



## ПРЕДИСЛОВИЕ I

### **Сыроедение — во главу реформы общественного питания**

Сыроедение — это новая отрасль великой реформы общественного питания.

Вследствие почти полного отсутствия квалифицированных кадров и опытных работников общественного питания сыроедение в СССР стоит на последнем месте.

Впервые в СССР кадры по приготовлению питательных, полезных блюд выпускаются с курсов рационального питания, организованных Ленинградским Научно-Гигиеническим обществом растительно-молочного питания.

Между тем СССР обладает колоссальными ресурсами сырых овощей, плодов, ягод, фруктов, орехов, которые с большим излишком могут покрыть недостаток в пищевых продуктах как в магазинах, так и в столовых.

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

Соки овощей, ягод, фруктов, орехов, попадая в артерии и вены пролетариата, очищают кровь от ядов усталости, утомления и токсинов.

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

Ведь наши общественные столовые питают нас одной лишь тепловой энергией. Они лишают нас ценной потен-

циальной энергии, содержащейся только в сырых овощах и фруктах.

Эта скрытая потенциальная энергия подымает производительность труда, усиливает обмен веществ в организме, укрепляет и освежает мозг.

Мозг и кровь пролетариата, строящего бурными темпами социализм, должны быть свежи, чисты, полноценны. Этого можно достигнуть обязательным введением в общественное питание сыроедения.

Прекрасным руководством в этом деле является книга специалистов сыроедения гг. Н.В.Тарасова и Т.И.Бохановской «Сырая пища и ее приготовление», которую мы горячо рекомендуем изучать работникам и руководителям общественного питания.

*А. Миронов*

## ПРЕДИСЛОВИЕ II

Пользуясь случаем, чтобы выразить свою симпатию этому изданию, которое дает тысячам людей возможность восстановить свои расстроенные силы или предостеречь себя на будущее от преждевременного склероза и упадка сил, я хочу внести и свою небольшую лепту из жизненной практики, чтобы посодействовать успеху этой книжки.

Преимущества сыроедения:

1) Полная свобода и независимость от кухни и кухарок и вообще от кого бы то ни было — мой обед приготавливался в 5 минут мною лично, не говорю уже о других приемах пищи, которые делались на ходу — следовательно, раскрепощение от наемного труда и минимум потери времени на еду.

2) Полное использование солнечной энергии, заключенной в плодах и овощах, которая пропадает частью при варке и поджариваньи, а также сохранение эфирных масел (напр., в кожице яблок, огурцов, редиса и проч.).

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

4) Ешь когда хочется, а не в определенное время, как установлено — хочешь не хочешь садись есть, ибо настало время обеда, завтрака или ужина. Пока у меня не появлялось желаний есть или пить, я не ел.

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

6) Чувствовал себя всегда легко, и работоспособность была бы максимальная, если бы не чувство жажды.

7) Пота выделялось минимальное количество, что благоприятствовало заживлению экземы, которая совершенно прошла, но, конечно, не единственно от способа еды. В конце ни спирта, ни йода, ни мазей я уже не употреблял.

Конечно, опыт этот был слишком короток для того, чтобы проследить влияние сухо-сыроедения на другие мои хронические болезни, но обострений не было.

Таким образом я пришел к заключению:

1) что если ввести в режим немного воды, следы соли (для вкуса) и вегетарианский хлеб, то можно очень удобно жить при сыроедении во время даже длительного лечения;

2) что чистое сыроедение и непитье воды являются прекрасным лечебным средством, когда нужно вызвать действие внутренних сил;

3) что для вполне здорового человека можно принять средний способ питания, т.е.:

а) сырья вводить побольше, иногда целые дни питаюсь сырьем, для отдыха организма;

б) допускать немного воды, когда сильная жажда, в виде простой ключевой воды или слабого чая с лимоном, но пить небольшими порциями и по глоткам;

в) допускать следы соли, т.е. щепотку на салатник овощей, и какую-либо кислоту в небольшом количестве — винный уксус, лимонную кислоту или лимон. Последний лучше, но чаще заставляет отказаться от него трудность доставки и высокая цена;

г) есть когда хочется, а не в установленное время, и понемногу;

д) в вареном виде употреблять то, что невозможно есть в сыром виде, напр.: каши, рис, картофель;

е) я даже допустил бы для тех, кто не любит растительного масла, небольшое количество животных жиров — сала, коровьего масла, смальца, сметаны и кислое молоко;

ж) от молока и яиц лучше отказаться или употреблять их только как приправу (молоко в чай и кофе-суррогаты, яйца к кушаньям и в салат).

Конечно, на севере меню должны быть совсем другие, но принципы приема пищи — те же. Здесь прекрасные печенья можно готовить из ржаной муки или пшеницы с отрубями или препараты из овса, ячменя (одно толокно чего стоит), в южных губерниях и на восточных окраинах — рис, везде, где возможно, соленые огурцы и квашеную капусту.

Уже в Ленинграде в 1927 г. я пробовал питаться сырьем и готовить себе кушанья из овощей, тертых на терке (морковь, репа, свекла, картофель, редька и лук), немного прибавлял лимонного сока и щепотку соли и употреблял хлеб. Напитком мне служил кофе мокко-ванильный (суррогат Ленинградского Пищетреста) с молоком или халвой. Особенно, о чем я скучал при сыроедении, — это вареный или жареный картофель. Тертый на терке картофель сам по себе противен, а в смеси с тертыми другими овощами и луком приемлем, но его индивидуальность исчезает. В настоящее время лично я ем два раза в день: между 10–11 ч. завтрак и между 5–7 ч. обед, часов в 9–10 ягодный чай (земляника, малина и черная смородина по равной части) иногда с печеньем.

По условиям жизни полного сыроедения не могу придерживаться, но ежедневно ем сезонные овощи (зимой кислую капусту и соленые огурцы, в другое время года — салат, свежие огурцы, ягоды и пр., что есть на рынке), а яблоки — круглый год.

Самое важное, чего я достиг, что у меня нет вопроса о кухне, регулярных приемах пищи, определенных меню и проч. Часто картофель, маслины, хлеб и яблоки являются моим дневным пропитанием, заставляющим забывать о кулинарии, и в сущности они включают все необходимые элементы питания — белок, жир, крахмал, сахар и кислоту.

Бросить употребление черного мяса — есть первый шаг, бросить белое мясо — второй, бросить рыбу — третий, перейти на молочно-растительное питание — четвертый, ввести

в рацион обязательно сырье, не считая нужным непременно вареное — пятый и, наконец, переход к чистому сыроедению, сохранив хлеб с отрубями, — шестой. Дальше я пока не иду. Поэтому я нахожусь теперь в пятом классе и желаю всем, прочитавшим эту книжку, постепенно подвигаться к шестому.

*Проф. В.В. Маркович*



1-й выпуск курсов рационального питания, прошедший теоретический и практический курс по сыроедению под руководством Т.И. Бохановской и Н.В. Тарасова

## ЧАСТЬ I

### ЧТО ТАКОЕ СЫРОЕДЕНИЕ

Питание сырыми растительно-молочными продуктами без всякого воздействия на них огня и пара называется сыроедением, а люди, потребляющие эти продукты в натуральном сыром виде, называются сыроедами. Сыроеды не признают мяса животных, птиц и рыб, как вредной и несвойственной для человека пищи, а также отвергают вино, уксус, сахар, соль и некоторые пряности.

Причины перехода на сыроедение преследуют следующие цели: профилактическую, гигиеническую и лечебную, т.е. сырые растительные продукты употребляют для предупреждения от различных заболеваний, для лучшего питания и для излечения от многих болезней.

По мнению сыроедов, все растительно-молочные продукты под влиянием огня, пара, воды и воздействия металлов становятся менее питательными, их усвояемость затрудняется. Только один хлеб, приготовленный с помощью огня, допускается в пищу, но по возможности из целого зерна с сохранением отрубей и без дрожжей. Сухари, как дважды печеные, по своей питательности стоят ниже хлеба. Опыты с питательностью хлеба на крысах показали, что лучшие результаты получились от черного хлеба, потом серого, а булки увеличивали вес в течение 2–3 месяцев, но на 4-м месяце все крысы погибали, а от молочных булок и сухарей еще быстрее гибли.

На основании учения о сыроедении все растительно-молочные продукты по своей питательности и усвояемости можно распределить в нижеуказанном порядке.

## Растительные продукты

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

## Молоко

1. Летнее, парное и сырое.
2. Зимнее, парное и сырое.
3. Сырое, но остуженное или искусственно охлажденное.
4. Кислое и его производные.
5. Кипяченое и топленое.
6. Консервированное и стерилизованное.

Сыроеды употребляют в пищу растительные продукты, указанные в первых 3 группах, и молочные — 4 первых групп.

Распространенное «культурное» питание противоречит природе, а сыроедение является естественным для человека, так как весь желудочно-кишечный канал от зубов до конца прямой кишки анатомически и физиологически устроен для переваривания плодов, как у всех плоядядных животных. Сама природа предназначила человеку самую изысканную пищу — **фрукты и плоды растений**.

Огненная обработка пищи — это не прогресс культуры, а бывшее заблуждение культуры. В настоящее время сыроедение сделалось научным фактом и восторженно при-

нято человеком, стоящим в контакте с природой и не потерявшим инстинкта нормального питания.

Учение о сыроедении, основанное эмпириками-вегетарианцами, в последние годы находит подтверждение целого ряда выдающихся ученых: врачей, физиологов, химиков, агрономов, кулинаров и других. Из их печатных трудов можно привести некоторые краткие отзывы о целесообразности сыроедения.

*Бирхер-Беннер:* «Люди, питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказавшиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, пользуются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью».

*Альбу:* «Научными исследованиями обмена веществ установлено, что даже при исключительно вегетарианской сырой пище вес тела и содержание белка и жира в теле могут сохраняться продолжительное время».

*Каспари:* «Чисто растительная, даже сырая пища может удерживать молодой организм на высшей ступени физического и духовного расцвета и работоспособности».

*Фридбергер:* «Сыроедение закаливает кишечник, повышает его стойкость в борьбе с инфекциями, укрепляет гладкую мускулатуру пищеварительного тракта».

*Брейхле:* «Многочисленные научные исследования показали, что сырой пищей можно вполне покрывать потребность нашего тела».

*Рубнер:* «Человек, в виду 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 растительной пищей, мы тем самым поглощаем солнечную энергию, претворяющуюся в наших клетках в различные виды последней».

*Блиц:* «Сырые плоды и фрукты есть форма проявления концентрированного солнечного света, и они являются первозрядным аккумулятором».

*Браухль*: «Все необходимые для взрослых белки можно получить из строгой безогневой диеты, исключающей все мясные и молочные продукты».

*Бирхер-Беннер*: «Сохранение наилучшего самочувствия и высшей работоспособности при минимуме белка и калорий, т.е. физиологическая экономия, возможно только при сыроедении».

*Черкес (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, что вкусно, переваримо и усваивается, должно употребляться без вреда для организма».

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

## РАЗВИТИЕ СЫРОЕДИЕНИЯ

Человечеству сыроедение не ново. В отдаленные времена до открытия огня люди не могли знать искусства варки пищи и ели ее в сыром или природном состоянии, но затем, хотя человечество и ело мясо, но до сих пор не потеряло типичных признаков плодоядных и инстинкта к сыроедению. Сыроеды всегда были и есть среди некультурных народов в различных местах земного шара. Интересно отметить появление сыроедения в странах культурных народов.

В половине прошлого века человечество заинтересовалось вопросами питания. Появились два разнородных течения: одно, основанное теоретиками питания, германскими учеными Либигом, Петтенкофером и Фойтом; другое — противоположное — практиками вегетарианцами. Первое базировалось на ошибочной теории Фойта, которая принесла немало бед культурному человечеству. Установленные им нормы суточного питания были часто

не под силу даже самому здоровому человеческому организму. Сколько надо было потратить человеческой энергии, чтобы переварить пищу, содержащую 120 г белка, 50 г жира и 500 г углеводов. Эту норму белков получить из растительных продуктов было не только трудно, но и невозможно. Нужно было съесть за день одну из порций следующих продуктов:

200 г шпината,  
500 г чечевицы,  
3000 г капусты,  
30000 г яблок, вишен и груш.

На основании этого последователями Фойта указывалось, «как легко питаться мясом и как трудно растительной пищей». И только в начале нашего века несколькими ученым удалось поколебать основные белковые нормы. Научные работы *Хенга, Хинхеде, Читтендена, Флетчера Рубнера, Бенедикта, Ноордена, Абдергальдена, Р. Берга, Тиссье* и др. подтвердили ошибочность теории Фойта. Раньше ценились лишь полноценные белковые продукты: мясо животных, птиц, рыб и яйца, а растительные продукты считались как малоценные, обременяющие своей клетчаткой желудок и кишечник человека.

Второе течение — вегетарианское — инстинктивно основывалось на растительно-молочном питании. Вегетарианцы чисто эмпирическим путем пришли к убеждению о вреде мясной пищи. Впоследствии подтвердилось, что главный продукт питания — мясо — в действительности является недостаточным благодаря обилию в нем белка и бедности в углеводах и минеральных веществах. На основании этого успех вегетарианскому движению был обеспечен.

Объединение вегетарианцев в виде специальных обществ началось в Англии уже в 1849 г. и там же на следующий год появился первый вегетарианский журнал. Затем вегетарианские общества стали открываться и в других странах. У нас первое общество было основано в Ленинграде

в 1901 г. и в Москве в 1909 г., а первый русский журнал «Вегетарианский вестник» уже выходил с 1904 г.

Сперва в защиту вегетарианства выступали лишь крупные мыслители, музыканты, поэты, художники и др., но затем стали высказывать свое мнение и представители медицины и точных наук.

В 1908 г. состоялся первый международный съезд представителей отдельных европейских вегетарианских обществ в Дрездене, на котором и был основан Международный вегетарианский союз. На последних вегетарианских съездах неоднократно отмечалось, что современными научными данными подтверждается правильность взглядов на питание, давно добытых вегетарианцами опытным путем.

Но белковые нормы Фойта настолько были неоспоримыми в глазах большинства, что они оказали свое влияние даже на вегетарианцев, которые, боясь «истощения» и белкового «голодания», подобно мясоедам объедались белками, но с помощью яиц, молочных продуктов и бобовых растений, что в результате давало те же отрицательные результаты, какие мы часто наблюдаем при мясоедении. Некоторые наблюдательные вегетарианцы приходили к заключению, что вареная растительная пища, дополняемая большим количеством жив. белков яиц и молочных продуктов, не может еще считаться идеальной пищей, благодаря которой человек мог бы увеличить свою работоспособность и сопротивление к инфекционным заболеваниям. Появились смелые протестанты, предлагающие новые типы питания, например: Флотов рекомендовал питаться исключительно сырыми зёрнами, *Эрет*, *Шликейзен* и *Барнерт* — фруктами, *Энгельгардт* — орехами, *Мозс-Оскрагелло* — сырыми растительными продуктами и, наконец, наши русские: *Нордман-Северова* — травами и ботвой и *Занковский* — сырыми растительными продуктами.

Печатные труды этих реформистов питания сыграли свою роль. Начались опыты, наблюдения и исследования с целью выяснения пригодности и допустимости сыроедения.