

УДК 641.564  
ББК 36.996  
Б43

Дизайн переплета *Виктории Терещенко*

Рисунки *Алины Алейниковой*

**Белков, В.**  
Б43      Никого не ем. Полная вегетарианская кухня. 1914 / В. Белков. —  
Москва : Издательство «Э», 2017. — 160 с.

ISBN 978-5-699-94330-2

Если вы до сих пор считаете, что вегетарианское питание — это поедание травы, что без мяса пицца — пресная и скучная, что картофельные котлеты и вегетарианское жаркое — это, может, и питательно, но никакого удовольствия, то загляните в эту книгу. Сборник рецептов «Никого не ем» познакомит вас с тем, что ели вегетарианцы в России сто лет назад. Книга издана в 1914 году и включает в себя множество рецептов — одних только супов свыше шестидесяти! А поскольку в России издавна были лояльны к иностранным кулинарным традициям, то по этой книге вы сможете стряпать не только щи да кашу. Польский и мало-российский борщ, ризотто, пудинги, шарлоты, клецки, сабайон и еще много-много «заморских приготовлений» встретятся вам. Это настоящий калейдоскоп блюд! И для повседневной готовки, и для праздника. Пригодится сборник и тем, кто не является вегетарианцем, — рецепты из книги в любом случае приятно разнообразят ваше питание. Вы убедитесь, что вегетарианская пицца годится не только в пост или при лечении. Она на любой вкус и случай!

**УДК 641.564**  
**ББК 36.996**

**ISBN 978-5-699-94330-2**

© ИП Сирота, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Белков В.**

**НИКОГО НЕ ЕМ**

**ПОЛНАЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ. 1914**

Ответственный редактор *Е. Левашева*

Редактор *Л. Юсупова*

Художественный редактор *В. Терещенко*

Компьютерная верстка *Е. Дейнека, Н. Зенков*

Корректоры *Н. Ленская, Л. Юсупова*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:  
Faenkova Elena, Buu, Natalia Hubbert, Pim / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
ledokolua, Pim / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

**Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:**

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**

*International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,**

**в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**

**+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.**

**Оптовая торговля бумажно-беловыми**

**и канцелярскими товарами для школы и офиса:**

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,

Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.03.2017. Формат 70x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-94330-2



9 785699 943302 >



В электронном виде вы можете ознакомиться с книгой  
по адресу [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
самые новые книги



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вегетарианство: сегодня и сто лет назад .....	15
Предисловие .....	20
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b> .....	<b>23</b>
Как делать заправки для горячих супов .....	23
Другая заправка .....	23
Отвар из овощей № 1 .....	24
Отвар из овощей № 2 .....	24
Отвар из овощей для супов-пюре .....	24
Грибной отвар .....	25
Бульон чистый .....	25
Суп картофельный .....	25
Суп рисовый с грибами .....	26
Суп из сухих грибов .....	26
Суп картофельный с кореньями .....	26
Суп из грибов с перловой крупой .....	27
Суп грибной с лимоном .....	27
Грибной бульон .....	28
Суп из свежих грибов .....	28
Суп картофельный пюре .....	28
Суп со спаржей .....	29
Суп из репы .....	29
Суп из огурцов .....	30
Суп из перловых круп с грибами .....	30
Суп из цветной капусты .....	31
Суп с сыром .....	31



Суп рассольник .....	32
Суп из свежей капусты с молоком. ....	32
Суп щавельный .....	33
Суп зеленый .....	33
Грибной суп с клецками .....	33
Суп мучной .....	34
Суп из зеленой фасоли .....	34
Суп гороховый .....	34
Суп овсяный .....	35
Луковый суп .....	35
Суп щавелевый с гренками .....	35
Суп из испанского лука .....	36
Суп пшеничный .....	36
Суп с омлетом .....	36
Молочный суп .....	37
Суп рисовый молочный .....	37
Суп из зеленых бобов .....	37
Суп из помидоров .....	38
Суп по-итальянски .....	38
Щи из кислой капусты с грибами .....	39
Щи из шпината .....	39
Щи постные .....	40
Щи свежие из белой кочанной капусты .....	40
Щи из зеленой рассады .....	41
Щи ленивые .....	41
Щи из свежей капусты .....	42
Щи из щавеля пополам со шпинатом .....	42
Щи зеленые .....	42



Щи с капустой . . . . .	43
Борщ . . . . .	43
Грибной борщ . . . . .	44
Малороссийский борщ. . . . .	44
Борщ обыкновенный . . . . .	45
Квас для борща. . . . .	46
Борщ с помидорами . . . . .	46
Борщ летний . . . . .	47
Борщок . . . . .	47
Польский борщ . . . . .	48
Борщ со сметаной . . . . .	48
Борщ из лука. . . . .	49
Борщ бурачный с зеленью . . . . .	49
Похлебка постная с грибами . . . . .	50
Похлебка из помидоров . . . . .	50
Похлебка перловая с зелеными стручьями . . . . .	51
Солянка из кислой капусты . . . . .	51
Солянка грибная . . . . .	52
Солянка. . . . .	52
Суп-лапша. . . . .	52
Окрошка . . . . .	53
Свекольник . . . . .	53
Холодник малороссийский. . . . .	54
Ботвинья . . . . .	54
<b>ПРИБАВЛЕНИЯ К СУПАМ И ПЕРВЫМ БЛЮДАМ . . . . .</b>	<b>55</b>
Гренки из белого хлеба со швейцарским сыром . . . . .	55
Гренки обыкновенные . . . . .	55



Гренки «диабль» .....	56
Гренки с сыром .....	56
Гренки без масла .....	56
Гренки по-английски .....	56
Клецки миндальные .....	57
Клецки мучные .....	57
Клецки из картофеля .....	57
Клецки из риса .....	58
Клецки заварные .....	58
Клецки из манной крупы .....	58
Ватрушки с творогом .....	59
Ватрушки .....	59
Как делать тесто для пирогов и прочего .....	60
Начинка из моркови .....	61
Начинка из риса .....	61
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА .....</b>	<b>63</b>
Гречневая каша .....	63
Рассыпчатая смоленская каша с грибами .....	63
Каша ячневая с творогом .....	64
Размазня из гречневой крупы .....	64
Каша рисовая на молоке .....	64
Каша манная .....	65
Каша на грибном соке .....	65
Крупеник .....	65
Каша пшеничная поджаренная .....	66
Малороссийская затерка .....	66
Каша овсяная .....	67



Ризотто .....	67
Рис .....	68
Картофельные котлеты с грибами .....	68
Картофельные котлеты .....	69
Котлеты из картофеля и творога .....	69
Котлеты из гречневой крупы .....	69
Котлеты из риса и гороха .....	70
Котлеты из картофеля с соусом из сморчков .....	71
Соус из сморчков .....	71
Котлеты из свежих грибов .....	72
Котлеты из капусты .....	73
Яичные котлеты .....	73
Крутоны из макарон с луком .....	74
Макароны, запеченные с молоком .....	74
Макароны с грибами .....	75
Макароны с сыром .....	75
Домашние макароны запеченные .....	75
Лапша .....	76
Картофельная лапша .....	76
Макароны с яйцами .....	77
Макароны с брынзой .....	77
Молочная лапша .....	78
Драчена .....	78
Вареники .....	78
Вареники с капустой и грибами .....	79
Вареники хохлацкие .....	79
Форшмак вегетарианский .....	80
Фаршированные кабачки .....	80



Фаршированные помидоры .....	81
Рагу из баклажанов .....	81
Рагу из риса с овощами .....	81
Рыжики в сметане .....	82
Белые грибы жареные .....	82
Грибы жареные .....	82
Кодуны со свежими грибами .....	83
Картофельное пюре .....	83
Картофель с соусом из майорана .....	83
Паштет картофельный с шампиньонами .....	84
Картофель, фаршированный луком .....	85
Картофель, фаршированный грибами .....	85
Бобы с соусом .....	86
Вегетарианское жаркое .....	86
Чечевица с гренками .....	87
Капуста фаршированная .....	87
Капуста цветная .....	88
Брюссельская капуста .....	88
Кислая капуста с грибами .....	88
Огурцы с помидорами .....	89
Огурцы свежие фаршированные .....	89
Тыковник .....	90
Шпинат с гренками .....	90
Пюре из щавеля и шпината .....	91
Яичница глазунья .....	91
Омлет со свеклою .....	91
Омлет с грибами .....	92
Омлет-суфле .....	92



<b>ТРЕТЬИ БЛЮДА И СЛАДКИЕ</b> .....	94
Компот из яблок. ....	94
Компот из груш .....	94
Компот из апельсинов. ....	95
Компот из разных ягод .....	95
Компот из сушеных плодов .....	95
Компот из дыни .....	96
Компот из чернослива с миндалем .....	96
Воздушный пирог из чернослива .....	96
Кисель из ягодного сока .....	97
Кисель яблочный .....	97
Клюквенный кисель .....	98
Кисель из ягод. ....	98
Кисель овсяный .....	99
Кисель молочный. ....	99
Кисель миндальный. ....	99
Желе лимонное .....	100
Желе яблочное .....	100
Желе из малины .....	101
Сливочный сабайон .....	101
Пудинг творожный .....	101
Пудинг яблочный. ....	102
Пудинг яблочный с саго .....	102
Каравай из блинов с яблоками. ....	103
Блинчатые пирожки с разными начинками .....	103
Блины скорые на дрожжах. ....	104
Молочные блинчики с меренгою .....	104
Ватрушки сладкие с картофелем. ....	105



Крем сливочный. . . . .	105
Крем из земляники, клубники или малины . . . . .	106
Крем яблочный. . . . .	106
Шарлот из черного хлеба . . . . .	107
Шарлот яблочный . . . . .	107
Вафли. . . . .	108
Вареники с черникой и другими ягодами . . . . .	108
Пирог с апельсинами . . . . .	109
Суп из черники. . . . .	109
Суп из слив . . . . .	109
Лимонный суп . . . . .	110
Суп из брусники. . . . .	110
Суп из сухих плодов . . . . .	111
Гурьевская каша . . . . .	111
Трубочки со сливками . . . . .	112
Яблоки, жаренные в тесте . . . . .	112
Воздушный пирог из ягод земляники, клубники или малины. . . . .	112
Пирожное шоколадное. . . . .	113
Пирожное «Мандарин». . . . .	113
Пирожное в желтках . . . . .	114
Пирожное рассыпчатое с ромом. . . . .	114
Пломбир . . . . .	114
Земляничный пломбир. . . . .	115
Мороженое из апельсинов . . . . .	116
Мороженое сливочное . . . . .	117
Приготовление шоколада. . . . .	117
Пасха из творога . . . . .	117



Миндальная пасха . . . . .	119
Сливочная пасха . . . . .	119
Кулич . . . . .	120
Кулич с шафраном. . . . .	121
<b>СОУСЫ, САЛАТЫ, МАРИНАДЫ . . . . .</b>	<b>123</b>
Соус из свежего щавеля . . . . .	123
Соус голландский. . . . .	124
Соус томат . . . . .	124
Соус из яиц . . . . .	124
Соус горчичный . . . . .	124
Соус французский постный. . . . .	125
Салат из груздей. . . . .	125
Салат из красной капусты . . . . .	125
Салат винегрет. . . . .	125
Салат из свежих помидоров. . . . .	126
Салат из картофеля с грибами. . . . .	126
Салат из свежих огурцов . . . . .	126
Салат из шинкованной свежей капусты . . . . .	127
Салат из турецкого перца. . . . .	127
Салат из свеклы . . . . .	128
Салат: свежие огурцы в сметане . . . . .	128
Артишоки . . . . .	128
Спаржа, соус сабайон . . . . .	129
Спаржа . . . . .	130
Томаты жареные . . . . .	130
Томаты фаршированные . . . . .	130
Капуста кислая с грибами. . . . .	131



Цветная капуста. . . . .	131
Горох зеленый. . . . .	131
Горошек по-французски. . . . .	132
Фасоль белая. . . . .	132
Фасоль зеленая в стручках . . . . .	132
Зеленая фасоль со сливками. . . . .	133
Каштаны со сливками. . . . .	133
Репа . . . . .	134
Щавель маринованный . . . . .	134
Кислая рубленая капуста . . . . .	134
Маринованные грибы. . . . .	135
Пюре из помидоров. . . . .	136
Соленые рыжики и грузди . . . . .	136
Сушеные грибы . . . . .	137
Как сохранить горошек свежим . . . . .	137
<b>КВАСЫ. . . . .</b>	<b>138</b>
Хлебный квас . . . . .	138
Квас яблочный и грушевый . . . . .	139
<b>О пользе овощей и зелени. . . . .</b>	<b>140</b>
<b>Словарик . . . . .</b>	<b>146</b>
<b>Алфавитный указатель . . . . .</b>	<b>151</b>

# ВЕГЕТАРИАНСТВО: СЕГОДНЯ И СТО ЛЕТ НАЗАД

Вегетарианство в широком смысле — как отказ от употребления мяса, птицы, рыбы — имеет давнюю историю. В большинстве случаев эти ограничения в еде были связаны с религиозной традицией, например индуистской.

Считается, что первыми в Европе вегетарианство начали практиковать англичане — возможно, потому, что Англия располагала обширными колониями в Индии. А там всегда отдавали предпочтение растительной пище, по разным данным, от 20 до 50 процентов населения: было с кого брать пример! В 1847 году на территории туманного Альбиона открылось первое Вегетарианское общество, ставившее своей целью «поддерживать, представлять и увеличивать число вегетарианцев в Великобритании». В России же первое подобное общество появилось в 1860-х годах; его деятельность не осталась незамеченной и привлекла к себе многих известных людей. Так, убежденным сторонником вегетарианства стал уже в зрелые годы Лев Николаевич Толстой. «Я совершенно согласен с тем, что вы говорите о том, что отношение людей к животным жестоко и не должно быть таковым, — писал он В. В. Стасову, — и что наступило или наступит время, когда большинству людей пора сознать это...»

Постепенно расширялся список причин, по которым люди отказывались от употребления в пищу продуктов животного происхождения (наиболее строгая форма вегетарианства — веганство — подразумевает отказ даже от молока и меда). В наше время, как, собственно, и во времена Толстого, одно из ведущих мест занимает этическая причина: главным для вегетарианца становится факт безубойности пищи. То есть



чтобы человек насыщался, не лишая при этом жизни живых существ. Весомыми надо признать и аргументы медиков, утверждающих: вегетарианство снижает угрозу возникновения атеросклероза, рака, заболеваний сосудов. Правда, не все врачи видят в отказе от мяса одни только плюсы.

Многие вегетарианцы призывают последовать их примеру в целях оздоровления экономики: так, они утверждают, что на приобретение мясопродуктов население планеты тратит неоправданно большие деньги. Кто-то считает, что вегетарианство способствует улучшению экологической обстановки (на выращивание и содержание предназначенных на убой животных затрачивается слишком много природных ресурсов), кто-то уверен, что растительная пища для человека значительно более естественна, нежели мясная. Многие сторонники вегетарианства с восторгом рассказывают о том, что после отказа от мяса их мышление стало более ясным, повысилась работоспособность, исчезли симптомы хронических болезней.

В любом случае каждый делает выбор самостоятельно, и если вы раздумываете над тем, не пополнить ли ряды вегетарианцев, то, как видите, в аргументах «за» недостатка нет.

Но давайте обратимся непосредственно к книге «Никого не ем», которую вы сейчас держите в руках. Она впервые увидела свет более ста лет назад. Ее автор-составитель — В. Белков — не просто собрал десятки разнообразных вегетарианских рецептов на все случаи жизни, но и снабдил свой труд предисловием, в котором подробно рассмотрел актуальные в то время аргументы в пользу отказа от мяса. Конечно, с позиции современной науки многие из них могут показаться нам наивными: так, утверждение о том, что физиология человека очень напоминает обезьянью, а это животное



питается «плодами и кореньями», вызывает сомнения. Многие виды обезьян позволяют себе не только фрукты и «коренья», но и любят побаловать себя мясом.

Впрочем, эти незначительные просчеты компенсируются увлеченностью автора, его преданностью изучаемому вопросу. Вегетарианство В. Белков называет учением, нацеленным на то, чтобы сделать человека здоровым и сильным, сообразуясь с законами природы. Не правда ли, достойная цель? Кроме того, несомненного уважения заслуживает собранный автором книги материал. Невероятное разнообразие рецептов — одних только супов свыше шестидесяти! Читая оглавление, вы, возможно, поймаете себя на том, что некоторые слова вам попросту непонятны: например, что такое «малороссийская затерка», «колдуны со свежими грибами» или «сливочный сабайон»? Но тем интереснее будет познакомиться со всем этим на практике!

Даже если вы не являетесь вегетарианцем и не планируете присоединяться к ним в ближайшее время, рецепты из книги «Никого не ем» приятно разнообразят ваш стол. Особо хочется отметить, что все они достаточно просты в приготовлении и не потребуют от вас ни выдающихся поварских способностей, ни приобретения редких и дорогих продуктов. Их осилят даже начинающие. В книге несколько разделов: «Первые блюда», «Прибавления к супам и первым блюдам», «Вторые блюда», «Третьи блюда и сладкие» «Соусы, салаты, маринады», «Квасы». Автор также отдал должное праздничным кушаньям — в книге есть несколько рецептов пасхи и куличей. Любители сладкого и сторонники разнообразия в пище по достоинству оценят рецепты десертов и соусов.

Для удобства читателей мы внесли незначительные изменения в книгу (перевели старинные единицы измерения