырками и полить свѣжимъ масломъ на блюдѣ. Вареники выложить на блюдо, полить сметаной и, когда остынутъ, подавать.

*Вареники съ творогомъ и булкой.* На 4 челов. Большую кружку сухого творогу хорошенько растереть въ мискѣ, чтобы не было комковъ, насыпать чашку тёртой сухой булки, просѣянной на сито, влить 2 ложки хорошаго масла, положить ложку сахару и вбить 3 или 4 яйца; посолить и ещё тереть, пока не получится сплошная масса, тогда будутъ и хорошіе вареники. подъ конецъ положить горсть мелкаго чёрнаго изюму, перемѣшать и лѣпить въ рукѣ небольшіе круглые шарики, вывалявъ ихъ въ мукѣ. Вскипятить въ мелкой кастрюлѣ достаточно кипятка, бросать туда вареники, посолить и наблюдать, чтобы имъ было свободно въ кастрюлѣ, чтобы могли набухнуть. Кастрюлю прикрыть и отъ времени до времени пробовать, не сварились ли, потому что кипѣть имъ надо долго. Вынимать надо вареники ложкой съ дырками, класть на блюдо, полить масломъ и посыпать сухой тёртой булкой.

*Вареники съ творогомъ другимъ способомъ.* На 4 челов. Фунтъ свѣжаго творогу растереть въ мискѣ, прибавить туда 4 желтка и взбитые въ пѣну бѣлки, всыпать большой полустаканъ манной крупы, посолить и вымѣшать хорошенько, а потомъ изъ этой массы дѣлать большія клёцки, вывалять ихъ хорошенько въ мукѣ и сварить въ посоленномъ кипяткѣ.

*Вареники лѣнивые.* На 4 челов. Взять фунтъ свѣжаго творогу, отжать хорошенько сыворотку, тщательно растереть въ мискѣ съ ложкой масла и 4 желтками; всыпать немножко соли, двѣ ложки хорошей пшеничной муки и мелкаго чёрнаго изюму. Когда всё перемѣшано, взбить бѣлки, хорошенько перемѣшать съ массой, вывалить на обсыпанную мукой доску, скатать въ одинъ длинный валекъ во всю длину доски, намѣтить и рѣзать на косые кусочки, которые слѣдуетъ бросать въ кипятокъ и варить, пока не всплывутъ; вынимать ложкой съ дырочками и на блюдѣ облить свѣжимъ масломъ съ тёртой булкой.

*Пироги русскіе съ творогомъ или съ павидлами.* На 4 челов. Всыпать 4 стакана муки въ миску, влить въ середину полстакана тёплаго молока и 2 лота дрождей. Когда закваска подымется, вбить 3 цѣлыхъ яйца и 3 желтка, положить ложку сырого масла, ложку caxapy, немножко соли; всё тщательно вымѣшать съ оставшейся по бокамъ мукой и снова поставить въ тёпломъ мѣстѣ, чтобы поднялось. Когда тѣсто хорошо подымется, взять четвертушку бумаги, намазать её масломъ, растянуть на ней до половины тѣсто, a въ середину положить начинку: повидла или творогъ, тёртый съ желтками, масломъ, сахаромъ и изюмомъ; завернуть пирогъ такъ чтобы одинъ край бумаги зашёлъ на другой, т.е. обвернуть пирогъ бумагой: выложить пироги на листъ и оставить. Когда пироги поднимутся, посадить въ горячую печку, и черезъ полчаса они должны быть готовы. Когда на незакрытыхъ бумагою краяхъ тѣсто зарумянится, вынуть изъ печки, снять бумагу, выложить на блюдо, посыпать сахаромъ и подать къ нимъ сметану.

*Пышки.* На 4 челов. 4 стакана пшеничной муки развести стаканомъ молока и однимъ лотомъ дрождей; когда тѣсто поднимется, вбить 2 цѣлыхъ яйца и 2 желтка, положить ложку масла, посолить, хорошо вымѣсить и, когда поднимется, выложить тѣсто на доску, обсыпанную мукой: растянуть тѣсто рукой и рюмкой оттиснуть пышки, которыя пусть останутся на доскѣ. Когда поднимутся, кидать ихъ въ кипятокъ и вынимать, когда всплывутъ. Вынимать пышки ложкой съ дырочками и сейчасъ же подавать, пока не спадутъ. Подать отдѣльно масло.

*Лазанки.* На 4 челов. 4 стакана пшеничной муки развести двумя яйцами и нѣсколькими ложками холодной воды, посолить, хорошо вымѣсить и раскатать тонко тѣсто; нарѣзать въ полоски шириною въ палецъ и полоски эти порѣзать на косые квадратики. Лазанки эти бросать въ кипятокъ. Когда всплывутъ, отцѣдить, облить холодной водой, облить въ кастрюлькѣ масломъ, хорошо вымѣшать и подать.

*Макароны*. На 4 челов. Сварить до мягкости 6 грибовъ. На грибномъ отварѣ сварить 1 фунтъ тонкихъ италіанскихъ макаронъ, такъ, чтобы въ кастрюлѣ остался густой грибной отваръ. Затѣмъ всыпать мелко нарѣзанные грибы, тщательно вымѣшать, подогрѣть на огнѣ и на блюдѣ полить масломъ и подать.

*Блины.* На 4 челов. Утромъ развести 2 стакана лучшей пшеничной муки и 2 стакана гречневой-блинной двумя стаканами тёплаго молока и 2 ложками дрождей, такъ, чтобы тѣсто было жидкое. Когда тѣсто поднимется, всыпать ещё двѣ ложки гречневой муки и влить въ самую середину тѣста полстакана кипятку, быстро замѣсить, наблюдая при этомъ, чтобы тѣсто было не особенно жидкое, и когда тѣсто ещё разъ поднимется, начать печь. Отъ перваго поднятія до печенія должно пройти не менѣе 4—5 часовъ. Когда тѣсто особенно быстро поднимается, надо ложкой перемѣшать. Тогда положить на конфоркахъ небольшія сковородки (блинники), смазать пёрышкомъ, обмакнутымъ въ масло, повторяя это за каждымъ блиномъ: налить ложкой тѣста, чтобы оно покрыло тонкимъ слоемъ сковородку, и печь на конфоркѣ; когда блинъ поднимется и зарумянятся, вывалить на блюдо. Подавать горячіе. Къ блинамъ подать масло или сметану.

*Клёцки пшеничныя заварныя.* На 4 челов. Полфунта масла растопить въ кастрюлѣ, прибавить туда бутылку молока и 4 стакана пшеничной муки. Изъ всего этого вымѣсить ложкой тѣсто на огнѣ, пока не отстанетъ отъ кастрюли; дать остынуть въ мискѣ, вбить 6 яицъ, вымѣшать хорошо, обсыпать смѣсь мукой, кидать клёцки въ кипятокъ и варить на огнѣ четверть часа.

*Клёцки чешскія.* На 4 челов. Въ полбутылки молока вбить 3 цѣлыхъ яйца и 4 стакана пшеничной муки, посолить, вымѣсить такъ, чтобы тѣсто липло къ ложкѣ. Затѣмъ кидать клёцки въ кипятокъ и быстро варить. Когда всплывутъ, вынуть на блюдо и подавать.

*Клёцки изъ булки.* На 4 челов. 6—8 молочныхъ булокъ порѣзать въ кусочки, полить ихъ четвертью фунта горячаго масла и оставить. Къ полбутылкѣ молока вбить 5 яицъ, хорошо перемѣшать и полить этимъ булки. Массу эту оставить на 1 часъ въ покоѣ; потомъ прибавить 4 ложки муки, лимонной корки, немножко соли, вымѣсить всё это и изъ смѣси дѣлать клёцки; кидать ихъ въ кипятокъ и варить одинъ часъ. Подавать съ масломъ или соусомъ.

*Клёцки изъ картофеля.* На 4 челов. Натереть 2 тарелки варёнаго и очищеннаго картофелю, немножко тёртой булки, ложку муки, немного соли и 6 яицъ; всё это перемѣшать, дѣлать клёцки, посыпать ихъ мукой и варить въ посоленномъ кипяткѣ.

*Клёцки изъ картофеля другимъ способомъ*. На 4 челов. 8 большихъ очищенныхъ и истёртыхъ сырыхъ картофелинъ и столько же варёныхъ смѣшать вмѣстѣ, положить въ салфетку и выдавить. Прибавить 2 яйца, немного подрумяненной въ маслѣ тёртой булки, перемѣшать, дѣлать изъ этого клёцки, обсыпать ихъ мукой и варить въ солёной водѣ. Подавая на столъ, облить румянымъ масломъ или же подать съ сушёными плодами.

*Котлеты изъ картофеля*. На 4 челов. Холодный варёный картофель стереть, прибавить соли, вбить 4 яйца, перемѣшать, сдѣлать котлеты, обсыпать тёртой булкой, жарить и подать съ грибнымъ, помидоровымъ или луковымъ соусомъ.

*Котлеты изъ капусты*. На 4 челов. Обварить головку бѣлой капусты и сварить цѣликомъ съ двумя грибами; воду слить и капусту изрубить мелко; прибавить 3 тёртыхъ булки, вбить 3 желтка, посолить, вымѣшать и дѣлать котлеты; сверху помазать желткомъ и обсыпать мукой; затѣмъ жарить ихъ на маслѣ, наблюдая, чтобы не подгорѣли и не полопались. Подать съ помидоровымъ соусомъ.

*Котлеты изъ чечевицы*. На 4 челов. Сварить фунтъ чечевицы до мягкости и, смявъ eё, протереть на рѣшетѣ; прибавить потомъ 2 ложки муки, 3 яйца, немножко соли и немножко растопленнаго масла, перемѣшать и дѣлать плоскія котлеты; обволять ихъ съ обѣихъ сторонъ въ тёртой булкѣ и жарить на маслѣ. Подать съ сладкимъ овощемъ, варёными сливами или другимъ какимъ-нибудь компотомъ.

*Котлеты изъ пшённой каши*. На 4 челов. Въ бутылку кипящаго молока всыпать двѣ чашки пшена и дать остынуть. Затѣмъ вбить въ кашу 2 яйца, хорошенько перемѣшать, дѣлать плоскія котлетки, обсыпать ихъ тёртой булкой и жарить на маслѣ.

*Яичница на хлѣбѣ.* На 4 челов. Растопить въ кастрюлькѣ масло, насыпать туда достаточное количество тёртаго чёрнаго хлѣба, вбить 8 яицъ, посолить и зажарить на одной сторонѣ.

С о y с ы.

*Соусъ къ спаржѣ.* На 4 челов. Взять полбутылки молока на 2 фунта спаржи, вбить 4 желтка, неполную ложечку картофельной муки, 3 лота масла и чашку навару отъ спаржи; всё это перемѣшать и нѣсколько разъ прокипятить.

*Соусъ масляный.* На 4 челов. На полбутылки воды положить 4 ложки масла и прокипятить; вбить туда одинъ желтокъ, вымѣшать и подать.

*Соусъ изъ петрушки.* На 4 челов. Растереть съ мукой 2 ложки масла и прибавить кипятка; когда нѣсколько разъ прокипитъ, прибавить немножко свѣжаго масла, всыпать мелко изрубленную петрушку и сейчасъ же подавать.

*Соусъ изъ лука.* На 4 челов. 4 луковицы порѣзать на тонкіе кружочки, подрумянить въ 4 ложкахъ масла, всыпать ложку муки и ещё поджарить; подлить кипятка, вбить 2 желтка, перемѣшать и подавать.

*Хрѣнъ въ сметанѣ.* На 4 челов. Стереть на тёркѣ 2 корешка хрѣна, обварить кипяткомъ положить въ кастрюльку масла и немного его тушить. Затѣмъ 2 ложки хорошей сметаны разбить съ ложкой муки, тщательно растереть съ хрѣномъ, подавить лимоннаго сока, подлить ложку кипятку, посолить и заварить. Подъ конецъ разбить 2 желтка, прибавить къ нимъ ложечку сахару, подправить этимъ хрѣнъ и уже больше не варить, a подавать на столъ.

*Соусъ сѣрый съ изюмомъ.* На 4 челов. Поджарить ложку масла съ ложкой муки, развести водой и заварить. Подрумянить на сковородкѣ 2 куска сахару, смоченныхъ въ водѣ, подлить къ coycy, положить туда горсть хорошаго очищеннаго изюму, какой кто любитъ, прибавить для вкуса лимоннаго сока. Передъ подачей положить кусочками нарѣзанный лимонъ. Соусъ этотъ идётъ къ разнымъ клёцкамъ.

*Соусъ бѣлый.* Растереть ложку муки съ ложкой растопленнаго масла, развести молокомъ, подавить лимоннаго сока, всыпать полъ-ложечки сахару, заварить всё это и облить кушанье. Можно также разбить 2 желтка, влить въ соусъ, немножко подогрѣть и тогда подавать.

*Соусъ помидоровый.* На 4 челов. Обмыть 4 большихъ помидора, порѣзать на кусочки и жарить въ маслѣ; затѣмъ протереть чрезъ сито, чтобы удалить косточки, и приправить сливками, разбитыми съ ложкой муки. Развести можно этотъ соусъ нѣсколькими ложками навара изъ овощей или кипяткомъ. Вмѣсто свѣжихъ помидоровъ можно взять помидоры въ консервахъ.

*Соусъ молочный къ клёцкамъ*. Растереть ложку муки съ масломъ, прибавить полбутылки молока, немножко сахару и прокипятить; затѣмъ вбить желтокъ, вымѣшать и подать.

*Битая сметана къ сладкому.* На 4 челов. Полтора стакана сметаны налить въ глубокую посуду, поставить въ другую съ холодной водой и бить eё деревянной вилкой. Подъ конецъ всыпать двѣ полныхъ ложки мелко истолчённаго caxapy и подать. Можно тоже подавить немножко лимона.

П и р о ж н ы я.

*Способъ приготовленія битыхъ бѣлковъ* для пирожныхъ. Послѣ сбивки бѣлки обыкновенно очень скоро водянѣютъ. Для избѣжанія этого толчёный сахаръ для бѣлковъ слѣдуетъ раздѣлить на двѣ части: одну положить въ тѣсто, a другую, по мѣрѣ сбиванія бѣлковъ, всыпать въ нихъ въ три пріёма и бить сильно снова послѣ каждой прибавки, отчего бѣлки побѣлѣютъ и послѣ вливанія въ тѣсто не потеряютъ густоты.

*Налисники.* На 4 челов. Вбить 4 желтка въ полъ-ложки топлёнаго масла, стаканъ муки, посолить и развести полустаканомъ снятого молока. Тѣсто должно получиться жидкое, текучее. Передъ тѣмъ какъ печь налисники, сбить бѣлки, влить въ жидкое тѣсто, перемѣшать; подогрѣть сковородку на огнѣ, смазать её топлёнымъ масломъ и влить немного тѣста, поворачивая въ рукахъ сковородку, чтобы оно разлилось по ней тонкимъ слоемъ. Всё это надо дѣлать очень быстро: подержать сковородку на сильномъ огнѣ и, когда налисникъ поджарится, подрѣзать его кругомъ ножомъ и опрокинуть на глубокую тарелку. Когда всё тѣсто будетъ выпечено, сложить налисники треугольниками или въ полоски, поджарить съ обѣихъ сторонъ на маслѣ въ сковородкѣ и подать, посыпавъ сахаромъ. Въ середину налисниковъ можно положить тонкій слой павидла или тёртаго съ масломъ, желтками и сахаромъ творога. потомъ сложить ихъ и жарить, какъ указано. Должно выйти отъ 16 до 26 большихъ налисниковъ. Если не окажется молока, можно развести тѣсто водой.

*Шарлотка съ яблоками.* На 4 челов. ½ ф. муки обварить двумя ложками кипятку, прибавить ¼ ф. свѣжаго масла, ложку сахару и всё это вымѣсить. Тѣсто приготовлять въ холодномъ мѣстѣ, раскатать тонкимъ пластомъ и выложить имъ дно и бока кастрюльки, предварительно вымазанной масломъ и обсыпанной толчёной булкой. Посыпать слой тѣста въ кастрюлькѣ тёртой булкой и вложить въ середину предварительно тушёныя, порѣзанныя на мелкіе кусочки яблоки, смѣшанныя съ изюмомъ и сахаромъ. Можно спечь яблоки въ кожурѣ, очистить и положить въ тѣсто, но во всякомъ случаѣ класть въ тѣсто яблоки холодныя, чтобы не было въ тѣстѣ закала. Положивъ толстый слой яблоковъ, посыпать булкой, прикрыть тѣстомъ и поставить въ духовую, не особенно горячую печь. Поверхъ тѣста положить немножко масла и проколоть тѣсто въ нѣсколькихъ мѣстахъ, чтобы не отсырѣло отъ пара. Въ духовой печкѣ шарлотка должна стоять приблизительно часъ.

*Шарлотка изъ яблоковъ въ гренкахъ.* Снявъ съ французской булки корку, порѣзать на пластинки и обмакнуть каждую въ растопленное свѣжее масло. Кастрюльку вымазать обильно масломъ, низъ и бока обложить гренками и наполнить яблоками, приготовленными слѣдующимъ образомъ: очищенныя и порѣзанныя на мелкіе кусочки яблоки положить въ кастрюльку, прибавивъ немного сахару и корицы; положить кусокъ свѣжаго масла и тушить на сильномъ огнѣ, часто помѣшивая. Когда яблоки станутъ мягкія, положить ихъ въ кастрюльку съ гренками; прикрывъ сверху тоже слоемъ гренковъ, обсыпать тёртой булкой и вставить въ печку, пока гренки не подсохнутъ. Хорошо какъ въ тѣсто, такъ и въ яблоки положить поджаренную въ маслѣ апельсинную корку.

*Пирожное изъ чёрнаго хлѣба.* На 4 челов. Высушить и истолочь мелко чёрнаго вегетаріанскаго хлѣба, просѣять на сито, взять полный стаканъ этой муки, стереть въ горшкѣ 6 желтковъ съ 4 ложками caxaрy и, продолжая растирать, прибавить туда понемножку хлѣбной муки. Оставшіеся бѣлки сбить, затѣмъ влить ихъ въ массу, слегка перемѣшать и влить въ форму, вымазанную масломъ и обсыпанную тёртой булкой; поставить въ кастрюлю съ горячей водой, такъ, чтобы четверть формы была погружена въ водѣ, прикрыть плотно кастрюлю и варить на вольномъ огнѣ ¾ часа послѣ перваго кипѣнія. Подавать со сбитой сметаной.

*Пудингъ изъ булки.* На 4 челов. Три ложки свѣжаго масла стереть въ мискѣ съ 6 желтками, всыпавъ по частямъ чашку caxapy; когда всё это перетрётся добѣла, всыпать два стакана просѣянной на сито тёртой булки и влить сюда два стакана цѣльнаго молока, перемѣшавъ хорошо, чтобы не было комковъ; прибавить горсть хорошо перемытаго изюму, нѣсколько обваренныхъ кипяткомъ и мелко изрубленныхъ зёренъ сладкаго миндалю и 4 толчёныхъ зерна горькаго миндалю; посолить, хорошо перемѣшать и оставить въ мискѣ, чтобы всё разбухло. Передъ тѣмъ какъ класть массу въ форму, сбить 6 бѣлковъ, перемѣшать старательно, положить всё въ хорошо вымазанную масломъ форму, наполняя её до ¾, и поставить въ широкую кастрюлю, налитую на два пальца кипяткомъ; прикрыть плотно, поставить на огонь и кипятить цѣлый часъ. Въ кастрюлю по мѣрѣ испаренія подливать кипятка. У кого нѣтъ формы, можетъ варить въ салфеткѣ. Салфетку слѣдуетъ хорошенько выпарить, потомъ вымазать масломъ, положить массу, завязать, оставивъ мѣсто для разрастанія, и варить, какъ сказано. Выложивъ пудингъ на блюдо, облить сиропомъ.

*Пирожное заварное.* На 4 челов. Стаканъ молока, ¼ ф. топлёнаго масла и 4 лота сахару влить въ кастрюлю и поставить на огонь. Когда всё это закипитъ, всыпать постепенно стаканъ картофельной муки или лучшаго сорта пшеничной, не переставая помѣшивать другой рукой въ кастрюлькѣ, и держать эту массу на огнѣ до тѣхъ поръ, пока не отстанетъ отъ кастрюльки. Когда тѣсто остынетъ, развести его, прибавляя постепенно по одному 8 желтковъ, и всыпать большую ложку сахару. Сбитые бѣлки посолить и прибавить въ тѣсто. Полученную массу влить въ форму, вымазанную масломъ и посыпанную булкой, вставить въ кастрюльку съ горячей водой и варить на сильномъ огнѣ цѣлый часъ, подливая отъ времени до времени горячей воды. Подавать съ малиновымъ сиропомъ.

*Пирожное изъ риса или смоленской крупы.* На 4 челов. Сварить на молокѣ ¼ ф. рису съ ложкой масла, отваривъ рисъ предварительно минутъ пять въ кипяткѣ, такъ какъ иначе молоко могло бы свернуться. Когда рисъ остынетъ, вбить по одному 4 желтка, постоянно помѣшивая; затѣмъ всыпать чашку сахару, изюму и 2—8 тёртыхъ зерна горькаго миндалю. Всё это осторожно перемѣшать, прибавить битые бѣлки, вложить въ кастрюльку, смазанную масломъ, и поставить въ духовую печь на полчаса Такъ же приготовлять пирожное и изъ смоленской крупы.

*Пирожное изъ фасоли.* На 4 челов. Сварить ½ кварты (2 стакана) фасоли, слить первую воду и налить вторую, наблюдая, чтобы фасоль не разварилась. Когда она хорошо размякнетъ, слить воду и протереть фасоль чрезъ сито. Затѣмъ вбить туда по одному 6 желтковъ, прибавить 12 лотовъ сахару, кладя каждый разъ по одному желтку и по полъ-ложки сахару; сбить оставшіеся 6 желтковъ и прибавить ихъ понемножку въ фасолевую массу, не переставая перемѣшивать. Когда всѣ бѣлки будутъ положены, положить массу въ смазанную масломъ и посыпанную тёртой булкой кастрюльку и поставить въ достаточно горячую духовую печь на полчаса. Затѣмъ, выложивъ на блюдо, посыпать сахаромъ. Ѣсть можно со сливочнымъ соусомъ, приготовленнымъ слѣдующимъ образомъ: стаканъ негорячихъ кипячёныхъ сливокъ подправить тремя желтками съ одной ложкой сахару, вливая осторожно сливки въ желтки, чтобы послѣдніе не свернулись. Подогрѣть слегка соусъ на огнѣ, помѣшивая, чтобы онъ не загустѣлъ, но чтобы и не заварился, и полить имъ пирожное.

*Пирожное изъ миндаля и смоленской крупы.* На 4 челов. Изъ чашки смоленской крупы сварить крутую кашу; затѣмъ истолочь чашку миндалю, гдѣ можетъ быть и нѣсколько горькихъ, съ чашкой мелкаго caxapy, 8-ю желтками и лимонной коркой и смѣшать всё это вмѣстѣ. Сбить оставшіеся 8 бѣлковъ, прибавляя понемножку къ массѣ, постоянно перемѣшивая, и вложить въ смазанную масломъ и обсыпанную тёртой булкой кастрюльку. Можно спечь въ духовой печкѣ или сварить въ паровой ваннѣ, какъ пуддингъ.

*Оладьи*. На 4 челов. Очистить десятокъ большихъ яблоковъ и порѣзать въ кружочки. Замѣсить тѣсто съ 6 желтками и со сбитыми 6 бѣлками, прибавивъ caxapy и муки, чтобы тѣсто вышло достаточно жидкое. Въ тѣсто это макать кружочки яблоковъ и жарить на сковородкѣ въ маслѣ. Подавать, обсыпавъ сахаромъ.

*Пирожное изъ пшённой каши*. На 4 челов. Въ кварту молока (4 стакана) всыпать ¼ ф. пшённой крупы, 4 лота caxapy и нёмножко лимонной или апельсинной корки. Вымазать форму масломъ, вложить въ неё массу, сверху положить нѣсколько кусочковъ масла и поставить въ не особенно горячую духовую печь на 1¼ часа.

*Гренки картускіе.* На 4 челов. Нарѣзать молочную булку, вымочить въ молокѣ, выжать, сдѣлать изъ этой массы шарики, обвалять ихъ въ тёртой булкѣ и жарить на свѣжемъ маслѣ; обсыпать сахаромъ и подать облитые сиропомъ или какимъ-нибудь фруктовымъ соусомъ.

*Гренки сладкіе.* На 4 челов. Въ 4 стакана молока вбить 4 цѣлыхъ яйца и немножко муки, перемѣшать всё и макать въ этомъ сухари. Потомъ зажарить ихъ въ маслѣ на плитѣ, пока не станутъ сверху хрупкіе, a въ серединѣ мягкіе. Подавая, посыпать сахаромъ.

*Пирожное изъ гречневой крупы.* На 4 челов. Къ 2 стаканамъ гречневой крупы влить 4 стакана молока, немножко соли, перемѣшать и полученную массу вложить въ форму, смазанную масломъ, сверху обложить смазанными масломъ тонкими гренками изъ булокъ и поставить въ негорячую духовую печь.

Сладкія блюда холодныя.

*Пирожное изъ риса*. На 4 челов. Сварить въ водѣ фунтъ рису вкрутую, приблизительно на одной квартѣ воды. Прибавить туда неполные ½ фунта сахару, сокъ и корку съ 2 апельсиновъ. Форму сполоснуть холодной водой, положить туда рисъ, перекладывая слоями варёныхъ фруктовъ; поставить въ холодномъ мѣстѣ и опрокинуть вверхъ дномъ.

*Пирожное изъ манной крупы.* На 4 челов. Въ 4 стакана молока положить ложку сахару, всыпать чашку манной крупы и сварить. Затѣмъ прибавить 2 ложки картофельной муки, разведённой въ холодномъ молокѣ, и когда всё это закипитъ, вбить 4 желтка, хорошо вымѣшать массу и вложить въ форму, сполоснувъ её предварительно водой или молокомъ. Когда масса остынетъ, выложить её на блюдо и подать съ сиропомъ.

*Пирожное молочное.* На 4 челов. 2 стакана молока сварить, положивъ туда 4 лота сладкаго тёртаго миндалю, 4 зерна горькаго и ¼ фунта сахару. Затѣмъ прибавить ещё 10 желтковъ, вскипятить ещё разъ, постоянно перемѣшивая, снять горшокъ съ огня и перемѣшать съ 10 бѣлками, сбитыми въ пѣну. Когда пирожное остынетъ, выложить на блюдо. Чтобы хорошенько остыло, всего лучше разлить по чашкамъ и, подавая на столъ, вывалить на блюдо. Подавать съ фруктовымъ или молочнымъ соусомъ.

*Кремъ*. На 4 челов. Сбить въ горшкѣ 8 желтковъ, ½, ф. мелкаго caxapy, большую ложку муки и помѣшивать всё на вольномъ огнѣ, пока всё это не обратится въ густую массу. Вскипятивъ разъ на огнѣ, прибавить ещё туда 8 сбитыхъ бѣлковъ и вылить на круглое блюдо, дно котораго выложить предварительно фруктовымъ желе и сладкими макаронами.

*Пирожное гречневое.* На 4 челов. ½ ф. гречневой крупы перемыть въ холодной водѣ, слить и варить вкрутую съ 4 стаканами молока, положивъ туда ¼ ф. caxapy и немножко лимонной корки. Снявъ съ огня, смѣшать съ 4 битыми бѣлками и положить въ форму, сполоснувъ её предварительно холодной водой. Когда остынетъ, вывалить на блюдо и подать съ фруктовымъ сиропомъ.

*Кисель клюквенный*. На 4 челов. 2 стакана очищенной и перемытой клюквы стереть въ мискѣ деревянной ложкой; растирая, влить понемножку 4 стакана холодной воды; когда вся клюква будетъ достаточно перетёрта, процѣдить чрезъ сито, положить по вкусу сахара и поставить на сильный огонь. Сейчасъ же послѣ сильнаго кипяченія (клюква, долго кипятившаяся, теряетъ красивый цвѣтъ) влить приготовленныя три ложки картофельной муки, разведённой въ стаканѣ холодной воды. Влить сразу, сильно въ то же время перемѣшивая кисель, чтобы не образовались комки; затѣмъ влить въ миску и охладить. Такимъ же способомъ можно приготовить кисель изъ всякихъ другихъ фруктовъ или заготовленныхъ впрокъ на зиму ягодъ, крыжовника, малины, смородины, изъ выжатаго изъ лимона или апельсина сока, изъ яблоковъ, миндальнаго молока, сливокъ и пр.

*Кисель миндальный*. На 4 челов. ¼ ф. сладкаго и 1 лотъ горькаго миндалю обварить, очистить и истолочь въ ступкѣ. Въ толчёную массу влить 2 стакана кипятку и перемѣшать. Сливъ съ полученнаго молока ½ стакана жидкости сверху, всыпать туда ¼ ф. толчёнаго сахару. Въ отлитые же ½ стакана, когда остынетъ, всыпать стаканъ картофельной муки и перемѣшать. Поставить молоко на плиту и, когда закипитъ, лить въ него потихоньку разведённую картофельную муку, мѣшая постоянно, чтобы заварился кисель. Производить это надо очень быстро. Наготовѣ надо имѣть одну большую форму или двѣ малыхъ, смазанныхъ миндальнымъ масломъ или облитыхъ холодной водой, влить туда кисель и поставить въ холодномъ мѣстѣ.

*Кисель сливочный*. На 4 челов. 2 стакана сливокъ вскипятить съ ¼ ф. толчёнаго сахару и нѣсколькими зёрнами тёртаго горькаго миндаля. Когда сливки хорошо закипятъ. всыпать полстакана хорошей картофельной муки, разведённой тщательно передъ тѣмъ въ стаканѣ холодныхъ сливокъ, и всё это перемѣшать, поставивъ на огонь, пока не отстанетъ отъ кастрюли; тогда вылить въ форму, смазанную прованскимъ масломъ, и поставить въ холодномъ мѣстѣ.

*Вареники съ ягодами.* Замѣсить круто тѣсто, разведя муку водой и яйцами съ бѣлками; раскатать тонкимъ слоемъ и класть кучками обсыпанныя сахаромъ ягоды. При залѣпливаніи варениковъ надо смазывать края ихъ бѣлкомъ, чтобы при варкѣ не развалились. Положить вареники въ кипятокъ и варить, пока не всплывутъ наверхъ. Вынимать осторожно большой ложкой съ дырками и сложить на блюдо. Подавать съ сахаромъ и кислой сметаной. Такіе вареники можно дѣлать съ вишнями, черникой, сливами и др. ягодами.

*Клёцки съ макомъ*. На 4 челов. 2 стакана очищеннаго маку обварить 2 стаканами кипятку и такъ поставить его прикрытымъ на плитѣ на цѣлый часъ. Затѣмъ брать его по нѣскольку ложекъ и растирать въ мискѣ деревяннымъ пестикомъ, прибавивъ понемножку ¼ ф. толчёнаго caxapy. Тѣсто замѣсить, какъ на вареники; раскатать не особенно тонкимъ слоемъ и нарѣзать тонкими кусочками, не длиннѣе одного дюйма. Бросить клёцки въ кипятокъ; когда всплывутъ наверхъ, процѣдить, облить холодной водой и перемѣшать съ маковой жижей и подавать холодные на столъ.

*Пирожное маковое.* На 4 челов. Взять большую французскую булку, снять съ нея корку, нарѣзать на тонкіе ломтики и складывать слоями въ мискѣ, пересыпая каждый слой приготовленнымъ, какъ сказано выше, тёртымъ макомъ съ миндалёмъ. Сложить такимъ образомъ нѣсколько слоёвъ, пока не образуется такимъ образомъ высокая бабка; облить её сливками съ сахаромъ, въ нѣсколько пріёмовъ, чтобы булка впитала сливки въ себя, не давъ имъ просочиться на дно. Приготовленная такимъ способомъ бабка должна простоять часа два, чтобы образовалась одна сплошная масса.

*Пирожное на маковомъ молокѣ.* На 4 челов. 2 стакана маку перемыть тщательно нѣсколько разъ въ холодной водѣ, влить 2 стакана кипятку и мочить нѣсколько часовъ. Затѣмъ макъ растереть въ мискѣ деревяннымъ пестикомъ, поливая сливками, процѣдить черезъ сито и прибавить caxapy по вкусу. Взять чёрствыхъ булокъ, снять съ нихъ корку, порѣзать на кусочки, облить маковымъ молокомъ, чтобы булка пропиталась имъ, сложить въ мискѣ и посыпать сверху корицей. Нa одинъ фунтъ маку слѣдуетъ взять 4 стакана сливокъ и ½ ф. caxapy.

К о м п о т ы.

Фрукты, какъ и всѣ вегетаріанскія блюда, надо варить непремѣнно въ глиняной посудѣ. Къ свѣжимъ фруктамъ воды прибавлять не слѣдуетъ. Сушёные же фрукты слѣдуетъ долго мочить въ водѣ, чтобы хорошо размокли, прежде чѣмъ варить ихъ. Наваръ долженъ получиться густой. Сокъ компотный хорошо заправить ложкой картофельной муки, разведённой въ холодной водѣ.

*Компотъ изъ яблоковъ*. Кислыя яблоки, легко разваривающіяся, отобрать, разрѣзать на 4 части, очистить серединку, перемыть, налить холодной водой и сварить съ апельсинной коркой. Затѣмъ растереть яблоки деревянной ложкой, выложить въ миску, положивъ сверху мелко истолчённаго миндаля, и подавать холоднымъ.

*Компотъ изъ грушъ*. Очистить груши, разрѣзать на половинки, оставивъ хвостики, налить нѣсколько подсахаренной холодной водой и варить часа 2—3, до мягкости, пока станутъ розоватаго цвѣта. Чѣмъ дольше будутъ вариться, тѣмъ больше зарумянятся. Затѣмъ выложить въ миску и подать холодными.

*Сливы тушёныя*. Свѣжія сливы обмыть и, удаливъ косточки, тушить безъ воды въ собственномъ соку.

*Персики и абрикосы.* Снять съ нихъ кожицу, выбросить косточки и варить 10 минутъ въ небольшомъ количествѣ воды, съ нѣсколькими косточками. Не должны развариваться. Фрукты выложить въ миску, сокъ ещё разъ прокипятить, облить имъ компотъ и подавать холодный.

*Айва*. Снять съ айвы кожицу, разрѣзать, выбрать серединку, налить холодной водой, подбавить сахару и сварить съ серединками. Затѣмъ айву вынуть, ещё разъ прокипятить сокъ и налить имъ компотъ чрезъ сито.

*Брусника.* Выбравъ гнилую и неспѣлую бруснику, перемываютъ, процѣживаютъ, наливаютъ холодной водой и, прибавивъ caxapy по вкусу, варятъ.

*Сушёныя сливы, яблоки, вишни и груши.* Перемыть сушёные фрукты наканунѣ, налить холодной водой въ фаянсовой посудѣ на три пальца сверху и прикрыть. На слѣдующій день въ той же самой водѣ, прибавивъ немножко апельсинной корки, варить фрукты на вольномъ огнѣ часа полтора. Для большей густоты можно подправить сокъ картофельной мукой. Caxapy прибавлять не слѣдуетъ, такъ какъ фрукты сами по себѣ достаточно сладки.

*Салатъ изъ яблоковъ.* Очистить мягкія яблоки, нарѣзать на тонкіе кружочки, перемѣшать ихъ съ мелко изрѣзанными кусочками апельсина и апельсиннымъ сокомъ, посыпать эту смѣсь сахаромъ и прибавить немного холодной воды. Поставить въ такомъ видѣ на нѣсколько часовъ. При подачѣ салата сдѣлать гарниръ изъ тонкихъ слоёвъ апельсина.

[1] Острота чувствъ достигаетъ иногда удивительной степени. Эккартгаузенъ (Zur Magie, стр. 105; ещё больше примѣровъ въ Die Mystischen Erscheinungen der Menschl. Natür, проф. Перти) разсказываетъ о человѣкѣ, который обладалъ такимъ сильнымъ обоняніемъ, что сейчасъ же при входѣ въ комнату узнавалъ мясниковъ, охотниковъ, вообще всѣхъ, кто только проливалъ кровь. — Скотина издали узнаётъ мясника и прячется отъ него. — Извѣстный Каспаръ Гаузеръ за версту чувствовалъ запахъ растущаго табака; онъ вызывалъ у него непріятное ощущеніе и чиханіе. Когда къ его вегетаріанскому кушанью для испытанія его подливали хотя нѣсколько капель супу, онъ сразу узнавалъ и уже не въ состояніи былъ ѣсть этихъ кушаній. — Дикари впотьмахъ узнаютъ людей своего племени.

[2] О Нирванѣ индусы говорятъ: Шестого полнаго блаженства Нирваны, свободнаго отъ злыхъ желанній и невѣдѣнія, достигаютъ рахаты, которые питаются плодами при дорогахъ“. Известна древняя мудрая индусская сентенція:

**Самъ себѣ болѣзни создаёшь,**

**Самъ свою нужду творишь;**

**Цѣное своё здоровье подрываешь,**

**Самъ себя на муки обрекаешь,**

**Самъ себѣ ты господинъ;**

**Если хочешь быть спасёнъ,**

**Спасись ты самъ**.

[3] Dr. med. Richard Nagel „Das Fleischessen vor dem Rieterstuhle der Vernunft“ и т.д.

[4] Liebig: „Chimieche Briefe“, стр. 318 и 319.

[5] Cuvier: „Règne animal“.

[6] Нѣтъ необходимости ѣсть плоды всякій день и непремѣнно по 2 фунта. Для рабочаго достаточно 1 фунта на 2 дня. Пока яблоки не будутъ такъ дёшевы, какъ въ настоящее время картофель, для экономіи, черезъ день можно ихъ замѣнять морковью, салатомъ изъ картофеля и фасоли и другими кушаньями.

[7] Мы слишкомъ ужъ превозносимъ значеніе науки — образованія умственнаго въ ущербъ нравственному. Пріобрѣтеніе познаній мы поставили себѣ цѣлью, тогда какъ оно должно служить средствомъ истиннаго образованія. Сухое знаніе не способно произвесть въ человѣкѣ нравственнаго подъёма — воспитать его характеръ. Безтолковое заучиваніе многихъ вещей наизусть тормозитъ развитіе творческой силы духа, воображенія и волі — мѣшаетъ развиваться въ человѣкѣ духовной гармоніи.

[8] Один градус Реомюра равен 1,25 градуса Цельсия (прим. ред.).

[9] Бунге: „Die Alkoholfrage“, 1887.

[10] Д-ръ Адергольдтъ „Das Kochsalz als Feind der Gesundheit“.

[11] Искусственный пепсинъ приготовляютъ изъ желудковъ убитыхъ телятъ, а желудочныя кислоты замѣняютъ соляной кислотой.

[12] Cм. Spohr. „Die natůrangemässe Pflege, des Mundes und der Zahne“. Лейпцигъ. 1887 г.

[13] Приготовленіе см. въ концѣ книги, въ. отдѣлѣ рецептовъ.

[14] Природа даётъ намъ нашу пищу: хлѣбныя зёрна, ягоды и плоды, — всё въ привлекательномъ видѣ и роскошной обстановкѣ, а именно на собственномъ лонѣ; ѣсть мы должны только когда голодны, такъ, какъ и животныя, живущія на свободѣ. Питаніе должно быть для насъ дѣятельностью преимущественно инстинктивною и механическою. Умъ нашъ не долженъ имѣть, какъ теперь, такого преимущественнаго участья въ этомъ дѣлѣ. Тогда только духовная жизнь будетъ господствовать въ дѣлахъ человѣческихъ.

[15] Либихъ въ „Auerbach’s Volkskalender“ 1869 г., ст. 147 говоритъ: „Разсчитано, что вслѣдствіе сливанія воды съ огородныхъ овощей и рыбъ въ Лондонѣ ежегодно спускаютъ въ сточныя трубы 926,548 англійскихъ фунтовъ калія и 270,901 ф. фосфорной кислоты, кромѣ другихъ питательныхъ частей.

**[16] Приготовлениіе овсянки смотри въ отдѣлѣ „Напитки“**

[17] Описанныя здѣсь кушанья взяты главнымъ образомъ изъ польской кухни. Желающимъ ознакомиться болѣе подробно съ приготовленіемъ вегетаріанскаго стола совѣтуемъ пріобрѣсти книгу: „Вегетаріанская кухня“. изд. „Посредника“. Цѣна 70 коп.

[18] Солодомъ (Slodan) я называю сахаръ физіологическій — природный (въ отличіе отъ искусственнаго), содержащійся непосредственно въ растеніяхъ въ организованномъ состояніи или получающійся изъ мучнистыхъ продуктовъ въ организмѣ нашемъ путёмъ перевариванія, обработкой слюной.

Top of Form

[fb2](http://www.e-reading.club/download.php?book=1004669) [txt](http://www.e-reading.club/txt.php/1004669/%D0%9C%D0%BE%D1%8D%D1%81%D1%8C-%D0%9E%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%BE_-_%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0.txt) [html](http://www.e-reading.club/bookreader.php/save/1004669/%D0%9C%D0%BE%D1%8D%D1%81%D1%8C-%D0%9E%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%BE_-_%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0.html) [lrf](http://www.e-reading.club/lrf.php/1004669/%D0%9C%D0%BE%D1%8D%D1%81%D1%8C-%D0%9E%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%BE_-_%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0.lrf) [epub](http://www.e-reading.club/epub.php/1004669/%D0%9C%D0%BE%D1%8D%D1%81%D1%8C-%D0%9E%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%BE_-_%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0.epub)

Bottom of Form