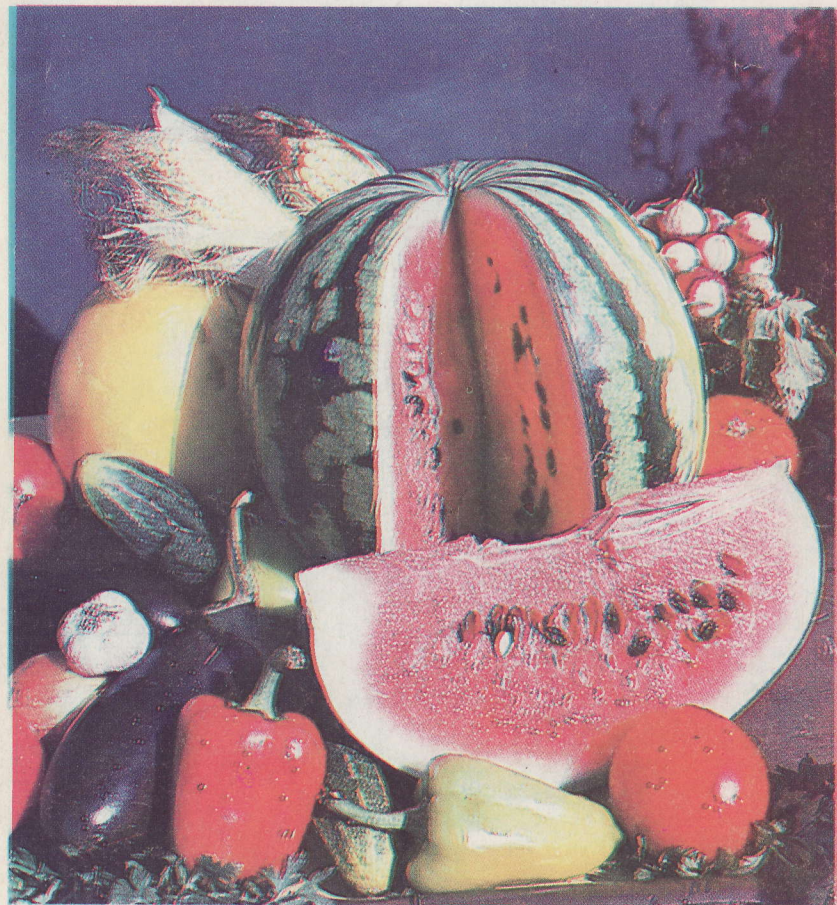


3 р. 80 к.

300

СЫРАЯ
ПИЩА
И ЕЁ
ПРИГОТОВ-
ЛЕНИЕ

рецептов



300
рецептов



СЫРАЯ

ПИЩА

И ЕЁ

ПРИГOTO-

ЛЕНИЕ

Ростов-на-Дону
Издательство «Молот»
1991 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ I

СЫРОЕДЕНИЕ — ВО ГЛАВУ РЕФОРМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ.

СССР обладает колоссальными ресурсами сырых овощей, плодов, ягод, фруктов, орехов.

Неумелое использование этого сырья, нежелание рационально законсервировать его с сохранением витаминов и минеральных солей лишают нас сотен миллионов кг. питательных продуктов.

Соки овощей, ягод, фруктов, орехов, попадая в кровь, очищают ее от ядов, усталости, утомления и токсикозов.

Чем больше мы едим сырых овощей и фруктов, тем более солнечной энергии принимает наш организм.

Ценная потенциальная энергия содержится только в сырых овощах и фруктах. Эта скрытая потенциальная энергия повышает производительность труда, усиливает обмен веществ в организме, укрепляет и освежает мозг.

А. МИРОНОВ

ПРЕДИСЛОВИЕ II:

Введение в питание сыроедения дает возможность восстановить расстроенные силы и предостеречь на будущее от преждевременного склероза и упадка сил.

ПРЕИМУЩЕСТВО СЫРОЕДИЕНИЯ:

1. Полная свобода и независимость от кухни и кухарок и вообще от кого бы то ни было — обед готовится лично в течение 5 минут, не говоря уже о других приемах пищи, которые делались на ходу.

2. Полное использование солнечной энергии, заключенной в плодах и овощах, которая гаснет при варке и поджаривании.

вании, а также и сохранение эфирных масел (напр., в кожуре яблок, огурцов, редиса и др.).

3. Ешь гораздо меньше, что очень важно при нашем привычном переедании. Не переутомляешь сразу желудок — и все быстро переваривается.

4. Ешь, когда хочешь, а не в определенное время, как установлено, хочешь — не хочешь, садись есть, ибо настало время обеда, завтрака, ужина. Пока у меня не появилось желание есть или пить, я не ем.

5. Не употребляйте соли (не считая следов, которые я клал в салат, уменьшая жажду, и поэтому не вводилось в организм излишней влаги).

6. Я чувствовал себя всегда легко, и работоспособность была бы максимальной, если бы не чувство жажды.

7. Пота выделялось минимальное количество, что благоприятствовало заживлению экземы, которая совершенно прошла.

Опыт был коротким, но обострений других моих хронических заболеваний не было.

Таким образом:

Если:

1. Ввести в режим немного воды, следы соли — жить при сыроедении во время даже длительного лечения.

2. Чистое сыроедение и непитие воды является прекрасным лечебным средством — вызывается действие внутренних сил.

3. Для вполне здорового человека можно принять средний способ пищи, то есть:

а) Сырью вводи побольше, иногда целые дни питаюсь сыром, для отдыха организма.

б) Допускать немного воды, когда сильная жажда, в виде простой или ключевой воды или слабого чая, но пить небольшими порциями и по глотку.

в) Допускать следы соли, т. е. щепотку на салатник овощей, какую-либо кислоту, но в небольшом количестве — винный уксус, лимонную кислоту или лимон (лимон лучше).

г) Есть, когда хочется, а не в установленное время, понемногу.

д) В вареном виде употреблять, напр.: каши, рис, картофель.

е) Я даже допустил бы для тех, кто не любит растительного масла, небольшое количество животных жиров: коровьего масла, сметаны и кислое молоко.

ж) От молока и яиц лучше отказаться или употреблять их только как приправу.

Картофель, маслины, хлеб и злаки заключают все необходимые элементы питания — белок, жир, крахмал, сахар и кислоту.

Бросить употребление черного мяса — первый шаг.

Бросить белое мясо — второй.

Бросить рыбу — третий.

Перейти на молочно-растительное питание — четвертый.

Ввести в рацион обязательно сырое, не считая нужным непременно вареное — пятый.

И наконец переходят к чистому сыроедению, сохраняя хлеб с отрубями — шестой.

Я нахожусь теперь в пятом классе и желаю всем, прочитавшим эту книгу, постепенно подвигаться к шестому.

27.4.30 г.

Проф. В. В. Маркович

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ СЫРОЕДИЕНИЕ?

Питание сырыми растительно-молочными продуктами без всякого воздействия на них огня и пара называется сыроедением. Сыроеды не признают мяса животных, птиц и рыбы, как вредной и несвойственной для человека пищи, а также отвергают: вино, уксус, сахар, соль и некоторые пряности.

Сырые растительные продукты употребляют для: предупреждения заболеваний, для лучшего питания и для излечения многих болезней.

Все растительно-молочные продукты под влиянием огня, пара, воды и воздействия металлов становятся менее питательными, их усвояемость затрудняется. Только один хлеб допускается, но по возможности из цельного зерна и с сохранением отрубей и без дрожжей. Сухари по своей питательности стоят ниже хлеба, как дважды печенье.

Все растительно-молочные продукты по своей питательности и усвояемости распределились так:

Растительные продукты:

1. Натуральные, свежие, сырые, без всякой предварительной обработки
2. Сырые, но с предварительной кулинарной обработкой.
3. Сухие, квашеные и сброженные.
4. Вареные.
5. Жареные и печеные.
6. Консервированные, соленые и маринованные.

Молоко

1. Летнее, парное и сырое.
 2. Зимнее, парное и сырое.
 3. Сырое, но остуженное или искусственное охлаждение.
 4. Кислое и его производные.
 5. Кипяченое и топленое.
 6. Консервированное и стерилизованное.
- Распространенное «культурное» питание противоречит природе, а сыроедение является естественным для человека, т. к. весь

желудочно-кишечный тракт от зубов до конца прямой кишки анатомически и физиологически устроен для переваривания плодов, как у всех плодовых животных.

Сама природа предназначила человеку самую изысканную пищу — фрукты и плоды растений.

Огненная обработка пищи — это не прогресс культуры, а бывшее заблуждение культуры.

Бирхер-Беннер — «Люди, питающиеся только фруктами, коренями, орехами, маслом, хлебом и отказавшиеся от всякого приготовления пищи на огне, т. е. сыроеды, пользуются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью».

Альбу — «Научными исследованиями обмена веществ установлено, что даже при исключительной вегетарианской сырой пище вес тела и содержание белка и жира в теле могут сохраниться продолжительное время.»

Киспери — «Чисто растительная, даже сырая пища может удержать молодой организм на высшей ступени физического и духовного расцвета и работоспособности».

Фридберг — «Сыроедение закаливает кишечник, повышает его стойкость в борьбе с инфекциями, укрепляет гладкую мускулатуру пищевого тракта».

Брейхле — «Многочисленные научные исследования показали, что сырой пищей можно вполне покрывать потребности нашего тела».

Рубнер — «Человек, ввиду его малой потребности в белках, самой природой предназначен быть сыроедом».

Мальтен — «Так как питательность сырой пищи гораздо выше, чем вареной, то соответственно этому сырой пище требуется меньше, поэтому нечего беспокоиться о недоедании».

Освальд — «Питаясь сырой пищей — растительной, мы тем самым поглощаем солнечную энергию, претворяющуюся в наших клетках в различные виды, последней».

Блиц — «Сырые плоды и фрукты есть форма проявления концентрации солнечного света, и они являются первозрядным аккумулятором».

Браухиль — «Все необходимые для взрослых обеды можно получить из строгой безогневой диеты, исключающей все мясные, молочные продукты».

Бирхер-Беннер — «Сохранение наилучшего самочувствия, наивысшей работоспособности при минимуме белка и калорий, т. е. физиологическая экономия, возможна только при сыроедении».

Черкесов (СССР) — «Авитаминозную пищу создают: неправильные способы обработки хлебных злаков, консервирование, сушка, длительное хранение продуктов питания, варка пищи, искусственное вскармливание детей».

Сулима-Самойло (СССР) — «Все сырое, все вкусно, переваримо и усваивается, должно употребляться без вреда для организма».

Генце (СССР) — «Лицом к природе, вечно гармоничной и совершенной, подальше от человека, калечащего на кухне это совершенное, естественное, природное».

РАЗВИТИЕ СЫРОЕДИЕНИЯ

Человечеству сыроедение не ново. Вегетарианцы чисто эмпирическим путем пришли к убеждению о вреде мясной пищи. Они

могут жить и работать при сыроедении с минимальным количеством белка. Явились и видные врачи-пропагандисты сыроедения в различных странах: Бирхер-Беннер, Картон, Келлог, Коорден, Бридберг, Ланге, Лоренц, Риджин, Мальтон, Гоф, Кастро, Лучиани и др.

НЕДОСТАТКИ ВАРеноЙ ПИЩИ

Переработка пищи облегчила пережевывание и уменьшила работу зубов, но зубы человека, не получая достаточно необходимой для них работы, постепенно регрессировали, и весь жевательный аппарат значительно ослабел. Выработался ненормальный способ пассивного жевания и активного глотания.

Флетчер, последователь Гладсона, первый предложил наоборот перейти к активному жеванию и пассивному глотанию, что в результате значительно увеличивает усвояемость пищи, создает ее экономно и развивает вкусовой аппарат.

Один из пионеров сыроедения Флотов говорит: «Через варение, печение или прочие искусственные приготовления жизненное начало пищи умертвляется. Огонь должен считаться жизнеуничтожающим элементом. Всякое приготовление пищи на огне понижает ее достоинство».

Всякая переработка сырых растительных продуктов дает биологически обесцененные пищевые средства. Пища при помощи варки размягчается, но белковые вещества частично свертываются, часть питательных веществ повреждается и делается иной раз трудно усвояемой, что влечет за собой потребность к увеличению количества белка и в результате излишне отягощаются выделяемые органы.

Чем больше белка поглощает человек, тем больше выделяется мочевой кислоты и мочевины, первая часть накапливается в теле и способствует образованию подагры, что заставляет прежде всего уменьшить количество белка в пище.

Наблюдения показали, что исключительно вареная пища часто ведет к тяжелым расстройствам здоровья. Безвитаминая пища — не пища. Сырые продукты явились необходимым дополнением для того, чтобы вообще можно было без вреда переносить вареную пищу. При варке необходимые для человека минеральные соли частично пропадают, особенно благодаря нерациональным методам кулинарной техники, когда отвары с овощей и корнеплодов, содержащие в себе минеральные соли, выливаются в помойную яму. Физиологами доказано, что вареная пища, лишенная солей, несмотря на большое содержание белков и жиров не может поддерживать правильное питание человека. Хотя минеральные соли и не имеют тепловой ценности, но без них жизнь невозможна. Организм без солевой пищи погибает скорее, чем при полном голодании.

«Без солей нет жизни» — Фостер.

Обеднение крови минеральными элементами влечет за собой сердечную и мышечную слабость, вялость пищеварительных процессов и уменьшение жизнеспособности всех тканей и органов. При варке растительная пища изменяет свой вкус, делается пресной и требует прибавления поваренной соли, что является вредным для здоровья. Вареная пища, постоянно изобилуя поваренной солью, является причиной появления болезней: почечных, сердеч-

ных, кожных, повышение кровяного давления и обизвесткование артерий. Необходимая добавка соли к вареной пище имеет склонность вытеснить остальные минеральные соли. Варка овощей с солью способствует их выщелачиванию. Поваренная соль в тех количествах, в каких теперь употребляется, становится болезнетворным фактором.

При варке растительные продукты освобождаются от солнечной энергии, которую они сконцентрировали во время своего созревания.

Полная активность витаминов может проявляться лишь при условии перевеса в нашем организме оснований (щелочных солей), а избыток оснований мы находим только в сырых овощах и фруктах.

Огневая диета, как содержащая недостаточно минеральных солей, витаминов, солнечной энергии и создающая постоянный избыток кислот, дает в результате хроническое недоедание или даже голодание.

Итак, вареная пища в сравнении с сырой имеет следующие недостатки:

1. Она разрушает красивые цвета и форму, которые должны возбуждать аппетит, т. е. способствовать выделению пищеварительных соков.
2. Она совершенно или частично уничтожает ароматы, оживляющие и возбуждающие деятельность желез.
3. Она разрушает твердость кушаний, которые должны укреплять, упражнять и развивать зубы, кости и слюнные железы, челюстные мышцы.
4. Она освобождается от солнечной энергии, которую растительные продукты сконцентрировали во время созревания.
5. Она уменьшает количество или качество или даже совсем необходимые для организма витамины.
6. Она минерализует пищевые соли, свертывает белок и делает то и другое малодобоваримыми.
7. Она приучает человека к большому количеству поваренной соли, что расстраивает минеральный обмен веществ.
8. Она требует большого количества белка и жира и этим затрудняет пищеварение, отравляет организм и увеличивает стоимость питания.
9. Она увеличивает кислотность пищи и этим переокисляет наш организм.
10. Она благодаря своей высокой температуре растягивает слизистые оболочки рта, пищевода и желудка, делает их вялыми, выщелачивает и переполняет их кровью.
11. Она требует для своего приготовления лишних расходов на различные приборы для варки, жарения и тушения, а также топлива.
12. Она благодаря своему приготовлению вредно отражается на здоровье поваров, домашних хозяек и др. лиц, работающих на кухне.

ПРЕИМУЩЕСТВА СЫРОЙ ПИЩИ

Растительная сырая пища — нормальная, естественная, живая, предоставляемая нам самой природой. Является вкусной, питатель-

ной, здоровой и дешевой. Она необходима и незаменима для культурного человека. Без растительной пищи мы не можем создать необходимую энергию для жизни.

Растения для человека — средство для соединения с солнцем.

Растительная пища — энергетическая сила. Телесная теплота поддерживается не теплотой пищи, а обменом веществ в желудочно-кишечном канале и в клетках. Сыроед прекрасно чувствует себя зимой и меньше простужается, как и все плодоядные и травоядные животные.

Сырая пища дает человеку все, что требуется из пищевых веществ, в наилучшем количестве и в условиях смешения, не возбуждая его к излишеству, и этим вызывает наименьшее количество шлаков (отбросов), отчего организм тратит незначительное количество жизненной силы для переработки и ассимиляции и для выбрасывания отбросов.

Сырая пища не наводит кровь мочевой кислотой и др. ядами обмена веществ, не наполняет кишечник гниющими, отравляющими все тело продуктами распада, как это делает всякая другая пища. В сырой пище нет ни мочевой кислоты, ни трупных ядов, как в мясе, и нет продуктов брожения и гниения, как в сыре.

Человеку требуется меньше сырой пищи, чем вареной, так как процесс варки понижает количество энергии питания, и следовательно, биологическая ценность питания уменьшается. При варке происходит обесцеление белка. Белка в сырой пище требуется гораздо меньше, чем белка вареного.

Наивысшим носителем энергии являются отнюдь не белки, а углеводы. Значение белка умалывается, избыток его не способствует росту и благополучию организма, но наоборот, является для него бесполезным, ненужным балластом. Сыроеды считают даже стручковые растения и орехи в большом количестве вредными для человеческого организма, благодаря высокому в них содержанию белка.

Сырая выгодная углеводная пища — дешевле, меньше требуется энергии на ее переваривание, она лучше и легче усваивается, чем белки и жиры, и является необходимой для физической работы.

Вся кишечная работа происходит при участии углеводов. Углеводистая пища не обладает раздражающими свойствами ни для желудка, ни для кишечника, ни для нервной системы. Белок — только строительный материал для замены потраченного мышечного белка, не горючий материал для развития тепла и сил. Поэтому калорийность пищи и забота о достаточном количестве белка не представляет уже большой важности при питании человека.

Умственный работник или ведущий сидячий образ жизни должны ограничиваться 20—25 или 15 граммами белка в день. Это количество белка при сыроедении можно покрыть 100 гр. миндаля или орехов.

Незначительная потребность белков при сыроедении действует благоприятно при вялости кишок. Белок является главным источником гниения ядов, что вызывает различные болезненные явления: нервность, головные и ревматические боли, невралгии и другие недомогания.

Сырая пища действует против этого уничтожением вялости кишечника, понижением образования ядов гниения и освобождением накопления в организме мочевой кислоты и этим дает телу воз-

возможность постепенно освободиться от нее, поэтому она является лучшим средством для лечения подагры. Жиры тоже не безвредны. Потребление больших количеств жиров вызывает симптомы отравления: плохое самочувствие, головные боли, неполадки со стороны кишечника и т. п.

Сырая пища дает весьма благоприятную химическую реакцию. Жизненные процессы в человеческом организме протекают лучше в щелочной среде. Кислоты действуют всегда тормозяще на жизненные функции. Пища, образующая в организме кислоты: МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА, ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ, СЫР, МАКАРОНЫ, ХЛЕБ, УМЕНЬШАЮТ КОЛИЧЕСТВО ЩЕЛОЧНЫХ СОЛЕЙ и в крови и в клетках и этим понижает жизненную силу. Чем больше «излишек баз» (щелочей) в какой-либо пище, тем благоприятнее она влияет на организм. Сырая пища (растительная) содержит эти биологически важные вещества и благодаря этому предупреждает и лечит многие болезни, вызванные «перекислением» и отравлением организма.

Использование и усвояемость организмом пищи зависит от перевеса в ней кислот или оснований (щелочей).

Нормальный рост и развитие организма протекает только при перевесе оснований. Недостаток оснований вредит прежде всего деятельности эндокринных желез и центральной нервной системы, нарушая весь механизм обмена веществ и понижая работоспособность органов.

Наша пища должна состоять из продуктов со щелочными солями, которые могут обезвредить кислые соли, накопившиеся в организме, от вредного белкового питания. Равновесие минеральных солей имеет громадное значение для процесса обмена веществ, а с другой стороны, недостаток их играет большую роль при различных болезнях, вызванных неправильным обменом веществ. В сырой пище все минеральные соли сохраняются в натуральном виде.

Сырая пища — необходимость в более интенсивной работе жевания. При сыроедении пища пережевывается гораздо основательнее и медленнее и благодаря этому хорошо смешивается со слюной, что имеет громадное значение для усвоения пищи, этим и объясняется, почему сырая пища является легко удобоваримой.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ СЫРОЙ ПИЩИ

1. Она содержит в себе солнечную энергию и является наилучшим ее поставщиком для человека. Вместе с растениями мы едим солнечную энергию.
2. Она содержит в неизменном виде все витамины. Без витаминов нет здоровой жизни, но без фруктов и сырой пищи нет витаминов.
3. Она содержит все необходимые для человека минеральные соли в натуральном виде. Без солей нет жизни.
4. Она содержит больше оснований (щелочей), чем кислот. Щелочи очень ценны для здоровья, силы, выносливости и борьбы с инфекциями.
5. Она со временем иммунизирует организм против вредных бактерий.
6. Она совмещает в себе хороший вкус с возбуждением аппетита.

7. Она тверже и поэтому требует хорошего жевания и обрабатывается слюной, что развивает зубы и жевательный аппарат.

8. Она относительно суха и не вызывает лишней жажды и благодаря этому не отягощает организм водой.

9. Она дешевле по всем причинам: не надо плит, топлива и большого количества продуктов.

10. Она не содержит никаких вредных для здоровья примесей: красок, металлических солей, кислот, осколков эмалевой посуды и др.

СОСТАВ И РАЗНООБРАЗИЕ СЫРОЙ ПИЩИ

В состав сырой пищи входят все растительные продукты, которые можно есть в натуральном виде, свежем, несваренном состоянии.

Природа создала в лесах, садах, полянах, огородах около 600 видов фруктов, около 200 видов орехов, около 300 видов овощей, корнеплодов, клубней, бобовых растений, листьев, стеблей, почек, зерен, цветов.

По своему составу растительную пищу можно назвать углеводно-витаминно-минеральной, потому что в ней в большом количестве содержится углеводов, минеральных солей, витаминов и в достаточном количестве жиры и белки.

Наибольшее количество белков содержат орехи, бобы, особенно соя, чечевица, фасоль, горох, шпинат, цветная капуста, кольраби, пшеница и др.

Достаточное количество жиров находится в растительных маслах прованском, подсолнечном, льняном, конопляном, горчичном, кокосовом, бобовом, кукурузном, мясовом, ореховом, маковом, миндальном, пальмовом, хлопковом и др.

По содержанию солнечной энергии, витаминов, минеральных солей и ароматических веществ на первом месте стоят фрукты, поедаемые в сыром виде. Они дают идеально чистый пищевой материал, без грязи, ядов, вредных примесей и не вызывают в кишечнике гниение и брожение. Особенно безупречны растительные продукты, прекрасно изолированные от воздуха и бактерий, благодаря защитной скорлупе или кожуре — орехи, миндаль, каштаны, апельсины, мандарины, лимоны, гранаты, арбузы, дыни, тыква, кабачки, огурцы.

Из всех растительных продуктов, известных человеку, на первом месте по питательности стоят бобы — соя: они содержат 41% белка, 21% жира, 23% углеводов и 4% питательных солей, а 1 кг сои равняется 58 куриным яйцам (6,5 л. молока, 3,5 кг мяса без костей).

Орехи являются высоко питательными и содержат полноценные белки, жиры, минеральные вещества и витамины. Грамм одного ореха имеет то же количество калорий, как грамм масла, а белки — такого же качества, как и белки молока.

Из овощей надо еще отметить мало оцененную, но дешевую и потому для всех доступную капусту. Она подобна томатам и содержит все витамины, много минеральных солей и оснований больше, чем кислот. В зимнее время за недостатком растительных продуктов капуста должна являться важным подспорьем питания.

Картофель — особенно богатый углеводами и щелочами элемент.

Свежие фрукты, орехи и семена более питательны, чем овощи и корнеплоды, но все они нужны и полезны в равной степени.

Всех съедобных растительных продуктов перечислять невозможно, выбор настолько разнообразен, что беспокоиться об однообразии сыроедения не приходится.

ДЕШЕВЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ В СЕБЕ МНОГО МИНЕРАЛЬНЫХ СОЛЕЙ

Кальций	Железо	Йод
Кожича фруктов и овощей	Шпинат	Чеснок
Отруби	Щавель	Спаржа
Бобы	Горох	Морковь
Шпинат	Томаты	Капуста
Морковь	Капуста	Морской латук
Репа	Чеснок	Ирландский мох
Салат	Салат	Картофель
Горошек	Чечевица	Лук
Одуванчик	Хрен	Томаты
Сельдерей	Огурцы	Фасоль
Яблоки	Яблоки	Овсянка
Вишня	Груши	Щавель
Крыжовник	Земляника	Виноград
Земляника	Вишня	Клубника
	Какао	

Сера	Фосфор	Калий
Все виды капусты	Зеленый горошек	Шпинат
Хрен	Шпинат	Огурцы
Чеснок	Орехи	Картофель
Лук	Овес	Морковь
Редиска	Бобы	Лук
Репа	Рожь	Латук
Спаржа	Яблоки	Петрушка
Кресс-салат	Груши	Спаржа
Тыква	Ячмень	Хрен
Морковь	Пшеница	Одуванчик
Картофель	Чечевица	Чеснок
Стручки бобов	Огурцы	Черная смородина
Крыжовник	Цветная капуста	Чечевица
Слива		Горох
Винные ягоды		

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ В СЕБЕ МНОГО ОСНОВАНИЙ (щелочных солей)

Огурцы	Морковь	Латук
Свекла	Капуста	Томаты
Картофель	Салат	Виноград
Сельдерей	Шпинат	Сливы
Черная редька	Пастернак	Черносливый

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ В СЕБЕ ВИТАМИНЫ

А	В	С
Помидоры	Помидоры	Помидоры
Морковь	Морковь	Морковь
Салат	Яблоки	Салат
Шпинат	Груши	Шпинат
Щавель	Салат	Капуста
Капуста	Капуста	Картофель
Молодая крапива	Картофель	Брюква
Черника	Шпинат	Свекла
Смородина	Репа	Репа
Просо	Рожь	Турнепс
Клевер	Пшеница	Яблоки
Тимофеевка	Овес	Клюква
Одуванчик	Орехи	Горошек

(помидоры, морковь, капуста, картофель, репа, свекла, бобы, шпинат, горох, чечевица, клюква, тимофеевка, одуванчик).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА СЫРОЙ ПИЩИ

В 1915 году в Москве был открыт сыроедом А. Н. Занковским первый институт сырого питания для лечения хронических болезней. В настоящее время — в нескольких странах **СЫРОЕДИЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛУЧШИМ СРЕДСТВОМ ПРОТИВ ВЯЛОСТИ КИШОК**: сырая целлюлоза в растительных клетках представляет натуральное средство возбуждения кишечной мускулатуры, пищеварительного аппарата и обмена веществ.

Сырая пища, одновременно бедная белками, солью и водой, находит удачное применение при сердечных и почечных болезнях, а также в некоторых случаях ожирения для облегчения водного обмена веществ. При ожирении сырая пища дает лучшие результаты, чем голодание. Лечение сыроедением дает хорошие результаты при **ПОДАГРЕ, РЕВМАТИЗМЕ**, освобождая организм от мочевой кислоты; при **АРТЕРИОСКЛЕРОЗАХ** и **КОЖНЫХ** болезнях.

Сырая пища, бедная поваренной солью, благоприятно действует на обизвесткование артерий и на повышение кровяного давления, при расстройствах кровообращения, определенных суставных заболеваниях, злокачественной анемии, болезнях мочевого пузыря, язвах желудка, кожных высыпаний, расстройствах зрения, функциональных неврозах и др.

Лечение фруктами — при всех случаях отравления или перегрузках токсинами, особенно важно для тучных и полнокровных при артритах, подагре, ревматизме, ломотах и др.

Самым благоприятным условием для исцеления нервноболезных является энергетическая пища. Сахарная болезнь, болезни сердца, сосудов, почек, печени, суставной ревматизм, воспаления легких, эндокардита, ожирение — у всех больных быстро исчезло чувство усталости и сонливости.

Вообще при лечении многих болезней нужно принять во внимание, что чем больше «излишек баз» в пище, «тем благоприятнее она влияет на организм, так как белок в организме действует прежде всего как образователь кислот, то уже благодаря меньше-

му содержанию белка сырая пища является защитой для запаса «баз» в теле». «Переокисление» или бедность организма базами уже создает почву для многих болезней. Кислая реакция крови действует на психику, вызывая угнетенное состояние духа.

АПЕЛЬСИН — плоды здоровья. Созревание апельсинов требует солнечной энергии в течение целого года, поэтому апельсин располагает наибольшей силой энергии и один из первых плодов по количеству и качеству витаминов. Спелые апельсины и мандарины представляют громадную сумму энергии солнечной. Апельсин озаряет солнцем организм и повышает его жизнеспособность, он является превосходным пищевым веществом по своим витаминам и действует в пищеварительном тракте как сильнейшая и безвредная дезинфекция. Применяется: при запорах, малокровии и др.

КОРИНКА — ценное лечебное средство, благороднейший дар природы. Она имеет высокое содержание сахара, который защищает ее от всякого брожения и дает большую питательность. 1 гр. коринки дает больше калорий, чем 1 кг. мяса. Содержит много кальция, натрия, калия и дает избыток оснований «баз», что для человека является борьбой с кислотностью. Применяется: против отягощения мочевой кислоты, болезнях дыхательных путей, печени, почек и др.

ЯБЛОКИ — содержат много железа и яблочной кислоты, которая обладает свойством очищать и растворять известковые отложения при атеросклерозе, а вместе с мускатным орехом — при общей слабости и истощении.

ЗЕМЛЯНИКА — хотя и вызывает иной раз легкие сыпи, но такие сыпи ведут за собой очищение и выделения, так как в ней содержится салициловая кислота, рекомендуемая при всех видах мочевых диатезов, при артрите, подагре, ревматизме, почечных камнях, желтухе, мигрени.

СЛАДКИЙ ВИНОГРАД — при всех процессах желчных, почечных, сердечных, а также при анемии и золотухе.

КИСЛЫЙ ВИНОГРАД — против ожирения, запоров и геморроя.

ЛИМОНЫ — при цинге, ревматизме, некоторых других болезнях, противолихорадочное средство.

ЧЕРНИКА — хорошее вяжущее средство, закрепляющее, применяется при желудочных расстройствах. В ней есть вещество, близкое к инсулину, понижающее содержание сахара в крови у диабетиков.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ — способствует ускорению кровообращения, но при большом употреблении может вызвать носовое кровотечение. Применяется также при сильном истощении, при кислотности желудка и его расширении и при поносах.

МИНДАЛЬ — при болезнях желудка, мочевых путей.

КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ — содержат скипидар, хорошо действуют на легочные пути.

ГРУШИ — содержат много сахара и извести, хорошо укрепляют сердце и почки, а также рекомендуются для малокровных, золотушных детей и рахитов, закрепляют желудок.

СЛИВЫ — также содержат много сахара и извести, хорошо влияют на желудок и кишечник.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА — действует на катары верхних дыхательных путей и против подагры и водянки.

МАЛИНА — является средством потогонным и послабляющим.

ЕЖЕВИКА — является средством потогонным и мокротогонным.

ВИШНЯ (сладкая) — очень богатая железом и потому действует кровотоворяще.

ВИННАЯ ЯГОДА — при запорах, болезнях почек и мочевого пузыря, содержит много сахара, благодаря чему отличается большой питательностью.

БАНАНЫ — содержат большой процент углеводов, рекомендуются при легочном туберкулезе, способствуют выделению мокроты и являются питательным продуктом.

ГРАНАТЫ — против неврастении и нервной слабости, закрепляющее.

БАКЛАЖАНЫ — при почечных и нервных болезнях.

КУКУРУЗА ЗЕЛЕНАЯ — против болезней печени и желчных путей и пузыря.

СЕЛЬДЕРЕЙ — щелочной продукт, применяется против кислотности желудка и как мочегонное средство.

ЧЕРНАЯ РЕДЬКА — известное народное средство против болезни желудка и кишок, также много содержит щелочи и применяется против кислотности желудка.

ЧЕСНОК — пользуется большой популярностью как бактерицидное и противоглистное средство, против самоотравления, атеросклероза и кишечных паразитов, а также способствует понижению давления, в последнее время применяется при легочном туберкулезе.

ТОМАТЫ — богаты витаминами, лучшее средство против диабета, анемии и ожирения, а также применяется при лишаях и кожной сыпи.

МЕД — содержит фосфор, железо, марганец, кальций и др. минеральные соли. Применяется как укрепляющее средство против бессонницы.

Сырые растительные продукты применяются:

1. В натуральном неизменном виде.
2. В крупноизмельченном виде.
3. В среднеизмельченном виде.
4. В мелкоизмельченном виде.
5. В виде пюреобразной массы.
6. В виде жидкостей, например: соков — чистых, разбавленных и комбинированных из фруктов, ягод и овощей, растительного молока — из бобов, сои, орехов миндаля, мака, гречихи, листьев, корней, цветов и др.

ПОЛУСЫРОЕДЕНИЕ

Питание пищей, состоящей из сырых и вареных растительно-молочных, ягодных продуктов является:

1. Дополнение или вернее обезвреживание вареной пищи.
2. Служит переходным питанием к питанию исключительно сырыми растительными продуктами.

Каждый культурный человек, бережно относящийся к своему организму, должен перейти на полусыроедение. Сырая пища уже частично залечивает те многочисленные травмы, которые современный человек себе наносит — горячей пищей, алкоголем, мясоедением, вредными пряностями, поваренной солью, различными пищевыми суррогатами.

Для взрослых переход к сыроедению должен быть осторожным и постепенным для приучения своего организма к новому роду пищи. Мало воспитывать и перевоспитывать пищеварительный канал с постепенным возвращением его к нормальному состоянию.

В период привыкания к новой пище вначале является целый ряд недомоганий. Растянутый желудок должен постепенно сокращаться.

Сырое питание дает сложную гамму вкусовых ощущений, оно развивает обоняние и вкус. Человек начинает замечать тонкие ароматы и запахи и испытывать новые вкусовые ощущения, ранее ему не известные.

Маленькие дети и при отлучении от груди уже могут употреблять мелкие протертые сырые орехи и миндаль, смешанные с фруктовыми соками, тертыми яблоками, медом и пропущенной через сито намоченной овсянкой.

Для разнообразия можно прибавлять тертой моркови, шпинату или размоченных в воде сушеных фруктов. Когда зубы уже сформировались, детям можно давать сырую пищу, как и взрослым.

При полусыроедении

1. Утром и вечером сырые кушанья, а в полдень — вареный обед.
2. Утром и вечером — вареные кушанья, а в полдень — исключительно сырой обед.
3. Во время каждого принятия пищи сперва — сырое блюдо, а потом вареное.
4. Главная еда в полдень — сырая, а более легкая к вечеру — вареная.
5. Фрукты и орехи есть перед обедом, а не после обеда, тогда они могут быть вполне использованы организмом.

Правильно ограничиваться двумя приемами пищи — от 9 до 11 и от 3 до 5 часов, т. е. приблизительно через 2—3 часа после вставания, а утром и вечером рекомендуются одни жидкости: вода с фруктовыми и ягодными соками, растительное молоко, вытяжка из злаков, сырые чай из трав, листьев, корней, цветов, а также квасцы солодовые и ацидофильные.

СЫРОЕДЕНИЕ (два типа)

1. Всеядные — все сырые растительно-молочные, яичные продукты и хлеб.
2. Абсолютные и идеальные — только фрукты, орехи и зерна злаков.

К идеальному питанию должно стремиться все человечество, но оно возможно и достижимо лишь сыроедам, подготовившимся к питанию высшими сортами полноценной пищи, с громадным запасом солнечной энергии.

При сыроедении употребляется по возможности и сырая вода, но она должна быть чистой и приятной на вкус — это единственный и полезный напиток для человека. При кипячении вода теряет значительную часть минеральных соединений и двууглекислый кальций переходит в нерастворимое, плохо всасывающееся соединение.

Сыроедение требует соблюдения основных правил, без которых оно не допустимо: исключительная чистота приготовления, измельчение продуктов и умеренность в пище.

Чрезмерное питание, сверх нужного для организма, влечет за собой расстройство желудка и кишечника, кроме того, избыточное с большим количеством калорий питание иной раз не дает прибавки веса, а умеренно влияет на повышение — чем больше ешь, тем меньше питаешься. Количество пищи, необходимое для поддержания организма, на деле меньше, чем количество, которое устанавливается методом калорийных норм. При выборе пищи нужен минимум калорий, но максимум пользы для организма.

ПРАВИЛА СЫРОЕДЕНИЯ

1. Чтобы быть сыроедом, надо иметь волю, выдержку, руководство и нормальный желудочно-кишечный тракт.
2. При переходе на сыроедение первое время нужно есть мало, чем много. Строгая умеренность в пище облегчает работу всех органов. Не количество, а доброкачественность надо брать в расчет при еде.
3. Ешь только при появлении аппетита, который есть «Голос свободного желудка, говорящего, что он готов для переваривания».
4. Люди — единственные существа, которые додумались до того, чтобы есть без аппетита и пить без жажды. Потеря аппетита — это мудрое предусмотрительное средство природы для защиты организма.
5. Сыроедение требует строгого отбора пищевых продуктов.
6. Пища должна контролироваться не только зрением, но главным образом обонянием и вкусом, как делают животные.
7. Надо питаться преимущественно сезонными продуктами данного времени и по возможности той страны, в которой живем.
8. Основательно пережевывай пищу, пока не извлечешь всего вкуса, и этим увеличишь ее усвояемость.
9. Сырая пища должна быть разнообразной и аппетитно приготовлена.
10. Всегда есть в хорошем расположении — настроении и избегать кушаний, приготовленных раздражительными, недовольными собой людьми.
11. Нельзя есть после питья и пить после еды.
12. В холодное время пищу необходимо отогреть (отогреть в теплой комнате, при комнатной температуре).
13. Приготовленные сырые блюда нельзя оставлять надолго.
14. При нездоровье воздержись от обычной еды и ешь только, когда действительно проголодаешься, что поможет избрать подходящую пищу.
15. Плохо согласуемая пища плохо переваривается и создает вредное брожение в кишечнике.
16. Не ешь за один прием разную пищу — мучнистую, напр.: хлеб и картофель, рис и овес или чечевицу с фасолью и горохом с хлебом.
17. Мучнистые кушанья можно смешивать с зеленью, корнеплодами, маслом, молоком, сыром, яйцами и медом.
18. Зелень разного рода можно смешивать с корнеплодами.
19. Сладкие фрукты и каштаны не подходят к салатам, зелени, горькому и кислому.
20. Сахар-рафинад заменяй сладкими фруктами, медом и тростниковым сахаром.

20. Уксус и кислоты заменяй соками: лимонным, клюквенным, щавелевым, помидорным, яблочным и др.

21. Чем пища жирнее, тем она и меньше согласуется со здоровой сырой пищей.

Сыроедение при союдении всех основных правил всегда дает положительные результаты, которые легко обнаружить при небольшом внимании к самому себе. Человеческий организм настолько сильно реагирует на сыроедение, что не заметить его полезного влияния бывает довольно трудно. С переходом на сыроедение уже заканчивается постоянное отравление своего организма и начинается его очищение и энергетическое питание. Каждая клетка тела уже начинает получать солнечную энергию, питаясь нормально, начинает нормально функционировать.

Признаки положительных результатов сыроедения

1. Цвет лица и кожи улучшается.
2. Рост ногтей и волос ускоряется.
3. Вкус и обоняние развиваются.
4. Голос, слух, зрение улучшаются.
5. Вес тела делается нормальным.
6. Язык очищается, его цвет делается нормальным.
7. Дыхание тела облегчается, движения тела облегчаются.
8. Мышцы укрепляются.
9. Дурной запах изо рта и от кожи уничтожается.
10. Работа желудка и кишечника делается нормальной.
11. Кровообращение улучшается.
12. Нервы успокаиваются.
13. Самочувствие заметно улучшается.
14. Память улучшается.
15. Зябкость тела уменьшается.
16. Работоспособность увеличивается.
17. Выносливость повышается.

ПРОБНОЕ СЫРОЕДИЕНИЕ

Каждый полусыроед может провести пробный курс сыроедения в течение 2—3 недель, если он обладает волей, выдержкой. Пробное сыроедение прекрасно очищает, оздоравливает и омолаживает организм. Это настоящий отдых для организма и солидная витаминная зарядка здоровья и силы.

Особенно для тех, которые устали лечиться и потеряли веру в аптечные лекарства. С переходом на сыроедение всегда замечается падение веса тела, но затем после приспособления организма к новому питанию устанавливается нормальный вес. Но более существенные и яркие ощущения и результаты от пробного сыроедения — это необычайная легкость в движениях, ясность ума и бодрое настроение.

СЫРОЕДИЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Во многих древних и современных восточных системах физической культуры уделяют большое внимание питанию и обычно начинают с очищения желудка и кишок и приведения их в нормальное состояние. Спортсмены опытным путем над самими собой

обнаружили вредное действие мясной и преимущественно белковой пищи, которая не давала им силы и выносливости.

Обильная белковая диета — это допинг для спортсмена, вызывающий непродолжительное мышечное усилие.

На первом месте углеводы, которые являются наивысшими носителями энергии. Вся мышечная работа происходит при участии углеводов (РИС, БОБЫ, ЯЧМЕНЬ, ОВЕС, КАРТОФЕЛЬ, МАИС, КУКУРУЗА, РОЖЬ).

Спортсмены — чемпионы — вегетарианцы

О'Лиэри (90 лет)	Америка	ходьба
Миллер	—	—
Гонкинг (71 год)	—	—
Голлиговор	—	—
Аплей	Англия	—
Майльс	—	теннис
Стройнгфорд	—	тяжелая атлетика
Мадаен	Дания	—
Бокон 2 брата	Англия	борьба
Тенни	Америка	бокс
Оперман	Австралия	велосипед
Муней	Англия	бег
Пельцер	Германия	—
Колихвайнен	Финляндия	—
Нурми	—	—
Рей Кандор	Америка	—
Эль-Уэфи	Франция	маг афон

Организм при сыроедении и полусыроедении находится в нормальном состоянии, нормально питается, развивается и нормально работает. Сыроедение увеличивает подвижность, выносливость, силы, быстроту и др. Физические качества человека благодаря чистоте организма, рациональному питанию и нормальному составу крови.

Мало очищать одну только кожу, нужно очистить внутренние органы через дыхание и соответствующую диету, а без них невозможно и чистота всего организма.

Без здоровых внутренних органов нельзя вызвать максимальной спортивной уверенности, закаленности, сопротивления к инфекциям. Сыроедение — единственное средство, способствующее развитию всех двигательных сил организма и закаленности.

ЧАСТЬ II

ОБЗОР РЕЖИМОВ

«Истинное назначение пищи заключается в доставке организму электрических ионов.

Эта электрическая энергия встречается только в сырых плодах, орехах, зернах и в зеленом листе в том неизменном виде, в котором они зафиксировали в себе солнечную энергию. Вот почему сырая растительная пища должна считаться идеалом человеческого питания».

Жак Леб.

Мосс Оскрагелло («Природная пища человека») говорит: «Для того, чтобы питаться по-человечески, надо взять горсть или ложку хлебных зерен, какие вам продукты придутся более по вкусу и запаху, и жевать до тех пор, пока зерно при помощи зубов и слюны не превратится в молочную жижу, для чего при хороших зубах достаточно 6 минут, а при дурных — 12. При глотании этой молочной каши-жижи после известного навыка мы испытываем обыкновенно такое впечатление, как если бы глотали настоящее молоко, с которым эта жижа имеет большое сходство: по истечении времени чувствуется во рту ощущение приятной сладкости: зерно становится все более и более вкусным. Зерен в один прием надо съесть столько пригоршней, сколько понадобится для насыщения, разнообразия при этом свою пищу то орехами, для пополнения белковых и жировых веществ, то фруктами.

Сначала придется принимать пищу в большом количестве, для того, чтобы наполнить желудок, который теперь не по мере расширился. Когда со временем желудок сожмется, из-за чего его работа станет сильнее и энергичнее, тогда мы станем принимать меньше пищи, и это меньшее количество пищи будет несравненно питательнее, так как орган пищеварения станет работать интенсивнее, усваивая больше питательных веществ».

Известный клиницист и исследователь естественных методов

лечения д-р Картон говорит: «Идеальный режим, конечно, состоял бы в потреблении всей пищи в настоящем природном состоянии, сырой, не подвергающейся брожению; есть сырые плоды, сырую пищу и не вареную и неприправленную зелень, как это, кстати, едят некоторые очень редкие сыроеды».

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ИДЕАЛЬНОЙ ПИЩИ (Суточный рацион):

Занковский (Москва)

3 раза в день по 100 граммов.

Состав: злаки, орехи, изюм, винные ягоды, финики и пр. В промежутках съедаются за день: 50 гр. мороженого яблок, конфет «Здоровье» (толченые сухие фрукты).

Режим Флотова (Германия)

250 гр. зерна, 100 гр. ореха (очищенный), 500—1000 гр. сочных плодов.

Режим Шульца (Германия)

160 гр. зерна, 40 гр. орехов, 100 гр. каштанов, 550 гр. яблок.

Режим одного часовщика (Швейцария)

Раз в сутки 15 лесных орехов, или 10 грецких, 5 фиников, 3 яблока, 2 апельсина с кожурой, в качестве напитка — воды.

В. Бернет (Германия)

100—250 гр. фиников, 1200—1500 гр. сочных плодов (груш, слив, винограда и др.) в 2 приема.

О. Карка (Франция)

120 гр. земляных или лесных орехов, или 100 гр. грецких или миндаля (очищенных), 200 гр. толченых зерен пшеницы, 1 кг яблок или винограда, или 600 гр. слив, или 500 гр. груш или апельсинов, или 250 гр. фиников, в два приема.

А. Де Суца (Франция)

100 гр. каких-либо очищенных орехов, 100 гр. сухих фруктов, 6 яблок или груш, столько же апельсинов или мандаринов. Летом 100 гр. орехов, 1 кг арбуза или дыни, или 50 гр. слив, 12 груш. Осенью 100 гр. орехов, 1 кг винограда, 0,5 кг груш.

Суточный рацион французского вегетарианского общества

120 гр. очищенных лесных орехов, 450 гр. изюма, 800 гр. яблок, все в два приема.

Нельзя упускать из вида возраст, образ жизни, климат, время года и т. д.

ПЕРЕХОДЫ И ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЖИМЫ

Классифицировать эти режимы можно по линии возрастания % сырого, по линии сужения ассортимента потребляемых продуктов.

Приспосабливание, переход к чисто сырому столу могут длиться годами, так как привычка организма — могучий фактор питания.

К полусырому молочному режиму переходят сразу, добавляя

растительные продукты, особенно те лица, которые отвыкли от мяса и мало потребляли животных продуктов.

Рекомендуется не препятствовать желаниям поесть по-прежнему, а удовлетворять их: такие случаи будут проявляться все реже и реже по мере приспособления организма к новому режиму. Для перехода к сыроедению д-р Гоф советует НИЧЕГО НЕ ЕСТЬ ДО 12 ЧАСОВ УТРА, и В ПЕРВЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ЕСТЬ ТОЛЬКО СЫРЫЕ ПЛОДЫ.

Картофель — считается необходимым для всех 2 раза в день потреблять часть продуктов сырыми. Это создает гарантию сохранения естественных иммунитетов. При состоянии же инфекции и интоксикации — сырая пища — самое могучее средство нейтрализации токсинов. Для первоначальной тренировки пищеварительных органов он советует добавлять к приему пищи среди дня маленькую дозу салата и сочных плодов, поэтому следует добавлять ежедневно и регулярно к 2 главным приемам пищи от 1 до 3 чайных ложек каждого из следующих овощей, в сыром виде: мелко нарезанных — моркови, свежей капусты — белой, красной, брюссельской и картофеля. Есть их в начале еды отдельно, можно с фруктами, или же примешивать к вареным овощам. Добавлять можно и др., но избегать порея, лука, чеснока, хрена, помидоров, огурцов. Кроме того, ежедневно, съедать с салатом или сырыми овощами ложку пшеничного зерна, моченого в воде в течение 48 часов, причем следует сливать воду раз в сутки и заменять ее свежей.

Неправильное длительное питание так ослабляет, часто и развращает работу желез, выделяющих пищеварительные соки, что порой очень трудно заставить их вновь правильно функционировать.

В этом случае необходимо добавлять к салатам небольшое количество ароматических трав: мяты, кресс, каравель, укроп, эстрагон, тмин.

Важную роль в сырой пище играет витамин С, который погибает при варке. Его основная роль — способствовать удалению из крови ядов внутреннего обмена веществ. Растительное царство содержит все материалы, нужные для поддержания жизни нашего организма. Постепенное упразднение всех животных продуктов создает питание наиболее чистое и бедное токсинами. Разница в токсичности растительных и животных тканей огромна. Животная жизнь сопряжена с очень сложными и хрупкими молекулярными построениями. Они легко разрушаются, и разложения эти порождают токсины (яды).

При сильной степени ослабления, искажения нормальной реакции клеток следует применять растительный режим с пониженной концентрацией, и вводится постепенно, применяется временно или хронически. **Воспрещается:** кондитерские изделия, экстракты, мучные супы, макароны, белые овощи, помидоры, чеснок, кислые фрукты, орехи. Значительная часть пищи: салат, овощи, тушеные блюда заменяются вареными, вместо жиров овощи приправляются капустой, пореем, луком.

Завтрак: сырые фрукты.

Обед: сырые фрукты, сырой зеленый салат (50—70 гр.). С одной чайной ложкой намоченных пшеничных зерен (слизять воду), и малая доза мелко нарезанных сырых овощей, 200—250 гр. вареного картофеля, 100—200 гр. черствого хлеба.

Ужин: то же, что за обедом, но вместо картофеля — вареная зелень. Можно прибавлять немного картофеля.

МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ

(февраль)

Завтрак: фрукты с орехами.

Обед: 1-е — салат из белой или красной капусты, свежий мед, 2-е — яблоки с орехами.

Ужин: Фруктовый салат из намоченных сухих фруктов с примесью свежих яблок и орехов.

МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ

(август)

Завтрак: томаты (помидоры) с ароматическими травами.

Обед: 1-е — салат — смесь с горошком и травами. 2-е — редис или редька, орехи, ореховая карамель, фрукты.

ПРОДУКТОВЕДЕНИЕ СЫРОЙ КУХНИ

1. О В О Щ И

Свежие, квашенные, сушеные.

Лиственные и стебельковые: щавель, шпинат, салат (латук, ромен), эндий, эскароль, цикорий, кресс, ботва, свекла, редис; редька, сельдерей, порей, капуста (белая, савойская, красная, брюссельская, цветная), ревень, спаржа, зелень с луком и чесноком, артишоки.

Корни, клубни, луковые. картофель, земляная груша, редиска, репа, редька, кольраби, брюква, сельдерей (корневой), петрушка (корневая), свекла, морковь, хрен, черный и белый корень, лук, чеснок, пастернак, имбирь.

Овощеплоды: огурцы, тыква, баклажаны, помидоры, зеленый порей, сладкий.

Бобовые: фасоль, горох, бобы, чечевица, соя.

II. ТРАВЫ, ЦВЕТЫ, ЛИСТЬЯ, СЕМЕНА

Травы: петрушка, эстрагон, укроп, кервель, фенкель (сладкий укроп), базилик, тимьян, майора, мята, меллис, шалфей; горчица (полевая), пастушья сумка, огуречная трава, тысячелистник (деревей), подорожник, вероника (водяная), черныбыльник, спирей, купырь, свербита, мокровица, щавель (дикий), ложечная трава.

Цветы: одуванчик, настурция, акация, клевер, фиалки.

Листья: липы, ясени, березы, настурции, малины, земляники, черной смородины, хмеля (побеги).

Семена: льна, мака, тмина, аниса, кардамона, укропа, горчицы, кориандра, семечки тыквы, арбузные и пшеничные.

III. З Е Р Н А

Целые крупы, хлопья, мука: овес, ячмень, ядрица, рожь, пшеница, рис, кукуруза.

IV. ПЛОДЫ, КАШТАНЫ, ОРЕХИ

Фрукты: косточковые — свежие, сухие.

семенковые — свежие, сухие.

Орехи: грецкие, лесные (лещина), кедровые, фисташки, каштаны, миндаль.

Фрукты: косточковые: абрикосы, сливы, бабай, черешня,

урюк, маслина, персики, финики, кизил, гранаты, черносливы.

Семечковые — яблоки, груши, айва, арбуз, дыни, виноград, изюм, винная ягода, лимон, апельсины, мандарины.

Ягода: клубника, земляника, малина, ежевика, тутовница, крыжовник, черника, смородина (красная, белая, черная), брусника, клюква, морозика, бузина, барбарис.

V. БЕЗУБОЙНЫЕ, ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко; молочные продукты: сливки, сметана, творог, кислое молоко, яйца, пахта, сыр, масло.

VI. ПРОЧЕЕ

Мед, растительное масло: подсолнечное, кукурузное, льняное, горчичное, оливковое.

ОБЩИЕ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ

1. Лучше меньше, да лучше.
2. Вялое, подгнившее, переспелое, битое — вредно.
3. Недозрелые плоды бесполезны.
4. Парниковое менее полезно, чем выросшее в открытом грунте.
5. Приобретать то, что по сезону (по мере возможности).
6. Предпочитать ярко окрашенное — бледному.
7. Лежалые, высохшие и посохшие продукты менее ценны, чем свежие.

ОВОЩИ СВЕЖИЕ И СТЕБЕЛЬКОВЫЕ

Лиственные: очень богаты витаминами и органически переработанными основными солями, железом (богаче всех других пищевых веществ). Хлорофилл оказывает на животный организм очень благоприятное действие — повышает обмен веществ, тонизирует, омолаживает. Содержит полноценные белки.

Хранение: держать в прохладном, вентилируемом помещении или на леднике, плотно завернутыми в бумагу, или погруженными в воду корнями. Если много — в корзиночках, прикрытых бумагой, очистив предварительно от корневых листьев, гнили, вялых частей, корнями вверх.

Салат: особенно много витамина А, богат основаниями. Самый богатый минеральный состав дает сорт «РОМЕН», но осенью этот салат теряет часть своих свойств, а «ЛАТУК» теряет их уже к концу лета. Зимний «РОМЕН», «ЛАТУК» — нежный салат. Предпочтение отдавать кочанным разновидностям латука. «РОМЕН» прочный и мягкий, эскароль и эндивий твердоваты: это поздние сорта. Салат хорошо сохраняется даже во время жары, если поместить корнями вниз.

Щавель: наилучший — французский. Для сыроедения — только молодой. При постоянном подрезании может давать все время побеги, но самый лучший — весенний. Действие его кровоочистительное и тоническое. Употреблять и стебли.

Шпинат: французский сорт нежнее немецкого и больше подходит для сырых блюд, значительно светлее и мельче немецкого. Самый богатый органическими солями овощ. Содержит все витамины, в особенности А. Содержит также особенно много калия и железа.

Цикорий: культивируется во многих крестьянских огородах

Ленинградской области. Листья обрезать, когда они достигнут 10 см длины. По вкусу напоминают листья одуванчика.

Кресс: наилучший сорт имеет темно-зеленые листья (бункресс). Очень богат железом. Кресс — салат с очень мелкими светлыми листьями, известен противогинготными свойствами, разводится в комнатной обстановке зимой.

Сельдерей: один из самых ценных продуктов для сырой кухни благодаря своим мочегонным, антиоксидантным и тоническим свойствам. Листовой сельдерей особенно ароматичен. Употребляется и лист и стебли. Если употреблять лишь внешние части растений, обрезая их по мере надобности, то одни и те же растения могут долго служить.

Ботва: свеклы, редиски, редьки — употребление, пока она молодая, очень свежая и сочная. Ботва моркови, будучи сквашена, дает очень хороший продукт.

Порей: обладает полезными свойствами, выращивается почти круглый год. Лучшие сорта крупные. На сырую кухню идут внутренние части.

Капуста: богата серой, калием, витаминами. Содержит витамин С больше, чем лимонный и апельсиновый сок. Лучшие сорта для сыроедения — кочанная (белая, зеленые сорта), брюссельская. Цветную капусту следует выбирать плотную, нерасцветшую. Внешние части капусты более богаты витаминами, чем внутренние. Капусту лучше всего хранить в сухом погребе, на полках, стеблями вверх и подвешивать.

Чеснок: зелень чеснока употребляется только молодая.

Зеленый лук: лучшие экземпляры — короткие и толстые. Следует обрезать кончики листьев (быстро вянут).

Ревень: листья не годятся. Тщательно их обрезать. Органическая кислота, содержащаяся в сырых стеблях, не оказывает того вреда, сваренная же — переходит в неорганическую. Стебли хорошо хранить, погрузив их в посуду с холодной водой.

Спаржа: содержит витамин С, значительное количество кальция и серы. Употреблять листья, когда стебли достигают не менее 15 см длины — тогда особенно хороший вкус.

КОРНИ, КЛУБНИ, ЛУКОВИЦЫ

Лучшие сорта и экземпляры с тонкой, гладкой кожей содержат много углеводов, калийных солей, но бедны жирами, витаминами.

Картофель — в значительном количестве богат витаминами С и В. Очень богат калием, содержит много серы, но беден натрием и кальцием. Благодаря большому количеству калия обладает свойством усиленно связывать кислоты и ощелачивать ткани, что очень ценно при многих болезнях. Содержит и белок, приближающийся по питательности к мясному. Существует более 1600 разновидностей картофеля. Для сыроедения крупная крахмалистая хуже мелкой и средней с плотной тканью.

Земляная груша — богата органическим сахаром, солями, оказывает ощелачивающее действие. Если ее есть в небольшом количестве в сыром виде с картофелем, морковью, она не оказывает того вредного действия, которое замечалось от вареной.

Редиска — раздражает аппетит, в большом количестве раздражает пищеварительный тракт.

Репка, кольраби, брюква — родственные капусте своими сер-

нистыми соединениями. Употребляются в сырой кухне в малых дозах.

Редька — летняя и зимняя, черная и белая. Бывает более или менее остра.

Хрен — очень богат минеральными элементами, особенно калием.

Петрушка — корневая служит хорошей приправой к салатам. По аромату и пр. свойствам напоминает сельдерей.

Сельдерей корень — богат тоническими и антиоксидантными элементами. Гладкие сорта — наилучшие. Белый корень или скорцонер (черный корень) и овсяной корень довольно богаты солями.

Пастернак — употребляется в малом количестве как приправа.

Свекла — щелочной продукт, богатый калием и натрием. Круглые, приплюснутые сорта с темнокрасным мясом и серой гладкой кожей, маленького и среднего размера лучше удлиненных, крупных с беловатым мясом. Наилучший сорт — египетская. Надрезы быстро портят свеклу. Обладает помимо высокой питательности кровоочистительными свойствами.

БОБОВЫЕ

Бобовые — богаты витаминами В и фосфором. Содержат больше белка, чем мясо, но белки их неполноценны, кроме сои, которая имеет полноценные белки. Богаты углеводами. В вазонном виде обладают дурной репутацией засорять организм пуринами, особенно, если употребляются сушеными. Но в сыром виде органические соли, не испорченные варкой, удобоваримы и нейтрализуют белковые остатки.

Орех — употреблять лучше молодым, а свежем и сухом виде, в небольшом количестве.

Фасоль — употреблять лучше молодую и зеленую. Стручья должны быть сочны, мясисты. Русские бобы (конские). Могут по своему вкусу употребляться в созревшем виде.

Чечевица — очень богата магнием и железом, содержит большое количество витаминов А и В.

Соя — полноценные белки, много жиров.

ТРАВЫ, ЛИСТЬЯ, СЕМЕНА, ЦВЕТЫ.

Травы лучше рвать во вторую половину дня и до цветения.

Крапива — полезные соли, чрезвычайно богата особенно известковыми, прекрасного состава. Содержит железа больше, чем шпинат, много калия, серы и хлора. Сок сырой крапивы — могучее средство для улучшения крови и очищения организма от шлаков. Рвать надо молоденькую, когда еще листья нежные.

Салатные травы — ранней весной пригодны листья одуванчика — тоническое свойство. Весной следует собирать молодые листья лебеды, сныти, борщевины, дигеля, молодые листья тысячелистника (деревей), укрепляюще действует на нервную систему. Весной и летом годится.

Пастушья сумка — листья, стебельки — кровоочистительные свойства.

Котятник, ложечная трава — огуречная трава, мокрица (листья и стебли напоминают шпинат), молодые листья и побеги свербиги, листья подорожника, вероники водяной, напоминающие

водяной кресс и по вкусу и по свойствам.

На огородах — петрушка, укроп, эстрагон, кервель, фенхель (сладкий укроп).

Дикие травы — ароматические — шалфей, перьяная и кудрявая мята, сладкий базилик, майоран, тимьян, чабер, донник, полынь, в ничтожных дозах — ценные оживляющие вещества. Листья только молодые и сочные.

Рекомендуется настой из **березовых листьев** — благоприятно действует на обмен веществ.

Листья ясеня — пригодны для салатов, как и липы, которые очень питательны и действуют смягчающе на пищеварительный тракт.

Молодые листья малины — очищающее и оживляющее действие на половые железы.

Листья земляники — для настоев (мочегонное).

Семена аниса и тмина — благоприятствуют пищеварению и обладают ветрогонным средством. Семена укропа, кориандра, настурции, кардамона, горчицы — приправы.

Семена льна, мака и подсолнечника — очень питательные, имеют большой % жира и белка и не содержат наркотиков. Льняное семя обладает смягчительными свойствами.

Тыквенные семечки — очень питательны. Противоглистные.

Семена дыни и арбузов — применяют в размолотом виде — много белков и жиров.

Цветы одуванчика применяются сыроедами (ко времени цветения листья уже не годятся).

Первоцвет и фиалки — кровоочистительное средство.

Цветы настурции — приправа к салатам.

Цветы клевера, шалфея, акации — для сырых блюд. Имеют сладкие соки и эфирные масла.

Шишечки хмеля являются соплодом, как и артишоки. Успокаивают нервную систему, хорошо действуют на половую сферу, благодаря заключающемуся в них лупулин.

ЗЕРНА

Зерно — это живой дремлющий организм.

Белков	от 7 до 17%.
Углеводов (крахмал, сахар)	от 60 до 80%.
Жиров	от 1 до 15%.
Воды	от 12 до 15%.
Клетчатка	от 1 до 4%.
Минеральных солей	от 1 до 3%.

Кроме того в зернах: энзимы (ряд ферментов), витамины А и главным образом В. Последний распределен у ржи по всему зерну, а у пшеницы содержится лишь в одном из слоев оболочки (алевроном). Белки, энзимы, минеральные соли находятся преимущественно в поверхностных слоях, чем ближе к середине зерна, тем их меньше и тем больше крахмала. Во внутренних частях оболочки и в зародыше имеются очень важные для питания вещества: полноценные белки, витамины, липоиды, соли. Все это обычно удаляется и идет на корм скоту. Чем богаче зерно белками, тем беднее оно крахмалом.

При размоле 50—60% (свежий ржаной хлеб) организм усваивает 13,4% белков, а при размоле 97% усваивает 42,4% БЕЛКОВ ЗЕРНА. Чем грубее помол, тем больше усвоение белка.

Пшеница — употребляется зерно «спелое» и «незрелое» (зеленое) для зубов по своему содержанию фтора. Обилие в них клейковины, создающей вязкость муки, можно умерять примесью риса. Примесь риса и пшеницы отличается хорошими вкусовыми качествами.

Овес — самое богатое жиром зерно. Содержит много фосфора, калия, кремниевой кислоты. В оболочке находится вещество, способствующее понижению содержания сахара в крови у диабетиков, а кониферин — легкое возбуждающее средство. Овес питает и укрепляет.

Ячмень — тверже пшеницы и не обладает ее вкусовыми качествами, но также очень питателен. Напоминает овес своим оболочкающим свойством.

Зерно гречихи — своей мягкостью, молочностью и хорошим вкусом, очень калорийно и питательно. Ядрища лучше.

Кукуруза — в спелом виде мало употребляется — твердая стекловидная оболочка, в незрелом состоянии зерна употребляются и довольно вкусны. Сравнительно богата жирами и сахаром.

Рис — содержит больше крахмала (углевода), меньше белка, чем остальные зерновые продукты. К сожалению, продается очищенный, он лишен многих витаминов, ферментов, высококачественных белков.

ПЛОДЫ

Это — «перворазрядные аккумуляторы солнечной энергии».

Каштаны — содержат много углеводов (крахмала), сахара и много жиров. Белка больше, чем в молоке, но меньше, чем в орехах. Прекрасная пища на зиму.

Орехи — содержат гораздо больше белка и в особенности жиров, чем овощи и фрукты, в них очень мало воды (концентрированная пища). Углеводов больше, чем в корнеплодах, но гораздо меньше, чем в каштанах, сухих фруктах и зерновых продуктах. Белок в сырых орехах весьма питателен и легко усваивается. Сухие орехи содержат витамины А и В и ценные органические соли, которые под действием огня переходят в неусвояемые, неорганические. Орехи — строительный материал для мозга, нервов, костей и очень драгоценен, так как очень богат фосфором и магнием. Кроме того, что хорошее топливо. Такой концентрированный продукт надо употреблять в малом количестве. Одно из свойств орехов — впитывать кислоты в желудке и нейтрализовать их. От лежки уменьшается молочность и орех становится жирнее. Витамины сохраняются в течение всего года. Орехи следует держать в сухом помещении, в подвешенных мешках. В очищенном виде хуже сохраняются.

Китайские орехи по вкусу напоминают бобовые, но по своим свойствам подходят к овощным блюдам.

Лесной орех — родственник садовому ореху.

Фисташки — очень жирные, но обладают довольно плотным мясом (следует собирать надтреснутые, спелые).

Грецкие орехи — очень различные качества. В Крыму есть хорошие только скорлупные — темные. Светлые скорлупки обыкновенно лучше других.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Сырые фрукты не только питают, но живят, целят, ощелачивают

вант кровь и освобождают организм от накопления в нем ядов. Свежие фрукты содержат много воды, фруктового сахара (глюкозы) от 7 до 15% и свободных кислот — фруктовых. Из витаминов преобладают В и С. Значительная часть солей и витаминов находится в оболочке или непосредственно под ней.

В жаркое, сухое время лета — фрукты более насыщены сахаром.

Сладкие — виноград, дыня, арбуз, груши, многие сорта яблок, персики, абрикосы, черешня, сливы, финики, винные ягоды (свежие), клубника, крыжовник.

Плохие — незрелые, «падалица», перезрелые, перележалые, подгнившие, раненые. Мороженые плоды — яблоки, пригодны для пищи, обладают даже особенными достоинствами. Сорта, выдерживающие лежку, со временем становятся мучнистыми.

Яблоки сохраняют витамины около 9 месяцев. Сушеные ягоды и фрукты обладают другими свойствами, чем свежие. Это менее полноценные, более концентрированные, т. е. менее здоровые. Витамин С в них потерян, часто содержит примесь от окуривания раствором.

Косточковые в среднем с большим количеством сахара и влаги. Для сыроедения годятся только спелые фрукты.

Черешня — очищает кровь и действует укрепляюще.

Персики — мелкие и желтые сорта часто горькие. Хороший сорт «Нектерина». Кожа персиков переваривается с некоторым трудом.

Из слив очень сладкими бывают желтые, круглые и удлиненные. Незрелые сливы содержат резкую кислоту. Лучше: ренглот (обычно светлый), мирабель (светлая) и венгерка (черно-синяя). Высушенные они очень пригодны. При сушке % сахара увеличивается до 29—64%, 1 кг слив сушеных дает 100—160 гр. продукта без косточек. Из сушеных наилучшие: финики, черно-сливы, вишня, абрикосы, урюк, бабай.

Финики — как и морковь содержат минимальное количество токсинов. Кроме того, сахар финика долго не впитывается кишечником и поэтому служит удобной средой для развития лектобицалов флоры.

Урюк и бабай — очень сладки. Их косточки содержат миндалины, пригодные для еды, но в очень небольшом количестве, так как они содержат синильную кислоту.

Сушеные абрикосы хорошего сорта обладают сильным свойством набухать при замачивании.

Шептала по вкусу напоминает урюк и бабай, очень нежна и быстро портится.

Курага — плод дикого абрикоса. Сухая часто червивая.

Сочинский чернослив — грубоват, но мясист и сладок, с особым ароматом, напоминающим варенье.

Хурма — южный плод, напоминающий ягоды, доходит к нам в сухом виде, сладковат и мучнист, но без аромата.

СЕМЕЧКОВЫЕ

Яблоки — питают, оживляют, очищают, предохраняют от болезнетворных начал. Один из лучших летних — белый налив. Осенние — боровинки и титовка грубоваты, штрифель — нежнее, сохраняется несколько месяцев. Из зимних: антоновка, особенно

курская, считается наилучшей, хорош анис (особенно саратовский) и анпорт. Из Крымской — ранеты, бумажный и красный, шафран — и прочие. Замечателен по своему аромату розмарин. Из первоградных: наполеон, кальвин, кальдильсинап.

Груши и арбузы — масса живой воды, фруктового сахара и полезных начал. Легко перевариваются, если спелые, не порченные и если не смешиваются с другой пищей, особенно вареной.

Айва — тоническое, но и вяжущее средство. Должна быть спелой, чтобы быть пригодной для еды.

Инжир — или винные ягоды, очень питательный плод, послабляющее действие на кишечник. Лучшие сорта — смиринские (Турция).

Апельсин — один из наилучших плодов по своим энергетическим и бактерицидным свойствам. Один из главных носителей витамина С.

Лимон — самый кислый из всех плодов. Щелочные соли составляют 80% всех солей. Бактерицидные свойства.

Ягоды — в среднем беднее фруктов калием, но богаче железом, натрием, фосфором, кремниевой кислотой, и в особенности кальцием.

Крыжовник — мало натрия, зато очень богат известию, магнием, железом.

Сок смородины — в особенности черной, способствует пищеварению, очень богат сахаром.

Черника — свежая, обычно водянисто-сладкая, не крепит.

Виноград — самая здоровая пища, очень богат сахаром, основными солями (щелочными).

Изюм — содержит до 65% сахара.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

100 куб. см молока содержат воды 87,65 г., белков 3,26 (3,02) г., усвояемых жиров 3,26 г., углеводов 4 моллей — 0,75 г. Богато кальциевыми и фосфорными солями, но мало железа.

Сырое молоко — С, В, Е витамины. При кипячении В не разрушается, но остальные витамины страдают, особенно С.

Сквашивание молока — лучший способ обезвреживать опасные бактерии. Употреблять как приправу.

Сливки — состав тот же, что и молока, но больше жиров.

Сметана — это скисшие сливки, но по своим свойствам приближаются к маслу. Если от сырого молока, то много витамина А, содержится и Д.

Сливочное масло — из сырых сливок очень богато витаминами. Витамины А и Д. Кроме того ценные ферменты (диастазы). Содержит до 82% жиров. Употреблять в очень умеренном количестве. Хранение — набить плотно в фарфоровую или стеклянную посуду и перевернуть колоколом в сосуд с водой, воду ежедневно менять. От света — крышку желтого, красного или зеленого цвета — защищать от ультрафиолетовых излучений.

Пахта — остается после масла. Считается питательным, удобоваримым (белки, жиры, ферменты).

Сыры — изготавливаются из нагретого сквашенного молока. Отличаются богатством белков, ферментов.

Творог — лишь 4,6% белка, а жиров 0,50%.

Брынза — до 20% белка и 27% жира.

Сыворотка — питательна и благоприятно действует на пищеварение и освежает органы. Содержит белки и ферменты.

Яйца куриные — очень питательны, 7 г белка в одном яйце. Желток содержит лецитин — это липоид (род вещества, родственного жирам), очень богат фосфором. Есть витамины А и В. Скорлупа пориста и пропускает некоторые запахи и даже некоторые бактерии.

МЕД

Усваивается целиком. Содержит 75% виноградного и плодосахара, т. е. простого, легко усвояемого органического сахара, ценные ферменты. Наилучший сотовый и сточный. Хороший мед засахаривается со временем, т. е. живые ферменты в нем вырабатывают глюкозу.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Содержат до 90% жиров. Витамины найдены только в ореховом масле. Витамины остаются только в выжимах. Растительные масла легче усваиваются, чем животные жиры, и менее токсичны. Наилучшие растительные масла получают прессованием, без нагрева.

Аппаратура: лучшая посуда стеклянная или фарфоровая. Металл может окисляться. Медная — губительно действует на витамин С.

ЧИСТКА И ДЕЗИНФЕКЦИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Оболочку не выбрасывать, насколько возможно. Петью морковь есть с кожурой. Брюкву, тыкву, зимнюю репу, свеклу — без, кожа не пригодна для пищи.

С картофеля и земляной груши кожуру лучше снимать. Яблоки, груши, виноград, и пр. тонкокожие ягоды есть с кожурой.

У апельсинов и лимонов — употреблять частично. Снимать кожуру по возможности тонко. Поперечные, одеревенелые, битые участки снимать. Ростки картофеля вырезать, но проросшие лук и капусту употреблять.

У листовых овощей срезать все вялое и больное. Яблоки поедать целиком, так как семенная корочка содержит сравнительно много йода. Питательность во множественности пищевых продуктов.

Сахар — мертвый продукт неорганической концентрации, действующий раздражающе и доминирующе на ткани.

ПОВЫШЕНИЕ УСВОЯЕМОСТИ

Достаточное пережевывание пищи играет огромную роль в ее усвояемости. Жевание обрабатывает пищу механически и химически. Слюна содержит фермент «птиамин», начинающий переваривание углеводов. Крахмал — превращается в мальтозу, образуется немного и декстрозы. Зерно толченое лучше молотого.

Стурцы лучше резать вдоль, неправильными кусочками или кубиками.

Зелень, орехи, фрукты теряют аромат, если их очень из-

мельчить. Намачивание влияет на усвояемость — увеличивается усвоение процента использования продукта.

При самопереваривании ферменты, содержащиеся в самом продукте (энзимы) видов делают его более усвояемым путем расщепления белков и др. процессов.

При произрастании зерна организм, находящийся в состоянии дремлющей жизни, переходит к активности. Пищевое значение его повышается, благодаря обогащению их ферментами и дополнительными факторами питания.

По возможности сохраняя овощи, фрукты целыми, мы повышаем их усвояемость.

ВКУСОВЫЕ ГАРМОНИИ

Редька, хрен — хорошо сочетаются с орехами, особенно с земляными. Орехи отнимают остроту.

Настой льняного семени: 1 ст. ложка семени на стакан воды, отнимает резкость у лимонного сока (1 ст. ложка сока).

Специфический запах лука исчезает, если смешать тертый лук с тертыми яблоками.

Кислота помидоров — прекрасно сочетается с орехами.

Привкус капусты смягчается укропом, петрушкой, тмином. Терпкость свеклы исчезает при добавлении сока ягод и фруктов.

При составлении меню надо считаться с физиологическими потребностями, со вкусом и с наличием продуктов.

Завтрак: фруктовое блюдо с молоком или без него.

Обед: 1. Салат. 2. Два фруктовых блюда (с орехами, зерновыми продуктами).

Ужин: Салат или зерновое блюдо с молоком, или фруктовое зерновое блюдо.

КАТЕГОРИИ КУШАНИЙ

Соки из свежих овощей и фруктов, ягод легко усваиваются, богаты витаминами, употребляются в натуральном виде, или разбавляются водой, или кислым фруктовым соком, медом, молоком. Принимаются натошак, маленькими глотками, пропитыаемые слюной.

Морковь, свекла, редька, брюква, редис, крапива, ревеня, фруктовые, ягодные соки.

Растительное масло — питательно, легко усваивается кишечником — из орехов, ядрицы, масличных семян. Употребляется отдельно или с фруктовыми блюдами, в чистом виде или добавлением фруктовых или овощных соков, меда.

Настои на воде: из сырых трав, зерновых продуктов, кожуры, некоторых фруктов и овощей. Содержит витамин и соли. Настаивать от 1 до 12 часов, процеживать.

Салаты овощные — листовных овощей, корнеплодов, овощеплодов, из смеси.

Листовные овощи режутся или ломаются, лучше всего на крупные части. Лучшие листья оставляются целыми и приправляются какой-нибудь салатной подливкой.

Корнеплоды натираются.

Овощеплоды режутся на куски. Можно добавлять разные приправы из ароматических трав или семян.

Салатные подливки и приправы — подливка должна составлять по весу 5—10% веса салата.

Накладка на одного или несколько ингредиентов: орехов (целых или измельченных), сметаны, рассола, фруктового или ягодного сока, ароматных трав, семян, мелко рубленого лука, резаных овощеплодов, тертых корнеплодов, меда.

Мешаные подливки: из тертых орехов, кислого ягодного и фруктового сока, свежего или сброженного уксуса, кислого молока и масла, меда, тертого или мелко рубленого лука, чеснока, сквашенного молока, сметаны, сливок, овощных соков, яиц, ароматных трав.

ГЛАВНЫЕ ТИПЫ

Орехово-фруктовая	масляно-молочно-фруктовая
масляно-фруктовая	ягодная или фруктово-молочная
орехово-масляно-фруктовая	

2 ст. ложки фруктового сока, 3 ложки растительного масла.
2 ст. ложки фруктового сока, 1 ложка растительного масла.

Болтанные подливки — в бутылке с вилкой. Растительное масло, фруктовый или ягодный сок.

Необязательно: лук, чеснок, яйца, ароматные травы и семена, рассол.

Приправляются листовые овощи перед употреблением.

Из корнеплодов, клубней, свежей капусты — чуть заранее.

Разные сорта овощей в салате не перемешиваются, можно брать самому.

Фруктовые салаты — смеси нарезанных фруктов, разных сортов, свежих, сухих, приправленные различно: медом, фруктовым соком, сливками.

Сырые компоты — в течение 12—24 часов можно в холодной воде, можно прибавить вино. Фрукты чуть покрыть водой, на толстокожих фруктах делаются надрезы.

Орехи употребляются целые — дробленые, с кожурой или без нее, молотые, толченые.

Хорошо подмешивать к салатам, свежим фруктам, в количестве нескольких штук. Роль приправы или самостоятельного блюда. Разбавляя их в толченом виде водой, получите ореховое масло или крем, сливки; масса, смотря по густоте и приправе.

Сырые кисели. Основа его: размоченные овсяные хлопья, прибавляются размоченными и протертыми сушеные фрукты, тертые или толченые орехи, фруктовый сок, приправа.

Жидкое тесто исправляется обваливанием в толконе, туго — разбавлением фруктовым соком.

Яйца, сырой белок будто бы и усваиваются, употребляются сбитые. Приправы — нет в них необходимости в кухне сырой.

Тмин, семена, горчицы, ароматические травы (укроп, эстрагон, петрушка), зерна настурции пригодны для салатов.

Для зерновых и фруктовых блюд отвергаются: анис, кардамон, чмбирь, перец, гвоздика.

РЕЦЕПТЫ

Порции делаются из расчета 2 блюд на одну трапезу и рассчитаны на одного взрослого мужчину. Все дается для продукта, уже очищенного, но не вымытого. Ложка берется всюду плоская, без верха.

Весенние блюда из овощей и трав

1. САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ (№ 1)

90 гр. (примерно 3 горсти) листьев и сердцевин одуванчика мелко изрубить, смешать с 10 грецкими орехами, нарезанными. Можно добавить 1 ст. ложку меда или подсолнечного масла.

2. САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ (№ 2)

Не класть орехов, но приправить следующей подливкой, смешанной или сболтанной: 1 ст. ложка подсолнечного масла, столько же клюквенного сока сырого, 1 чайн. ложка мелко изрубленного лука репчат.

Вариант: Вместо клюквенного сока можно взять вдвое больше яблочного. Лучше из кисловатых яблок.

3. САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ (№ 3)

Приправлять зелень одуванчика 1/2 стаканом латко-бациллового молока или простокваши.

4. САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ (№ 4)

Приправа: 3 ст. ложки кислой капусты, 2 ст. ложки рассола из-под капусты, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 чайн. ложка мелко рубленного репчатого лука.

5. САЛАТ ИЗ ЦВЕТОВ ОДУВАНЧИКА

Мелко изрубить 100 гр. цветков одуванчика, насыпать сверху 10 грецких орехов.

6. САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ И ОДУВАНЧИКА № 1

Молодой крапивы (одну горсть) 30 гр. очень мелко изрубить, мешать с 1 ст. ложкой клюквенного сока, столько же

рассола из-под кислой капусты и столько же подсолнечного масла, 1 чайн. ложка рубленного лука репчатого, положить сверху 60 гр. (две горсти) рубленой зелени одуванчика, можно положить сверху 3—4 грецких ореха — кусками.

7. САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ И ОДУВАНЧИКА № 2

То же количество рубленой крапивы и одуванчика приправить 1 ст. ложкой простокваши или ацидофилина.

Примечание. Одуванчик следует брать самый молодой. Если покажется слишком горьким при пробе после мытья, можно его продержать 1/2 часа в холодной воде или тепловатой. Часть солей вытянется водой, но чрезмерная горечь исчезнет.

8. ЩАВЕЛЬНОЕ ГНЕЗДЫШКО

80 гр. (около 3 горстей) молодого щавеля изрубить со стебельками, выложить в форме гнездышка на тарелку, начинить гнездышко 10 орехами (грецк.), молотыми или мелко изрубленными (45 г), накатать на орехи 4 яйца и 1 ст. ложку меда.

9. ЩАВЕЛЬНАЯ СМЕСЬ

К тому же количеству рубленного щавеля и ореха прибавить вместо меда 1/2 ст. ложки подсолнечного масла, все хорошо перемешать. Можно добавить 1/2 ст. ложки меда.

10. САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ОДУВАНЧИКА

Салат латука 30 гр. (1 горсть), 30 гр. щавеля молодого и 30 гр. листьев одуванчика. Щавель и одуванчик порубить мелко. Положить сверху 10 грецких орехов, целых или нарезанных. Полить 1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой подсолнечного масла, покрыть листьями латука.

11. САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

60 гр. (2 горсти) молодых листьев порубить мелко, приправить 2 чайн. ложками подсолнечного масла, 2 чайн. ложки меда, или 5 грецких орехов, измельченных и 2 ст. ложки меда.

12. САЛАТ ИЗ КИСЛИЦЫ

50 гр. (около 2 горстей) кислицы, нарезать стебельки и листья, смешать с 7 орехами, измельченными (или взять соответствующее количество других орехов), украсить двумя цветками одуванчика. Вместо орехов можно взять 1/2 ст. ложки подсолнечного масла и 1 чайн. ложку рубленного лука репчатого или 2 чайн. ложки мелко изрубленного зеленого лука.

13. ЛАТУК С ОРЕХАМИ

Выложить на большую тарелку 120 гр. латука (свежие, красивые листья) и выложить на края тарелки 7 грецких орехов, целых или кусками.

14. ЗЕЛЕНЬ ЛУК С ОРЕХАМИ

Взять совершенно свежего зеленого лука 50 гр. (небольшой пучок) и приправить какими-нибудь орехами, очень подкочкатыми фисташки, 50 гр.

15. РЕДИСКА НА САЛАТЕ

Выложить вперемешку на 2 больших отборных листьях салата 100 гр. редиски (примерно 15 штук) и 10 грецких орехов, или 20 фисташек, редиску подавать, оставив от 1 до 2 см стебельков, если они достаточно хороши.

16. РЕДИСКА С ОРЕХАМИ

100 гр. редиски (примерно 15 штук) подать с 40 гр. грецких орехов (примерно 9 грецких орехов). Можно редиску мелко нарубить, орехи промолоть, украсить несколькими кусками редиски.

17. РЕДИСКА ЦЕЛАЯ СО СМЕТАНОЙ

Выложить венком на блюдечке 15 отобранных редисок (10 гр.), налить в середину 1 ст. ложку сметаны, посыпать сметану 1 чайн. ложкой рубленого зеленого лука. Редиску следует класть со стебельками в 1 или 2 см высоты (если они свежие), чтобы можно было брать за стебельки и макать в сметану.

18. РЕДИСКА В ЧИСТОМ МОЛОКЕ

В стакан простокваши или ацидофильного молока порезать 15 штук редиски четвертушками. Можно прибавить 1 чайн. ложку нарезанного укропа или петрушки.

19. РОЗА В СМЕТАНЕ

Корешок латука средней величины, очищенный (80 гр.), разложить цветком на тарелке, положить в середину 5 красных редисок без зелени, целых или нарезанных на куски. Можно прибавить к редиске или положить между листьями 1/2 небольшого свежего огурца, порезанного вместе с кожурой на крупные куски. Можно еще украсить маленькими кусками веточек укропа. Приправу можно подать на отдельном блюде или полить ею блюдо в нескольких местах.

Приправа: майонез (см. № 158), или же взболтанная или мешаная подливка следующего состава; 2 чайн. ложки клюквенного, яблочного сока или ревенного, 1 чайн. ложка мелко рубленого зеленого лука.

20. ПУДИНГ ИЗ РЕДИСКИ

15 редисок (100 гр.) натереть. Прибавить пряных трав, например, петрушки, мяты, укропа, 1/2 чайн. ложки молодого тимьяна и 6 ст. ложек молотых орехов (50 гр.). Перемешать, придать форму, украсить салатом, редиской.

21. ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА И РЕДИСКИ

3 ст. ложки творога (75 гр.) перемешать с 3 нарубленными небольшими кусками редиски и 1 чайн. ложкой мелко изрубленного зеленого лука. Поверху посадить 3 редиски, нарезанных половинками. Окружить пудинг несколькими листьями свежего салата.

22. САЛАТНОЕ ГНЕЗДЫШКО

100 гр. латука или ромэн нарезать не слишком мелко и устроить гнездышко. В него положить 6 грецких орехов молотых и сверху 5 небольших редисок. Можно взять меньше салата

и вместо него положить кресс-салат. Вместо редиски можно взять мелкую коротель, а вместо орехов 4 стол. ложки сахарного порошка, перемешенного с 2 чайными ложками подсолнечного масла.

23. САЛАТ С ПЕТРУШКОЙ

100 гр. латука мелко нарубить, смешать с половинками количества петрушки нарубленной. Приправить сметаной, подливкой (см. № 158).

24. САЛАТ ПО-АНГЛИЙСКИ

10 гр. латука или ромэна перемешать с майонезом, укропом, эстрагоном или др. подобными травами. Травы класть по вкусу, так например, 1—2 ст. ложки рубленых.

25. САЛАТ ПО-ПОЛЬСКИ, ВИДОИЗМЕНЕННЫЙ

10 гр. латука нарезать крупно, налить 1—2 ст. ложки сметаны и 1 маленький свежий огурец, нарезанный кусками.

26. САЛАТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ, ВИДОИЗМЕНЕННЫЙ

100 гр. целых или крупно нарезанных листьев салата полить 1/2 ст. ложки виноградного уксуса или кисловатого (фруктового или ягодного) сока+1 ст. ложку растительного масла, 1 ст. ложку рубленого репчатого лука. Можно добавить 1 щепотку горчичного порошка. Все смешать перед самой подачей.

27. НЕМЕЦКИЙ САЛАТ

100 гр. латука или молодого шпината, мелко изрубленного, прибавить половинное количество рубленого зеленого лука или молоденького порея (необязательно), приправить 2 ст. ложки сока из стебля ревеня+1 ст. ложка растительного масла. Можно взять 50 гр. латука и 50 гр. шпината, а вместо ревенного сока—клюквенный, яблочный или лимонный.

28. САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

Нарезать крупно 1 горсть шпината (примерно 50 гр.), нужно брать сорт, известный под названием «немецкого шпината». Листья его крупнее, мясистые, темно-зеленые, стебли мясистые и розоватые у корней. Положить сверху 3 ст. ложки с верхом квашеной капусты. Приправить 1 ст. ложку растительного+3—4 стебельками рубленого зеленого лука и 1 ст. ложку клюквы.

29. САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

Нарубить крупно горсть молодого свежего шпината, прибавить несколько листьев кислицы или молодого щавеля, 25 гр. нарубленного зеленого лука, (несколько стебельков), перемешать с 3-мя ст. ложками каких-нибудь орехов тертых, прибавить 2 ст. ложки клюквы.

30. СМЕСЬ С ОДУВАНЧИКАМИ

1 горсть (50 гр.) кочанного салата, столько же листьев одуванчика, горсточка кислицы или молодого щавеля (30 гр.) все это порубить, прибавить 5 редисок, нарезанных кубиками, 5 ст. ложек тертых или мелко нарубленных орехов. Все смешать, прибавить 1/2 ст. ложки меда и столько же подсолнечного масла.

31. САЛАТ ИЗ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

Взять 1 горсть молодых листьев и стеблей, нарубить и перемешать с 3—5 ст. ложками молодых орехов или с 2—3 чайными ложками подсолнечного масла.

32. БЕЛО-ЗЕЛЕНАЯ СМЕСЬ С ОРЕХАМИ

150 гр. (3 горсти) смеси: из листьев одуванчика, кресс-салата, индивия или латука, майской белой репы или кедровых, или грецких орехов.

33. ТЫСЯЧЕЛИСТНИК В ОРЕХОВОМ КРЕМЕ

Небольшая горсть (30 гр.) молодых листьев, очень мелко нарубленных + 4 ст. ложки тертых орехов, 2—4 ст. ложки сока ревеня и 3 ст. клюквенного, смешать в кашу, прибавить 1 ст. ложку меда и столько же растительного масла.

34. ТЫСЯЧЕЛИСТНИК С ОРЕХАМИ

Горсть молодых листьев изрубить мелко и смешать с 5 ст. ложками молодых орехов, лучше всего земляных. Подать на листке латука

35. БЛЮДО ИЗ РЕВЕНЯ

125 гр. стеблей ревеня мелко нарезать, прибавить сок 1/4 лимона, 1 ст. ложка меда, и 2 ст. ложки битых сливок, насыпать сверху 2 ст. ложки тертых орехов.

36. ШПИНАТНОЕ ПЮРЕ С ЯЙЦОМ

1 желток сбить, прибавляя каплями растительное масло (лучше оливковое) от 1 до 1,5 ст. ложки, и лимонного сока — 1 ст. ложку. Когда получится густая подливка, прибавить верхушку 1 зубка чеснока—столченную, помолоть шпинат на мясорубке и смешать с остальным.

37. ЛАТУК СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ ПО-ФИНЛЯНДСКИ

Пару корешков средних (120 гр.) вымыть и поставить стоймя, доньшком вниз, посыпать 2 чайных ложки рубленого зеленого лука и щепотку укропа. Сверху положить крупно нарезанный огурец. Облить наливкой «провансаль» (см. № 158).

38. САЛАТ, ТРИ ЗЕЛЕНИ

Порубить маленькую горсть 20 гр. вдвое больше одуванчика и вчетверо больше — шпината. Приправить 1 ст. ложка подсолнечного масла и 1 ст. ложка яблочного или клюквенного сока и 2 чайные ложки зеленого.

39. ОГУРЕЦ ПРОСТО С ЛАТУКОМ

80 гр. листьев (средний кочан) разложить на тарелку по листьям, прибавить 1 средний огурец, разрезанный на 4 продольные части и положить 2—3 веточки укропа.

40. РОМЭН С МАЙОНЕЗОМ

100 гр. ромэна (небольшой кочан) разделить на листья, сохраняя только самые лучшие. Оставить их целиком или разрезать пополам. На отдельном блюде подать майонез (см. № 154).

41. САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ № 1

Изрубить нежные листья молодой свеклы 60 гр. (2 горсти), приправить приправой, взболтать 1 ст. ложку лимонного сока или клюквенного, 1 щепотку горчицы в порошке, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 чайную ложку зеленого лука.

42. САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ № 2

Изрубить нежные листья молодой свеклы 60 гр. (2 горсти). Приправа: взболтать 1 ст. ложку лимонного или клюквенного сока, один желток, 1 щепотку горчицы в порошке, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 ст. ложку зеленого лука.

43. СВЕКОЛЬНАЯ БОТВА В МОЛОКЕ

80 гр. свекольной ботвы нарубить и положить в 1 ст. ложку ацидофильного молока или простокваши.

44. САЛАТ ИЗ МОЛОДЕНЬКОЙ СВЕКЛЫ

Нашинковать штуки 4 (120 гр. примерно), заправить 2 ст. ложки сметаны или 1/2 стакана простокваши. Можно прибавить 1/4 чайн. ложки молотого тмина.

Летние и осенние блюда из овощей и трав

45. ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ

Пару огурцов порубить, выкинув семена, приправить луком, петрушкой, зеленью сельдерея (по вкусу) и 30 кедровыми орешками.

46. ОГУРЕЦ ЛОМТЯМИ

1 огурец молодой большой или 2—3 меньших разрезать продольно на 4 ломта, положить около них несколько отборных листьев салата и веточку сельдерея. Можно подать отдельно на блюде какую-нибудь подливку или 2 ст. ложки меда.

47. ОГУРЕЦ В КИСЛОМ МОЛОКЕ

Порубить крупно один средний огурец, вылить на него 1/2 стакана простокваши или любого другого кислого молока или же пахтанья. Посыпать 1 чайн. ложку укропа.

48. ОГУРЕЦ С ТОМАТАМИ № 1

Средний или большой огурец порубить на крупные кусочки. Один томат средней величины порезать на ломтики (можно вынуть семечки), положить сверху и присыпать 4 ст. ложками тертых орехов.

49. САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ № 2

Так же, но вместо орехов приправить какой-нибудь подливкой. Например: 1 ст. ложку лимонного сока или яблочного сока, или 1/2 натурального виноградного уксуса + 1/2 средней луковицы, нарезанной тонкими ломтями + 1/2 ст. ложки подсолнечн.

50. САЛАТ С КАПУСТОЙ И ОГУРЦАМИ

50 гр. эндивия или др. салата изрубить (5 ст. лож.), 50 гр. свежей капусты изрубить (около 4 ст. лож.), все это смешать

с 3 ст. ложками молодых орехов или 1 ст. ложки подсолнечного масла, добавить 1 большой огурец.

51. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ № 1

50 гр. цветной капусты (3 ст. ложки) изрубить с одинаковым количеством моркови, прибавить 2 ст. ложки рубленой зелени, сельдерея или петрушки (около 25 гр.) смешать все с 1/2 ст. ложки подсолнечного масла и 1 ст. ложкой меда.

52. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Изрубить мелко и перемешать с 1 ст. ложкой лимонного сока+ст. ложку меда+тертой моркови (одна небольшая или средняя морковь). Можно добавить 1 нарезанный маленький огурец и 2—3 ломтика томата.

53. САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ № 1

100 гр. нежной капусты нарубить мелко, приправить 4 ст. ложки ревенного сока, 1 ст. ложку меда и 1/2 чайной ложки молодого тмина. Вместо ревенного сока можно взять другой ягодный.

54. САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ № 2

То же количество капусты рубленой приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла, прибавить столько же зеленого лука, веточку сельдерея или петрушки, 1 ст. ложку лимонного сока или ягодного кислого.

55. ПРОСТОЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

100 гр. капусты нарубить мелко. Кто любит помягче, оставит нарубленную под гнетом (3—4 кг в течение 3 часов). Приправить 2 ст. ложками клюквы или красной смородины и 1 ст. ложкой подсолнечного масла.

56. КАПУСТА БЕЗ ЗАТЕИ

100 гр. очищенной, молодой и свежей капусты в целом виде с несколькими веточками укропа или петрушки или листочками салата, или и то и другое.

57. ТРИ КИТА ПОПРОСТУ

1 ст. ложку (с верхом) тертой моркови перемешать с 1 ст. ложкой мелко нарубленного сырого картофеля и положить рядом с 1 ст. ложкой мелко нарубленной свежей капусты.

58. ЧЕТЫРЕ ОСНОВЫ

100 гр. латука или романа, очищенного, разделить на листья в виде цвета, в середине положить «три кита», накрыть их несколькими веточками пряных трав.

59. КАПУСТА С ПОМИДОРАМИ

100 гр. свежей капусты изрубить. Помидор средней величины разделить продольно на восьмушки, положить на капусту и полить 1 ст. ложкой подсолн. масла+столько же сока красной смородины+1 чайн. ложку мелко нарубленных эстрагона или душистых трав, лучше всего из семейства мятных. Дать постоять 1/2 часа.

60. СМЕСЬ КАПУСТЫ С ПОМИДОРОМ

Взять молодые листья 1 горсть (50 гр.), перемешать с таким же количеством латука кислого, сладкого. Листья можно оставить целиком, или порубить, прибавить 1 небольшой огурец, нарезанный крупными кусками, полить 3 ст. ложками майонеза или следующей поливкой: 1 ст. ложку подсолнечного масла+1 ст. ложка черничного сока свежего.

61. ЦИКОРИЙ С ПРОСТОКВАШЕЙ

Смешать с 1 ст. ложкой простокваши или любого кислого молока 80 гр. крупно нарезанных листьев цикория, 1 горсть молодого свежего горошка.

62. ЛИПОВЫЕ ЛИСТЬЯ

30 гр. (небольшая горсть) молоденьких липовых листьев порубить и перемешать с разными количествами фисташек и др. молотых орехов или же перемешать с горстью резаного лука. Приправить салатной подливкой по вкусу.

63. КРОШЕВО ИЗ ЛИСТЬЕВ ЯСЕНЯ

То же, что и № 62.

64. ГОРОШЕК С ОРЕХАМИ

50 гр. горошка (зелень) подать с 6 грецкими орехами.

65. ГОРОШЕК С ПОМИДОРАМИ

50 гр. свежего горошка перемешать со 120 гр. сырого томатного пюре (давленные томаты), протертого или с кожурой. Налить 2 ст. ложки подсолнеч. масла. Насыпать сверху щепотку петрушки.

66. СЛАДКИЙ ГОРОХ С МОРКОВЬЮ

50 гр. сладкого гороха — широкие, тонкие и сочные ручья, зерна в нем мелкие. Прекрасен, когда еще не поспеет, для приправы разных блюд овощных по своей сочности и сладости. Может заменить мед в качестве приправы. Потереть на терке или шинковке 1 морковь среднюю, полить 1 ст. ложкой подсолн. масла. Прибавить 1 ст. ложку ягодного сока, 1/2 маленькой луковицы, все перемешать.

67. ПРОРОСШИЙ ГОРОХ С МЕДОМ

100 гр. зерен гороха, довольно зрелого, мочить в течение 2 суток в небольшом количестве воды, лучше всего в фарфоровой или глиняной посуде, помещенной в теплом месте. Воду менять 3 раза в сутки и каждый раз перемешивать в теплой воде, можно накрыть войлоком. Когда горох размяк и начал прорастать, слить воду, вымыть. Подать отдельно 2 ст. ложки меда. Этот горох хорош и без приправы.

68. ПРОРОСШИЙ ГОРОХ С САЛАТОМ

Как и в № 67, но вместо меда приправить горстью романа или латука и 1 ст. ложку растительного масла.

69. МАКОВОЕ МОЛОКО С ГОРОХОМ

Прорастить 200 гр. гороха, вымыть, поместить в чашку, куда влить 3/4 стакана макового молока, прибавить по желанию 3 ст. ложки нашинкованной моркови.

70. ГРЕЧНЕВОЕ МОЛОКО С ГОРОХОМ

Как и в № 69, но молоко гречневое. Приправить морковью. Получится пикантно, если добавить еще изрубленного сладкого перца+разрезанный на дольки помидор. Кто любит сладкое, добавит еще 1 ст. ложку меда.

71. ГОРОХ С АЦИДОФИЛЬНЫМ МОЛОКОМ

Положить проросший горох в 3/4 стакана ацидофилина. Прибавить 3 ст. ложки тертой моркови.

72. БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА СО ШПИНАТОМ

Смешать нежные розанчики (50 гр.) с равным количеством нарезанных молодых листьев шпината, 1 ст. ложка лимонного сока или щавельного, 1 ст. ложку меда, 2 чайные ложки рубленого лука, зеленого или репчатого.

73. БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ПЕТРУШКОЙ И ЛАТУКОМ

Положить рядами на тарелку 60 гр. брюссельской капусты, только отборные, нежные очищенные розанчики, 50 гр. рубленого салата (лучше ромэна), 50 гр. нашинкованной или натертой моркови, 1/2 ложка растительного масла+1/2 ст. ложки лимонного или другого натурального кислого сока, напр. смородинового, посыпать 1/2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 чайную ложку петрушки и щепотку молотого тмина.

74. БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

Подать 1 ст. ложку сливочного масла на одной тарелке с горстью очищенных розанчиков. Вмешать в него 1—2 ст. ложки лимонного или ягодного сырого сока.

75. КОЛЬРАБИ С МОРКОВЬЮ

50 гр. корневища кольраби растереть на терке или пропустить через мясорубку. Смешать с 70 гр. тертой моркови, приправить 2 ст. ложки сока спелой красной смородины и украсить 3 листьями салат.

76. КОЛЬРАБИ С ГРЕЧНЕВЫМ МОЛОКОМ

100 гр. тертого кольраби положить на 1 ст. ложку гречневого молока, приправить 2 ст. ложки ягодного сока+1/2 ст. ложки меда.

77. КОЛЬРАБИ СО СВЕЖИМ КОРОВЬИМ МОЛОКОМ

То же положить в 1 ст. ложку свежего коровьего молока. Прибавьте 1 ст. ложку меда.

78. МОРКОВЬ — ПРИРОДА

1 среднюю морковь подать, отрезав кончик от основания у стебля, окружить ее листьями латука или щавеля или всех трех.

79. МОРКОВЬ С КАРТОФЕЛЕМ

100 гр. моркови натереть, смешать 2—3 ст. ложки кислого фруктового или ягодного сока, прибавить 30 гр. сырого картофеля и смешать. Можно еще добавить 1 чайную ложку рубленого лука и несколько листьев салата.

80. МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

На 100 гр. моркови взять 30 гр. зеленого лука, перемешать. Приправить 1 ст. ложку растительного масла и изрубленные мелко огурцы.

81. МОРКОВЬ СО СМЕТАНОЙ

100 гр. моркови нашинковать. Налить сверху 2 ст. ложки сметаны или сливок.

82. МОРКОВЬ В МОЛОКЕ

100 гр. моркови положить в 1 ст. ложку свежего молока или любого кислого. Можно прибавить щепотку молотого аниса.

83. ЧЕТЫРЕ ЦВЕТКА

Натереть по 40 гр. следующих овощей: моркови, зеленого лука, или салат, или рубленых огурцов, майской белой репы, или белой редиски или же белой свежей капусты. Сложить рядами, не перемешивая, или положить поверх любой салатной подливки 2 ст. ложки, подливку можно заменить 1/2 стаканом кислого молока или 2 ст. ложками сметаны.

84. САЛАТ «ВИЦЦА»

130 гр. салата выложить цветком на тарелку. В середину положить 10 г. сырого картофеля, перемешанного с 30 гр. тертой моркови и 10 гр. тертой свеклы. Окружить эту середину 70 гр. мелко нарубленной свежей капустой или нарезанной с ботвой свеклы. Можно положить взамен последних столько же нарезанного шпината или сельдерея. Приправить: 2 ст. ложки, подсолнечного масла, 10 гр. зеленого лука или репчатого, рубленого. Сверху положить 1 ст. ложку крупно нарезанного укропа или кервеля, или петрушки.

85. ЛАТУК С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

100 гр. латука, крупно нарезанного, перемешать с 1 ст. ложкой сочной кислой капусты (много рассола). Можно добавить еще 1 ст. ложку рассола. Приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла.

86. КРАСНЫЙ САЛАТ

25 гр. свеклы (около 1/2 маленькой свеклы), натереть, смешать с 60 г. тертой моркови, вмешать в эту смесь 30 гр. мелко нарубленного картофеля, сырого, приправить ложкой подсолнечного масла, 2 чайн. ложки клюквенного или другого ягодного сока, 10 гр. мелко нарубленного лука (1/3 средней луковицы). Можно посыпать 2 ст. ложки сахарного порошка.

87. КРОВООЧИСТИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Натереть 50 гр. свеклы мелко, столько же моркови, прибавить 50 гр. мелко рубленой капусты. Приправить 1/2 ст. ложки подсолнечного масла или 1/5 ст. ложки меда. Положить сверху 1/5 ст. ложки клюквы или красной смородины. Вместо свеклы можно взять репу, вместо капусты — кольраби.

88. ТЕРТАЯ МОРКОВЬ ПОПРОСТУ

100 гр. тертой моркови с 50 гр. целого или крупно нарезанного салата.

89. ТЕРТАЯ МОРКОВЬ С ПЕТРУШКОЙ

100 гр. тертой моркови приправить 1 ст. ложкой меда, разбавленного 1 ст. ложкой воды + 1 ст. ложка лимонного, щавелевого или ягодного сока и 2 ст. ложки нарубленной петрушки.

90. МОРКОВЬ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

100 гр. моркови тертой, 1 большой стебель (с листьями) нарубленного сельдерея (не грубые). Прибавить 1 кочан небольшого латука, приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла + 1 ст. ложку ревенного, щавельного или ягодного сока.

91. САЛАТ ИЗ СПАРЖИ № 1

Нарезать 50 гр. нежных, зеленых кончиков спаржи, прибавить 25 гр. зеленого лука или листьев кислицы, 50 гр. молотых орехов любых, 1 ст. ложку меда, все перемешать.

92. САЛАТ ИЗ СПАРЖИ № 2

50 гр. спаржи + 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка подсолнечного масла и 3 ст. ложки молотых сухарей.

93. МОЛОТАЯ РЕДЬКА С КАПУСТОЙ

50 гр. редьки или редиски нарезать маленькими кубиками, прибавить 25 гр. рубленой капусты, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 3 ст. ложки порошка из ржаных сухарей. Подать на листке салата.

94. КИСЛАЯ МОЛОДАЯ РЕДЬКА

То же, но вместо капусты 25 гр. нарубленного щавеля или кислицы.

95. ТМИННАЯ КАПУСТА [освежающее блюдо]

100 гр. свежей капусты мелко нарубить. Приправить 1 ст. ложкой меда (20 гр.) и 1/2 чайной ложки молотого тмина.

96. МЯТНАЯ КАПУСТА

Вместо тмина и меда приправить капусту 1/2 ст. ложки подсолнечного масла и 1 ст. ложку мелко нарубленной зелени семейства мятных.

97. ОРАНЖЕВЫЙ ТВОРОГ

120 гр. моркови натереть и перемешать со 100 гр. творога.

98. РЕПА

Мелко нарубить 50 гр. репы и 30 гр. репчатого лука, прибавить 1 чайную ложку молотого тмина и 1 ст. ложку ревенного сока. Продержать не менее 8 часов. Перед подачей вмешать 2 ст. ложки меда. Вместо ревенного сока можно взять 4 ст. ложки щавельного сока и разбавить 2 ст. ложками воды.

99. ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

Изрубить 50 гр. (1 горсть) листьев одуванчика и перемешать

со 100 гр. измельченных помидоров, прибавить 50 гр. молотых орехов или 2 ст. ложки растительного масла.

100. САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ № 1

2 помидора средних размеров нарезать ломтиками, или просто измельчить, прибавить 1/2 небольшой луковицы изрубленной и нарезанной тонкими ломтиками, и 2 ст. ложки подсолнечного масла. Можно и без масла.

101. САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ № 2

Приправить ломти помидоров 2—4 ст. ложками малины или малинового сока.

102. САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ № 3

Приправить помидоры 1 ст. ложкой лимонного сока или смородинового, 1/2 средней луковицы и 1 ст. ложкой меда. Можно без лука.

103. САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ № 4

Измельченные помидоры смешать с 2 небольшими натертыми луковицами и одним сбитым яичным белком. При сбивании хорошо прибавить несколько капель лимонного сока или сока красной смородины. Насыпать сверху 1 ст. ложку рубленой петрушки или сельдерея и 1 ст. ложку молотых орехов или сахарного порошка.

104. ЛАТУК С ПОМИДОРАМИ ПОПРОСТУ

Положить на 100 гр. крупно нарезанных листьев салата 2 помидора, измельченных на любой лад, и веточку сельдерея или какой-нибудь другой пряной травы.

105. САЛАТ ИЗ ЛАТУКА И ПОМИДОРОВ

Нарезать 100 гр. салата и 2 помидора ломтиками и приправить их любой салатной подливкой.

106. ПОМИДОРЫ С ОРЕХАМИ ИЛИ СУХАРИМИ И МОРКОВЬЮ [осеннее блюдо]

100 гр. помидоров подавить и перемешать со 100 гр. нашинкованной моркови, 30 гр. рубленой петрушки и 50 гр. молотых орехов. Вместо орехов можно взять истолченных сухарей + 1,5 чайной ложки подсолнечного масла.

107. ПОМИДОРЫ С РЕДЬКОЙ ИЛИ РЕДИСКОЙ

Так же, как и № 106, но вместо моркови взять редиску, нашинкованную.

108. ПОМИДОРЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Подавить 100 гр. помидоров, прибавить 2 ст. ложки подсолнечного масла или меда, или же огуречного рассола, положить в эту смесь 30 гр. мелко нарезанного картофеля.

109. ПОМИДОР — ГРИБ № 1

Нарезать винтообразно редьку и накрыть половинкой помидора.

110. ПОМИДОР — ГРИБ № 2.

То же, кожу сделать из теста.

111. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Вынуть из помидора семечки с соком и частью мякоти, начинить мелко нарубленной цветной капустой, перемешанной с 1 чайн. ложкой сока помидора и 1/2 чайн. ложкой подсолнеч. масла — на 1 шт.

112. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ

Вместо цветной капусты помидор наполнить тертой морковью, можно добавить нарубленного лука и подсолнечного масла.

113. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ ИЛИ СЫРОМ

1 ст. ложку творога или сыра на штуку. Посыпать сверху рубленой зеленью.

114. ТОМАТ — ЦВЕТОК С НАЧИНКОЙ

Снять кожу с 2 помидоров, порезать цветком почти до основания и положить в середину 2 шарика, скатанных следующим образом: из смеси; 1 чайная ложка творога или сливочного масла, смешанного с 1/2 чайн. ложкой шпинатного сока. Есть с майонезом или другой подливкой. Можно также шарики делать из толокна с медом в пропорции: 1 чайн. ложка меда на 4 чайн. ложки толокна.

115. САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

100 гр. сельдерея молодого, с сочными стеблями, порубить и перемешать с 2 ст. ложками подсолнечного масла и столько же овощного или ягодного сока.

116. СЕЛЬДЕРЕЙ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ

Положить крупно нарезанные стебли и немного молодых листьев в миску и полить их 2 ст. ложками сметаны или 1/2 стакана кислого молока.

117. САЛАТ ИЗ ЗЕЛеной ФАСОЛИ

60 гр. молодых нежных стручков нашинковать, сняв волокнистые части, приправить 50 гр. крупно нарезанного салата и 2 ст. ложками подсолнечного масла и меда.

118. САЛАТ ИЗ ДИКИХ ТРАВ

110—150 гр. диких трав изрубить и приправить ст. ложками меда или 1 ст. ложкой подсолнечного масла или 1 помидор.

119. САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Положить 4 ст. ложки огуречного рассола или ревенного сока, 1/3 маленькой луковицы (30 гр.), или 2 чайн. ложки мелко изрубленных ароматных трав (укропа) и 60 гр. картофеля. Дать постоять 1/2 часа. Можно добавить 40 гр. измельченных орехов и 1 ст. ложку меда.

120. ТОМАТ-СЮРПРИЗ

Разрезать пополам пару помидоров. Положить на 2 половинки следующую смесь: 2 ст. ложки сахарного порошка, смешанного

с 1 ст. ложкой измельченных орехов, 2 чайн. ложками ароматных трав, мелко нарубленных, и 1 чайн. ложку подсолнечного масла. Накрывать оставшимися половинками помидоров, положить на салатный лист и украсить петрушкой.

121. ПУДИНГ МОРКОВЬ—СЕЛЬДЕРЕЙ

Натереть 50 гр. моркови, нарезать 50 гр. стеблей сельдерея, и 1/2 небольшого огурца, смешать все с 50 гр. измельченных орехов и 1 ст. ложкой меда. Можно вместо орехов 2 ст. ложки подсолнечного масла.

122. КАРТОФЕЛЬ С КАПУСТОЙ

Нарубить мелко и смешать: 40 гр. картофеля, 60 гр. капусты, 25 гр. лука и приправить 6 ст. ложками огуречного рассола или огуречного свежего сока. Можно приправить травами, тмином, орехами.

123. СЕЛЬДЕРЕЙ ПО-АМЕРИКАНСКИ

Разрезать поперечно на 3 части внутренние стебли 2 штук сельдерея. Начинять их следующей смесью или подать их совместно — со стол. ложкой сливочного масла, смешанного с 1/2 сливочного сырка и 1 чайн. ложка изрубленной петрушки.

124. САЛАТ ИЗ ПОРЕЯ

Мелко нарубить 60 гр. порея (не грубого), приправить 3 ст. ложками рубленого сельдерея (листья), щепотку тмина и 1 ст. ложку медовой воды (1 чайн. ложку меда на 2 ст. ложки воды).

125. ЛЕТНЕЕ КРОШЕВО

30 гр. огурцов, столько же сельдерея, редиски или майской репы, редьки, 1/3 маленькой луковицы мелко нарезать, все смешать, приправить любой подливкой и накрыть десятком небольших листьев салата.

126. ЛЕТНЯЯ СМЕСЬ

Десять листьев салата разложить на тарелке, нарубить огурец, маленькую луковичку, натереть морковь средней величины, Можно прибавить помидор, порезанный на дольки. Все это устроить на листьях салата и полить 3 ст. ложками салатной подливки.

127. БЛЮДО ИЗ ТЫКВЫ

Натереть: одну небольшую морковь. Приправить 50 гр. рубленой тыквы, 25 гр. тертого сельдереяного корня или рубленых стеблей. 25 гр. рубленого лука и 10 грецких орехов в любом виде.

Зимние овощные блюда

128. РОЗОВАЯ КИСЛАЯ КАПУСТА

100 гр. кислой капусты смешать с 2—3 ст. ложками свекольного сока, можно прибавить 1/3 маленькой луковицы. Приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла.

129. КИСЛАЯ КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ

Вместо свекольного сока положить 3 ст. ложки тертой свеклы и 1 ст. ложку клюквы или моченой брусники.

130. КИСЛАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

100 гр. кислой капусты, 1/2 антоновского яблока средней величины, 1 ст. ложка подсолнечного масла и 1/2 маленькой луковицы.

131. КИСЛАЯ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ

125 гр. капусты, 100 гр. картофеля и 1/2 маленькой луковицы смешать с 1,5 ст. ложками подсолнечного масла. Можно прибавить 1—2 ст. ложки клюквы или брусники. Вместо картофеля можно взять земляную грушу.

132. КИСЛАЯ КАПУСТА ПОПРОСТУ

100 гр. капусты приправить 1 или 2 ст. ложками подсолнечного масла и 2 ст. ложки хлебного кваса.

133. КИСЛАЯ КАПУСТА СО СМЕТАНОЙ

В 100 гр. капусты нарезать 1/2 маленькой луковицы, положить сверху или отдельно 3 ст. ложки сметаны. Можно прибавить 1/2 огурца нарезанного.

134. КИСЛАЯ КАПУСТА ПРАЗДНИЧНАЯ

100 гр. капусты мелко нарезать, прибавить: смесь из 1/2 среднего яблока, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1/2 луковицы, щепотку тмина (или 1/2 чайной ложки молотого тмина), сока одного лимона, или 1 ст. ложку клюквенного сока и 1 ст. ложку меда, продержать все это несколько часов под гнетом.

135. САЛАТ ИЗ ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ

100 гр. земляной груши оскоблить, потом натереть, смешать с 10 гр. тертой моркови или же с 1 тертым яблоком средней величины. Приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла.

136. КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

75 гр. мелко нарубленного картофеля, 50 гр. тертых орехов смешать с 1 ст. ложкой меда. Прибавить 1/2 чайную ложку тертого хрена или 1 чайн. ложку тертого корня петрушки.

137. КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ № 2

50 гр. мелко нарубленного картофеля с 40 гр. свежей рубленой капусты приправить 1 ст. ложкой масла, 2 чайн. ложками натертого корня петрушки или сельдерея. Вместо меда можно взять 1 ст. ложку подсолнечного масла. Можно прибавить 1/2 чайн. ложки молотого тмина.

138. САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И БРЮКВЫ

50 гр. брюквы натертой—75 гр. рубленого картофеля и 25 гр. рубленого лука приправить 1/2 ложки подсолнечного масла или меда и 1 чайн. ложку тертого хрена. Можно добавить 10 толченых или тертых грецких орехов.

139. ОВОЩНОЙ ПУДИНГ

50 гр. моркови или брюквы стереть с 75 гр. капусты, картофеля или тыквы, изрубить 25 гр. зеленого сельдерея, петрушки или порея, или 1/2 маленькой луковицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла или 1 ст. ложку меда, 50 гр. грецких орехов толченых.

140. ОВОЩНОЙ ПУДИНГ № 2

50 гр. моркови или картофеля, свеклы, столько же рубленой капусты или тертого сельдерея, от 1/2 до 1 чайн. ложки тертого хрена, 2 ореха, 50 гр., все это растереть. Добавить 1 ст. ложку меда или 1/2 ст. ложки подсолнечного масла.

141. САЛАТ С ХРЕНОМ ИЛИ РЕДЬКОЙ

1 большую морковь стереть с корнем сельдерея среднего размера (60 гр.), приправить 1 чайн. ложкой тертого хрена, поточь его с 10 грецкими орехами. Вместо хрена можно взять 1 ст. ложку тертой редьки.

142. РЕДЬКА ПОПРОСТУ

60 гр. редьки нашинковать. Смешать с 2 чайн. ложками подсолнечного масла и с 1 или 2 ст. ложками клюквенного сока. Дать постоять не менее 1/2 часа.

143. РЕДЬКА С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

60 гр. редьки положить в 1 стакан любого молока. Дать постоять не менее 1,5 часа.

144. РЕДЬКА СО СМЕТАНОЙ

60 гр. редьки оставить под гнетом 3 часа; перемешать с 2 ст. ложками сметаны. Подать через 1/2 часа.

145. ПУДИНГ ИЗ РЕДЬКИ

60 гр. редьки смешать с 10 грецкими орехами или земляными, толчеными. Дать постоять 1 час, примешать 2—3 ст. ложки

146. САЛАТ ИЗ СУХОГО ГОРОХА И ГОРОШКА

Намочить в небольшом количестве воды 50 гр. сухого гороха на 12—18 часов, потом истолочь. Приправить 75 гр. рубленой свежей капусты, 10 грецких орехов и 1 или 1,5 ст. ложки подсолнечного масла или 1 ст. ложку меда.

147. НОЯБРИНА

Один маленький кочан красной капусты (30—75 гр.) без кочерыжки или соответственное количество белой капусты. Прибавить 60 гр. — 1/2 тертой моркови средней величины, 1/2 соленого огурца, кусок стебля порея средней толщины и 10 см длины — изрубить и столочь с 5 грецкими орехами. Все смешать с 1 ст. ложкой подсолн. масла и 2 чайн. ложками клюквенного сока. Прибавить 3 ст. ложки геркулеса и несколько грецких орехов. Вместо порея можно взять столько же рубленого лука.

148. САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ № 1

Приправить капусту 1 мелко нарубленным яблоком, 1/2 ст. ложки подсолн. масла и 1 ст. ложку меда.

149. САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ № 2

Нашинковать 100 гр. красной капусты, приправить 2 ст. ложки клюквенного сока и 1/2 ложки подсолнечного масла.

150. САЛАТ «ЯНВАРЫЧ»

Морковь средней величины натереть, смешать с 3 ст. ложками кислой капусты, 1 ст. ложкой рассола от капусты, 1 ст. ложкой тертой редьки, 10 измельченных орехов, 2 чайн. ложки подсолн. масла и столько же клюквенного сока — все это смешать. Можно прибавить 30 гр. рубленого картофеля.

Заправки и подливки для салатов

151. ЛИМОННОЕ МАСЛО

На 1/4 л растительного масла сок 1—2 лимонов, взбить вилкой масло, добавляя мало-помалу сок, можно прибавить 1—2 зубка очень мелко нарубленного чеснока, щепотку горчичного порошка. Другой способ: все положить в бутылку и трясти.

152. ОРЕХОВЫЙ МАЙОНЕЗ

Истолочь орехи с малым количеством растительного масла, чтобы получилась каша. Сбить эту кашу с растительным маслом в пропорции 2—3 ст. ложки масла на 1/2 ст. ложки кашицы, прибавлять сок 1/2 лимона, употребляют сейчас же.

153. МАЙОНЕЗ СЫРОЕДОВ

Взбить 1—2 желтка, прибавляя мало-помалу 2—3 ст. ложки растительного масла, прибавить 1 чайную ложку тертого лука или 1 ст. ложку тертого сельдерея. Сбить 1—2 ст. ложки лимонного сока или клюквенного. Майонезы можно сделать зелеными, добавляя к ним сок шпината или ботвы редиски.

154. МАЙСКАЯ ПОДЛИВКА

В равной пропорции лимонный или клюквенный сок и растительное масло. Добавления в малом количестве: зеленый лук, рубленая петрушка, переболтать в бутылочке.

155. СМЕТАННАЯ ПОДЛИВКА

Сок лимона перемешать с 3 ст. ложками сметаны, добавить кончик зубчика чеснока, не более 1/2 чайн. ложки нарубленного лука и 1 ст. ложку растительного масла. Все взболтать.

156. ТОМАТНАЯ ПОДЛИВКА

На 8 частей масла 1 чайн. ложку лимонного сока, тертый сельдерей по вкусу, свежий сок протертых томатов 4 части.

157. ПРОВАНСАЛЬ

Правой рукой растирать в ступке деревянной ложкой желток, левой рукой подбавлять растительное масло каплями. Когда загустеет, подбавлять лимонного сока 1/2 стакана, чередуя с маслом.

Сырые супы

158. ТОМАТНО-ОГУРЕЧНЫЙ

Из помидоров и огурцов с кислым молоком 3 ст. ложки геркулеса (можно слегка декотринизировать) залить 10 ст. ложками свежего или кислого молока. Все дать постоять несколько часов. Вмешать потом: огурец, протертый с равным количеством помидоров. Всыпать в суп горсть рубленой петрушки или сельдерея.

159. ПРОСТОЙ ТОМАТНЫЙ СУП

В 1 стакан кислого молока положить мякоть протертого помидора или просто помидор нарезанный. Предварительно натереть посуду разрезанной луковичей или чесноком.

161. СУП ТОМАТНЫЙ СО СМЕТАНОЙ

Натереть 2 помидора средней величины с 1/2 стаканом жидкой сметаны, вылить эту смесь на 3 ст. ложки пшеничных или овсяных зерен (или геркулеса). Дать постоять не менее 1/2 часа. Приправить по желанию рубленой зеленью.

162. БОТВИНИ

На 3—4 стакана резаных овощей (огурец, капуста, шпинат, зеленый лук) налить 1,25 стакана кваса. Дать постоять около 1/2 часа. Можно добавить 1 ст. ложку сметаны.

163. ЯГОДНЫЙ СУП

На 1 стакан свежего или кислого молока прибавить 3 ст. ложки воды и 3 ст. ложки давленной ягоды. По желанию можно прибавить 1 ст. ложку меда.

164. СУП ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Налить 2 стакана воды и намочить на 12 часов 1 горсть сушеных фруктов (40—50 гр.). Когда намокнут фрукты достаточно, вынуть из воды: протереть их, выбросив косточки. Вложить их в ту же воду. Можно насыпать на 3 часа перед подачей 2 ст. ложки геркулеса или толокна и 1/3 ложки меда. Косточки урюка и бабая вкусны.

Блюда из зерен, ягод и фруктов

Зерно тщательно перемывать в нескольких водах. Менять воду 3 раза в сутки и промывать перед сменой старой воды — свежей.

Сухие фрукты следует намочить в пропорции 10 ст. ложек на 100 гр. Вишни мало набухают, а абрикосы — много. Мочить от 12 до 48 часов. Фрукты надрезать до косточки. Яблоки, груши — порубить.

165. ЯДРИЦА СЫРАЯ, НЕ МОЧЕНАЯ № 1

100 гр. ядрицы (около 5 ст. ложек) вымыть. Есть ее или без всякой приправы или приправлять 1 ст. ложкой меда или подсолнечного масла.

166. ЯДРИЦА СЫРАЯ, НЕ МОЧЕНАЯ № 2

Подать к ядрице $\frac{3}{4}$ стакана свежего или кислого мелока.

167. ЯДРИЦА С ОРЕХАМИ [сырая, не моченая]

50 гр. ядрицы посыпать 50 гр. измельченных орехов.

168. ЯДРИЦА С ФРУКТАМИ

Прибавить намокших сухих фруктов. Намочить следует 1 горсть (50 гр.), потом промолоть фрукты или изрубить, вынув косточки.

169. МОЧЕНОЕ ЗЕРНО ПО ЗОММЕРУ

3 ст. ложки крупы перловой или зерен ржи, пшеницы, голого овса или овсянки — намочить. Слить воду, приправить 1 ст. ложку подсолнечного масла или очень полной ложкой меда или смесью обоих.

170. МОЧЕНОЕ ЗЕРНО ПО РЕЦЕПТУ ДУБЯНСКОГО

Следующие приправы к моченому зерну: меда $\frac{1}{3}$ веса сухого зерна, изюма без косточек, сушеных абрикосов, очищенных орехов $\frac{1}{5}$, чернослив $\frac{2}{5}$, ацидофилина около 1,25 л на 1 кг. зерна.

171. ЗЕРНО ПРОРОЩЕЕ

Зерно мочить, сколько потребуется для появления ростков. Такое, отчасти самопереваренное зерно, особенно годится для питания стариков, так как слюнные железы у них не вырабатывают достаточно ферментов.

172. «НАТУРШРОТ»

100 гр. мытого зерна подсушить и смолоть. Смотря по тому, насколько зерно высохло, получается более или менее пластичная масса. Приправы: тертые овощи, фруктовые соки, размолотые фрукты, ореховые кремы. Следует есть по возможности сухим.

173. ОРЕХОВАЯ МУКА ПОПРОСТУ

Получается, если смешать в равном количестве (примерно по 50 гр.) молотых орехов с натуршротом или овсяными хлопьями.

174. ОРЕХОВАЯ МУКА С ФРУКТАМИ ИЛИ ЯГОДАМИ

Положить на 100 гр. ореховой муки 100—150 гр. фруктов: яблок, груш, слив, черешен и т. д., нарезанных или ягод. Можно еще добавить 1 ст. ложку меда или подсолнечного масла.

175. ЛОТОС

Пару яблок надрезать в форме цветка лотоса, начинить смесью из молотых орехов (хорошо — фисташки), с тертой ядрицей по 50 гр. каждого. Ядрица сначала должнамокнуть 12 часов, потом подсушивается и размалывается вместе с орехами.

176. КЛЮКВА В ТОЛОКНЕ

3 ст. ложки толокна перемешать с 5 ст. ложками клюквы, прибавить 20 гр. орехов и 1—2 чайн. ложки меда.

177. ОРЕХОВАЯ МУКА С СУШЕНЫМИ ФРУКТАМИ

Намочить винных ягод, изюма, фиников или груш сушеных— 50 гр., промолоть и смешать с 10 гр. муки ореха.

178. ПРЕКРАСНЫЙ ЗАВТРАК

150—200 гр. фруктов или ягод по сезону и 60 гр. ореховой муки.

179. МЕДОВАЯ МУКА

100 гр. натуршрота из перловой крупы или сладких, незрелых зерен кукурузы хорошо перемешать с 30 гр. меда (2 очень полные чайные ложки).

180. ПУДИНГ ИЗ АЙВЫ

Смешать 100 гр. ореховой муки с 75 гр. тертой айвы.

181. ОРЕХОВАЯ МУКА С ОВОЩАМИ № 1

Смешать 100 гр. муки с 50 гр. редиса, моркови, капусты, картофеля, мелко нарубленных.

182. ОРЕХОВАЯ МУКА С ОВОЩАМИ № 2

Вместо овощей № 181. взять столько же тертого корня петрушки или сельдерея, моркови, брюквы, репы, тыквы, картофеля.

183. ОРЕХОВАЯ МУКА С ЦВЕТАМИ

Вместо овощей приправить муку 30 гр. съедобных цветов (одуванчика).

184. ОРЕХОВАЯ МУКА С ТОМАТНОЙ ПОДЛИВКОЙ

Смешать 100 гр. муки со 120 гр. томатной подливки (см. № 157).

185. БЛЮДА ИЗ ОВСА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

30 гр. орехов (лесных или миндаля) нарубить с 30 гр. намокших сушеных фруктов, смешать с 3 ст. ложками целого овса— неочищенного.

186. СЛАДКОЕ БЛЮДО ИЗ ЦЕЛЬНОЙ МУКИ

Смешать в чашке 100 гр. натуршрота с равным количеством фиников или винных ягод, изюма, сушеных фруктов. Изрубить мелко фрукты, мука вся впитывается.

187. МОЧЕНОЕ ЗЕРНО, МОЛОТОЕ

Вымытое зерно продержать 9—12 часов в холодной воде и выложить на сито, потом поставить покато, чтобы вода вся стекла, потом подсушить в теплом месте. Смешать, промолоть, прибавив зерна. Приправлять можно фруктовыми соками, давлеными ягодами и фруктами и тертыми орехами.

188. СЫРОЙ КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ

100 гр. сушеных фруктов одного сорта или набор нескольких вымочить до мягкости в чистой воде. Можно добавлять к воде при намачивании несколько капель лимонного сока, щепотку аниса, несколько зерен кардамона, меда 1—3 чайн. ложки кисловатых сортов, растительного желатина анар-агара.

189. ВИННЫЕ ЯГОДЫ В МОЛОКЕ

Мочить от 9 до 12 часов, 5—6 ягод в свежем молоке, разрезать их на несколько кусков. Винные ягоды выйдут также хорошими, если их покрыть на 2/3 молоком. Для равномерного набухания хорошо 2—3 раза перевернуть фрукты.

190. ФИНИКИ В МОЛОКЕ

Так же, только мочить не менее суток.

191. СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ В КИСЛОМ МОЛОКЕ

80—100 гр. сушеных фруктов положить на 15—20 часов в кислое молоко.

192. ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ, ПРОСТАЯ

Намочить в 3 ст. ложках воды 12 штук нарезанного чернослива. Отдельно намочить 3 ст. ложки вымытой ядрицы на 9 часов, слить с нее воду, дать подсохнуть, чтобы поверхность была сухой, налить на нее чернослив вместе с водой. Хорошо прибавить несколько орехов и 1 ст. ложку клюквенного сока.

193. ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ, ПРОТЕРТАЯ

Так же, но протереть вместе. Если много, то целесообразно, пропускать вымоченный чернослив через мясорубку.

194. ЯГОДЫ С МОЛОКОМ СВЕЖИМ ИЛИ КИСЛЫМ

200 гр. свежих ягод положить на 2—3 децилитра молока (1,5 стакана). Можно добавить 1—2 чайн. ложки меда. Молоко в таком виде удобоваримое и если берется кислое молоко хорошего состава, то получается известная дезинфекция.

195. СУШЕНАЯ ЧЕРНИКА В МОЛОКЕ

Вымочить 1,5 горсти (70 гр.) черники в 1/2 стакана молока. Можно добавить 1 чайн. ложку меда и несколько орехов.

196. ЯГОДЫ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Выложить 3/4 стакана взбитых сливок, рядом с 200 гр. свежих ягод.

197. СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

(Та же пропорция, что и в № 196).

Сушеные фрукты положить рядом со сливками, воду, где мочили фрукты, влить в сливки или подавать отдельно.

198. САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

100—180 гр. фруктов порезать, примешать к ним 50 гр. орехов. Если кисловатое, прибавить 1,5 чайн. ложки меда.

199. ФРУКТОВО - ЯГОДНЫЙ САЛАТ

Так же. Пример зимнего подбора: яблоки половинками, груши четвертушками, клюква. Осенний набор: 100 гр. яблок, на 100 гр. винограда.

200. ЯГОДНЫЙ САЛАТ

Так же, только ягоды в натуральном виде.

201. САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ ПО КОРРИНГТОНУ

Нарезать мелко 100 гр. свежих яблок, груш и др. фруктов, прибавить несколько сушеных фруктов (напр. фиников или винных ягод), горсть орехов, 1 ст. ложку меда или несколько ложек сбитых сливок.

202. ФЛОРЕНТИЙСКИЙ ЗАВТРАК

Разделить апельсин на дольки, положить в вазочку с горстью изюма, сухого или намоченного, 10 грецких орехов или других, 1 яблоко, разделенное на несколько кусков, 1 ст. ложку геркулеса сухого, 1 ст. ложку лимонного сока, жидкого меда, щепотку молотого имбиря.

203. РАЗДАВЛЕННЫЙ АПЕЛЬСИН

Разделить на дольки 1 апельсин, раздавить их и перемешать с 30 гр. измельченных орехов.

204. САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ № 1

Положить 100 гр. нарезанных кислых или кисло-сладких яблок в лимонный сок (или клюквенный), оставить на несколько часов, потом вмешать 1/2 ст. ложки мелко нарубленного сельдерея (стебли), 1/2 ст. ложки сметанной подливки или несколько ст. ложек сметаны и прибавить несколько листьев латука.

205. САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ № 2

120 гр. мелко нарубленного сельдерея, 12 измельченных орехов, 60 гр. яблок, нарезанных кубиками, подать на листьях салата. Заправить какой-либо подливкой.

206. «МЮССЛИ» ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

1 ст. ложка геркулеса намочить в 3 стаканах воды или свежего молока на 3—12 часов. Натереть в него 150 гр. яблок, плотных, сладких, помешивая по мере изготовления, чтобы масса не почернела. Прибавить 1 ст. ложку меда, сок 1/2 лимона или 1/2 ст. ложку клюквенного сока и 1 ст. ложку орехов.

207. «МЮССЛИ» ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Так же, но класть мед и кислый сок в соответствии с сортом ягод. Ягоды лучше промолоть, продавить сквозь сито.

208. «МЮССЛИ» ИЗ РАЗНЫХ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Мед и кислота применительно к сортам.

209. «МЮССЛИ» ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД

100 гр. сушеных фруктов намочить, промолоть. Приправа зависит от сорта.

210. ВАРИАНТ к «МЮССЛИ»

Вместо меда, если не мочить в молоке, можно класть 1 ст. ложку сметаны или сливок.

211. УТРЕННЯЯ РАДОСТЬ

2 стакана кислого или свежего молока смешать с 200 гр. свежих ягод раздавленных, прибавить щепотку имбиря или корицы, или кардамона, примешать 2 ст. ложки овсяных хлопьев. Есть через полчаса.

212. ЯБЛОЧНОЕ ДИВО

Стереть 150 гр. яблок, смешать с 1—2 ст. ложками геркулеса, прибавить имбиря или мускатного ореха, 5—10 грецких орехов или несколько ст. ложек молока или сливок. Постоять полчаса.

213. ЗАВТРАК ГЕРОЕВ

Так же, но без пряных приправ и орехов. Вместо последних натереть в смесь 1/4 малой луковицы.

214. ЗАВТРАК ДИПЛОМАТА № 1

Положить на тарелку тонкий слой геркулеса, сверху слой сочных ягод, подавить их. Есть через полчаса. Можно приправить слегка пряностями.

215. ЗАВТРАК ДИПЛОМАТА № 2

Прибавить: 2 ст. ложки сливок или молока и несколько измельченных орехов.

216. ГЕСПЕРИДЫ

Скатать в шарики следующую толченую и перемешанную смесь: тертые яблоки (150 гр.), 1 ст. ложку жидкого меда, 10 грецких орехов, 1 чайн. ложку намоченного изюма, 4 ст. ложки геркулеса или толокна — для обсыпки. Последнего сколько возьмет тесто. Геспериды годятся как добавление к другим фруктовым блюдам, или же их подавать самостоятельно со 100 гр. свежих фруктов или ягод с 1/2 стакана молока.

217. ИЗЮМНЫЕ ЯБЛОКИ

2 яблока на порцию. На каждое яблоко: 3 ст. ложки изюма, 4 грецких ореха, 1 ст. ложку геркулеса, 1 ст. ложку толокна, 1 чайн. ложку меда, 1 чайн. ложку клюквенного сока. Намоченный изюм вместе с водой толчется с остальным составом (кроме толокна). Из этой массы лепятся шарики величиной с крошечное яблоко. Яблоки обволакиваются толокном. Можно приправу жидкое «мюссли» из яблок.

218. КОМПОТНЫЕ ЯБЛОКИ

Так же, но вместо изюма соответствующее количество сухих фруктов.

219. ЗИМНИЙ ГРИБ

Ножка делается из сырого теста: тесто вкуснее из толкнута: намоченные сушеные фрукты или свежие, геркулес, толокно, мед, фруктовый или ягодный сок, грецкие орехи, напр.: 1,5 ст. ложки геркулеса, 1/2 чайн. ложки меда, 1 чайн. ложка клюквенного или лимонного сока, 1/2 яблока средней величины. Можно прибавить 3 зернышка кардамона толченого и 1 часть апельсиновой или лимонной корки. В тесто, если оно тугое, добавляется немного меда, если жидкое — прибавляется толокно. Накрывать ножку шляпкой из половинки яблок. «Землю» установить из клюквы в толокне (№ 176) или из взбитых сливок.

220. ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВЫЙ МУСС

150 гр. тертых сладких яблок, перемешать с 30 гр. тертых орехов и горсточкой изюма (30 гр.).

221. ЯБЛОКИ СО СЛИВКАМИ

150 гр. тертых сладких яблок перемешать с 1/2 стакана подслащенных взбитых сливок.

222. ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА

150 гр. тертых яблок смешать с соком половины апельсина, с 5 или 20 грецкими орехами или другими. Можно вместо орехов — несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсина — 2 чайн. ложки лимонного сока и столько же меда.

223. ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Выдолбить углубление в паре яблок, начинить фруктовой пастой, перемешанной с вынутой мякотью.

224. ЯБЛОЧНАЯ КАША

Стереть 3 яблока, смешать с 1/4 стакана свежих сливок или молока и 2 ст. ложками отрубей чистых или геркулеса.

225. ЯБЛОЧНЫЙ СНЕГ

Натереть 2—3 яблока, прибавить 1 ст. ложку меда, разбавленного 1 ст. ложкой воды, взбить. Прибавить 60 гр. меда и 80 гр. смолотого риса или перловки, вымесить.

223. КЛЕЦКИ (тесто)

Из мякоти 1 помидора, 1 чайн. ложки мелко рубленного лука, щепотку тмина, 2—3 ст. ложки геркулеса. Есть их с сырыми овощами (овощными супами).

224. ФРУКТОВЫЙ ТОРТИК

Тесто, как и в № 229, но с большим количеством фруктов, чтобы вышло 80 гр. сухого продукта. Сделать открытый торт, дать ему подсохнуть, затвердеть, затем начинить его фруктами или ягодами (изюм, рубленый чернослив).

225. ПОДЖАРЕННОЕ ЗЕРНО

Подержать несколько секунд на сковороде над огнем, все время перемешивая деревянной ложкой. Приправить 60 гр. зерна, 1/2 ст. ложки растительного масла или 100 гр. свежих фруктов (Для кукурузы или гороха следует употреблять металлическое сито или решето с крышкой, так как зерна лопаются и пригорают).

226. «ГОФИС»

Если прожаренное зерно (слегка) смолоть, получится мука «гофис», из которой можно делать хлеб (служит и приправой).

227. ХЛЕБ ИЗ «ГОФИСА»

На 1 кг муки 100 гр. масла. Вымесить, подбавив 1—2 ст. ложки меда, 100 гр. слегка прожаренных, измельченных орехов и обсыпать «гофис» мукой. Годен к употреблению через 1—2 суток.

228. ПЕЧЕНЬЕ СОЛНЦЕМ. ЦЕЛЬНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ

Вымыть, подсушить зерно, смолоть, прибавить воды, немного растительного масла, месить полчаса, выбивая и добавляя воды для мягкости, потом выложить на смазанную бумагу, присыпан-

ную мукой и смазанную маслом, оставить печься на жарком солнце в продолжение целого дня.

239. МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 1 ч. толокна вдвое меньше меда и сушеных фруктов вымесить и сделать лепешки в 1/2 см. толщины. Испечь их на солнце.

Крем, пюре, начинки, накладки

240. ОРЕХОВЫЙ КРЕМ ПРОСТОЙ

Столочь в ступке любого сорта орехи, добавляя каплями воду, пока не получится густая кашка.

241. ОРЕХОВЫЙ КРЕМ СЛАДКИЙ

Как и в № 240, но вместо воды — мед, разбавленный пополам с водой.

242. ЧЕСНОЧНО-ОРЕХОВЫЙ КРЕМ

Как и в № 240, но вместо воды — лимонный или кислый мятный сок (1 часть сока на 1 часть воды) и самую малость рубленого чеснока.

243. ТОМАТНО-ОРЕХОВЫЙ КРЕМ

Как и в № 241, погуще смешать с томатным пюре или свежим соком малины или вишни.

244. ОРЕХОВЫЙ КРЕМ С ХРЕНОМ

Истолочь вместе с орехами тертого хрена (1 чашка хрена на 3 чашки орехов), дать постоять 1/4 часа, добавить лимонного сока, часть на часть, чтобы получилась кашка.

245. СЛИВОЧНО-ОРЕХОВЫЙ КРЕМ

1 часть по объему толченых или смолотых орехов, перемешать с 2—4 частями сбитых сливок.

246. ГРЕЧНЕВЫЙ КРЕМ

В выжимки из гречневого молока прибавить подсолнечного масла: 1 часть масла на 6—8 частей выжимок. Хорошо перемешать. Можно добавить приправы ягодные или фруктовые, пряности.

247. ГРЕЧНЕВАЯ СЛАДКАЯ МАССА

3 ст. ложки ядрицы истолочь с 4 ст. ложками протертых сухофруктов (моченых) и десятком грецких орехов или смесью орехов с фисташками.

248. МАКОВАЯ СЛАДКАЯ МАССА

Прибавить на 3—5 чайн. ложек выжимок от макового молока 1 очень полную чайн. ложку меда, 1 чайн. ложку толокна и 1/4 чайн. ложки молотого аниса.

249. АПЕЛЬСИНО-ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ

Измельчить 1 апельсин, выкинув косточки, перемешать с 1 чайн. ложкой меда и 150 гр. творога. Можно добавить сбитое яйцо и хорошо перемешать.

250. СЕЛЬДЕРЕЖНО-ОРЕХОВЫЙ КРЕМ

Истолочь и смешать 1 ч. ложку молотых орехов и 2 части тертого корня сельдерея.

251. КРЕМ ИЗ ПЕТРУШКИ И ОРЕХА

Как и в № 250, но вместо сельдерея — корень петрушки.

252. СЫРОК ДЛЯ НАКЛАДКИ БУТЕРБРОДОВ

Смешать творог с молоком, сливками или сметаной, чтобы вышла пластичная масса. Приправить молотым тмином.

253. ЗЕЛЕННЫЙ СЫРОК

Окрасить сырок № 252 добавлением шпинатного сока или ботвы редиски.

254. ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД И ФРУКТОВ

Это пюре получается протираем целого, раздавленного или порезанного материала через волосяное сито, или пропусканием через мясорубку. Употребляется в натуральном виде или подслащенном медом, или разбавленное молоком.

255. ПЮРЕ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Фрукты намачиваются 14—28 часов, протираются. Добавляются мед или молоко.

Напитки из растительных или молочных продуктов

Напитки следует ЕСТЬ, не глотать, а обрабатывать слюной.

256. ГРЕЧНЕВОЕ МОЛОКО

4 ст. ложки ядрицы мочить в воде 8—12 часов, потом слить воду, промыть и истолочь, подбавляя понемногу воды (1/2—3/4 стакана), процедить через сито и слегка протереть отжимки. Если усиленно протирать отжимки, молоко получится очень вязкое. Молоко это употребляется как приправа к киселям и др. Если употреблять отдельно, то 1—2 чайн. ложки меда.

257. МАКОВОЕ МОЛОКО

4 ст. ложки макового семени истолочь, подбавляя воды, выжимки протирать усиленнее, так как молоко получается не вязкое. Хорошо в натуральном виде со ржаным сахаром.

258. ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

10 грецких орехов (или других) истолочь, подбавляя воды, профильтровать через льняную ткань или через сито, 1—2 чайн. ложки меда.

259. РОЗОВЫЙ НАПИТОК

На стакан воды взять 3 ст. ложки гречневого молока, 1,5 ст. ложки меда и 3 ст. ложки клюквенного или др. красного (ягодного) сока, все смешать. Для более сладкой ягоды, чем клюква — меньше меда.

260. СВЕКОЛЬНЫЙ НАПИТОК

4 ст. ложки клюквы или красной смородины, 2 ст. ложки

свекольного сока (см. № 261), 1 чайн. ложку меда, 2/3 стакана воды.

261. ОВОЩНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СОКИ

Натереть на терке, спрессовать, материал с острым крепким вкусом, как редька, редиска, хрен, разбавлять водой. Овощи с терпковатым вкусом разбавлять ягодной кислотой. (Теперь это легко делать на соковыжималке).

262. НАТУРАЛЬНЫЙ СОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД И ФРУКТОВ

Материал раздавливается, размельчается, затем прессуется. Можно разбавлять водой, приправлять другим соком или медом.

263. ПРОСТОЙ ЛИМОНАД

1 стакан воды, сок из 1—2 лимонов.

264. НАСТОЙ ИЗ ХЛОПЬЕВ

Материал помещается на 2—3 часа в воду, потом цедится сквозь сито или льняную тряпочку. Настой этот содержит витамины и соли, вытянутые водой. На стакан готового продукта идет 3 ст. ложки хлопьев, 10 ст. ложек воды.

265. ОТРУБНАЯ ВОДА

На 4 ст. ложки отрубей 20 ст. ложек воды. Через 3—4 часа процедить, прибавляя 1 ст. ложку меда или ягодного сока.

266. ЛЬНЯНОЙ НАПИТОК

30 гр. льняного семени залить 3/4 стакана воды в глубокой миске. Сбивать в продолжение часа через каждые 10 минут. Процедить, смешать с 2 ст. ложками лимонного или клюквенного сока. Можно мед.

267. НАСТОЙ ИЗ ТРАВ И ЛИСТЬЕВ (сырые чай)

Намачивать от двух до 12 часов. Обычно 2 ст. ложки на 1 стакан воды. Лучше держать в теплом месте. Процедить, по желанию, прибавить меда. (Тим, известный австрийский сыроед).

268. ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

Намочить на полчаса яблочную кожуру в прохладной воде. (небольшую горсть на стакан). Держать в тепле, потом процедить и прибавить 1—3 ложки меда и несколько ломтиков яблоков.

269. ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ ЧАЙ

Яблоко или 1/2 — с кожурой залить стаканом воды и 1 ст. ложку лимонного сока. Держать 1—2 часа в теплом месте, процедить, заправить 2 чайн. ложками меда.

270. ЯБЛОЧНО-КЛЮКВЕННЫЙ ЧАЙ

Как и в № 269, но вместо лимонного сока положить 1 ст. ложку давленной клюквы.

271. КВАС ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ГРУШЕВЫЙ

На 1 часть (объема) фруктов целых — 1,5 части воды, держать в прохладном месте около 1 месяца, пока не забродит. Плотнo закупорить и дать перебродить.

272. ЯБЛОЧНЫЙ СИДР

Яблочный свежий сок выдерживается в течение 5 дней в прохладном месте, лучше всего в стеклянных банках, процедить через кисейку.

273. КВАС ИЗ ОСТАТКОВ СУХОФРУКТОВ

Косточки, кожура и т. д. — путем заправки их лактобацилловыми культурами.

274. СЫРОЕ СБИТОЕ ЯЙЦО

Легко усваивается. Взбить отдельно желток и белок. Капать в белок лимонный сок (не более 1 ст. ложки), пока белок не перейдет в мелкие хлопья. Тогда соединить с желтком. Хорошо есть с орехами. Можно приправить петрушкой, сельдереем.

275. ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ ЛИМОННЫЙ

3 желтка сбивать, прибавляя по каплям сок 1 лимона, приправить 1 ст. ложку меда или подать с нарезанным латуком (200—500 гр.).

276. БЕЛКОВАЯ ВОДА

Сбивать белок с лимоном (как в № 274), смешать с 1,25 стакана воды, оставить на час, процедить, приправить 1 чайн. ложку меда.

277. ЛИМОННОЕ МОЛОКО

На стакан идет от 1/3 до 1/2 лимона, 10—12 ст. ложек (3/4 стакана) свежего молока сбивать вилкой, прибавляя лимон. Молоко створаживается в очень мелкие хлопья. Можно приправить тмином, петрушкой, чесноком.

278. АПЕЛЬСИНОВОЕ МОЛОКО

Как и в № 277, но не ждать появления хлопьев.

279. ЯГОДНОЕ МОЛОКО

Как и в № 277, но 1 ст. ложку ягодного сока.

280. КРАПИВНОЕ МОЛОКО

1/2 стакана свежего сока молодой крапивы смешать с 1/2 стакана свежего молока.

281. ОВОЩНОЕ МОЛОКО

Овощной свежий сок перемешивается с молоком в равной пропорции (морковь, кольраби), брюква, репа. Хорошего вкуса молоко выходит из старого крупного хрена, подсохшего.

282. МОЛОКО ИЗ ХРЕНА И ИЗ РЕДЬКИ

В 1 ст. молока — 1 чайн. ложку редьки или тертого хрена.

283. МОЛОКО С ЧЕСНОКОМ

Натереть слегка разрезанным зубком чеснока чашку, в которой подается молоко.

284. ПРОСТОКВАША

На 1—2 ст. ложки молока 1 ст. ложка сметаны или прежней простокваши. В теплом месте, покрыть крышкой с дырочками. Как только молоко свернется, поставить в таз с холодной водой, чтобы сохранить вкус.

285. ЛАКТОБАЦИЛЛОВОЕ МОЛОКО. КУМЫС.

3 бутылки. В 1 день наполняют 1-ю бутылку, а 2-ю наполняют наполовину. На 2-й день, взболтав обе бутылки, переливают половину 1-й во 2-ю и сейчас же доливают 1-ю свежим молоком. На 3-й день, взболтав обе бутылки, выливают половину 2-й в 3-ю, а 2-й доливают из 1-й, первую доливают свежим молоком. На 4-й день взбалтывают, переливают половину 2-й в 3-ю, которая

теперь полная, половину 1-й во 2-ю и первую допивают. После каждой отливки и доливки все бутылки забальтываются. На 5-й день можно пить. Всегда брать из третьей бутылки, заболтав предварительно. Первую неделю брать не более 1/2 бутылки в день. Через 12 дней можно брать уже 2 раза в день — утром и вечером по 1/2 бутылки. Больше брать не следует. При 15—20°C молоко шипучее, острое, при 10—11°C мягче и гуще. Молоко должно стоять в тени. Пить его можно в целом виде или с др. блюдами. Лучше всего принимать к концу еды. Порции в 1—2 стакана в день оказывают заметное влияние на организм.

Разное

286. БЛЮДО ИЗ ТВОРОГА ПОПРОСТУ

100 гр. творога растирается или смешивается с молоком. Можно положить 1—2 чайн. ложки сметаны.

287. ТВОРОГ С ФРУКТАМИ ИЛИ ЯГОДАМИ

Фрукты или ягоды примешиваются к творогу или подаются отдельно, в целом или ином виде. Можно вместо ягод только сок: 1—2 ст. ложки.

288. СВЕЖИЙ СЫРОК

В деревянный ящик с дырками кладется шелковая тряпочка; немного тмина, чеснока (очень мало), слой творога в 3 см, тонкий слой сметаны, и так вперемешку несколько слоев. Можно прибавить немного соли или рассола, дать стекать в течение нескольких часов.

289. ТВОРОГ С РЕВЕНЕМ

110 гр. ревеня мелко нарезать и перемешать со 100 гр. творога, можно прибавить 1 ст. ложку сметаны.

290. МОЛОЧНАЯ КАША

В 4 ст. ложки овсяных или пшеничных хлопьев влить 1/2 стакана свежего молока, 1 ст. ложку воды, все перемешать с 1—2 чайн. ложками меда.

291. НАСТОЙ ОВСА С ЯБЛОКАМИ

№ 264 перемешать с 1 тертым яблоком (60 гр.), годится для детей с 9-месячного возраста.

292. МОЛОКО ИЗ СОИ

Перемытые бобы сои (3 ст. ложки) намачиваются в 3/4 стакана воды в течение 6—8 часов. Истолочь их и процедить.

293. ЯБЛОКО В ФРУКТОВОМ СОКЕ

Растереть яблоко в 1/4 стакане клюквенного сока, прибавить 1 ст. ложку меда.

294. РАСТИТЕЛЬНЫЙ БИФСТЕКС № 1

Одна часть свеклы, 2 части репы или редиски, моркови, брюквы, тыквы. Все смолоть, смешать с лимонно-земляничным или смородиновым подслащенным соком.

295. РАСТИТЕЛЬНЫЙ БИФСТЕКС № 2

2 части свеклы, 1 часть редьки, 3 части моркови, приправить 2 частями нашинкованных яблок.

296. ПРОСТЫЕ КОНФЕТЫ ИЗ ТОЛОКНА

Каждую штуку слепить из 4 чайн. ложек толокна, перемешанного с 1 чайн. ложкой меда. Можно в каждую классть сверху 1 ягоду клюквы.

297. ФАРШИРОВАННЫЕ ФРУКТЫ

Вынуть косточки из намоченных сухофруктов. Положить внутрь по куску орехов.

298. КОНФЕТЫ ИЗ ЧЕРНИКИ

Слепить из 1 части меда, 5 частей толокна и 1 части черничного сока.

299. КЛЮКВА В МЕДУ

Вымыть клюкву, обвалять в густом меду, потом в толокне.

300. КАШТАНЫ СЫРЫЕ СО СЛИВКАМИ

100 гр. каштанов протереть или промолоть и смешать с 2 чайн. ложками меда. Подать рядом со взбитыми сливками (1,5 раза больше, чем каштанов).

БУТЕРБРОДЫ

Из черствого хлеба, обрезать корки; намазать сливочным маслом, разными кремами (ореховым и прочим). Для накладки идут: резаные, тертые овощи, сухие фрукты, предварительно размоченные.

1. Сливочное масло и мелко нарезанный шпинат, светло-зеленый.

2. Растительное масло, перемешанное с мелко изрубленными огурцами, и кусок помидора.

ТАБЛИЦА

перевода некоторых бытовых мер на метрические меры:

1 стакан воды	200 гр.	масла	12—15 гр.
1 стакан крупы	160—200 гр.	1 ст. ложка тертой	
1 стакан клюквы	165 гр.	брюквы	20 гр.
1 стакан изюма	185 гр.	1 ст. ложка клюквы	12 гр.
1 столовая ложка		1 ст. ложка тертых	
ядрицы	18 гр.	грецких орехов	7—8 гр.
1 столовая ложка		1 ст. ложка коровьего	
перловки	20 гр.	масла	50 гр.
1 столовая ложка		1 ст. ложка клюквенного	
толокна	10 гр.	сока	15 гр.
1 столовая ложка		1 ст. ложка лимонного	
геркулеса	10 гр.	сока	10 гр.
1 ст. ложка мака	10 гр.	1 ст. ложка крапивного	
1 ст. ложка растит.		сока	18 гр.

1 стакан содержит 14 столовых ложек, 1 столовая ложка содержит 3 чайных ложки.

1 чайная ложка		1 картошка малая	60 гр.
клюк. сока	5 гр.	1 картошка средняя	120 гр.
1 чайная ложка тмина	4 гр.		

НЕПОДХОДЯЩИЕ СМЕСИ:

Лиственные овощи — со сладкими фруктами.
Орехи — с молоком.
Растительные жиры — с животными жирами.
Молоко — с яйцами, с коровьим маслом, с сыром,
Зерновые продукты — с листовными овощами.
Белки растительные — с животными белками.
Напитки — с едой.

300 РЕЦЕПТОВ. СЫРАЯ ПИЦЦА И ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Технический редактор **Ж. Светличная**

Корректоры **А. Силина, Т. Сухарева.**

Сдано в набор 26.02.91. Подписано к печати 28.03.91.
Формат 84x108/32 Объем 2,0 п. л. Тираж 100.000.
Заказ № 353. Цена 3 р. 80 к.
Типография издательства «Молот»
344007, г. Ростов-на-Дону, Буденновский, 37.