

KUCHNIA JARSKA

St. Berlin

KOSOWSKA KUCHNIA JARSKA

I. PRZEPISY

NAPISAŁA R. TARNAWSKA

UKŁAD I OBJAŚNIENIA D-RA A. TARNAWSKIEGO

II. OBJAŚNIENIA HIGJENICZNE

PODAŁ D-R A. TARNAWSKI



WYDAWNICTWO M. ARCTA W WARSZAWIE

1 9 2 9

„Wszelkie prawa przedruku i przekładu zastrzeżone.
Przedruk pojedynczych przepisów i ustępów w czasopismach do-
zwolony jest tylko z powołaniem się na źródło”.

DRUKARNIA ZAKŁADÓW WYDAWNICZYCH
M. ARCT, SP. AKC. W WARSZAWIE
CZERNIAKOWSKA 225.



22. 268

I. PRZEPISY

**NAPISAŁA R. TARNAWSKA
W UKŁADZIE I Z OBJAŚNIENIAMI
D-RA A. TARNAWSKIEGO**

DLACZEGO WYDAJEMY TĘ KSIĄŻKĘ

W ostatnich czasach pojawiło się kilka wydawnictw kuchni jarskiej, z czego można wnioskować, że coraz większa część społeczeństwa skłania się ku jarstwu, rozumiejąc, iż pożywienie jarskie jest zdrowsze, niż mięsne.

Czy wobec tego wydawanie „Kosowskiej kuchni jarskiej“ jest potrzebne? Odpowiedź na to niech dadzą goście zakładowi, którzy nas do tego wydawnictwa oddawna nakłaniają. W ciągu trzydziestoletniego istnienia naszego zakładu przesunęła się spora ilość gości, a prawie wszyscy byli na wikcie jarskim i pod kontrolą lekarską. Znajdowali się pomiędzy nimi zarówno zdrowi, jak chorzy na żołądek, skąd różnaitość diety i wszechstronność obserwacji. Nasz zakład był więc niejako warsztatem doświadczalnym na wielką skalę, co nas uprawnia do wydania niniejszej książki.

Z zamiarem tym nosimy się już oddawna, lecz z powodu przejść wojennych książka zalegała dotychczas w rękopisie.

Zresztą wyszło jej to na korzyść, albowiem w ciągu ostatnich lat, kiedy odkryto witaminy i powstały nowe kierunki w jarstwie (Mazdaznan), przerobiliśmy dawniejszą pracę zgodnie z najnowszymi zdobyczami wiedzy i naszymi doświadczeniami.

Zaznaczam tu jednak, że kuchnia zakładowa musiała się przystosować do panujących zwyczajów stołu, więc już samo to, że przyzwyczaiło się ludzi do jarstwa i su-

rowych pokarmów, należy uważać za poważną zdobycz. Z postępowaniem higieny osobistej sposób odżywiania będzie się doskonalić, a kuchnia przyszłości to wstrzemięźliwość i prostota w przyrządzaniu, jak również nietrwanie witamin i cennych soli odżywczych. Nielatwo jednak przeprowadzić reformę odżywiania, gdyż zwyczajnie stołu są bardziej konserwatywne od innych, a zmiana ich w kierunku zasad higieny postępuje bardzo powolnymi etapami. Radykalna reforma pociągnęłaby za sobą tylko entuzjastów, nie jednając większości. A przecież ważniejsza jest poprawa zdrowia ogółu, niż jednostek.

Jeszcze jedno. Muszę tu stanąć w obronie zajęć kuchennych, które są za mało dotychczas cenione. Gotowanie w kuchni, uważane za coś podrzędnego, pozostawia się kucharkom. Tymczasem wynik zajęć kuchennych zawisł od tego, jaką włożysz w to wiedzę i inteligencję, — a idzie tu przecież o najwyższe dobro — zdrowie rodziny. Dlatego panie domu nie powinny wypuszczać z rąk inicjatywy i polegać jedynie na służbie.

Słyszeliśmy nieraz skargi pań, że muszą dawać mięso, bo w domu brak różnorodności jarzyn. Nic fałszywszego, gdyż właśnie mięso na codzień to największa jednostajność. Spis obiadów w tej książce jest najlepszym dowodem, jaką różnorodność można osiągnąć. Na targach nie brak jarzyn, ale kucharkom jest wygodniej gotować mięso, bo nie potrzebują suszyć głowy, co kupić i jak przyrządzić, dlatego z targu wracają często z niczem.

Chciałbym zachęcić panie, ażeby same na targi chodziły. Korzyść dla zdrowia, bo musi się rano wstać, dużo więcej wrażeń na targu, jak w kinie — i zysk dla kieszeni, a różnorodność dla kuchni.

Wypada jeszcze zaznaczyć, że jedynie ta książka jest wydawnictwem zakładowym, a z pracami, wydaniami

przez kucharzy na własną rękę, jako kuchnia kosowska, nie mamy nic wspólnego, dlatego też nie możemy ręczyć, czy zawarte w nich przepisy i zasady są zgodne z naszymi.

Zakład kosowski dał dużą inicjatywę do wprowadzenia u nas jarstwa w miejsce kuchni mięsnej, a nie było to rzeczą łatwą. Niech zatem książka ta dalej prowadzi to dzieło — ku ogólnemu pożytkowi, a sądzę, że przyda się ona nie tylko gościom naszego zakładu, ale tym wszystkim, którzyby chcieli zapoznać się z jarskiem odżywianiem.

Pragnę zakończyć kilkoma słowami podziękowania dla współpracowniczki naszej d-ra Marji-Urszuli Niepokoyczyckiej z Warszawy, która nam dużo dopomogła w przygotowaniu i wydaniu tej książki.

Dr. A. Tarnawski.

PODZIAŁ KSIĄŻKI.

Przepisy tej Kuchni jarskiej ułożyła Romualda Tarnawska na podstawie swego wieloletniego doświadczenia, a wszystkie są wypróbowane w kuchni zakładowej. Przepisy te potrzeba było przystosować do naszej publiczności, dlatego są rozmaite, zwykłe i skombinowane, to też gospodynie znajdą w książce potrawy bardziej wybredne i proste, aby mogli z niej korzystać tak zamożniejsi, jak i ci, którzy muszą się ograniczać. W tym celu podano także spis obiadów kuchni oszczędnej.

Cały układ książki oraz uwagi i objaśnienia podał Dr. Tarnawski.

Dla przejrzystości podzielono porządek przepisów na grupy sobie pokrewne, idąc od potraw zwykłych do rzadszych i od prostych do wybredniejszych. Aby nie mnożyć przepisów, ograniczono się do ważniejszych, a jak je kombinować i jedne drugimi zastąpić, podano w uwagach. Składniki potraw w formie recept idą od ważniejszych do podrzędnych.

Przepisy, które wzięliśmy z „Mazdaznanu“ (o którym mówi część II), oznaczono literą „M“.

W drugiej części, p. t. „Objaśnienie do kuchni jarskiej“, są podane ogólne wskazówki i zasady jarskiego odżywiania, a na załączonych tablicach są rysunki rzadszych jarzyn i pożytecznych przyborów.

I. POKARMY MLECZNE.

O MLEKU W OGÓLNOŚCI.

Mleko jest jedynym pokarmem zwierzęcego pochodzenia, który nie ma w sobie szkodliwych składników rozpadowych białka, jak mięso, a szczególnie wywar z niego, t. j. rosół i buljon. Dlatego mleko i przetwory, t. j. masło i ser także należą do produktów kuchni jarskiej.

Mleko przeznaczone jest dla osesków, ale ponieważ jest bardzo pożywne, u dorosłych łatwo prowadzi do przekarmienia przy obfitości innych potraw, dlatego też powinno się go używać niewiele. Dodatki mleczne są cenne również z tej przyczyny, że obfitują w witaminy (patrz Objaśnienie) i są pokarmem pełnowartościowym.

Kuchnia jarska, szczególnie „Mazdaznan“, wyżej ceni roślinne przetwory, t. j. oliwę, orzechy i masło kokosowe, aniżeli masło i ser, ale ponieważ w Polsce o dobrą oliwę i masło kokosowe trudno, dlatego nasza kuchnia jarska musi się do tego przystosować i w przepisach przede wszystkim uwzględnia masło, ale używa również oliwy, gdzie jej koniecznie potrzeba.

Nasamprzód idą tu płynne pokarmy mleczne, następnie sposób sporządzania twarogu i sera z mleka kwaśnego i słodkiego.

1. Mleko słodkie surowe jest najzdrowsze, zwłaszcza niezakażone bakteriami (gdy pochodzi od zdrowych

krów i z porządnej obory), bo jest łatwo strawne i zawiera witaminy przez gotowanie niezniszczone. Aby się ustrzec od szkodliwych bakterij (mianowicie w mleku niepewnego pochodzenia), należy je pasteryzować, czyli przez pół godziny ogrzewać do temperatury 70° C. — w podwójnem naczyniu. Podgrzewanie takie zapobiega także zważeniu się mleka.

Mleko gotowane do wrzenia jest trudno strawne i traci witaminy, które w wysokiej ciepłocie się rozkładają, dlatego lepiej je pasteryzować.

Dla zaostrenia smaku, oraz celem usunięcia smaku surowego mleka można dodać soku z rzodkwi, czosnku, cebuli lub wywaru gorczycy, względnie macierzanki, albo mieszać je z gorącymi kleikami.

Mleko słodkie z pieczywem jest doskonałym pokarmem na śniadanie, szczególnie dla dzieci. Jednak powinno się je przeżuwać z pieczywem w małych ilościach, bo jeżeli mleko się pije, jak wodę, to w żołądku ścina się ono na wielkie kawały sera, co znacznie utrudnia trawienie. Takie śniadanie mleczne można uzupełnić owocami, marmoladą lub miodem raczej niż masłem, które przecież jest już w mleku zawarte.

2 a. Śmietanka słodka na surowo lub podegrzana jest bardzo zdrowym pokarmem i w takim stanie używa się, jako uzupełnienie do pokarmów: do kawy i legumin, rzadziej do jarzyn, oraz z cukrem do jagód.

Jeżeli ją się gotuje, to jak najszybciej, aby nie tracić witamin. Kozuszek na śmietance (i na mleku) jest to ścinający się ser i jest łatwo strawny — byle nie był długo gotowany albo sztuczny i śmietanka nie miała oczek tłuszczu.

2 b. Śmietanka z sokiem cytrynowym (M) używa się z pieczywem na śniadanie lub jako pokarm lekko straw-

ny w razie znużenia (szczególniej przy pracy umysłowej zamiast kawy i herbaty).

Śmietankę ubijać miotelką lub widelcem, przyczem dodawać po kropli soku cytrynowego tylko tyle, aby się nie ścięła.

U w a g a: Jeszcze lepsza jest ta śmietanka, gdy zastąpimy cytrynę sokiem z ananasu.

3. Śmietana kwaśna. W kuchni jarskiej przeważnie używana do potraw i legumin, jednak powinna mieć nie-naganny smak i zapach — inaczej lepiej się bez niej obyć.

U w a g a: Podobnie jak śmietanka słodka, zawiera śmietana dużo masła w strawnej formie, oraz kwas mlekowy z bakterjami mlecznymi, dlatego surowa jest pożądanym składnikiem potraw jarskich i służy do ich zakwaszania.

Bitą śmietanę robi się w znany sposób, ubijając ją odpowiednią miotelką drucianą aż na pianę, zazwyczaj z cukrem i wanilią i podaje do legumin lub z owocami.

4. Maślanka. Po zrobieniu masła z kwaśnej śmietany pozostaje maślanka. Jest łatwo strawna, gdyż zawiera niewiele sera i to już rozbitego. Pokarm doskonały dla dzieci i chorych, a można użyć i do zakwaszania potraw zamiast śmietany, jednak bez zagotowania, aby nie zniszczyć bakteryj mlecznych.

5. Mleko kwaśne Jogurt (czyli „Maya“ bułgarska).

1. Świeże mleko niezbierane szybko zagotować, właściwie sterylizować (jak wyżej). Do oziębionego mleka dodaje się zaczyn zwany „laktol“. Są to czyste bakterje z kwasu mlecznego, których dostać można w mleczarniach, albo pracowniach bakterjologicznych. Następnie mleko zlewa się do flaszek i zatyka korkiem, lub do naczyń szklanych pod przykryciem; stawia się w jedno-

stajnej ciepłocie 30—35° C. na 8—12 godzin, aby się mleko ścięło, a przed podaniem oziębia je i rozkłóca.

Zaczynu z tak sporządzonego jogurtu można użyć kilka razy (mniej więcej w proporcji — $\frac{1}{2}$ szklanki na 2 litry mleka słodkiego).

2. W braku laktolu można mleko przyrządzać w sposób prostszy, używany przez Bułgarów, a u nas przez lud huculski, który tu podajemy.

Świeże mleko niezbierane szybko zagotować i odstawić, względnie sterylizować; gdy oziębnie do temperatury 30° C., zlać do glinianego lub kamiennego garnka i wymieszać z dobrą świeżą śmietaną, biorąc w proporcji szklankę śmietany na 4 litry mleka. Następnie postawić w cieple kuchennem.

Po sześciu godzinach mleko powinno się ściąć; wynieść wtedy do ochłodzonej spiżarni, a po 12 godzinach jest do użycia. Przed podaniem dobrze rozbić miotłką, a gdyby było za gęste, można dolać trochę przegotowanej wody lub słodkiego mleka.

Zaczynu z tak przyrządzonego mleka można użyć 3 razy dzień po dniu, poczem należy się znów postarać o świeżą dobrą śmietaną, od której zależy smak i dobroć mleka.

U w a g a: Mleko nasiąka tem, co się w powietrzu znajduje, a więc zapachem stajennym, piwnicznym lub stęchlizną; zatem dobroć kwaśnego mleka zależy od nadzwyczajnej czystości i dobrego powietrza.

O SPORZĄDZANIU SERA.

Podajemy tu kilka przepisów, jak się ser robi z mleka, a użycie jego w potrawach znajduje się na str. 140.

6. Ser z kwaśnego mleka robić łatwo. Postępujemy w ten sposób: po zebraniu śmietany postawić mleko na

kuchni w temperaturze około 50° C. (lub w lecie trzymać na słońcu). Po kilku godzinach, gdy się zetnie i serwatka oddzieli, wlać szybko całą zawartość do płóciennego worka wygotowanego, a gdy serwatka ścięknie, dać pod prasę.

7. Serwatka. Po odcedzeniu sera z kwaśnego mleka pozostaje serwatka. Zawiera ona w sobie dużo pożytecznych składników, a szczególnie kwas i bakterje mleczne. W kuchni jarskiej ma serwatka zastosowanie w zakwaszaniu pokarmów, tak jak barszcz, sok ogórkowy i t. p. W połączeniu z sodą albo potażem nadaje się do pieczenia chleba (tak samo jak maślanka i kwaśne mleko), ale musi być dobrze kwaśna, t. j. stać kilka dni.

8 a. Ser ze słodkiego mleka (robiony na podpuszczce).

Aby ten ser się udał, musi być dobry ferment. Można dostać odpowiedni preparat w aptece albo samemu sporządzić: żołądek cielęcy świeży lub wysuszony moczy się kilkanaście godzin w serwatce (w ciepłocie do 30° C.), którą się później wlewa do ciepłego mleka ($\frac{1}{4}$ szklanki na 4 litry mleka). Mleko z zaczynem ogrzewać na kuchni przez $\frac{1}{2}$ godziny do temperatury 20 — 36° C. (odpowiednio do tego czy ser ma być miękki, czy twardy), a gdy zgęstnieje, osolić i zamieszać, (można dodać kminku). Dobrze ścięte mleko cedi się przez muślin, a gdy ścięknie, wkłada razem z muślinem do formy (lub worka) i przyciska ciężarem. W formie niech tak leży dwa dni.

Potem trzyma się ser w ciepłym a przewiewnym miejscu do 2 tygodni, aby obsechł i zawija w papier woskowy, albo wkłada się na tydzień lub krócej do ropy solnej, następnie mniej lub więcej wysusza i używa się zamiast parmezanu.

8 b. Ser ze słodkiego mleka (z cytryną) (M).

Mleko ogrzać do temperatury 38° C. Następnie wcisnąć sok z cytryny (obliczając po 2 łyżki soku cytrynowego na 1 litr mleka), nakryć płótnem i na 1—2 godzin postawić w cieple, aż zgęstnieje. Następnie ogrzać, ale nie wyżej, niż do 55° C., aby ser oddzielił się od serwatki. Potem odcedzić przez muślin, włożyć do worka i dać pod prasę. W ten łatwy sposób można robić ser z małej ilości mleka.

U w a g a: Po odcedzeniu sera zostaje serwatka, ale słodka, która w leczeniu chorych piersiowo, pod nazwą „żętycy“, miała szerokie zastosowanie, a szczególnie z mleka owczego. Jest ona łatwo strawna i działa rozwalniająco. Pozostają w niej pożyteczne części mleka, dlatego szkoda ją wylewać, ale można użyć do potraw lub dodać do ciasta chlebowego.

8 c. Ser szwajcarski.

Kuchnia jarska używa tego przetworu, jako dodatku do niektórych potraw pod nazwą sera szwajcarskiego, parmezanu i t. p. zamiast twarogu zwykłego. W porównaniu ze zwykłym serem ma on tę zaletę, że jego białko jest łatwiej rozpuszczalne, dlatego bardziej strawne. Ser musi być dobry, t. j. dojrzały, a nigdy przestarały, w stanie psucia się, bo może bardzo zaszkodzić tym, którzy mają słaby żołądek, więc w takich razach lepiej użyć świeżego twarogu.

II. ZUPY (POLEWKI).

O ZUPACH W OGÓLNOŚCI.

Zupy czyli polewki wymagają w przyrządzaniu wielkiej staranności, zarówno w doborze składników, jak i przypraw, gdyż od tego zależy ich smak i strawność.

O rodzaju zupy decydują dwie rzeczy: Po pierwsze jarzyna główna, która nadaje jej swoisty smak, np. pomidor w zupie pomidorowej, względnie kilka jarzyn razem, — w zupach złożonych. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na dobroć składników w zupie, niemniej na ich umiar i właściwy stosunek. Drugim czynnikiem równie ważnym jest wywar z jarzyn, wspólny dla wszystkich zup jarzynowych, który w kuchni jarskiej smakiem się nazywa.

Trzeba odróżnić smak z jarzyn od mięsnego, na jakim powszechnie zupy gotują, t. j. od rosołu z mięsa i kości lub buljonu, gdzie dodawane jarzyny mają tylko podrzędne znaczenie. W wielu domach i w publicznych jadłodajniach inaczej zup nie gotują, czyli każda zupa jest właściwie mięsnym rosołem, który nie tylko pozbawia jarzyny ich swoistego smaku, ale co gorsze, jako wywar mięsny, zawiera chemiczne składniki szkodliwe dla zdrowia.

Do zup o mdłym smaku można dodawać listek bobkowy, majeranek i t. p., ale ostrzejsze, np. pieprz i gorczycę, daje się do zup w woreczku muślinowym, aby po wygotowaniu móc go wyjąć, względnie sporządza się

z nich esencja, którą potrochu do zup się dodaje. Natomiast bardzo ważny jest dodatek posiekanej zieleniny (zakryszki), od której pochodzi smak i woń świeżości.

Jako zieleniny używa się delikatniejszej naci z pietruszki, względnie selerów, kopru, rzeżuchy, młodej gorczycy, szczypiorku, a także listków z porów, cebuli, czosnku i chrzanu.

Z zupami można także jadać surowe warzywa tarte lub pokrajane, jak: sałata, marchew, rzepa, brukiew, głąbiki, ogórki i liście z kapusty, które szczególnie smakują z kwaśnymi polewkami, a pomidory z obojętnymi.

Przed podaniem powinna zupa w wazie ochłodzić do 55° C. (a na talerzu niewiele przekraczać ciepłotę krwi), ponieważ gorącymi płynami można sparzyć przewód pokarmowy i nabawić się ciężkiego cierpienia.

Zupy jada się niewiele, aby nie rozcieńczać soków trawiennych i nie zabierać miejsca innym pokarmom, dlatego powinno się nalewać tylko po pierwszą kresę talerza. Do jedzenia używać niewielkiej łyżki i przeżuwać z chlebem, sucharkiem lub innymi dodatkami dla zmieszania ze śliną.

Jako dodatek do zup nadają się grzanki z sucharków, ryż i kasza jaglana (gotowane osobno), kaszki, makaron (włoski), kluseczki, chleb, albo kruszyny z chleba. Do kwaśnych najlepsze są kartofle i nasiona strączkowe, jak bób, groch, soczewica, a do słodkich: ryż, kaszki, naleśniki krajane, pierniki, grzanki, łazanki i t. p.

Przepisy na dodatki do zup znajdują się na str. 68.

Ażeby zupy były zawiesiste, niemniej dla smaku i koloru daje się zaprażkę, której sposób przyrządzania jest podany niżej. Można użyć także samej mąki uprzednio przyrumienionej (aby surowa mączka zamieniła się na rodzaj cukru — dekstrynę). Jeżeli zaprawia się śmietaną, to zaprażka nie jest konieczna.

Dla chorych na żołądek lepiej jest zaprawić zupę przecedzonym kleikiem z kaszy owsianej lub jęczmiennej.

Na ciemny kolor zabarwia się zupy cukrem przypalonym (karmelem).

Gdy zupa jest gęsta, trzeba ją rozpuścić smakiem, a nawet zwykłą wodą przegotowaną. Natomiast do zbyt rzadkiej już gotowanej można domieszać 1—2 żółtka rozbite. Dodaje się także mączki z kruszyn prażonego chleba (w gotowaniu), albo kleiku z kaszy jęczmiennej lub owsianej.

Przepisy na zupy czyli polewki podane są na 6 osób w następujących grupach:

Polewki niezłożone, t. j. kleiki,

Kawa słodowa, kakao.

Zupy jarzynowe o smaku obojętnym.

Zupy jarzynowe kwaśne.

Zupy słodkie.

Zupy owocowe.

Soki surowe dla chorych i poszczających oraz w surowce.

9. Jak się robi smak z jarzyn (dla 6 osób).

Konieczne składniki:

marchew średniej wielkości	6—8 grzybów suszonych
pietruszką	cebula
część główki kapusty	wiązka liści pietruszki i kopru.

Składniki pożądane, choć niekonieczne:

kalarepa	garstka fasoli
seler	1—2 nory
strączki grochowe świeże lub suszone	trochę szparagów i kalfior.

Jarzyny w grubszych kawałkach nastawia się w 2 li-

trach zimnej wody i gotuje długo, 3—4 godzin. Gdy się ugotują, smak jest do użycia. Smaku się nie soli. Pozostałe po odcedzeniu jarzyny użyć dowolnie. W zimie na chłodzie można smak zachować przez dwa dni, w lecie powinno się gotować codziennie, w miarę potrzeby, gdyż łatwo kisnie. Jednakowoż można go dłużej przechować we flaszkach sterylizowanych na sposób podany przy napojach owocowych (str. 177).

Na smak nie nastawia się za dużo wody, aby potem nie odlewać — ze stratą pożywnych składników.

Do smaku można użyć jarzyn zbieranych przez kilka dni, które przechowuje się na chłodzie lub w wodzie zimnej. Grzyby do smaku gotuje się osobno, już to z powodu, że dłużej je trzeba gotować, już to dlatego, że czasem przez nieuwagę dostanie się do nich grzyb gorzki i smak zepsuje. Dopiero sam odwar, jeśli dobry, dolewa się do smaku bez grzybów lub z posiekanymi drobno, odpowiednio do rodzaju zupy. Grzybki wybiera się tylko prawdziwe i młode z białymi spodkami, ponieważ nadają dobry smak zupie, gdy przeciwnie inne, choćby jadalne, mają często nieprzyjemny przysmak swoisty.

W suchych grzybach trudniej jest odróżnić prawdziwe, niż w stanie świeżym. Przed gotowaniem starannie oczyszcza się grzyby szczoteczką w letniej wodzie z brudu i z piasku. Smak zmieszany z wywarem grzybów nadaje się również do sosów, jarzyn, można też na nim gotować kaszki, kluseczki i t. p.

Jarzyny podstawowe, nadające smak zupie, gotuje się osobno, ażeby zachowały swój kształt i były dość miękkie, ale potrzeba do nich dać soli dopiero, kiedy są już na pół ugotowane, a wywar z nich miesza się z zupą. Do zup złożonych z większej ilości jarzyn nie potrzeba dawać smaku, tylko wywar z grzybów, gdyż wystarczy sam wywar z głównych jarzyn.

Niektóre jarzyny delikatniejsze, podawane w zupie w całości, jak kalafjory, szparagi, pomidory i t. p., gotuje się osobno, aby ich nie rozgotować.

O E S E N C J A C H.

W kuchni jarskiej tylko wyjątkowo używa się ostrych przypraw, t. j. w potrawach o mdłym smaku. Ludzie zdrowi znoszą je lepiej od tych, którzy mają słaby żołądek. Ostre przyprawy w małej ilości nie szkodzą, jeżeli się je podaje w wyciągach, natomiast sproszkowane, choćby najsubtelniej, zadrażniają żołądek. Z tego powodu powinno się środki korzenne dawać do gotowania w woreczku, aby je potem móc wyjąć. Dla ułatwienia, oraz aby te środki korzenne dobrze skombinować, podajemy poniżej przepisy na odpowiednie wyciągi (esencje), które każdy może sobie przyrządzić w domu do użytku na czas dłuższy. Wystarczy zatem do ugotowanej już potrawy dodać tyle esencji, ile do smaku potrzeba. Podajemy trzy przepisy: na esencję korzenną ostrą, (I) esencję korzenną słabszą (II) i esencję wonną, (III).

10 a. Esencja korzenna ostra, (I).

10 gr. pieprzu zwykłego	5 gr. imbiru
10 gr. pieprzu białego	4 gr. liści bobkowych
15 gr. pieprzu angielskiego	$\frac{1}{4}$ litra wody.

Korzenie te grubo utłuczone namoczyć w przegotowanej wodzie przez 24 godz. i po upływie tego czasu szybko zagotować; odstawić na drugą dobę, aby płyn stał się przejrzysty i zlać go do sterylizowanej flaszki. Esencja ta dobrze zrobiona da się utrzymać przez kilka miesięcy. Używać jej niewiele do potraw o smaku obojętnym, mizerji z ogórków, do jaj, sera, zup niektórych i sosów, ale zaleca się ostrożność u ludzi ze słabym żołądkiem.

10 b. Esencja korzenna słabsza, (II).

20 gr. gorczycy	10 gr. nasienia kopru
10 gr. papryki słodkiej,	5 gr. imbiru
połowę ostrej	1 gr. gałki muszkatelowej
20 gr. nasienia selerów	(10 — 15 gr. soli kuchennej)
lub dwa razy tyle nasienia pietruszki.	$\frac{1}{4}$ litra wody.

Postąpić w przyrządzaniu, jak w przepisie I-szym, ale ponieważ płyn ten nie oczyszcza się łatwo przez odstanienie, należy go przesączyć przez watę jałową lub bibułę, (albo przez odpowiedni filtr) i zlać do sterylizowanej flaszki. Trzyma się równie długo. Używa się do niektórych opiekaneek, zup, sosów, potraw z dyni i pomidorów, t. j. tam, gdzie jest wzmianka o dodatkach korzennych.

U w a g a: Zamiast esencji drugiej można używać utartego nasienia z selerów, pietruszki, kminku i kopru w dowolnej kombinacji z dodatkiem soli kuchennej.

(Według Mazdaznanu, tak zwana sól selerowa).

10 c. Esencja wonna, (III).

10 gr. cynamonu (Cassia)	5 gr. goździków
po 10 gr. skórki cytrynowej i pomarańczowej	5 gr. kardadomów (niekoniecznie)
5 gr. anyżu zwykłego lub gwiazdkowego	2 gr. kwiatu muszkatelowego
	$\frac{1}{4}$ litra wody.

W przyrządzaniu postąpić, jak w przepisie II-gim. Używa się do zup słodkich i owocowych oraz do legumin z serem lub z makiem, a także do kasz na słodko.

11. Zaprażka.

1 łyżka masła i 1 łyżka mąki.

Do roztopionego masła wsypać mąkę i mieszać na

wolnym ogniu do przyrumienienia na jasno-brązowy kolor. Po odstawieniu z ognia zalać smakiem lub wodą (wedle potrzeby) i dobrze rozcierać, by nie było grudek, lub precedzić przez włosienne sito, wlewając do zupy.

Do białych zup i sosów zaprażkę przyrumienia się bardzo mało. Zaprażka przypalona jest niestrawna i mniej smaczna, jednak do zup ciemnych, np. grzybowej, grochowej i t. p., używa się zaprażki bardziej zarumienionej.

Do zaprażek należy używać tylko masła świeżego, względnie dobrych tłuszczów roślinnych.

KLEIKI.

Kleiki są to płynne pokarmy łatwo strawne dla chorych i zdrowych, a szczególnie dla dzieci, mające zastosowanie także do innych potraw. Sporządza się kleiki z rozmaitych kasz, ryżu, mąki kukurydzianej. Główną zasadą jest, aby gotować je tak długo, dopóki się nie rozkleją. Dlatego najlepiej nastawiać je na wodzie zimnej (miękkiej) przegotowanej. Kaszę jęczmienną i ryż dobrze jest w przeddzień włożyć do zimnej wody, aby zmiękła i gotować w tej samej wodzie. Kasza długo moczona czerwienieje, lecz na smak kleiku to nie wpływa. W garnkach żelaznych, zwłaszcza z uszkodzoną emalią, czernieje, dlatego do kleików używać tylko naczyń kamiennych lub aluminiowych. Niemniej ważne jest gotowanie pod szczelną pokrywą, aby podnieść temperaturę kipiącej wody i przyspieszyć gotowanie potrawy. W kuchni do przecierania kleików powinno znajdować się sitko włosienne lub aluminiowe, które po użyciu starannie trzeba wymyć i w gorącym powietrzu wysuszyć, albowiem kleik przetarty przez nieczyste sito zakaża się bakterjami i może chorym zaszkodzić.

względnie dzień przedtem potrzeba je namoczyć. Kaszę jagianą i ryż przed gotowaniem sparzyć gorącą wodą i dobrze wypłókać.

12 b. Kleik z mlekiem lub śmietanką.

2 łyżki kaszy lub ryżu	2 szklanki wody
$\frac{1}{2}$ szklanki mleka	surowego lub śmietanki
	sól.

Kaszę lub ryż wsypać na kipiącą wodę i gotować, aż się zupełnie rozklei. Przetrzeć (dla chorych) lub zostawić krupy (dla zdrowych), zmieszać z surową śmietanką lub mlekiem, nieco osolić, zagrzać i podać z sucharkiem.

U w a g a: Kaszę gotuje się tylko na wodzie, a nie na mleku, bo kleik byłby niestrawny.

12 c. Kleik na smaku jarzynowym.

Przepis smaku na str. 13. Kleik robi się według poprzednich przepisów, a potem miesza się ze smakiem, albo też gotuje się kaszę lub ryż na smaku z jarzyn lub na odwarze szlachetnych warzyw. Wszystkie kasze do tego się nadają, niemniej sól zbożowy, stanowiąc ze smakiem doskonały pokarm odżywczy. Dodatek mleka ze smakiem się nie godzi. Kleik ten zastępuje zupy.

12 d. Kleik kukurydziany.

2 — 3 łyżki mąki kukury-	$\frac{1}{2}$ łyżeczki masła lub
dzianej	$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ szklanki mleka,
2 — 3 szklanki wody	względnie śmietanki
	sól.

Na kipiącą wodę sypać mąkę i dobrze rozbełtać kołotewką, aby nie było grudek. Gotować tak długo, dopóki mąka się nie rozklei; dodać masła i trochę soli; w razie potrzeby (dla chorych) przetrzeć. Kleik ten zgadza

się z mlekiem lub śmietanką, albowiem mąka kukurydziana ma naturalną słodycz i smak właściwy. Mąka z kukurydzy ma tę własność, że kulki skrobi w zwykłej temperaturze niełatwo pękają, dopiero w wyższej ciepłocie, dlatego powinno się gotować pod szczelną pokrywą, aby podnieść ciepłotę. Aby to osiągnąć, lepiej jest kleik ten robić z zagotowanej już mamalęgi (przepis na mamalęgę Nr. 156) w ten sposób: rozdrobioną mamalęgę rzucić na gorącą wodę, rozkłócić i dodać surowej śmietanki, względnie masła, albo gotować na smaku.

12 e. Kleik z prażonego chleba.

2 łyżki kruszyn z prażonego chleba $\frac{1}{2}$ szklanki mleka lub śmietanki.
2 — 3 szklanki wody

Kawałki grubego chleba lub pytlowego prażyć na rumiano w gorącym piecu lub na blasze, ostrożnie, aby nie przypalić; następnie zemleć w młynku. Rzucić na kipiącą wodę i rozgotować; potem dodać mleka, względnie śmietanki (soli nie potrzeba, bo chleb był solony). Kruszyzny są najstrawniejszą przeróbką mąki, a kleik ten służy i zdrowym i chorym na śniadanie lub kolację. Gotowany na smaku (razem z jarzynami) nadaje się ten kleik na zupeł. (Według Kneippa t. zw. Kraftsuppe).

12 f. Kleik z kasz gotowanych.

kasza gotowana
2 szklanki wody lub smaku.

Kaszę gotowaną rozkłócić wodą lub smakiem, jeszcze raz zagotować, dla chorych przetrzeć i podać z dodatkiem masła, jednak bez soli, gdy kasza była solona.

12 g. Kleik z całego zboża (słodowanego).

$\frac{1}{2}$ szklanki siodu namo- czonego, lub 2 łyżki suchego	2 szklanki wody masło sól.
---	----------------------------------

Zboże słodowane, najlepiej świeże, namoczone 1—2 doby, miele się w maszynce, a suchy siod w młynku od kawy i rozgotowuje. Dalej postępuje się jak ze zwykłymi kleikami.

Największą wartość ma kleik z owsa słodowanego, który przeciera się przez sito dla usunięcia ości.

13. Odwar owsiany (M).

$\frac{1}{2}$ litra owsa	miód lub cukier
4 litry wody	cytryna, lub sok owocowy.

Dorodny owies w kilku wodach opłókać i przez dobę zostawić w wilgotnym stanie w ciepłym miejscu, aby napęczał. Następnie nastawić w kamiennym naczyniu z wodą i wygotować do połowy nalanego płynu.

Wywar owsiany precedzić przez płótno, osłodzić miodem lub cukrem i podać jako napój (dodatek cytryny lub soku owocowego smak poprawi). Podaje się na ciepło lub zimno. Można zmieszać z orszadą.

Pozostały po precedzeniu owies nalewa się na nowo wodą i znowu gotuje, postępując jak wprzód.

Otrzymany odwar postawić na chłodzie przez dobę, aż się odstoi, a czysty płyn można w sterylizowanych flaszках utrzymać przez kilka dni.

U w a g a: W taki sam sposób można robić napój z jęczmienia i pszenicy (dobry dla chorych).

KAWA SŁODOWA.

Jest to właściwie kleik z prażonego siodu ze zboża. Tak zwana kawa Kneippa jest to siod jęczmienny; u nas

w zakładzie robi się przeważnie z żyta z dodatkiem pszenicy i jęczmienia. Można robić także ze słodu jęczmieniowego, owsa, pszenicy, kukurydzy, soczewicy, lub soi zmieszanych razem (z przewagą żyta) z dodatkiem cykorji, która może być namiastką zwykłej czarnej kawy.

14. Sposób przyrządzania (na 6 osób) kawy słodowej.

15 deka zmielonej kawy	1 $\frac{1}{2}$ litra wody
słodowej	1 $\frac{1}{4}$ —1 $\frac{1}{2}$ litra śmietanki surowej lub mleka
3 deka cykorji	cukier, albo miód.

Słód prażony zmielony (kawę) zasypać na kipiącą wodę i dodać dobrej cykorji. Zagotować krótko, aby kawa nie utraciła aromatu zbożowego i zalać szklanką zimnej wody, celem oczyszczenia z mętów; odstawić na 5 minut, poczem ostrożnie przelać przez sitko. Ze słodu dobrze upalonego będzie płyn brunatny a przejrzysty. Najpierw daje się do szklanki surową śmietankę lub mleko zagrzane, a na to wlewa się kawę. Cukier lub miód podać osobno.

O KAWIE ZIARNISTEJ I HERBACIE.

Należy się tu wzmianka o kawie ziarnistej i herbacie. Kawa zwykła, jako zawierająca sporo kofeiny, nie powinna być stale używana, ale raczej jako lek podniecający. W kuchni jarskiej daje się ją wyjątkowo — jako przyprawę do leguminy.

Co do herbaty, to możnaby jej czasem używać, ale wystarczy jedna filiżanka, np. z mlekiem lub z cytryną i nie powinna być mocna, bo szkodzi. Nadużywana po kilka lub kilkanaście szklanek dziennie musi doprowadzić do cierpienia nerwów. Przepisy przyrządzania kawy i herbaty pomijamy, jako znane ogólnie.

KAWĘ I HERBATĘ ZASTĄPIĄ:**15. Kakao (na 6 osób).**

18 deka kakao	3 łyżki cukru
1 litr mleka	3 żółtka
$\frac{1}{2}$ litra wody	(wanilja).

Kakao najlepszego gatunku wsypać na kipiącą wodę i gotować 10 minut na wolnym ogniu, dać cukier (można dodać wanilji, gdy kakao nie ma swoistej woni), następnie wlać mleko i zagrzzać do 60° C. lub lekko zagotować; jeżeli kakao wodniste, można wlać rozbite lub z cukrem utarte żółtka. Smak poprawi odrobina soli.

16. Ścieranka czyli zacierka na mleku.

$\frac{1}{2}$ litra mąki	1 litr mleka
1 jajo.	$\frac{1}{2}$ litra wody.

Mąkę i jajo rozbite zamieszać z wodą i wyrobić twarde ciasto. Następnie ciasto drobno usiekać lub zetrzeć na tarce. Zagotować na wodzie, do wrzątku dodać surowe mleko i odstawić z ognia.

17. Mleko migdałowe (orszada).

20 deka migdałów	cukier, albo miód
$1\frac{1}{2}$ litra wody.	

Migdały zmielone utłuc w moździerzu, zalać gorącą wodą, a w pół godziny odcedzić przez sitko — rozcierając.

Można także utartą miazgę migdałową zalewać 2—3 razy małą ilością wody i za każdym razem ucierać i na nowo zalewać. Przecedzony płyn zlać razem i dopiero osłodzić.

U w a g a. Taką samą orszadę robi się z orzechów włoskich, lub innych, obrawszy je ze skórki po sparzeniu.

18. Napój makowy. $\frac{1}{4}$ litra maku

i litr wody przegotowanej oziębionej.

Mak wymyć i namoczyć w wodzie przez 24 godziny, aż napęcznieje. Wodę scedzić, mak utrzeć, rozbełtać z wodą przegotowaną, zagrzać nieco na kuchni i przez gęste sito scedzić. Osłodzić miodem do smaku (środek nasenny).

ZUPY JARZYNOWE O SMAKU OBOJĘTNYM.**19 a. Kartoflana ciemna.**

6 dużych kartofli

i łyżka mąki

2 litry smaku

i cebula

i łyżka masła

liść bobkowy

sól.

Kartofle pokrajane w kostki gotować razem ze smakiem. Cebulę pokrajać, usmażyć w maśle, z którego zrobić zaprażkę. Gdy jarzyny miękkie, pokrajać i dać do zupy razem z zaprażką — poczem zagotować. Przed podaniem na stół wrzucić posiekanej pietruszki zielonej.

19 b. Kartoflana przecierana.

12 kartofli

liść bobkowy

 $1\frac{1}{2}$ — 2 litra smaku

sól.

 $\frac{1}{4}$ litra śmietanki

$\frac{3}{4}$ kartofli ugotowanych przetrzeć, rozprowadzić smakiem, dodać śmietankę, rozbić supę miotłką na ogniu — nie zagotowując. Resztę kartofli pokrajać w paski, wrzucić do zupy; dodać zieleniny, — wydać na stół.

20. Zupa z kasztanów. $\frac{1}{2}$ kg. kasztanów wyluskanych $\frac{1}{4}$ litra śmietanki

2 żółtka

 $1\frac{1}{2}$ litra smaku

sól.

Kasztany miękko ugotować, przetrzeć, zalać smakiem i zagotować; przed wydaniem wlać rozbite w śmietance żółtka i podać z grzankami.

21. Zupa z marchwi.

6 marchwi	1 żółtko
1 $\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka masła
1 $\frac{1}{4}$ litra śmietanki l. mleka	1 łyżka mąki.

U w a g a : Dodatek pasternaku lub selerów smak zaostrza.

Ugotowaną marchew przetrzeć, zmieszać ze smakiem, dać zaprażkę i zagotować. Żółtko rozbić ze śmietanką, wlać do zupy — wymieszać i zagrzzać nie zagotowując, wsypać usiekanej pietruszki lub kopru zielonego i podać z grzankami.

22. Zupa z selerów.

4 duże selery	1 łyżka masła
1 $\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka mąki
1 $\frac{1}{8}$ litra śmietanki	sól.
1 żółtko	

Selery ugotować; dwa przetrzeć a dwa pokrajać w paski. Do smaku dać zaprażkę, rzucić selery, zmieszać, zagotować. Na wydaniu wlać rozbite w śmietance żółtka; posypać zieleniną, podać z grzankami.

U w a g a. Można $\frac{1}{2}$ porcji selerów zastąpić pietruszką i marchwią, co smak zupy złagodzi.

23. Zupa z kalarepy.

6 kalarep średn. wielkości	1 $\frac{1}{4}$ litra śmietanki
1 $\frac{1}{2}$ litra smaku	4 żółtka.

Kalarepy pokrajać w kawałki, gotować do miękkości i jeżeli smak kalarepy cierpkawy, można po krótkim go-

towaniu wodę odlać i dać świeżej). Kalarepy przetrzeć, rozprowadzić smakiem — zagotować. Żółtka rozbić w śmietance, wlać do zupy przed wydaniem. Wrzucić zieleń i podać z grzankami.

24. Zupa z kapusty słodkiej.

1 główka kapusty włoskiej	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
lub zwykłej, w zimie	1 łyżka mąki
jarmuż.	liść bobkowy
$1\frac{1}{2}$ litra smaku	sól.

Kapustę uszatkować, gotować do miękkości razem ze smakiem i liściem bobkowym; zaprawić zupę uprażoną mąką ze śmietaną, osolić — zagotować — wydać na stół. Do tego kartofle osmażone lub paszteciki z grzybków.

25. Zupa z kalafjorów.

2 duże kalafjory	$\frac{1}{4}$ litra śmietanki
$\frac{1}{2}$ litra kapusty bruksel-	1 łyżka masła
skiej lub włoskiej	1 łyżka mąki
$1\frac{1}{2}$ litra smaku	sól.

Nasamprzód obgotować kalafjory na wodzie, następnie gotować je razem ze smakiem i przetrzeć. Kapustę brukselską gotuje się w słonej wodzie oddzielnie. Do zupy dać zaprażkę i jeszcze zagotować; na wydaniu wlać śmietankę i wsypać brukselkę.

U w a g a: Tak samo można sporządzić **zupę ze szparagów**.

26. Zupa z karczochów.

6 — 8 karczochów	1 łyżka masła
1 litr wody	1 łyżka mąki
1 litr smaku	1 liść bobkowy
$\frac{1}{4}$ litra śmietanki	sól.
2 żółtka	

Karczochy ugotować, przetrzeć (zielone listki odrzucić, użyć tylko spodki). Zrobić zaprażkę, rozprowadzić smakiem z karczochów, zmieszać ze smakiem jarzynowym i zagotować z liściem bobkowym. Przed wydaniem wlać rozbite w śmietance żółtka. Nie zagotowując — podać z grzankami.

27. Zupa z cebuli lub porów.

$\frac{1}{2}$ kilo cebuli	kropla esencji ostrej
$\frac{1}{2}$ litra mleka	Nr. 10
1 litr smaku	1 żółtko
1 łyżka masła	sól.
1 łyżka mąki	

Cebulę pokrajać i gotować 20 minut w wodzie, którą należy odlać, a cebulę zalać gorącym mlekiem. Do smaku dać zaprażkę, zmieszać z mlekiem i zagotować. Następnie przecedzić, dać troszkę esencji korzennej (II) cebulę przetrzeć; na wydaniu wlać rozbite żółtko. — Podać z grzankami lub tartym serem.

U w a g a: Dla delikatniejszego smaku zamiast cebuli można użyć porów.

28 a. Zupa z jarzyn pokrajanych.

$\frac{1}{2}$ główki kapusty	2 garście groszku zielonego
1 marchew	2 garście krajanej fasolki
1 mały seler	4 grzybki
1 pietruszka	1 łyżka masła
2 kalarepki	2 łyżki mąki
$\frac{1}{4}$ brukwi	2 litry wody, sól.
1 kalafjor	
2 kartofle	

Jarzyny uszatkować w paski, starannie opłókać, zalać zimną wodą i razem gotować; gdy zmiękną, lekko osolić. Gęstą zaprażkę rozrobić smakiem, wlać do zu-

py — lekko zagotować. Przed podaniem wrzucić zieliny.

U w a g a: Zupę tę można podawać z lanem ciastem, gotowaniem osobno na wodzie, należy wtedy jarzyny krajać w plasterki.

28 b. Zupa jarzynowa przecierana.

Składniki: — jak wyżej.

(Można dodać $\frac{1}{2}$ litra mleka lub śmietanki).

Jarzyny przetrzeć; postępowanie jak wyżej.

28 c. Zupa jarzynowo-korzenna z jabłkami.

1 $\frac{1}{2}$ litra smaku (z prze-	2 żółtka
wagą grzybów)	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	1 łyżka mąki
$\frac{1}{8}$ litra mleka	papryka, gorczyca l. esen-
3 jabłka	cja słabsza Nr. 10 (II).

Ugotować smak z przewagą grzybów, dać paprykę, gorczycę, odcedzić; na smaku gotować w kostki lub plasterki pokrajane jabłka. Zrobić zaprażkę, rozprowadzić śmietaną, zagotować smakiem; żółtka rozbić z mlekiem i przed podaniem wlać do zupy, przyczem dobrze zagrzać, nie zagotowując. Podać z łazankami lub pokrajanym naleśnikiem.

28 d. Zupa jarzynowo-korzenna. (M).

6 łyżek utartych orzechów	5 grzybków
2 marchwie	2 litry wody, sól
2 pietruszki	esencji korzennej albo nie-
kawałek selera	co kwiatu muszkatelo-
2 cebule	wego, goździków i listek
2 pomidory	bobkowy.
1 łyżka masła lub oliwy	

Orzechy, jarzyny i oliwę dusić razem. Następnie za-

lewać częściami gorącą wodą i razem dwie godziny gotować. W połowie gotowania dodać suszonych grzybków posiekanych, goździków, kwiatu muszkatelowego i soli. Zupę gotową scedzić, a $\frac{1}{4}$ jarzyn przetrzeć przez sito i dodać do wywaru, aby się zagęścił.

29. Zupa zielona ze „smakiem“ kminkowym.

1 $\frac{1}{2}$ litra smaku	łyżeczka kminku
$\frac{1}{4}$ litra śmietanki	$\frac{1}{4}$ l. szpinaku przetartego
3 żółtka	mięta i majeranek
1 łyżka masła	lub szczypiorek
1 łyżka mąki	sól.

Szpinak ugotować w wodzie, przecedzić i przetrzeć. Zrobić ciemną zaprażkę, wsypać kminek i poprażyć, zaprażkę rozprowadzić smakiem, dać zioła, krótko zgotować i przecedzić. Żółtka rozbić ze śmietanką, wlać do zupy, dać szpinak, osolić do smaku i rozbić trzepaczką; jeszcze zagrzać i podać na stół, posypawszy zieleniną.

30. Zupa ziołowo-wonna.

1 litr listków ziół mieszanych	1 łyżka masła
1 $\frac{1}{2}$ litra wody	posiekany cząber, majeranek, mięta lub koper
2 jaja	sól.
1 łyżka mąki	

Na wiosnę, kiedy zioła są najwcześniejsze i obfitują w świeże soki, bardzo zdrowa jest zupa ziołowa, ale potrzeba tu pewnego znawstwa roślin.

Sporządzić można tę zupę z wielu ziół, a przynajmniej z niektórych tu podanych, jak: szczaw zwykły i listki młodego szczawiu końskiego, stokrotka, trzebula (chwast ogrodowy), mniszek, krwawnik, rzeżucha, listki młodej rzodkiewki i chrzanu, młodego bzu i poziomek, pokrzywy, a wreszcie podbiał i marzanna wonna (Aspe-

rula odorata). Z tych ziół (lub z niektórych) świeże listki z wodą krótko zagotować i wywar odcedzić, a po dodaniu zaprażki wlać 2 rozbite jaja i podać z grzankami, albo z kaszką, względnie z kluskami. Nakoniec wrzucić siekaninę zielonych ziół wonnych.

31. Zupa rumfordzka.

12 dkg. ryżu	10 dkg. fasoli lub socze-
5 kartofli	wicy)
20 dkg. grochu	2 litry smaku
(albo 10 dkg. grochu i	2 łyżki masła
	sól.

Kartofle pokrajane w kawałki i groch (uprzednio moczony) gotować ze smakiem jarzynowym. Ryż z odrobiną masła lekko osolony ugotować oddzielnie. Zupę przecedzić, jarzyny przetrzeć, zmieszać z ryżem, dać masło; zagotować — podać na stół.

32. Krupnik.

$\frac{1}{8}$ litra krup perłowych (lub innych)	$\frac{1}{8}$ litra śmietanki
$\frac{1}{2}$ litra jarzyn w paski szatkowanych	2 żółtka
$1\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka masła
	sól, zielenina.

Krupy ugotować w $\frac{1}{2}$ litrze wody z dodatkiem masła; oddzielnie jarzyny. W czasie gotowania mieszać krupy, aby lepiej się rozkleiły, rozprowadzić smakiem i dodać jarzyny. Na wydaniu wlać rozbite w śmietance żółtko i wsypać zieleniny.

33. Zupa włoska z makaronem.

$\frac{1}{2}$ litra jarzyn szatkowa- nych	3 żółtka
5 dkg. makaronu włosk.	1 łyżka sera (najl. szwaj- carskiego)
$1\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka masła
$\frac{1}{8}$ l. śmietanki lub mleka	1 łyżka mąki
$\frac{1}{8}$ litra śmietany	sól.

Jarzyny ugotować w małej ilości wody, dolać smaku, dać zaprażkę, wlać śmietanę i wrzucić makaron—uprzednio wymyty w gorącej wodzie; gotować 15—30 minut. Żółtka rozbić ze śmietanką i serem, wlać do zupy, zamieszać i wydać na stół.

34 a. Zupa grzybowa clemna.

6 dkg. grzybów	1 łyżka mąki
2 litry smaku	sól
1 łyżka masła	grysik pszenny.

Grzyby, wymyte dokładnie gorącą wodą, gotować ze smakiem jarzynowym; gdy miękkie, zupę precedzić, grzybki pokrajać w paski i wrzucić do zupy; dać zaprażkę — zagotować. Na wrzącą zupę zasypać grysik, wrzucić zielonej pietruszki i kopru i podać na stół.

34 b. Zupa grzybowa biała.

6 dkg. grzybów	2 żółtka
2 litry smaku	1 łyżka mąki
$\frac{1}{8}$ litra śmietany	sól.
$\frac{1}{8}$ litra śmietanki	

Grzyby gotować ze smakiem jarzynowym; gdy miękkie, pokrajać drobno; zupę zaprawić mąką i śmietaną — zagotować. Żółtka rozbić ze śmietanką, wlać na wydaniu do zupy i wrzucić zieleninę. Zupę podać z kluseczkami kładzionymi.

ZUPY STRĄCZKOWE

35 a. Zupa grochowa.

$\frac{1}{2}$ litra grochu	1 łyżka mąki
2 litry smaku	rżęzucha, majeranek.
1 łyżka masła	sól.

Powinno się groch 1 — 2 dni naprzód skropić letnią wodą, aby napęczniał, następnie ugotować (jeżeli są, z do-

datkiem łupek grochowych). Smak z jarzyn wlać do grochu i wszystko razem przetrzeć; osolić do smaku, dać zaprażkę i zagotować. Wrzucić garść zielonej siekanej rzeżuchy, majeranku i szczyptę gorczycy, podać na stół. Jako dodatek grzanki lub uszka z kwaśnej kapusty.

35 b. Zupa z zielonego grochu.

Robi się jak poprzednia, z tą różnicą, że bierze się groch zielony cukrowy świeży lub suszony.

W ten sam sposób jak zupa grochowa mogą być przygotowane zupy następujące.

36. Zupa fasolowa.

$\frac{1}{4}$ litra fasoli białej — inne składniki i postępowanie jak wyżej.

37. Zupa bobowa.

$\frac{1}{4}$ litra bobu — sporządza się jak wyżej.

38. Zupa z soi.

$\frac{1}{4}$ litra soi
estragon lub esencja korzenna Nr. 10
reszta jak wyżej.

39. Zupa z nasion strączkowych.

$\frac{1}{4}$ litra mieszanych nasion strączkowych,
a pozostałe składniki jak wyżej.

U w a g a: Można robić smaczne zupy z całkiem młodziutkich strączków zaraz po okwitnięciu. Bobowe szczególnie są wtenczas delikatne, gdy później twardnieją.

Należy je rozgotować i miazgę przetrzeć — postępując jak wyżej. Bierze się w tym celu te strączki, jakie są, lub razem z innymi zmieszane, więc łopatki grochu, fasolki, bobu, soczewicy i soi. Zupę podać z grzankami lub kluskami.

40. Zupa z sera.

5 łyżek parmezanu albo	$\frac{1}{2}$ marchwi
sera tartego	$\frac{1}{2}$ cebuli
$1\frac{1}{2}$ litra mleka	kwiat muszkatelowy
2 żółtka	sól.
4 łyżki masła	

Żółtka utrzeć z masłem i z serem, zalać kipiącym mlekiem, dobrze rozbić miotelką. Przetrzeć osobno ugotowaną marchew i cebulę, wymieszać z zupą, dać kwiat muszkatelowy, sól, podać z grzankami. Można osobno podać trochę tartego chrzanu.

ZUPY CZYLI POLEWKI JARZYNOWE KWAŚNE.**41. Zupa cytrynowa.**

2 cytryny	2 żółtka
1—2 litrów smaku	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra śmietany lub śmietanki	1 łyżka mąki
$\frac{1}{4}$ litra mleka	sól (trochę cukru)
	ryż.

Zaprażkę rozprowadzić smakiem, śmietanką i zagotować. Dać sok i skórkę z jednej cytryny, rozbić żółtka ze śmietanką i zmieszać z gorącą zupą i odstawić. Ryż, ugotowany miękko w słonej wodzie z odrobiną masła, zalać w wazie zupą i podać na stół. Zamiast ryżu można użyć groszku ptysiowego lub grzanek.

U w a g a: Zupę tę, jak również pomidorową białą, można przyrządzać bez zaprażki, dając tylko łyżeczkę mąki, zmieszaną ze śmietaną.

42 a. Zupa pomidorowa szara.

10 pomidorów	2 łyżki mąki
$1\frac{1}{2}$ —2 litry smaku	2 żółtka
1 cebula	trochę cukru
3 łyżki masła	sól.

Pomidory i cebulę pokrajać, udusić z kawałkiem masła; gdy miękkie przetrzeć; zrobić gęstą zaprażkę wlać w nią marmoladę pomidorową, rozprowadzić smakiem, rozbić miotłką i zagotować. Osłodzić i osolić do smaku, wsypać zieleninę. Na wydaniu wlać żółtka rozbite w smaku. Podać z groszkiem ptysiowym, grzankami, ryżem lub kluseczkami lanemi. Można też wrzucić krajanych surowych pomidorów.

42 b. Zupa pomidorowa ze śmietaną.

12 pomidorów lub $\frac{1}{4}$ litra	1 łyżka mąki
marmolady	1 łyżka masła
$1\frac{1}{2}$ —2 litry smaku	liść bobkowy.
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	

Oplókanne pomidory pokrajać, pestki wydusić (bo są gorzkie), nastawić z kawałkiem masła; gdy miękkie, dać liść bobkowy, zagotować i przetrzeć. Zrobić zaprażkę, rozprowadzić smakiem, osobno zalać pomidory śmietaną — zagotować; po zagotowaniu wymieszać, dodać cukru do smaku, rzucić zieleninę i podać na stół.

Do tego kartofle, grzanki, ryż. Patrz uwaga Nr. 41.

42 c. Zupa pomidorowa z marchwią.

jak wyżej — dodać
 $\frac{1}{4}$ litra ugotowanej, przetartej marchwi.

Dodatki jak przy a.

42 d. Zupa pomidorowa z fasolą.

jak wyżej — dodać
 $\frac{1}{4}$ litra przetartej fasoli.

O BARSZCZU I JAK SIĘ ROBI.

43. Barszcz z buraków.

Barszcz jest to jedna z najzdrowszych polewek, jeżeli jest dobrze zrobiona. Chodzi o to, żeby kwas i zapach barszczu był przyjemny, czyli żeby fermentacja kwasu mlecznego była, o ile możliwości, czysta. W tym celu trzeba mieć nowe gliniane naczynie polewane (garnek kamienny) całkiem czyste, t. j. dobrze wygotowane i na gorąco wysuszone (sterylizowane) i dbać, aby fermentacja odbywała się w dobrym powietrzu. Do takiego naczynia włożyć $\frac{3}{4}$ surowych buraków ćwikłowych dobrze wypłukanych, ostruganych i pokrajanych, a naczynie do wierzchu dopełnić studzienną wodą świeżą nieprzegotowaną, lecz gdy woda niepewna lub nieświeża, lepiej ją przegotować tak do płukania buraków, jak ich nalania. Zawiązać naczynie rzadkiem płótnem i na 5—10 dni postawić w ciepocie, ile można jednostajnej do 30° C., np. na piecu. Co kilka dni zbierać gromadzącą się na wierzchu płynu pleśń i pianę i kosztować czy barszcz ukiśł i ma dobry smak i zapach.

Co 1 — 2 tygodnie trzeba robić barszcz świeży, bo stary się psuje i zamienia w ocet (kwasu octowego kuchnia jarska unika).

Jeżeli chodzi o to, ażeby barszcz zrobić prędko, to zamiast pokrajać surowe buraki należy je utrzeć na tarce, zresztą postępować jak wyżej.

Jeszcze prędzej ukiśnie barszcz, gdy buraki zaleje się odwarem z kartofli.

Naczynie po użyciu barszczu trzeba wymyć gorącym ługiem, a lepiej sterylizować.

Barszcz udaje się tylko z dojrzałych buraków, a nie z młodych, dlatego trzeba na wiosnę i początek lata, gdy ich niema, przygotować barszcz ze starych.

Mianowicie z końcem zimy, gdy buraki są jeszcze niezepsute, zrobić barszcz w sposób powyżej podany, w większym naczyniu, a jeżeli się udał, zlać do sterylizowanych butelek szczelnie zakorkowanych. Barszcz taki przechowuje się przez czas dłuższy (do 3-ch miesięcy).

44 a. Barszcz burakowy szary.

2 buraki ciemno-czerwone	2 łyżki masła
$\frac{1}{2}$ litra barszczu burakowego	1 łyżka mąki
$\frac{1}{4}$ litra wody	liść bobkowy, trochę pieprzu (w woreczku lub esencji korzennej ostrej)
$\frac{1}{4}$ litra surowego soku burakowego	ząbek czosnku
1 litr smaku	sól.
1 cebula	

Buraki poszatkować, osolić; cebulę pokrajać — zalać to szklanką barszczu i szklanką wody, dać łyżeczkę masła i gotować razem do miękkości. Do smaku dodać odrobinę czosnku i liść bobkowy, szklankę barszczu, zrobić zaprażkę i zagotować, następnie wlać do buraków i zamieszać.

Przed wydaniem wlać do zupy $\frac{1}{4}$ litra surowego soku burakowego i trochę surowego barszczu, wrzucić zieleninę. Poprawia smak barszczu dodanie cukru.

Jako dodatki do barszczu mogą służyć: kartofle, groch lub uszka z grochu, także z grzybów albo z kapusty i sera.

44 b. Barszcz burakowy zabieleny.

3 buraki	2 żółtka
1 litr smaku	$\frac{1}{2}$ łyżki mąki
$\frac{1}{2}$ l. barszczu burakowego	$\frac{1}{4}$ litra wody
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	sól.

Poszatkowane buraki i cebulę zalać wodą i barszczem i posolone gotować z kawałkiem masła do miękkości.

Smak zaprawić śmietaną i mąką — zagotować, zmieszać z burakami.

Na wydaniu wlać żółtka rozbite z surowym barszczem i wrzucić zieleninę.

Dodatki jak przy barszczu szarym.

Dobre są razem z barszczem — sałata i surowe pomidory.

44 c. Barszcz zimny czyli chłodnik.

3 buraczki	5 jaj
$\frac{1}{2}$ litra barszczu	$\frac{1}{2}$ szklanki kaszki drob-
$\frac{1}{2}$ litra soku ogórkowego	nej hreczanej
1 — $1\frac{1}{2}$ smaku	2 — 3 pomidory
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	sól.

Na kipiący smak zasypać kaszkę; po ugotowaniu zmieszać z buraczkami (ugotowanymi w wodzie i barszczu jak wyżej) i sokiem ogórkowym, zaprawić śmietaną z 2 żółtkami. Osobno ugotowane jaja na twardo pokrajać, wrzucić do zupy. (Pożądane 2 surowe pomidory pokrajane). Zupę oziębic na lodzie, wlać trochę surowego barszczu, posypać zieleniną — podać na stół.

44 d. Chłodnik litewski.

6 buraczków z boćwiną	$\frac{1}{2}$ litra barszczu
$\frac{1}{2}$ litra śmietany	3 ogórki surowe
$\frac{1}{2}$ litra mleka kwaśnego	3 ogórki kwaśne
lub podśmietanki	3 jaja
$\frac{1}{2}$ litra smaku	sól.

Buraczki z boćwiną pokrajać i ugotować w wodzie nie solonej; barszcz i smak, pokrajane ogórki zmieszać z buraczkami — postawić na lodzie. Mleko kwaśne i śmietaną dobrze rozbite wlać do zimnej zupy, wymieszać, dać siekanego kopru i trybulki, osolic do smaku. Rozlewając na talerze, dać pokrajanych twardych jaj i krajanych pomidorów.

45. Żur, czyli barszcz owsiany.

Żur robi się trochę odmiennie, a mianowicie: owies w kilku wodach dobrze wypłókać, wysuszyć na kuchennej blasze lub w piecyku; następnie zemleć niegrubo i zachować mąkę w suchem, a przewiewnem miejscu.

Garnek do żuru ma być taki jak do barszczu. $\frac{1}{2}$ litra mąki owsianej wsypać do garnka, wlać litr letniej wody przegotowanej, zamieszać sterylizowaną łyżką i włożyć rozdrobioną kromkę żytniego chleba razowego pieczonego na kwasie; garnek zawiązać rzadkiem płótnem i umieścić go w ciepłocie 30° C.—ustawiwszy pochyło (z jednej strony coś podłożyć). Do trzech dni barszcz powinien już ukisnąć; można to poznać po miłym zapachu i smacznym kwasu; żur do użytku przecedzić, odkładając ości na czysty talerz (sterylizowany). Na nowy barszcz użyć tylko połowę pozostałych ości, jako zaczynu, dodać $\frac{1}{2}$ litra owsianej mąki i postępować jak wyżej. Taki żur na ościach kwaśnieje już w jednej dobie. Od czasu do czasu robi się żur ze świeżej mąki, wedle przepisu wyżej podanego, bo często powtarzany ze starych ości może się zepsuć.

Przepisy na polewki z barszczu i żuru podajemy niżej:

46 a. Barszcz owsiany (żur).

I litr barszczu owsianego	liść bobkowy, pieprz
I litr wody lub smaku	I łyżka masła, sól.

Zagotować wodę z korzeniami (liść bobkowy, cząber lub esencja Nr. 10 b), przecedzić, zalać barszczem, zagotować, włożyć łyżkę masła deserowego.

U w a g a: Barszcz należy uprzednio przecedzić dla oddzielenia grubych ości owsianych. Po zagotowaniu na-

tychmiast podać. Gotować krótko, dłużej gotowany rzednie i traci smak, gdy zaś długo stoi — gęstnieje.

46 b. Żurek.

1—1 $\frac{1}{2}$ litra barszczu ow-
sianego

$\frac{1}{2}$ litra wody

$\frac{1}{4}$ litra śmietany

$\frac{1}{2}$ łyżki mąki

1 cebula

liść bobkowy

2 ziarenka pieprzu (w wo-
reczku do wyjęcia)

sól.

Cebulę, liść bobkowy i pieprz zagotować w barszczu z wodą; zaprawić śmietaną i mąką, zagotować, następnie przecedzić, osolić do smaku i podać na stół z kartoflami. Przed podaniem wlać trochę surowego barszczu.

47 a. Kapuśniak z kwaśnej kapusty.

$\frac{1}{2}$ litra kapusty kiszzonej
wody według potrzeby

1 litr smaku

2 cebule

1 łyżka mąki

1 łyżka masła

surowy sok z kwaśnej ka-
pusty

sól.

Kapustę i pokrajaną cebulę zalać niewielką ilością wody, gotować do 2-ch godzin bez przykrycia (w miarę gotowania dolewać wody). Gdy kapusta miękka, zalać smakiem, dać zaprażkę, zagotować. Przed podaniem wlać soku z surowej kwaśnej kapusty.

U w a g a: Gdy kapusta bardzo kwaśna, dodać słodkiej kapusty lub ugotować z szatkowaną rzepą.

Jada się z kartoflami, grochem, lub z sałatą.

47 b. Kapuśniak z pomidorami.

$\frac{1}{2}$ kilo kapusty (głowia-
stej lub włoskiej)

1 $\frac{1}{2}$ litra smaku

$\frac{1}{2}$ litra soku ogórkowego

$\frac{1}{4}$ marmolady pomidoro-
wej (ze świeżych pomi-
dorów, lub konserwy)
i surowe pomidory.

2 cebule	1 łyżka mąki
2 łyżki masła	sól.

Kapustę uszatkować, osolić, odstawić na $\frac{1}{2}$ godziny. Posiekać cebulę, podsmażyć na maśle; do tego dać wyciśniętą kapustę, marmoladę pomidorową i wszystko duścić przez 10 minut — mieszając. Zalać smakiem i sokiem ogórkowym, gotować póki kapusta nie zmięknie; dać zaprażkę i jeszcze zagotować.

Przed podaniem wlać trochę surowego soku ogórkowego i wrzucić zieleninę wraz z krajankami pomidorów.

48. Zupa ogórkowa.

3 kwaśne ogórki	2 łyżki masła
2 świeże (jeżeli są)	1 łyżka mąki
1 litr smaku	$\frac{1}{8}$ l. śmietanki lub mleka
$\frac{1}{2}$ litra kwasu z ogórków	2 żółtka — sól.
$\frac{1}{4}$ litra kwaśnej śmietany	

Ogórki kwaśne i świeże obrać, uszatkować, ugotować oddzielnie lub rzucić do smaku, wlać sok ogórkowy, gotować, aż ogórki zmiękną; dać zaprażkę i śmietanę, zagotować. Osobno rozbić żółtka w śmietanie, wlać do zupy, zamieszać dobrze i zagrzać. Przed wydaniem dać surowego soku ogórkowego, rzucić kopru siekanego, po dać na stół z kartoflami, ze strączkowemi, t. j. grochem, fasolą i t. d., kaszką drobną, krajaną w kostki lub makaronem włoskim.

49. Zupa z dyni (po kosowsku).

$\frac{1}{2}$ kg. surowej dyni	2 żółtka
1 litr smaku	$\frac{1}{2}$ łyżeczki nasienia pietruszki lub selerów
$\frac{1}{4}$ litra marmolady pomidorowej	$\frac{1}{4}$ łyżeczki utartej gorczycy (lub esencji II)
1 łyżka masła	1 łyżeczka cukru
1 łyżka mąki	szczypta soli
$\frac{1}{8}$ litra śmietanki	

Dynię pokrajać w cienkie plasterki i dać tyle tylko wody, żeby jarzyna była pokryta, dodać pietruszkę i gorczycę i dusić pod pokrywą do miękkości. Zrobić zaprażkę z masła i mąki, rozprowadzić smakiem, przecedzić. Dodać przetartą dynię, marmoladę pomidorową wymieszać razem i zagotować. Przed podaniem wlać do zupy rozbite w śmietance żółtka, cukru i soli do smaku.

50. Zupa szczawiowa lub rzewieniowa.

$\frac{1}{2}$ kg. szczawiu świeżego	2 żółtka
$1\frac{1}{2}$ litra „smaku“	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	1 łyżka mąki
$\frac{1}{8}$ litra mleka	sól.

Szczaw ugotować w małej ilości wody, przetrzeć. Zrobić zaprażkę, rozprowadzić śmietaną, wlać do smaku, zagotować, następnie przecedzić i zmieszać ze szczawiem. Na wydaniu rozbić żółtka z mlekiem i wlać do zupy — zagrzać, nie zagotowując. Podawać z kartoflami, jajami na twardo lub kluskami.

U w a g a: W ten sam sposób sporządza się zupę z rzewienia. Łodygi rzewienia trzeba obrać i gotować pokrajane w kawałki i przetrzeć.

51. Zupa hurutowa.

2 gomółki hurutu *)	$\frac{1}{8}$ litra mleka
$1-1\frac{1}{2}$ litra smaku jarzynowego	2 żółtka
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	trochę mąki
	sól.

Uarty hurut i szczyptę mąki dobrze rozbić ze śmietaną, zalać wrzącym smakiem i zagotować. Żółtka roz-

*) Jest to wyrób ormiański z wygotowanego kwaśnego mleka z dodatkiem zieleniny. Hurut można dostać w składzie Karczewskiego w Kutach za Kołomyją Młp.

bić w mleku, wlać do zupy, dobrze wymieszać i zagrzać, nie zagotowując.

Dodać naleśniki, pokrajane w paski lub łażanki, względnie twarde jaja — podać na stół.

52. Zupa z kwaśnego mleka.

1 litr kwaśnego mleka albo maślanki	2 garście szpinaku i naci pietruszki (rzeżuchy)
1 litr smaku	1 łyżka masła
2 żółtka	1 łyżka mąki
$\frac{1}{2}$ łyżki kminku	sól.

Szpinak i nać pietruszki ugotować w wodzie, odlać i przetrzeć; zrobić zaprażkę i z kminkiem poprażyć; rozprowadzić smakiem — zagotować i precedzić. Szpinak zmieszać z zupą; żółtka rozbić trzepaczką z kwaśnem mlekiem, na wydaniu wlać do zupy — dobrze zamieszać i posypać zieleniną.

Podać z kluseczkami lub włoskim makaronem.

ZUPY SŁODKIE.

53. Zupa migdałowa.

1—2 litry mleka	3 żółtka
$\frac{1}{2}$ litra wody	2 łyżki cukru
20 dkg. obranych migda- łów	garść rodzyneków

Mleko zagotować, migdały utrzeć z cukrem, zalać to gorącym mlekiem (z wodą), precedzić, dodać rodzynki — zagotować. Trochę surowego mleka rozbić z żółtkami i zalać zupę przed wydaniem.

Jako dodatek: grzanki, biszkopty lub pianki, względnie ryż, piernik lub naleśnik pokrajany.

U w a g a: Zupę tę można robić również bez mleka, tak jak orzechową, którą można nie cedzić.

54. Zupa orzechowa.

$\frac{1}{2}$ litra orzechów włosk. łuskanych	wanilja lub wanilina cukier
$1\frac{1}{2}$ litra wody rodzynki	1 łyżeczka mąki kartofla- nej.

Orzechy sparzyć, obrać z łupki i zemleć w młynku. Zalać je wrzącą wodą, niech chwilę postoją; dać cukru, przecedzić lub miazgę zostawić; rzucić garść osobno zagotowanych rodzynek i wanilji. Podać z ryżem, biszkoptem lub piernikiem.

U w a g a: Orzechy można kombinować z migdałami.

55. Zupa z kasztanów (na słodko).

$\frac{1}{2}$ kg. kasztanów	2 żółtka
1 litr mleka	kwiat muszkatelowy
$\frac{1}{2}$ litra wody	cukier.

Kasztany obrać z łupy, sparzyć kipiącą wodą i ugotować miękko w $\frac{1}{2}$ litr. mleka (na wodzie trudniej się gotują), przetrzeć. Zmieszać miazgę z wodą i pozostałym mlekiem, osłodzić do smaku, dać kwiat muszkatelowy — zagotować. Na wydaniu rozbić zupę miotelką, wlewając żółtka rozbite z wodą. Jako dodatek ryż i smażone kasztany, względnie figi (przypieczone).

56. Zupa z maku.

$\frac{1}{4}$ litra maku	2 żółtka
1 litr wody	wanilja lub wanilina
$\frac{1}{2}$ litra mleka	cukier.
garść rodzynek	

Mak zalać gorącą wodą, postawić przez dobę na ciepłej kuchni, aby napęczniał, następnie przepuścić przez

maszynkę i dobrze utrzeć w misce glinianej, dolewając wody; zmieszać z gorącym mlekiem, dać wanilinę, cukru do smaku, żółtka rozbite z wodą lub mlekiem i osobno ugotowane rodzynki razem z wywarem. Można przece-dzić.

Podać z ryżem, biszkoptem lub piernikiem.

57. Zupa śmietankowa zwana „Nic“.

1 $\frac{1}{2}$ litra mleka	4 łyżki cukru
1 $\frac{1}{4}$ litra śmietanki	laska wanilji.
5 żółtek	

Mleko zagotować z wanilią. Żółtka z cukrem dobrze utrzeć, zmieszać z mlekiem, wlać do zupy, rozbić miotełką na ogniu — nie zagotowując.

Można podawać na gorąco lub na zimno z piankami lub biszkoptem.

58. Zupa czekoladowa.

15 dkg. czekolady lub	4 żółtka
10 dkg. kakao	cukier
1 $\frac{1}{2}$ litra mleka (lub napój z wodą)	skórka pomarańczowa smażona.

Czekoladę, względnie kakao zasypać na kipiące mleko (z wodą), rozbić miotełką i chwilę gotować. Żółtka ubić z cukrem i mieszając wlewać do nich gorącą zupę; dać pokrajaną skórkę pomarańczową smażoną i krajanki ze świeżych owoców (jabłek, pomarańcz lub jagód) i po-dać z biszkoptem. Trochę wina lub jabłeczniku z tą zu-pą się godzi.

U w a g a: Zupa czekoladowa zagęszczona może po-służyć jako szodon do legumin.

ZUPY OWOCOWE.

59. Zupa z gruszek i jabłek.

1 litr gruszek	3 szklanki śmietany
$\frac{1}{2}$ litra jabłek	3 żółtka
1 litr wody	szczypta mąki — cukier.

Owoce rozgotować, przetrzeć. Żółtka utrzeć z cukrem, rozbić ze śmietaną i szczyptą mąki. Zmieszać dobrze z owocami, zagrzać, podać na stół z kluseczkami, biszkoitem, lub piernikiem.

U w a g a: W ten sam sposób przygotowuje się zupy z brzoskwiń, moreli, śliwek i wiśni; do kwaśnych owoców dodać gruszek lub fig rozgotowanych albo rożków.

60. Zupa borówkowa czyli z czarnych jagód.

$\frac{1}{8}$ litra suszonych borówek (czarnych jagód)	2 jaja
4 słodkie jabłka	$\frac{1}{8}$ litra soku aromatycznego (malinowy, różany lub pomarańczowy)
4 gruszki	4 figi lub daktyle.
$1\frac{1}{2}$ litra wody	
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	

Jabłka i gruszki nieobrane pokrajać, zalać wodą, wysypać opłódkane borówki i przypieczone na patelni figi razem gotować; gdy owoce zmiękną, przetrzeć, podprawić zupę śmietaną z jajami, wlać sok owocowy i dodać cukru do smaku.

U w a g a: Gdy są świeże borówki, wziąć $\frac{1}{2}$ litra i w ten sam sposób przyrządzić.

61. Zupa poziomkowa zimna.

$\frac{1}{2}$ litra poziomek lub truskawek	$\frac{1}{4}$ litra śmietany lub mleka
$\frac{1}{4}$ litra porzeczek	2 żółtka
$\frac{1}{4}$ litra agrestu (moreli)	cukier.
2 litry wody	

Morele, agrest i porzeczki ugotować i przetrzeć, podprawić śmietaną z jajami i cukrem. Osobno przetrzeć surowe poziomki i truskawki i dać marmoladę do zupy; dobrze wymieszać i wynieść na lód.

U w a g a: Poziomki możemy zastąpić malinami, agrestem lub wiśniami. Dla chorych na żołądek przeciera się agrest, poziomki i maliny, aby usunąć ziarnka i łupy.

62. Zupa owocowa zimna.

3 jabłka	2 litry wody
4 gruszki	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
$\frac{1}{2}$ litra śliwek węgierok lub wiśni	2 żółtka
garść malin lub poziomek	cukier.

Wszystkie owoce opłókanne, nieobrane pokrajać i zalać zimną wodą; rozgotować, następnie przetrzeć; wlać do zupy śmietaną z rozbitymi żółtkami, osłodzić do smaku, wymieszać dobrze, jeszcze zagrzać — nie zagotowując, następnie wynieść na lód. Podać z biskopem lub piernikiem.

63. Zupa pomarańczowa.

6 — 8 pomarańcz	4 żółtka
1 — 2 cytryny	woda gotowana
5 gruszek	cukier.

Gruszki ugotować, przetrzeć; wycisnąć sok z 6 pomarańcz i z cytryny, dodać odpowiednią ilość przegotowanej wody, zagrzać — nie zagotowując. Żółtka ubić z cukrem, wlać do nich gorący sok pomarańczowy i wymieszać z marmoladą z gruszek. Dwie pomarańcze pokrajać w plasterki i przed podaniem rzucić do zupy; jeść z piernikiem lub biskopem — gorącą lub oziębioną.

U w a g a: W ten sam sposób można przygotować zupę cytrynową na słodko, biorąc do tego 4 — 5 cytryn.

Zupy te zagęszczone można użyć jako szodon do słodkich legumin.

64. Chłodnik z kwiatu akacjowego.

1 $\frac{1}{2}$ litra mleka	$\frac{1}{2}$ łyżki mąki kartoflanej
10 gałązek kwiatu akacji	$\frac{1}{2}$ cytryny
2 jaja	cukru do smaku.

W szklance mleka zimnego rozmieszać mąkę kartoflaną; resztę mleka zagotować i do wrzącego — wlać mleko z mąką, a gdy znów zakipi, wrzucić kwiat akacjowy i odstawić z ognia. Żółtka rozbić w $\frac{1}{2}$ szklanki mleka i mieszać z zupą. Pozostałe białka ubite na pianę kłaść łyżką do polewki i nakryć pokrywą na 10 minut. Zupę wlać do wazy, pozostawiając kwiat na dnie naczynia.

Już w wazie można dodać odrobinę soku z cytryny i cukru dla smaku. Przed podaniem ochłodzić.

U w a g a: Taki sam chłodnik można robić z kwiatów wiśni, czarnej porzeczki, czeremchy i kwiatu bzu czarnego. Można również podawać tę polewkę na gorąco bez oziębienia (w dniach chłodniejszych).

65. Zupa z suszonych owoców.

1 kg. rozmaitych owoców suszonych	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
2 litry wody	2 żółtka cukier.

Sposób przygotowania jak wyżej Nr. 62.

Podać na gorąco z kartoflami, biszkoptem lub piernikiem.

66. Polewka z powideł śliwkowych (powidlanka).

5 łyżek śliwkowych powideł	skórka pomarańczowa i cytrynowa
2 litry wody	cukier
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	sok z pomarańczy lub cytryny.
1 żółtko	

Powidła rozgotować w wodzie, dodać trochę skórki cytrynowej i pomarańczowej — precedzić. Rozbić dobrze jajo ze śmietaną i podprawić niem powidlanę; dać cukru do smaku. Wykwintność smaku podnosi dodatek świeżego soku pomarańczowego. Zupełnie zagrzać i podać na stół z grzankami, z piernikiem lub kartoflami.

67. Polewka z wina lub jabłeczniku (na 2 osoby).

$\frac{1}{2}$ litra wina lub jabłecz-	cukier
niku	dodatki korzenne (cyna-
$\frac{1}{2}$ litra wody	mon, goździki, względnie
i jajo, względnie żółtko	kwiat muszkatelowy).

Szybko zagrzać wino z wodą. Osobno doskonale rozbić z cukrem żółtko, a dla posilności lepiej całe jajo i pozwoli wlewać do tego gorące wino — ciągle mieszając, aby się jajo nie zważyło. Dla zaostrenia smaku (kto znosi) daje się korzenie; rzucić je do kipiącej wody i potem smak ten, precedzony, wlać do polewki.

Polewkę podać z biszkoptem.

SUROWE SOKI JARZYNOWE

dla chorych i poszczących oraz w surówce.

68. Sok z cebuli. (M).

2 cebule białe (paryskie)	$\frac{1}{2}$ litra wody gotowanej.
lub 1 madera	2 łyżki orzechów zwy-
1 pomidor	kłych lub ziemnych u-
$\frac{1}{4}$ litra soku z jabłek	tartych lub ziarn z dyni.

Cebule o łagodnym smaku utrzeć, sok wycisnąć, rozprowadzić wodą gotowaną i sokiem z jabłek, dać pomidor przetarty lub pokrajany w talarki, utarte orzechy ziemne lub ziarna z dyni. Można precedzić.

69. Sok z czosnku. (M).

1 główka czosnku sól, papryka
1/2 litra mleka surowego surowe płatki owsiane.
2 łyżki orzechów ziemnych (tartych) lub ziarna z dyni.

Orzechy lub ziarna z dyni utarte nalać mlekiem, wymieszać i niech 1 godzinę odstoją. Następnie przecedzić, dać czosnek utarty, paprykę, sól. Podać z placuszkami pieczonymi na słońcu, lub z sucharkami.

70. Barszczyk czyli sok z buraków.

1 — 2 buraki barszcz burakowy, albo
1/4 litra wody wrzącej cytryna.

Surowe buraki obrane zetrzeć na miazgę, rozkłócić wrzącą wodą, przecedzić, dodać do smaku surowego barszczu lub zakwasić cytryną, odrobinę osolić. (Gdy buraczki jeszcze młode i słodkie, nie trzeba soli).

Podać w filiżance z sucharkiem lub duszonymi kartoflami (dla poszczupych bez niczego).

71. Sok z marchwi. (M).

2 — 4 marchwie cytryna
1/2 litra wody (bez soli).

Obraną marchew utrzeć na miazgę, rozkłócić z wrzącą wodą, przecedzić, zakwasić do smaku cytryną i podać w filiżance z sucharkiem.

U w a g a: Wśród wszystkich polewek niema bardziej strawnej i równie posilnej, jak dwie ostatnio wymienione; zniesie je najsłabszy żołądek.

72. Sok z pomidorów.

kilka większych pomido-
rów

Wycisnąć sok ze zmiażdżonych pomidorów i z utar-

75 b. Surowy napój zbożowy.

Ze wszystkich zbóż można robić polewki surowe doskonałe na dietę w surówce i dla chorych. Podaje się je, wedle potrzeby, zimne albo podgrzane do 60° C. Robi się taką polewkę z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa, a także z kukurydzy, hreczki, prosa oraz nasion strączkowych, ale muszą to być nasiona zdolne do kiełkowania, bo trzeba je przez namoczenie częściowo słodować. Kaszać. Ciasto spuszczać łyżeczką na kipiącą wodę — osobno nastawioną.

Poniżej podajemy przepis:

$\frac{1}{2}$ kg. zboża

2 litry wody.

Jedno z podanych zbóż (pszenicę można też razem z mniejszą ilością żyta) nalać wodą przegotowaną i odstawić na 1 — 2 doby). Następnie odcedzić, a wodę zachować, aby nie tracić soli odżywczych. Napęczniałe ziarno rozetrzeć na cedzaku i miazgę spłókać odcedzoną wodą. Przesączynę zaprawić, jak kto lubi, surowymi sokami owocowymi, cytryną, pomarańczą, roztartymi figami, daktylami albo mlekiem. Dla słabych lepiej, gdy się przedtem przez godzinę odstoi. Nie należy zboża moczyć razem z sokami owocowymi ani z mlekiem, bo wywoła się fermentację. Można jednakowoż wrzucić do moczonego zboża skórki cytrynowej i pomarańczowej lub wonnych ziół.

U w a g a: Strączkowe nasiona moczy się tak samo, ale z powodu zawartości szkodliwych ciał wyciągowych (purynowych), należy tę wodę odlać, a przetartą miazgę spłókiwać inną wodą przegotowaną. Oczywiście, owoce jako dodatek do strączkowych się nie nadają, ale zato przyprawy kuchenne, jak sok z cebuli, czosnku, rzodkwi lub chrzanu.

III. DODATKI DO ZUP

Aby zupy, jako płyny, móc przeżuwać i mieszać ze śliną, potrzebne są dodatki, których główne przepisy tu podajemy:

76. Grzanki z bułki.

2 bułki piekarskie zwykłe.

Bułki w kostki pokrajać, dać do pieczyka, aby się przyrumieniły i posypane siekaną pietruszką podać. Nadają się do wszystkich zup.

77. Ryż na sypko.

$\frac{1}{4}$ litra ryżu	woda
łyżeczka masła	sól.

Ryż sparzyć i w kilku wodach wypłókać. Wodę osłodzić, zagotować, dać masła, wsypać na nią ryż, przykryć naczynie—nie mieszając. (Aby ryż był miękki i strawny, musi się gotować 2 — 3 godziny). Gdy już miękki, postawić na boku, aby nabrał pulchności.

Podawać można do zup: cytrynowej, pomidorowej, z marchwi, migdałowej, makowej i t. d. i oraz jako przystawkę do jarzyn.

78. Kaszka hreczana drobna.

$\frac{1}{4}$ litra kaszki	koper zielony lub pie-
1 litr wody	truszką
1 łyżka masła	sól.

Kaszkę zasypać na wrzącą wodę, gotować do 15 mi-

nut, gęstą papkę rozsmarować na półmisku, a gdy zastygnie, pokrajać w kostki. W gotowaniu dać masło i koper albo nać z pietruszki.

79. Klusieczki z grysiku.

$\frac{1}{4}$ litra grysiku	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra wody	6 jaj, sól.

Wodę osolić, dać masło i zagotować; zasypać grysik i ugotowany oziębic; do tego wbić jaja i dobrze wymieszać. Ciasto spuszczać łyżeczką na kipiącą wodę — osobno nastawioną.

80. Klusieczki z kaszki drobnej.

$\frac{1}{2}$ litra kaszki krakowskiej	4 jaja
$\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka masła
	sól.

Sposób przygotowania jak wyżej.

81. Klusieczki z ryżowej mąki.

20 dkg. mąki ryżowej	8 dkg. masła
$1\frac{1}{2}$ szklanki wody	4 jaja, sól.

Na wrzącą wodę (z dodatkiem soli i masła) sypać mąkę i wybijać łopatką. Ugotowane ciasto oziębic i wbić kolejno jaja, dobrze mieszając. Ciasto spuszczać łyżeczką na kipiącą wodę.

82. Kluski z ryżu.

$\frac{1}{2}$ szklanki ryżu	1 szklanka wody lub
2 jaja	smaku
15 dkg. mąki	zielenina.

Ryż ugotowany do rozklejenia oziębic, rozbić w nim 2 jaja, dodać zieleniny i wymieszać z mąką na ciasto dość twarde. Robić z tego kluski i 5 — 10 minut gotować. Podaje się z masłem rumianem z bułeczką do zup, albo z odpowiednimi sosami.

83. Kluski z mąki kukurydzianej.

$\frac{1}{2}$ szklanki mąki kukurydzianej	1 łyżka masła 4 jaja
$\frac{1}{2}$ szklanki mąki pszennej	1 szklanka wody sól.

Zagotować wodę (posoloną z dodatkiem masła), wysypać mąkę kukurydzianą, rozbić pałeczką i gotować; w gotowaniu dać mąkę pszenną. Po oziębieniu wbić jaja, wymieszać; kluski rzucać na kipiącą wodę — gotować 15 minut i dłużej, byle się nie rozgotowały.

U w a g a: Aby ziarnka skrobiowe mąki kukurydzianej łatwiej popękały—można ją przyprażyć (jak na prazuchę) albo robić kluski z mamałygi (p. Nr. 156).

84. Kluski hreczane kładzione.

1 kg. hreczanej mąki	2 gotowane kartofle
$1\frac{1}{2}$ szklanki wody	2 jaja.

Hreczaną mąkę przyrumienić, a gdy wystygnie, rozmieszać z letnią wodą, dodając rozbite jaja i tarte kartofle. Ciasto dobrze łyżką wyrobić, poczem niech $\frac{1}{2}$ godziny stoi. Kluski rzucać łyżką na wrzącą wodę, nieco osoloną i 10 minut gotować.

Podać jako dodatek do zup, albo z masłem i utartym serem.

85. Lane ciasto.

4 łyżki mąki	4 łyżki wody.
2 jaja	

Jaja, mąkę i wodę rozbijać tak długo, aż się zrobi jednolity płyn gęstawy. Do tutki z czystego papieru wlać ciasto i obciąć ją na końcu, poczem spuszczać ciasto sznurkiem na kipiącą zupę i chwilę gotować.

86. Tarte ciasto.

$\frac{1}{4}$ litra mąki, 2 jaja.

Zagnieść mąkę z jajami dość twardo, utrzeć ciasto na tarce i rozsypać na stolnicy, aby się nie skleilo i trochę podeschło. Wrzucić na kipiącą zupe i zagotować.

87. Kluseczki francuskie.

1 łyżka mąki	szczypta siekanej pie-
1 łyżka masła	truszeki, sól.
2 jaja	

Masło utrzeć na śmietanę, dać kolejno 2 żółtka — ciągle ucierając, dalej mąkę, siekaną pietruszkę, trochę soli i wszystko wymieszać z pianą ubitą z białek. Ciasto spuszczać łyżeczką na gotującą się wodę lub zupe.

88. Kluseczki z grzybkami.

2 łyżki mialko utartych grzybów
inne składniki, jak wyżej.

Sposób przygotowania — jak Nr. 87.

89. Kluski ze szpinaku.

$\frac{1}{2}$ kg. szpinaku	3 łyżki tartych kruszyn
6 jaj	chlebowych lub bułki
8 deka masła	$\frac{1}{2}$ szklanki wody.
12 deka mąki	

Szpinak wymyty ugotować do miękkości, odcedzić, dać na stolnicę i posiekać. Wywar ze szpinaku zagotować z masłem, wsypać mąkę i dobrze wymieszać. Odstawić, a gdy przestygnie, wbijać po jednym jajku i mieszać łyżką, aby dobrze złączyły się z ciastem. Następnie dać szpinak, kruszyny z chleba, albo tartą bułkę i posolić. Kluski rzucać łyżką na gorącą wodę, albo wyrabiać kne-

dle na stolnicy mąką wysypanej i 15 minut gotować. Dobrze do zup strączkowych, albo do sosów — pomidoro-
wego lub koperkowego.

90 a. Uszka z grochu.

Składniki ciasta:

$\frac{1}{2}$ litra maķi,

I jajo, woda,

składniki nadzianki:

$\frac{1}{4}$ litra grochu

I cebula, nać z pietruszki, majeranek, sól.

$\frac{1}{2}$ łyżki masła

I jajo

Zagnieść ciasto, rozwałkować i pokrajać na kwadraciki, do których wkłada się nadziankę i zlepia, jak pierogi — zaginając końce trójkątu. Wrzucać na kipiącą wodę.

Do nadzianki użyć grochu przez dobę moczonego, ugotować go i przetrzeć. Masło zasmażyć z cebulką, dać do tego przetarty groch, jajo, szczyptę majeranku i soli; wymieszać na kuchni, a gdy ostygnie, nakładać w ciasto. Ugotowane uszka daje się do wazy i na nie wlewa zupeł. Nadają się do barszczu, kapuśniaku i zupy szczawiowej.

U w a g a: Oprócz grochu można użyć innych strączkowych, jak: bobu, fasoli, soczewicy i soi, lecz w gotowaniu pierwszą wodę odlać (p. „Objaśnienie“ Część II).

90 b. Uszka z grochu i ryżu.

Składniki ciasta jak wyżej.

Składniki nadzianki:

$\frac{1}{4}$ szklanki grochu

I ja jo

 $\frac{1}{4}$ szklanki ryżu

cebula, nać z pietruszki,
sól.

Ryż ugotować oddzielnie; wymieszać z masą grochową i postępować jak wyżej.

91. Uszka z grzybkami.

Składniki ciasta jak w Nr. 90.

Składniki nadzianki:

10 dkg. grzybków 1 cebula, sól.
1 łyżka masła

Grzyby ugotować, zetrzeć w maszynce, wymieszać z zasmażoną w maśle drobno pokrajaną cebulą i lepić uszka jak wyżej wskazano. Gotować 10 — 15 minut.

Nadają się do zup kwaśnych.

U w a g a: Można również powyższą nadziankę zawijać w naleśniki, p. Nr. 208, i przysmażać na maśle.

92. Uszka z kapustą i serem.

1 litr szatkowanej kapu- 1 cebula
sty 1 łyżka masła
2 łyżki tartego sera 1 jajo, sól.

Kapustę ugotować, wycisnąć, utrzeć w maszynce, cebulę zasmażyć, wymieszać z serem i jajem i dać do przygotowanego jak wyżej ciasta. Podać do zupy grochowej, pomidorowej lub barszczu.

U w a g a: W ten sam sposób przygotowuje się pierogi z serem i kapustą, patrz Nr. 173.

93. Groszek ptysiowy.

$\frac{1}{4}$ szklanki topionego masła 1 szklanka mąki
 $\frac{1}{2}$ szklanki wody 3 jaja.

Wodę zagotować z masłem i zaparzyć mąkę, mieszając na ogniu; odstawić i mieszać do oziębienia, wtedy dać kolejno jaja i wybijać ciasto jeszcze 15 minut. Na blachę wysmarowaną masłem wyciskać przez tutkę papierową lub cukierniczą kulki z ciasta wielkości pestek wiśni i upiec je na rumiano.

Nadaje się do wszystkich zup.

94. Biszkopt słony.

5 jaj
 $\frac{1}{2}$ łyżki mąki

zielenina siekana, sól.

Żółtka utrzeć, wsypać mąkę i osolić. Ubić pianę, wymieszać razem i dodać siekanego kopru i pietruszki. Ciasto wylać na patelnię, wysmarowaną masłem — usmażyć; gdy ostygnie, w kostki pokrajać.

95. Mleczko z sera.

10 — 15 dekagramów se-	8 żółtek
ra szwajcarskiego	2 jaja
albo zwykłego	sól.
1 szklanka mleka	

Ser utrzeć, rozbić z mlekiem, żółtkami i jajami, przetrzeć, wlać w rondel wysmarowany masłem i godzinę na parze gotować. Po ugotowaniu naczynie z mleczkiem wstawić do zimnej wody, a gdy ostygnie, pokrajać w kostki.

Podaje się do zup: grzybowej, ogórkowej i jarzynowych, a szczególnie do szczawiowej.

IV. SOSY

Sosy czyli podlewy są to właściwie zagęszczone zupy. W kuchni jarskiej używa się ich jako dodatku do budyniów, opiekaneek, kasz, do potraw z kartofli, sera i jaj. Rozróżniamy sosy o smaku obojętnym, ostrym, kwaśne i słodkie.

Sosy o smaku obojętnym nadają się do potraw kwaśnych, jednak są mniej stosowne do kartofli i jaj. Przeciwnie, kwaśnych sosów i ostrych używa się do potraw o smaku obojętnym, słodkie zaś godzą się z kaszami.

SOSY O SMAKU OBOJĘTNYM.

96. Sos grzybowy.

10 grzybków
 $\frac{1}{2}$ litra smaku
3 łyżki śmietany
1 łyżka mąki

1 łyżka masła
siekana zielenina
sól.

Grzybki dobrze wymyte w ciepłej wodzie ugotować na smaku i zaprażkę rozprowadzić smakiem, dodać śmietany, osolić, przecedzić i zagotować. Pokrajane grzybki wrzucić do sosu z posiekanyim koprem i pietruszką.

U w a g a: Sos można robić bez śmietany, ale za to zagęścić go bardziej zaprażką.

97. Sos koprowy.

2 łyżki siekanego kopru (może być suszony)	$\frac{1}{2}$ łyżki masła
$\frac{1}{2}$ litra smaku	$\frac{1}{2}$ łyżki mąki
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	sól.

Zaprażkę rozprowadzić śmietaną, wsypać usiekany koper — dodając smaku jarzynowego i soli. Gotować chwilę, aby zapach kopru się nie ulotnił.

U w a g a: Można robić bez śmietany, ale zagęścić zaprażką, lub wbić dwa żółtka i dodać soku z $\frac{1}{2}$ cytryny.

98. Sos cebulowy.

5 cebul	1 łyżka masła
2 jabłka, (cytryna)	1 łyżka mąki
$\frac{1}{2}$ litra smaku jarzyno- wego	cukier, sól (liść bobkowy).

Do smaku jarzynowego wrzucić pokrajane z łupami jabłka i gotować. Wkładać cebulę do masła i dusić, a gdy miękka, wsypać mąkę i przyrumienić. Następnie zmieszać zaprażkę z cebulą i jabłkami i przetrzeć (wcisnąć sok z $\frac{1}{2}$ cytryny), osolić do smaku i dać trochę palonego cukru.

U w a g a: Można robić z cebuli zielonej, z porów i szczypiorku.

99. Sos kminkowy.

1 łyżka kminku	1 łyżka mąki
$\frac{1}{2}$ litra smaku	zielenina lub koper
1 łyżka masła	sól.

Zrobić zaprażkę, dać kminek i prażyć. Gdy zaprażka dobrze się zarumieni, rozprowadzić smakiem, zagotować, przecedzić, osolić, dać zieleninę, względnie siekanego kopru — podać.

U w a g a: Zamiast kminku można użyć szczyptę mięty pieprzowej i przyrządzić sos miętowy.

100. Sos z karczochów.

$\frac{1}{4}$ litra smaku z karczochów	$\frac{1}{4}$ litra śmietanki
2 łyżki masła.	3 łyżki śmietany kwaśnej
1 łyżka mąki	$\frac{1}{2}$ cytryny
3 żółtka	trochę cukru, sól.

Smak, w którym gotowały się karczochy, zmieszać ze śmietanką, dać zaprażkę; wycisnąć sok z $\frac{1}{2}$ cytryny i zagotować. Żółtka rozbić ze śmietaną, wlać do sosu przed podaniem i dobrze zamieszać.

Sos z karczochów podaje się z karczochami i półtwardymi jajami, dość gęsty.

SOSY KWAŚNE.

101. Sos cytrynowy.

2 cytryny	$\frac{1}{2}$ litra mleka
4 żółtka	1 łyżka masła.
1 łyżka mąki	

Do smaku dać zaprażkę, wcisnąć sok z cytryn — zagotować. Żółtka, rozbite w małej ilości zimnego smaku, wlać do sosu, zagrzać dobrze — nie zagotowując.

102 a. Sos pomidorowy.

6—10 dużych pomidorów	($\frac{1}{2}$ cytryny)
mały seler lub pietruszka	1 łyżka masła
$\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka mąki
$\frac{1}{2}$ cebuli lub ząbek czosnuku	liść bobkowy.

Pokrajane pomidory (ziarnka usunąć), seler, cebulę i liść bobkowy dusić w maśle pod pokrywą. Gdy jarzyny

miękkie, przetrzeć, dać zaprażkę, rozprowadzić smakiem, wcisnąć sok z cytryny, osolić (można dać trochę cukru) i zagotować. (Czosnek można przysmażyć na maśle, potem go usunąć).

102 b. Sos pomidorowy biały.

8 pomidorów	1 łyżka masła
$\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka mąki
$\frac{1}{8}$ litra śmietany	1 cebula, liść bobkowy.

Sposób przygotowania jak wyżej, można dodać tartych orzechów; podaje się z kaszami, jajami, dynią szparagową.

103. Sos ogórkowy.

3 kwaśne ogórki	$\frac{1}{2}$ łyżki mąki
$\frac{1}{2}$ litra soku ogórkowego	szczypta estragonu lub
$\frac{1}{2}$ litra smaku	cząbrku, liść bobkowy.
$\frac{1}{2}$ łyżki masła	

Zaprażkę rozprowadzić smakiem, ogórki uszatkować, wymieszać z sosem, osolić i zagotować. Wlać surowy sos ogórkowy, dać trochę estragonu i siekanej zieleniny. Dobry z kartoflami i potrawami strączkowymi.

Można zaprawić 3 łyżkami śmietany.

104. Sos szczawiowy.

2 garście szczawiu	$\frac{1}{2}$ łyżki masła
$\frac{1}{2}$ litra smaku	$\frac{1}{2}$ łyżki mąki
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	sól, zielenina.

Obmyte liście szczawiu usiekać, udusić w maśle, zaprażkę rozprowadzić smakiem, dać szczaw, podprawić śmietaną i zagotować. Dodać siekanego szczypiorku.

Można robić sos bez śmietany, ale wzamian po zgotowaniu — wlać rozbite jajo.

105. Sos rzewieniowy.

3 — 4 łydgi rzewienia, inne składniki jak poprzednio.

Sposób przyrządzenia — jak wyżej. Przysmak wiosenny.

SOSY SŁODKIE.**106. Sos agrestowy lub z porzeczek.**

$\frac{1}{4}$ litra zielonego agrestu	$\frac{1}{2}$ łyżki masła
lub białych porzeczek	$\frac{1}{2}$ łyżki mąki
$\frac{1}{2}$ litra smaku	cukier, sól.
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	

Agrest, względnie porzeczki ugotować i przetrzeć; zaprażkę rozprowadzić śmietaną i dać do niej przetarty agrest lub porzeczki. Aby sos był w miarę zawiesisty, dodać smaku, trochę cukru i soli — zagotować i przecedzić. Podaje się z kaszami, serem lub kartoflami.

U w a g a: Można przyrządzać:

Sos pomidorowy na słodko, przepis 102 a, z dodatkiem cukru.

Sos cebulowy na słodko, przepis 98, z dodatkiem cukru.

SOSY OSTRE.**107. Sos chrzanowy.**

2 łyżki chrzanu utartego (słodk. ogrodowego)	$\frac{1}{2}$ litra śmietany (lub mleka)
$\frac{1}{2}$ łyżki masła	cytryna
$\frac{1}{2}$ łyżki mąki	trochę cukru
$\frac{1}{2}$ — 1 litra smaku	sól, zielenina.

Zrobić białą zaprażkę, rozprowadzić śmietaną i sma-

kiem — zagotować; dodać trochę soli i cukru, a chrzan dopiero z końcem gotowania, wreszcie kilka kropel cytryny i siekaną zieleninę.

U w a g a : Można sos robić także bez śmietany.

108. Sos z soi lub strączkowych.

Nasiona soi są mniej znane, jednakowoż bardzo cenne z powodu swej zawartości tłuszczu i białka oraz soli odżywczych. Soja jest pochodzenia chińskiego, ale u nas dojrzewa i nie powinno jej braknąć w naszych ogrodach.

$\frac{1}{4}$ litra soi	1 cebula
$\frac{3}{4}$ litra smaku (z przewagą grzybów)	esencja Nr. 10 b
	sól.
$\frac{1}{2}$ łyżki masła	

Soję nastawić w przegotowanej wodzie do bę naprzód. Gotować w tej samej wodzie długo (zwyż 6-ciu godzin), aby soja się rozgotowała; precedzić przez włosienne sito, dodać smaku (z przewagą grzybów), cebulę zasmażoną w maśle i gotować, aby trochę zagęścić. Przed podaniem dodać esencji Nr. 10 b, osolić. Sosu tego używa się do potraw ze szpinaku i przystawek z kapusty.

U w a g a : W braku soi zastąpią ją inne strączkowe, t. j. soczewica, fasola i groch (mogą być zmieszane).

109. Sos z rzodkwi.

3 łyżki tartej rzodkwi	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
$\frac{1}{2}$ łyżki masła	$\frac{1}{2}$ litra smaku
$\frac{1}{2}$ łyżki mąki	($\frac{1}{2}$ cebuli) sól.

Zrobić białą zaprażkę, rozprowadzić smakiem i śmietaną, osolić, zagotować, a na końcu w gotowaniu wsypać tartą rzodkiew. Dobry do potraw mdłych.

U w a g a : Można w zaprażce zasmażyć pokrajaną cebulę.

110. Sos z patłazanów.

3 patłazany	1 łyżka mąki
$\frac{1}{2}$ cebuli	$\frac{1}{2}$ cytryny
$\frac{1}{2}$ litra smaku	sól, zielenina.
1 łyżka masła	

Patłazany obrać cienko, ziarna usunąć, gotować do miękkości i przetrzeć. Cebulę usmażyć w zaprażce, rozprowadzić smakiem, zagotować i przecedzić. Wszystko wymieszać z miazgą, osolić, wcisnąć cytrynę i posypać zieleniną. Używa się do jarzyn dyni szparagowej.

111. Sos estragonowy lub z mięty pieprzowej.

$\frac{1}{4}$ litra smaku	2 cytryny
$\frac{1}{4}$ litra śmietanki	1 łyżka siekanego estragonu
1 łyżka masła	lub szczypta mięty świeżej.
1 łyżka mąki	
3 żółtka	

Zaprażkę rozprowadzić smakiem, wcisnąć sok z cytryny, wsypać estragon lub miętę doskonale posiekane, krótko zagotować i przecedzić; na wydaniu wlać żółtka rozbite w śmietance. Podać do fasoli, budyniów i t. p.

112. Sos holenderski.

$\frac{1}{2}$ litra smaku grzybowego	2 łyżki masła
1 łyżka siekanych ogórków kiszonych	3 żółtka
1 łyżka mąki	1 cytryna
	papryka, gorczyca, sól (lub esencji Nr. 10 b).

Mąkę, masło i żółtka wymieszać dobrze w misce, rozprowadzić smakiem i zagotować. Dać ogórki kiszone surowe, sok z cytryny, odrobinę papryki i gorzycy i osolić. Nadaje się szczególnie do sałat.

113 a. Sos z sera.

1 łyżka utartego sera szwajcarskiego (zastą- pić może ser trochę zgliwiały)	1 łyżka masła $\frac{1}{2}$ łyżki mąki trochę mączki gorczycy pieprz i zielenina (lub esencja Nr. 10).
$\frac{1}{4}$ litra mleka	

Utrzeć ser, mieszać z masłem i mąką. Mleko zagotować z pieprzem i gorczycą (w muślinowym woreczku), dać zaprawę i gotować, aż ser się rozpuści, przecedzić, posypać zieleniną.

Podać do makaronu lub kartofli osmażanych.

113 b. Beszamel.

Jest to przyprawa, używana w kuchni mięsnej, doskonała jednak do potraw jarskich, jak kalafjory, szparagi, dynia, ryż i kasze, aby dodać im smaku i pożywności. Oto przepis kucharski:

łyżka mąki	2 żółtka
łyżka masła (oliwy)	chrzan
szklanka śmietany	parmezan lub ser zwykły
smak z jarzyn z przewagą grzybów	sól.

Masło z mąką zasmażyć na zaprażkę, rozprowadzić śmietaną, żółtka rozbić trzepaczką, dodać chrzanu razem ze smakiem i nieco posolić. Połać nim potrawę i grubo posypać parmezanem lub serem zwykłym razem z bułką tartą, a na końcu miotłą skropić roztopionym masłem i dobrze zapiec w piecyku.

V. J A R Z Y N Y

Jarzyny przed gotowaniem należy obrać lub oskrobać i bardzo starannie opłókać (zwykle po uszatkowaniu płóćce się jeszcze raz i dopiero nastawia). Rzucąć od razu do wrzącej wody i w niewielkiej ilości wody gotować, aby jej nie odlewać, bo w wywarze znajdują się najzdrowsze składniki. Z tego samego powodu nie powinno się jarzyn sparzać i wody odlewać; wyjątkowo tylko brukiew, kapustę i rzepę, gdy są cierpkawe, można sparzyć. Najlepiej gotować jarzyny na parze (w naczyniu o podwójnem dnie). Jarzyny odrobinę solić zaraz po pierwszem zakipieniu i używać mało masła, aby właściwy smak jarzyn zachować. Dusi się z wodą i z dodatkiem masła, a nie na samem maśle, bo wtenczas nasiąkają tłuszczem, są niestrawne i niezdrowe. Najprostszy sposób podawania jarzyn jest bez przypraw we własnym wywarze z dodatkiem odrobiny masła, względnie wywar użyć do zupy lub sosu.

Podajemy spis potraw w grupach zbliżonych smakiem od najczęściej używanych do najrzadszych.

114 a. Marchew.

2 litry szatkowanej marchwi	1 łyżka mąki
1 łyżka masła	sól
	zielenina.

Marchew oskrobaną i opłókaną poszatkować w paski, zalać wodą do poziomu jarzyny i gotować do zupeł-

nej miękkości. Zrobić zaprażkę, osolić, a gdy marchew niesłodka, dodać trochę cukru i zagotować. Przed podaniem posypać siekaną zieleniną (koper, pietruszka).

114 b. Marchew z selerami.

1½ litra marchwi szatkowanej	1 łyżka masła
1½ litra selerów szatkowanych lub pasternaku	1 łyżka mąki
	sól
	zielenina.

Marchew i selery gotować w małej ilości wody do miękkości; dać zaprażkę, dusić chwilę, posypać zieleniną, podać na stół. Dodatki: grzanki z jajem, mamalyga.

U w a g a: Gdy niema selerów, można je zastąpić pasternakiem, względnie pietruszką, ale dać tylko ½ porcji.

114 c. Marchew z groszkiem.

1½ litra marchwi	cukier (wyjątkowo)
1½ litra groszku	sól
1 łyżka masła	zielenina

Przygotować marchew w sposób wyżej podany, dodać osobno ugotowany groszek, dusić razem 15 minut i podać na stół; najlepiej z ryżem.

Gdy groszek ma posmak cierpki, dodać trochę cukru.

114 d. Marchewka opiekana.

1 kg. młodej marchewki	2 łyżki masła
5 łyżek smaku z jarzyn	trochę mąki i cukru.

Młodą marchewkę oczyścić, pokrajać wzdłuż, opłókać, utylić w mące i dusić w smaku jarzynowym — lekko osolić. Gdy zmięknie, posypać cukrem (celem lepszego przyrumienienia marchewki) i w maśle na dobrym ogniu

117 a. Kalarepa.

2 kg. kalarepy	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra śmietanki	1 łyżka mąki.

Kalarepę uszatkować lub pokrajać w kostki, gotować w niewielkiej ilości wody, aż zmięknie. Dać zaprażkę i śmietankę i chwilę dusić. Posypać siekaną zieleniną — podać na stół. Bardzo smakuje z krajankami z surowych pomidorów.

U w a g a: Kalarepę jako jarzynę można podawać tylko młodą na wiosnę i w lecie; stara jest twarda i nadaje się tylko na smak do zup.

Kalarepa z groszkiem lub fasolką łuskaną przyrządza się jak marchew (patrz Nr. 114).

117 b. Kalarepa nadziewana.

14 — 16 kalarep	3 łyżki masła
$\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka mąki.

Składniki nadzianki:

$\frac{1}{4}$ litra ryżu lub kaszy jaglanej	1 łyżka tartej bułki lub kruszyn chlebowych
5 jaj	dużo zieleniny
3 łyżki masła	sól.

Kalarepy obrać, wydrążyć środki i sparzyć gorącą wodą.

Nadziankę przygotowuje się równocześnie. Masło ucierać łyżką, dodając po jednym żółtku; ubić pianę i wysypać tartą bułkę lub kruszyny z chleba. Ryż albo kaszę wymyć w gorącej wodzie, ugotować na sypko i razem z żółtkami i pianą dobrze wymieszać, do tego dać dużo siekanej zieleniny, trochę soli. Wypełnić nadzianką kalarepy, poukładać je w rynce, podlać smakiem z jarzyn i dusić do miękkości. Poczem dać zaprażkę, trochę kar-

melu (dla koloru), nieco cukru i soli i jeszcze zagotować. Podać posypane zieleniną.

118 a. Rzepa nadziewana.

14 — 16 młodych rzep;

pozostałe składniki i sposób przyrządzania jak wyżej podane dla kalarepy.

118 b. Rzepa z pomidorami.

2 litry rzepy szatkowanej	1 łyżka masła
$\frac{1}{2}$ litra marmolady z pomidorów	1 łyżka mąki
	sól.
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	

Rzepę sparzyć gorącą wodą i zalać inną, a gotować bez przykrycia. Gdy miękka, dać zaprażkę, marmoladę pomidorową i ze śmietaną wymieszać, dusić 15 minut. Wrzucić zielonej pietruszki — podać na stół.

118 c. Rzepa z selerami i porami.

2 rzepy duże	1 łyżka masła
1 seler	1 łyżka mąki
6 porów (z odciętą nacią zieloną)	$\frac{1}{2}$ litra wywaru z porów zielenina.

Rzepę utrzyć na tarce, dać do rynki, zalać zimną wodą, gotować, scedzić i niech chwilę na cedzaku postoi (aby gorycz spłynęła). Dać razem do garnka pokrajane seler i pory oraz część masła, posolić i nalać wody równo z jarzynami. Wszystko gotować do miękkości pod dobrym nakryciem. Z pozostałego masła i mąki zrobić zaprażkę, rozprowadzić smakiem, złączyć to z jarzyną i zagotować. Podać z siekaną zieleniną.

119 a. Pory w potrawce.

10 porów	$\frac{1}{2}$ łyżki mąki
$\frac{1}{2}$ litra smaku	sól.
1 łyżka masła	

Wybrać grube cebulki porów i użyć tylko białe części, odcinając liście, zagotować do miękkości w małej ilości osolonej wody, poczem wodę odcedzić, a wlać smak. Następnie podzielić pory na kawałki, zaprawić zaprażką i razem z pozostałym smakiem (względnie z dodatk'em śmietany) jeszcze raz zagotować. Podać z innymi jarzynami, dynią, słodką kapustą z kartoflami lub makaronem.

U w a g a: Można je tylko zagotować jak wyżej na wodzie bez dodawania smaku i podać z przyrumienionem masłem z bułeczką albo z sosem.

Pory można przyrządzać razem z łydgyami boćwiny, selerów, z wężymordem (lub salsefją) i szparagami, celem złagodzenia ich ostrego smaku.

119 b. Pory wypiekane z serem.

10 porów	1 szklanka mleka
1 łyżka masła	10 dk. sera utartego
2 łyżki zrumienionej mąki	sól.
lub kruszyn chlebowych	

Pory ugotowane jak powyżej dać na metalowy półmisek, masłem pomazany. Następnie osobno wziąć łyżkę masła, 2 łyżki mąki albo prażonego chleba i szklankę mleka, dodać utartego sera i na wolnym ogniu wszystko zarobić na gęsty sos. Następnie tą zaprawą poleać przygotowane pory, jeszcze obsypać serem po wierzchu i niech się tak piecze z 10 minut do zarumienienia.

Wedle tego przepisu można sporządzać również wyżej wymienione łydgy same albo razem z porami.

120 a. Brukiew.

2 litry brukwi szatkowa- nej	1 łyżka mąki
1 łyżka masła	cukier, sól
	pory.

Brukiew i pory obrać, opłókać, pokrajać w kostki lub plasterki, zalać wodą — zagotować (można pierwszą wodę odlać, gdy smak brukwi jest cierpki i dać świeżej), dać trochę masła, cukru i soli, a gdy miękka, zrobić zaprażkę i 10 minut dusić. Posypać siekanym koprem i trybulką. Brukiew można też przyrządzać bez porów.

120 b. Brukiew z pomidorami.

2 litry brukwi

pozostałe składniki i sposób przyrządzania — jak wyżej podany dla rzepy Nr. 118 b.

121. Rzodkiewka w sosie.

2 litry rzodkiewki	sól, karmel (cukier przy- palony)
1 łyżka mąki	
1 łyżka masła	zielona pietruszka.
$\frac{1}{2}$ litra smaku	

Rzodkiewkę obrać, pokrajać na ćwiartki, ugotować; dać zaprażkę, rozprowadzić smakiem, osolić i dla koloru dać trochę karmelu, zagotować, posypać zieleniną i podać.

122 a. Buraczki młode.

$1\frac{1}{2}$ — 2 kg. buraków młodych	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	trochę soku z cytryny
1 łyżka mąki	lub barszczu surowego
	sól.

Buraczki ćwikłowe opłókać, nastawić, gdy miękkie, odcedzić (lepiej upiec je w piecyku), obrać z łup, posiekać,

zrobić zaprażkę, dać soli, nieco cukru i śmietany, dusić na wolnym ogniu, często mieszając, aby się nie przypaliły. Cytrynę albo barszcz surowy daje się na końcu — po odstawieniu z ognia. Przed podaniem posypać zieleciną.

Jarzyńka do opiekaneek i do potraw z jaj.

122 b. Buraczki z chrzanem i fasolką.

$\frac{1}{2}$ kg. buraków ćwikłowych dojrzałych	$\frac{1}{2}$ litra fasolki i cebula
$\frac{1}{3}$ litra śmietany	cytryna lub barszcz surowy
2—3 łyżki masła	sól.
i łyżka mąki	

Buraki przygotować jak wyżej, wymieszać z tartym chrzanem i podać z fasolką, którą gotuje się oddzielnie i polewa masłem z cebulką. Do tej kombinacji lepsza jest fasola ciemna i niezbyt drobna. Również można użyć buraków białych (półcukrowych) lub żółtych, ale muszą być młode.

122 c. Buraki z młodą rzodkiewką.

$\frac{1}{2}$ kg. buraków ćwikłowych	2 łyżki masła i łyżka mąki
$\frac{1}{2}$ kg. rzodkiewki	i cytryna lub barszcz.
$\frac{1}{3}$ litra śmietany	

Rzodkiewkę pokrajaną na ćwiartki gotować do miękkości, a osobno ugotować lub upiec opłókanę buraki. Gdy miękkie, obrać, drobno pokrajać, zrobić zaprażkę, lekko przyrumienić; zalać śmietaną i dać nieco soli i cukru; wymieszać to z rzodkiewką i dusić 10 minut; sok cytrynowy albo surowy barszcz daje się na końcu przed podaniem na stół.

U w a g a: Aby stare buraki z piwnicy odświeżyć, podaje się na wiosnę w kombinacji z młodą rzodkiewką.

123 a. Dynia szparagowa z serem.

2 kg. dyni szparagowej	8 łyżek sera lub parme-
3—4 łyżki masła	zanu
2 łyżki bułki tartej	cukier, sól.

Dynię pokrajać w długie kawalki, jakby szparagi, zalać gorącą wodą z solą, cukrem i kawalkiem masła; gotować tak, aby była miękka a nierozgotowana. Odcedzić, wyłożyć na półmisek, posypać bułeczką i parmezanem lub zwykłym tartym serem, połać masłem rumianem z tartą bułką i podać na stół.

Można podawać także bez sera z sosem pomidorowym.

123 b. Dynia na kwaśno.

2 kg. dyni (najlepsze są: dynia szparagowa lub inne szlachetne gatun- ki, — ale na zielono)	sok ogórkowy lub 1½ cy- tryny
¼ litra smaku	½ łyżeczki kminku
¼ litra śmietany	szczypta papryki, względ- nie esencja korzenna
2 łyżki masła	Nr. 10 b
1 łyżka mąki	koper
	sól.

Dynię (jeszcze zieloną) uszatковать w długie paski, posolić i odstawić przez godzinę na cedzaku, aby ściekła z płynu. Zrobić ciemną zaprażkę, rozprowadzić smakiem i śmietaną i dać do tego dynię, kminek i paprykę, zakwasiwszy sokiem ogórkowym. Wszystko należy szybko zagotować, poczem niech dojdzie na wolnym ogniu. Przed podaniem jeszcze dać trochę surowego soku ogórkowego i posypać siekanym koprem.

123 c. Dynia z ogórkami.1 $\frac{1}{2}$ kg. dyni1 $\frac{1}{2}$ kg. ogórków surowych
lub kiszonych

pozostałe składniki jak w przepisie poprzednim.

Dynię przygotować jak wyżej razem z uszatkowanymi surowymi ogórkami. Zresztą postępować jak pod Nr. 123 b, z tą różnicą, że ogórki słodkie przyprawia się razem z dynią, a kiszone daje się dopiero w gotowaniu.

123 d. Dynia z pomidorami.1 $\frac{1}{2}$ kg. dyni1 $\frac{1}{2}$ litra marmolady pomidorowej

pozostałe składniki i sposób przygotowania jak pod Nr. 123 b.

123 e. Dynia z patłazanami.1 $\frac{1}{2}$ kg. dyni

1 łyżka mąki

3 — 4 patłazany

sok ogórkowy

1 $\frac{1}{4}$ litra smaku

koper

1 $\frac{1}{4}$ litra śmietany

sól.

2 łyżki masła

Uszatkowaną dynię posolić, odstawić na godzinę na cedzaku, aby płyn ściekł. Patłazany obiera się cienko, również szatkuje. Następnie ciemną zaprażkę rozprowadzić smakiem i śmietaną, dać dynię i patłazany—szybko zagotować, a potem na wolnym ogniu niech dochodzi. Przed podaniem zakwasić sokiem ogórkowym i posypać koperkiem. Obłożyć plasterkami świeżych pomidorów.

124 a. Ogórki jak szparagi.

8 — 10 ogórków

tarta bułka lub ser

3—5 łyżek masła

sól, cukier.

Postępować tak, jak z dynią. Ogórki obrać, pokrajać w podłużne kawałki, usunąć ziarnka, ugotować w wodzie z dodatkiem soli, cukru i masła. Gdy miękkie, odcedzić, wyłożyć na półmisek, połać masłem rumianem z bułeczką.

124 b. Ogórki nadziewane.

6 — 8 ogórków	$\frac{1}{4}$ litra smaku
$\frac{1}{2}$ litra smaku	($\frac{1}{4}$ litra marmolady pomidorowej).
2 łyżki masła	
2 łyżki mąki	

Składniki nadzianki:

$\frac{1}{4}$ litra ryżu lub kaszy jaglanej albo grysiku kukurydzianego	tarta bułka lub kruszyny z chleba
5 jaj	kilka grzybków
2 łyżki masła	dużo zieleniny — szczypiorek
	sól.

Ogórki obrać, wydrążyć otwór, łyżeczką wybrać ziarnka.

Osobno przygotować nadziankę: masło ucierać łyżką, dodając po jednym żółtku, ubić pianę i wsypać do tego tartą bułkę; ryż albo kaszę wymyte w gorącej wodzie i ugotowane na sypko wymieszać z żółtkami i pianą, dodawszy dużo siekanej zieleniny i posiekane grzybki (osobno ugotowane), soli do smaku. Nadzianką ogórki wypełnić, włożyć do rynki pomazanej masłem, zalać smakiem i gotować do miękkości, zalać sosem pomidorowym białym (przep. Nr. 102 b) i podać z makaronem włoskim, lub kartoflami przysmażonemi.

124 c. Ogórki duszone.

6 ogórków	1 łyżeczka mąki
4 żółtka	1 łyżeczka masła

sok z ogórków kiszonych	sól
lub cytryny	zielenina.

Ogórki pokrajane w podłużne kawałki gotować do miękkości w małej ilości smaku i dodać przyrumienionego masła. Osobno w filiżance zmieszać 4 żółtka i szczyptę mąki i powoli ubijać, dodając sok z ogórków kiszonych lub cytryny. Wszystko to zmieszać z ogórkami i na 5 minut odstawić z ognia.

Jada się z kartoflami z dodatkiem twarogu i z kaszami.

125 a. Patłazany nadziewane.

10 patłazanów

pozostałe składniki i sposób przyrządzania
jak ogórków Nr. 124 b.

U w a g a: Dla zaostrenia smaku część miazgi patłazanów bez ziarn można użyć do nadzianki. Gotować godzinę na wolnym ogniu.

125 b. Patłazany po grecku.

1 kg. patłazanów	1 cebula
$\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka masła
$\frac{1}{2}$ litra marmolady po-	4 ząbki czosnku
midorowej	mąka
$\frac{1}{4}$ litra oliwy	sól.

Patłazany obrać cienko, pokrajać w talarki, osolić i zostawić godzinę; następnie sparzyć gorącą wodą i zostawić pod nakryciem pół godziny, poczem wycisnąć dobrze w rękach. Przesypać je mąką i zasmażyć w oliwie na dobrym ogniu, następnie dać do rondla, zalać marmoladą pomidorową smakiem, dać zasmażoną w maśle lub oliwie cebulę, wymieszać dobrze i dusić 30—40 minut. Przed podaniem posypać surowym tartym czosnkiem.

126. Sałata faszerowana.

6 — 8 główek sałaty (do- 2—3 łyżki masła
brze zwiniętych) 1 łyżka mąki.
 $\frac{1}{2}$ litra smaku

Składniki nadzianki i sposób przyrządzania jak do nadzianki ogórków Nr. 124 b.

Sałatę opłókać starannie, nadziankę wkładać pomiędzy liście rozwartej główki. Ułożyć sałatę w rynce głąbami na dół, zalać smakiem i gotować do miękkości. Dać zaprażkę, zagotować, posypać zieleniną i podać na stół z przysmażonymi kartoflami lub makaronem.

127. O szpinaku w ogólności.

Tu nadmieniamy, że można go sporządzać ze szpinaku ogrodowego z dodatkiem liści innych warzyw oraz z dzikich roślin, zmieszanych ze szpinakiem lub osobno. Jeżeli szpinaku jest za mało albo go nie ma, doskonale można zastąpić roślinami dzikimi albo liśćmi warzywnymi z ogrodu. Niektóre z bardziej znanych wymieniamy tu w porządku wedle ich wartości.

Najlepsza jest pokrzywa piekąca i głucha, ale dlatego, że piecze w język i dla swego ostrego zapachu nie powinna przeważać, dalej lebioda, mniszek, trzebula, szczaw łąkowy, młode listki z bzu dzikiego, podbiał, kaczeniec, listki bratków lub fiołków, krwawnika; delikatne listki jagód leśnych, t. j. jeżyn, poziomek, a nawet młode pędy zbóż ozimych. Z liści warzywnych oprócz rozmaitych ogrodowych gatunków szpinaku: boćwina (mangold), portulak ogrodowy, liście buraka, wszystkie gatunki sałat, kapusty, listki grochu i bobu, listki porów, cebuli, czosnku, lub szczypiorku i liście rzewienia.

Dobroć szpinaku zależy od następujących właściwości:
aby listki były, o ile możliwości, młode i soczyste, a nie
pochodziły z roślin, które wystrzeliły w nasienie,

aby go należycie przebrać z zeschłych liści, korzon-
ków i łodyg, które mają smak gorzki, oraz

aby w kilku wodach wypłókać od zanieczyszczenia
ziemią,

aby go nastawiać z małą ilością wody i wywaru nie
odlewać, bo w nim znajdują się najlepsze składniki, to
jest sole odżywcze i witaminy, na koniec

aby go nie za dużo przyprawiać, łatwo bowiem na-
siąka tłuszczem i staje się niestrawny, dlatego tylko wy-
jątkowo można dodać na końcu gotowania trochę oliwy,
a kto nie lubi oliwy — śmietany lub masła.

U w a g a: Wedle tych przepisów sporządza się także
szpinak z samych dzikich roślin, ale przedtem trzeba je
sparzyć, a gdy są cierpkie po kilkuminutowem odgoto-
waniu pierwszą wodę odlać.

127 a. Szpinak bez przypraw.

1 $\frac{1}{2}$ kg. szpinaku

trochę masła, lub woda,
sól.

Szpinak, po wybraniu zdrowych liści i opłókanii
w kilku wodach, wrzucić do małej ilości wrzącej wody
osolonej z dodatkiem masła i tak do 20 minut gotować.
Jeśli młody — najlepszy jest w całości; kto chce, może
wyjąć i posiekać, lub przetrzeć. Przed podaniem polać
masłem z bułeczką, ale z oliwą jest strawniejszy.

127 b. Szpinak przyprawiany.

2 kg. szpinaku

$\frac{1}{4}$ litra śmietany lub
śmietanki

2 łyżki masła

1 łyżka mąki

liście czosnku, cebuli, ko-
pru.

Szpinak ugotować miękko, odcedzić, nie wyciskając—usiekać (względnie utrzeć na maszynie), dać zaprażkę, kopru siekanego, śmietanę, dobrze wymieszać z wywarem i zagrzać. Szpinak powinien mieć smak kwaskowaty, dlatego można gotować go ze szczawiem lub listkami rzewienia, względnie dodać już po ugotowaniu soku z cytryny, kwasu ogórkowego lub serwatki. Dla zaostrenia smaku obkłada się szpinak czerwoną rzodkiewką, (którą można naciąć na kształt róży), utartą rzodkwią lub chrzanem, względnie dla ozdoby kwiatami nasturcji. Jako dodatek do szpinaku nadają się jaja na twardo, w koszulce lub omlet.

127 c. Szpinak z rzepaku lub roślin zimotrwałych.

Rzepak jest oleistą rośliną ozimą i liście jego razem z delikatnymi łodygami wydobyte z pod śniegu, zwłaszcza wczesną wiosną, dają doskonały szpinak. Tak samo można mieć szpinak z jarmużu, roszonej i innych sałat zimowych zmieszanych lub samych. Przyrządzenie takie, jak zwykłego z przyprawą lub bez.

128 a. Kapusta włoska albo głowiasta z bułeczką.

2 kg. kapusty włoskiej	3—5 łyżek masła
lub głowiastej	2 łyżki tartej bułki
$\frac{1}{4}$ litra mleka	sól.

Kapustę gotować do miękkości, w gotowaniu do wody można dać szklankę mleka i kawałek masła. Wyłożyć na półmisek, polać masłem rumianem z bułeczką.

U w a g a: W braku włoskiej można użyć głowiastej.

128 b. Kapusta włoska faszerowana.

6 — 8 główek kapusty	$\frac{1}{2}$ litra smaku
włoskiej (jeśli duże,	2 łyżki masła
wystarczy 2 — 3 gl.).	1 łyżka maki.

Składniki farszu:

$\frac{1}{4}$ litra ryżu lub kaszy jaglonej	1 łyżka suchej tartej bułki
1 seler	kilka grzybków
5 jaj	siekana zielenina
2 łyżki masła	ząbek czosnku.

Kapustę sparzyć, napół ugotować, odlać, gdy ostygnie, rozwinąć główki. Osobno przygotować farsz; masło utrzeć z żółtkami, ubić pianę, wymieszać z ryżem ugotowanym, przetartym selerem, grzybami, bułką i zieleniną; nałożyć farsz w rozwinięte główki kapusty i dać do rondla, zalać smakiem, zrobić zaprażkę i dusić 2 godziny. Dla koloru można dodać trochę karmelu.

128 c. Kapusta z jabłkami.

2 kg. kapusty głowiastej	2—3 łyżki masła
$\frac{1}{2}$ kg. jabłek winnych	3 łyżki masła.
2 cebule	

Uszatkowaną kapustę na cedzaku zalać wrzącą wodą, kilka razy przemieszać, aby gorycz ściekła. Następnie włożyć kapustę do naczynia, zalać wodą, posolić, dodać $\frac{1}{2}$ łyżki masła, gotować, aż zmięknie. Wtedy zmieszać z uszatkowanymi jabłkami. Zrobić zaprażkę: cebulę posiekaną zasmażyć z masłem, wsypać mąkę, a gdy się zacznie rumienić, dać do kapusty. Jeszcze chwilę gotować, poczem podać, posypawszy zieleniną.

128 d. Kapusta z pomidorami.

2 kg. kapusty	2—3 łyżki masła
$\frac{1}{4}$ litra marmolady pomi- dorowej	2 łyżki mąki
1 cebula	$\frac{1}{2}$ cytryny
	cukier.

Kapustę uszatkować, sparzyć gorącą wodą, odlać,

dać kawałek masła, osolić, zalać gorącą wodą lub smakiem jarzynowym, gotować do miękkości. Dać zaprażkę, wymieszać z marmoladą pomidorową i dusić 15 minut. Przed wydaniem nieco osłodzić (dodać soku cytrynowego) i posypać zieleniną.

128 e. Kapusta kiszona.

1 litr kapusty kiszonej	3—4 łyżki masła (oliwy)
10 grzybków	1 łyżka maki.
3 cebule	

Kapustę kiszoną zalać wodą (jeżeli bardzo kwaśna, sok wycisnąć), gotować bez przykrycia do miękkości (w razie potrzeby dolać wody). Grzyby ugotować oddzielnie w małej ilości wody. Zrobić zaprażkę, rozprowadzić smakiem grzybowym, wymieszać z kapustą i gotować; można dać sosu z kompotu dla poprawienia smaku. Odstawić od ognia, a gdy trochę ochłodnie, dodać świeżego kwasu z kapusty (ze względu na żywe bakterje mleczne). Podać z opiekankami z grochu, lub potraw z kartofli.

U w a g a: Kapusta kiszona doskonale kombinuje się ze słodką kapustą, z rzepą lub rzodkiewką, szczególnie wtenczas, gdy jest za kwaśna. Rzepę trzeba podgotować osobno, a odlawszy pierwszą wodę (jako cierpką), gotować z kapustą razem.

129. Brukselka i jarmuż.

Do kapust należą dwie jarzyny, mające wielkie znaczenie w pokarmach na zimę (zarówno jak salaty, rzepak i szpinak zimowy), które w zimie można mieć świeże, gdy inne jarzyny są już zbutwiałe. Z brukselki używa się różyczki, wyrastające z boku, ale bardzo delikatną kapustą są czubki, które można użyć także na salate. Drugą jarzyną kapustną jest jarmuż, który trzyma się w zimie

bez okrycia — nie marznąć. Obie rośliny bogate są w witaminy, zatem cenne w tej porze, kiedy ich brak w pokarmach. Przyrządzić je można na dwa sposoby: z masłem z bułeczką lub zaprawiane.

129 a. Brukselka albo jarmuż z bułeczką.

2 litry (1 kg.) brukselki	2 łyżki tartej bułki
lub jarmużu	sól.
2 łyżki masła	

Jarzyny ugotować miękko, odcedzić, polać masłem z bułeczką i podać na stół.

129 b. Brukselka z sosem.

2 litry brukselki (jarmu-	2 łyżki masła
żu)	2 łyżki mąki

Brukselkę lub jarmuż zagotować, pierwszą wodę odlać, ugotować miękko w słonej wodzie. Zrobić ciemną zaprażkę, rozprowadzić smakiem z brukselki, wymieszać, zagotować i podać w sosie. Do zakwaszenia można użyć soku ogórkowego lub cytryny — już przy odstawieniu. Dodatek do tego groch przetarty lub fasola (purée).

130. Podczas albo kapusta z zielonych warzyw.

2 kg. liści kapusty, względnie kalafjorów i kalarepy	
$\frac{1}{2}$ cytryny lub soku ogórkowego (może być z kapusty kiszanej lub barszcz)	1 łyżka masła 1 łyżka mąki można $\frac{1}{4}$ litra śmietany zielenina, sól.

Liście młodej, jeszcze niezwinętej w główki kapusty, kalafjorów, kalarepy, salaty, względnie z buraków uszatkować, sparzyć i miękko ugotować. Dać zaprażkę, zakwasić sokiem ogórkowym, barszczem, względnie cytryną, wlać śmietanę i razem zagotować, posypać zielenią i podać do stołu.

131 a. Kalafjory.

2 kg. kalafjorów	2 łyżki tartej bułki
3—4 łyżki masła	cukier, sól.

Kalafjory ugotować miękko w wodzie osolonej z kawałkiem masła i podać polane rumianem masłem z bułeczką.

131 b. Kalafjory z pomidorami.

$\frac{1}{2}$ kg. kalafjorów	2 łyżki masła
$\frac{1}{4}$ litra marmolady pomidorowej	$1\frac{1}{2}$ litra wody
12 dkg. tartego sera	sól, pieprz.

Kalafjory ugotować i przetrzeć, zasmażyć z serem na maśle. Marmoladę pomidorową zasmażyć oddzielnie z kawałkiem masła i wymieszać z kalafjorami. Wszystko włożyć na półmisek, posypać serem i potrzymać w piecyku 10 — 15 minut celem zapieczenia i podać na stół.

132 a. Jarzyna z pomidorów.

6 pomidorów	2—3 łyżki masła.
2 cebule	

Pomidory dojrzałe przekroić na pół, ziarna usunąć, bo są gorzkie, i dać na patelnię — na rozpuszczone masło. Obsypać drobno posiekaną cebulą i dusić na wolnym ogniu. Na wydaniu posypać koprem. Do tego opiekanki lub omlet, makaron włoski albo przysmażone kartofle.

132 b. Pomidory nadziewane.

15 pomidorów	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
$\frac{1}{2}$ litra smaku	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra marmolady pomidorowej	1 łyżka mąki
	cukier, sól.

Składniki nadzianki:

$\frac{1}{4}$ litra ryżu lub kaszy ja- glanej	cebula zielona lub szczy- piorek
3 jaja	3 łyżki masła
pieczarki lub świeże grzy- by	1 łyżka tartej bułki siekana zielenina, sól.

Niedojrzałe pomidory wydrążyć, sparzyć gorącą wodą, napelnić je nadzianką Nr. 124 b (do ogórków lub kapusty). Zalać pomidory smakiem, gotować do miękkości. Zrobić sos pomidorowy, zalać nim pomidory, dusić 10 minut, podać posypane zielonym koperkiem.

133 a. Fasolka zielona.

2 kg. fasoli	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
1 łyżka masła	$\frac{1}{4}$ litra „smaku“ grzybo- wego.
1 łyżka mąki	

Strączki bardzo młodej fasolki zielonej (bez włókien) lub szparagowej pokrajać, zalać niewielką ilością wody, gotować do miękkości. Zrobić zaprażkę, rozprowadzić śmietaną, wlać smak z fasolki z dodatkiem smaku grzybowego, tak, aby sos był zawiesisty, dać kopru i pietruszki i zagotować.

Fasolkę można kombinować z kalafjorami. Dodatki: opiekanki, kasza, mamalyga i przypiekane kartofle.

133 b. Fasola szparagowa.

2 kg. fasoli	1 łyżka tartej bułki.
3—4 łyżki masła	

Strączki fasoli szparagowej oczyścić z włókien, ugotować miękko w wodzie słonej, odcedzić, połączyć zrumienioną bułeczką z masłem.

134 a. Groszek zielony.

1 $\frac{1}{2}$ litra groszku łuska- nego	2 łyżki masła
1 $\frac{1}{4}$ litra śmietanki lub mleka	1 łyżka mąki
	sól
	zielenina.

Groszek sparzyć, odlać, nastawić w 1 litrze wody zimnej, dodać kawałek masła, trochę soli, gotować do miękkości. Zaprażkę rozprowadzić smakiem z groszku i śmietanką, załać groszek sosem, zagotować, rzucić dużo siekanego kopru. Podać z grzankami lub z omletem, względnie obłożyć marchwią lub kalafjorami.

U w a g a: W ten sam sposób można przyprawić młody groszek niełuskany, zerwany zaraz po okwitnięciu, względnie jarzynę z łup strączkowych, po oddzieleniu wewnętrznej łuski.

134 b. Groszek z ryżem.

1 $\frac{1}{2}$ litra groszku zielonego	zielona cebula albo szczy- piorek
25 dkg. ryżu	koper, pietruszka
1 litr smaku	sól.
3 łyżki masła	

Groszek ugotować z solą i kawałkiem masła. Osobno zgotować ryż dobrze opłókanym, oraz usmażyć na maśle cebulę czy szczypiorek. Wszystko dobrze wymieszać, zagrzzać i nabierać do małych foremek, aby je na półmisku wyłożyć.

U w a g a: Przepisy na strączkowe potrawy, t. j. groch, fasolę, bób, soczewicę znajdują się na str. 109.

135 a. Szparagi.

2 kg. szparagów	tarta bułka
3 łyżki masła	sól.

Szparagi oskrobać, ugotować w małej ilości wody

słonej z kawałkiem masła (trochę cukru) i podać polane rumianem masłem z bułeczką — we własnym wywarze, względnie użyć go na zupe.

U w a g a: Podobnie jak szparagi, podaje się także wiosenne kielki chmielu, póki jeszcze nie wyrosły i są białe.

135 b. Szparagi z sosem.

2 kg. szparagów	1 łyżka mąki
1 łyżka masła	woda, sól.

Szparagi oskrobać, pokrajać, ugotować w wodzie słonej, dać rumianą zaprażkę, zagotować i podać w sosie z makaronem włoskim lub kaszką.

U w a g a: W ten sposób przyrządza się szparagi, gdy nie są wyborowe lub są połamane.

135 c. Szparagi zapiekane.

1 kg. szparagów	4 łyżki śmietanki lub mle-
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	ka
3 łyżki masła	$\frac{1}{2}$ cytryny
2 łyżki mąki	tarta bułka
4 żółtka	parmezan, sól.

Ugotowane szparagi pokrajać na 1-centymetrowe kawałki; zalać śmietaną i szklanką wywaru ze szparagów, dać zaprażkę i zagotować. Rozbić żółtka ze śmietanką, wymieszać ze szparagami i wcisnąć do tego sok z $\frac{1}{2}$ cytryny. Wylać masę na półmisek nikłowy masłem wysmarowany i posypyany bułeczką, posypać parmezanem, dać na 5 minut do gorącego piecyka celem upieczenia i podać na stół.

136. Pąki kwiatowe rzewienia ze szparagami.

kilkanaście pąków rzewi-	2 — 3 kalafjorów lub
niowych	$\frac{1}{2}$ kg. szparagów

1 łyżka masła	cytryna
1 łyżka mąki	sól.

Szparagi lub kalafjory pokrajane ugotować; dać zaprażkę, a pąki rzewienia wrzucić i jeszcze chwilę razem gotować; wreszcie osolić i podać z opiekankami lub makaronem.

137. Bulwy topinambury.

2 kg. bulw	sól
3 łyżki masła	cukier.

Bulwy oskrobać lub obrać, ugotować do miękkości w wodzie z dodatkiem soli i masła. Podawać można z rumianem masłem z bułeczką lub w sosie, osmażane jak marchewka (patrz przep. Nr. 114 d) lub zapiekane. Sposób przygotowania zapiekanych ten sam, jak wyżej podano dla szparagów. Kombinować z marchwią, pasternakiem i wężymordem. Można je piec, jak kartofle lub przyśmażać surowe, względnie przyprawić w sosie po przypieczeniu, aby były mniej wodniste.

138. Chorogi i korzeń chlebowy „Yam“.

Warzywa te są u nas mniej znane, choć łatwo je hodować w ogrodzie jako znaczne urozmaicenie w kuchni jarskiej. Podaje się jak bulwy lub kartofle.

139 a. Karczochy.

10 — 20 główek karczochów (właściwie pąków kwiatowych)	cytryna (lub kwasek cytrynowy) masło. sól, szczypta cukru.
--	--

Karczochy jeszcze w kwiat nie rozwinięte obrać z liści, włoski kwiatowe wydrążyć łyżeczką, bo są gorzkie i poobcinać kolce z listków kwiatowych. Oplókać karczochy

chy w zimnej wodzie zakwaszonej cytryną (lub kwasem cytrynowym), aby nie straciły zielonej barwy; gotować w wodzie do miękkości (jak szparagi) z dodatkiem soli i masła. Podać gorące; do tego mogą być jaja półtwarda, które się ustawia pionowo na środku półmiska, obkłada karczochami i podlewa gęstym sosem, odpowiednio przygotowanym z odwaru karczochów, lub pomidorowym (patrz Nr. 100 i 102) albo rumianem masłem z bułeczką.

U w a g a: Z karczochów jada się tylko wewnętrzne dno kwiatowe czyli osadnik, a wierzchnie listki się wysysa.

139 b. Karczochy po francusku.

6 karczochów dużych	1 łyżka masła
$\frac{1}{2}$ litra smaku jarzyno-	$\frac{1}{2}$ łyżki mąki
wego	sól.

Karczochy przygotowywać tak samo jak pod lit. a, a ugotowane pokrajać i dusić przez 3 kwadranse we własnym sosie, dodawszy smaku jarzynowego i $\frac{1}{2}$ łyżki masła.

Zrobić zaprażkę osobno, rozprowadzić odwarem z karczochów i wszystko 5 minut razem gotować.

Podać z ryżem lub makaronem włoskim.

139 c. Karczochy z grzybami.

6 — 12 karczochów	2 łyżki masła
10 grzybów suszonych	zielenina
lub świeżych	sól.
2 cebule	

Karczochy ugotować jak pod 139 a, a grzyby przyrządzić w innym naczyniu. Najlepsze są do tego pieczarki (względnie trufle), ale mogą być i zwykłe grzyby lub rydze. Grzyby pokrajać, dać cebulę, dużo siekanego kopru i dusić z masłem godzinę w naczyniu pod nakryciem.

(Wody do świeżych grzybów nie trzeba, bo mają jej dużo — 90%). Do ugotowanych grzybów dać karczochy, wymieszać, dusić pod przykrywką jeszcze chwilę i podać.

139 d. Karczochy nadziewane grzybami.

6 — 12 karczochów	$\frac{1}{2}$ łyżki mąki
8 grzybów suszonych, lub	1 jajo
świeżych	2 łyżki masła
2 cebule	zielenina.
3 łyżki tartej bułki (lub	kruszyn z chleba)

Karczochy ugotować jak pod lit. a, grzyby suszone ugotować osobno, przekręcić na maszynce (przez drobne sitko). Posiekaną cebulkę zasmażyć z łyżką masła, dać do tego grzybki (jeśli pieczarki, to na surowo posiekać i razem z cebulką podsmażyć), wymieszać z zieleniną, bułką i jajem surowym, posolić i nadziać tem karczochy. Dać do rondelka, podać wywarem z karczochów i niech się $\frac{1}{2}$ godziny duszą. Dać zaprażkę i jeszcze 5 minut pogotować i podać.

140. Kardy.

$1\frac{1}{2}$ litra kardów	cytryna
3 łyżki masła	sól.

Liście i zielone czubki usunąć, lodygi pokrajać na 8-centymetrowe kawałki, gotować w zakwaszonej wodzie, dopóki włókna łatwo się nie oddziela; wtedy wodę odlać, usunąć włókna, a następnie w słonej wodzie z dodatkiem masła gotować do miękkości. Podać jak karczochy w sosie lub z masłem. Można je również ostrożnie przysmażyć i podać z kartoflami albo obłożyć inne jarzyny.

U w a g a: Tak samo jak kardy można podawać liście z karczochów (jedne i drugie wpierw wybielone).

141 a. Kukurydza młoda.

Kukurydżę obrać z zielonych liści i białych włosów, ugotować na parze, trochę osolić, ale lepsza jest pieczona. Podać gorącą a do tego świeże masło.

141 b. Zielona kukurydza w potrawce. (M).

1 — 1 $\frac{1}{2}$ kg. kukurydzy	sól
zielonej	papryka
1 łyżka masła	zielenina.
1 łyżka mąki	

Wybrać bardzo młode szulki (kaczany), kiedy jeszcze są miękkie, obrać z listków, pokrajać w talarki; gotować godzinę w małej ilości wody i osolić, dać zaprażkę i dusić 15 minut. Wsypać zieleninę, odrobinę papryki i podać z surowymi pomidorami.

MIESZANINY Z JARZYN.

Jarzyny niektóre godzą się w smaku, inne zaś nie, dlatego zestawiamy je w kilka grup w ten sposób, aby ze sobą się zgadzały, jednak zestawiane w takim stosunku, ażeby smak głównej jarzyny przeważał, zatem w składnikach wynosił połowę wszystkich lub przynajmniej ich trzecią część. Z innych jarzyn dobiera się te, które są pod ręką — nie mając wszystkich wymienionych.

142 a. Jarzyny z podstawą marchwi.

$\frac{3}{4}$ — 1 litr marchwi	zielony groszek
selery albo pietruszka	szpinak lub sałata
kalarepa i brukiew	(składników tych razem
kalafior i szparagi	około 1 litra)
bulwy — topinambur, pa-	zielona cebula lub szczy-
sternak	piorek
wężymord—salsefja	koper zielony.

Dodatki do tej grupy — przystawki z mamalygi, kasza jaglana, ryż, opiekanki z grochu i ryżu, grzanki z jajem.

142 b. Jarzyny z podstawą buraka.

$\frac{3}{4}$ — 1 litr buraków	cebula
kapusta włoska	ogórki kwaśne
fasola szparagowa	chrzan lub gorczyca
selery	kminek
rzodkiewka lub rzodkiew	sok ogórkowy.
rzepa	

Dodatki, jak przy grupie poprzedniej.

142 c. Jarzyny z podstawą kapusty.

kapusta	groszek
rzepa	pomidory
rzodkiew	jablka
brukiew	selery
czosnek zielony	dynia
cebula zielona	kalarepa

Można dla smaku dodać kwaśnej kapusty lub ogórków — podać z przystawkami strączkowymi lub kartoflami, a także z opiekankami.

142 d. Jarzyny z podstawą dyni.

1 litr dyni szparagowej (lub innej, ale zielonej)	kapusta włoska lub głowiasta
ogórki kiszane	groszek lub fasolka zielona
jablka	strąk papryki lub 1—2 patłazany.
brukiew, rzepa, rzodkiew	
bulwy	

Przystawki z sera, mamalygi, względnie te same, które podano przy grupie marchwi l. a.

Ogólny przepis przyrządzania mieszanin z jarzyn.

Obrane jarzyny opłókać i w gorącej wodzie nastawić razem albo osobno te, które nie znoszą dłuższego gotowania, żeby się nie rozpadły. Gdy ugotują się do miękkości, zmieszać je, dać zaprażkę, jeszcze krótko zagotować. Na końcu w razie potrzeby zakwasić i wrzucić zieleninę.

Dla zaostrenia smaku tych jarzyn zmieszanych można dodać w gotowaniu strąk młodej papryki, patłażanów lub gorczycy, względnie esencji korzennej Nr. 10 b.

G R Z Y B Y.

Niech gospodyni dobrze zbada, czy grzyby, mające służyć na potrawę, są jadalne i czy niema pomiędzy nimi niepewnych, które mogą być trujące.

Starać się o grzybki młode, bo starsze, choćby i prawdziwe, mogą już zawierać jad grzybowy. Używać należy grzybów tylko świeżych, przetrzymanych nie dłużej jak dobę.

Najlepsze są grzyby prawdziwe, ale można używać także innych, potrzeba jednak znać się na nich. Są to: pieczarki (szczególnie do zaprawy lepsze od grzybów), trufle (u nas rzadkie, na przecięciu czarne, wyborne do przypraw), smardze (pomarszczone grzyby wiosenne), rydze, lisiczki czyli kurzejki, maślacze i podpieńki (grzyby jesienne) i inne mniej znane, z którymi trzeba być ostrożnym. Dla bezpieczeństwa należy grzyby zawsze sparzyć i wodę odlać, a szczególnie grzyby nieprawdziwe sparzyć nawet kilka razy, względnie podgotować i pierwszą wodę odlać.

Gotowania grzybów trzeba dopilnować, bo nie znoszą dużo wody, zawierając jej do 90%, a o tyle tylko trzeba podlewać, aby do dna naczynia nie przywarły.

Następnie utrafić czas, aby nie gotować za długo, bo to ich smak pogarsza, wreszcie nie dawać wiele tłuszczu, bo stają się niestrawne.

Grzybów nie powinno się jadać w większej ilości i nie odgrzewać, bo mogą zaszkodzić. Raczej powinny być przysmakiem lub dodatkiem do innych potraw, a zatem można przyrządzić je z jakąś kaszą, hreczaną, jaglaną lub ryżem, gotując je razem, lub podać osobno z inną jarzyną, np. marchwią, kalafjorami, kalarepą, kapustą i kartoflami. Najlepiej obłożyć nimi inne potrawy. Z jajami, serem i potrawami strączkowymi niebardzo się godzą, bo same zawierają niestrawne białko.

143. Sposób przyrządzania grzybów.

Sposób I:

2 litry grzybów szatkowanych
2 — 3 łyżki masła
sól

4 cebule
garść zielonego kopru siekanego.

Grzybki uszatkować, sparzyć, cebulę pokrajać drobno, dać masła, trochę wody, dusić do miękkości, dodając soli.

Sposób II: Składniki te same jak w sposobie I i $\frac{1}{2}$ łyżki mąki z odrobiną masła. Postępować jak wyżej, a gdy grzyby są już miękkie, dać zaprażkę (i trochę wody lub smaku, jeżeli są za gęste) i dusić jeszcze 5 minut.

Sposób III: Tak jak drugi i $\frac{3}{4}$ litra śmietany. Zamiast wody jak w II, daje się śmietany, ale dusić jeszcze 20 minut.

Na końcu gotowania przy wszystkich trzech sposobach dodać siekanego kopru.

U w a g a: Inne grzyby jadalne wyżej wspomniane robi się według tych samych przepisów, co grzyby prawdziwe.

TRWAŁE PRZETWORY JARZYNOWE.

Wspomnieć tu jeszcze potrzeba o jarzynach, przechowanych w stanie suszonym, lub w konserwie, które można mieć przez cały rok. Jak się je robi, pouczają umyślne do tego podręczniki, więc tutaj tem się nie zajmujemy.

Musimy jednak podać uwagę zdrowotną, aby gospodynie uważały na dobroć konserwowanych jarzyn, bo nawet trochę nieświeże bardzo szkodzą trawieniu. Szczególnie odnosi się to do puszek lutowanych, bo mała szparka wystarczy, ażeby się tam dostało powietrze i bakterje. Szklane aparaty Wecka (znane powszechnie) same ostrzegają o zepsuciu zawartości, gdyż gazy wydobywające się z zepsutego pokarmu podnoszą wieko.

VI. POTRAWY Z KARTOFLI.

Potrawy z kartofli zajmują miejsce pośrednie pomiędzy jarzynami a pokarmami zbożowymi, dlatego zestawiliśmy je w osobną grupę.

144 a. Kartofle gotowane stare.

2 kg. kartofli	sól
woda	kminek.

Kartofle obrać starannie, opłókać, zalać wodą, dać trochę soli, gotować 15 — 20 minut. Nie należy gotować do miękkości, tylko niedogotowane odlać i pozostawić 5 — 10 minut, aż dojdą. W gotowaniu można dać kminku, estragonu albo szczyptę mięty pieprzowej (w worczku) dla smaku i strawności. Kartofle ugotowane podaje się zaraz, bo gdy długo stoją, tracą na smaku i twardnieją, a pozostawione bez przykrycia czernieją. Najlepsze są kartofle gotowane na parze. Podaje się, jako potrawę polaną masłem z porami lub cebulą, oraz jako przystawkę do potraw kwaśnych, jak do zup i mleka kw.

U w a g a: Kartofle w zimie łatwo psują się, więc lepiej takich jako szkodliwych nie używać, lub ciemne plamy starannie usunąć.

144 b. Kartofle gotowane młode.

2 ¹ / ₂ kg. kartofli	sól
woda	koper zielony
zielona cebula lub szczypiorek lub kminek.	

Kartofle młode oskrobać i opłókać starannie; nastawić z niewielką ilością wody, rzucić wiązki kopru, pietruszki i zielonej cebuli lub szczypiorku, osolić trochę i gotować. Gdy zupełnie miękkie — odlać, dać kawałek masła i garnkiem potrząsnąć, wysypać kartofle na półmisek, względnie polać rumianem masłem z cebulką zieloną, posypać siekaną zieleniną i podać do stołu.

144 c. Kartofle pieczone.

2 kg. kartofli kminek.

Kartofle obrać, opłókać, utylać w razowej pszennej mące z dodatkiem kminku, ułożyć na blasze, wsunąć do piecyka. Podać do kwaśnych potraw.

U w a g a: Zdrowsze są kartofle pieczone w popiele razem z łupą; przed pieczeniem nie płókać, tylko wytrzeć suchą ścierką, pozostały po upieczeniu popiół nie szkodzi.

144 d. Kartofle przysmażane.

10 kartofli
2 łyżki masła
2 ząbki czosnku

1 cebula
sól.

Kartofle ugotować, pokrajać w plasterki; cebulę przysmażyć z masłem, dać na to kartofle; gdy się przyrumienią, posypać tartym czosnkiem lub kminkiem — podać do stołu.

U w a g a: Można użyć kartofli surowych, trzeba je tylko zrumienić na maśle szybko, a następnie w piecyku dopiekać.

144 e. Kartofle (tłuczone).

2 kg. kartofli tyżeczka masła
1 $\frac{1}{4}$ litra mleka lub śmie- sól.
tarki

Kartofle ugotować, przetrzeć w maszynce lub utłuc. Aby miazga była miększa, można ją rozbić na gorącej kuchni z gorącym mlekiem z dodatkiem masła, lub ze śmietanką; ale równie dobra jest do tego śmietana lub kwaśne mleko. Dodatek tłuczonego kminku, dla strawności, jest wskazany.

U w a g a: Zdrowsze są duszone kartofle z pieczonych w łupach.

144 f. Kartofle nadziewane.

2 jaja	1 łyżeczka tartego chrza-
4 grzybki	nu
1 łyżka śmietany	sól
2 cebule	majeranek, szczypiorek
10 kartofli	kminek.

Kartofle niezbyt duże obrać, utyłać w mące, upiec w piecyku; następnie ostrym nożem przekroić na pół, wybrać miąższ ze środka i przygotować nadziankę w ten sposób: dać do miski wyjęty miąższ kartofli, posiekane, ugotowane jaja, usmażoną na maśle cebulę, utarte w maszynce grzybki, śmietaną, chrzan, szczyptę majeranku, siekaną zieleninę i soli do smaku (można także dla podniesienia smaku dodać trochę utartego selera), wszystko dobrze wymieszać i wypełnić wydrążone połówki. Potem ułożyć je w rynce, wymazanej masłem, wstawić na chwilę do piecyka, by zapiec nadziankę (podobnie jak faszerowane jaja), a podawać jako przystawkę do potraw na kwaśno.

144 g. Kartofle ze śmietaną.

10 kartofli	1 łyżka masła
$\frac{1}{2}$ litra śmietany	2 łyżki sera
1 cebula	sól.

Kartofle niedogotowane pokrajać w plasterki, zalać śmietaną i zagotować. Cebulę zasmażyć z masłem i razem wymieszać z kartoflami; włożyć do rynki lub na nikłowy półmisek, posypać serem i suchą tartą bułką, wstawić do piecyka — zrumienić i podać na stół. Można dodać kminku.

145 a. Knedle z kartofli gotowanych.

8 kartofli	10 dkg. mąki
5 jaj	majeranek
1 łyżka masła	sól.
2 cebule	

Kartofle ugotować, przetrzeć; cebulę zasmażyć z masłem, dać do kartofli, wbić jaja — dobrze wymieszać; wsypać majeranek, w razie potrzeby trochę mąki; z ciasta robić wałki, utylać w mące i pokrajać, jak pierogi leniwe. Rzucić na gorącą wodę i podać z sałatą z kiszanej kapusty lub z podśmietaniem; także z sosem pomidorowym.

145 b. Knedle z kartofli surowych.

10 kartofli surowych	1 łyżka mąki
5 kartofli gotowanych	sól
3 jaja (niekoniecznie)	grzanki.
2 cebule	

Kartofle surowe utrzeć, dać na sito, aby ściekły do naczynia, a odlawszy wodę, część osadu użyć do knedli. Gotowane kartofle przetrzeć, a po ochłodnięciu wymieszać razem; dać utartą cebulę surową i jaja. Wyrabiać gałki, wkładając w każdą po grzance, aby były bardziej pulchne, utylać w mące, rzucić na wrzącą wodę i gotować przez 15 minut. Podać polane zrumienionem masłem z cebulką do kwaśnych potraw lub sosów.

146 a. Opiekanki z surowych kartofli (ciałki). (M).

10 kartofli surowych	1 cebula
4 jaja	sól
4 łyżki mąki	masło lub oliwa.

Kartofle utrzeć na surowo, dać na sito, aby ściekły do naczynia. Sok odlać z wierzchu, a pozostały osad wymieszać z miazgą kartoflaną i z jajami, oraz utartą cebulą i mąką. Trochę osolić i spuszczać łyżką na rumiane masło lub oliwę. Lekko zrumienić obustronnie, następnie wyjąć z tłuszczu i dopiekać w piecyku. Podać z kwaśnym sosem.

146 b. Opiekanki z kartofli gotowanych.

1 kg. kartofli	1 łyżka masła
4 jaja surowe	chrzan
2 jaja ugotowane na twardo	zielenina
1 cebula	sól.

Kartofle ugotować, przetrzeć, cebulę pokrajać, usmażyć na maśle, jaja ugotowane na twardo usiekać, wszystko to wymieszać, wbijając kolejno żółtka; dać trochę chrzanu i zieleninę, oraz pianę z białek, uformować placuszki w kształcie zrazików, maczać w jajach, utyłać w bułce i smażyć na maśle.

146 c. Opiekanki z kartofli z grzybami.

1 kg. kartofli	1 łyżka masła
5 jaj	zielenina
6 grzybów i 2 selery	sól.
2 cebule	

Grzybki ugotować, przepuścić przez maszynkę; dalsze postępowanie jak wyżej.

Grzyby można zastąpić selerami, względnie po polowie dać jednych i drugich.

146 d. Opiekanki z kartofli z serem.

5 kg. kartofli	1 łyżka masła
5 jaj	zielenina
15 dkg. sera	sól.
1 cebula	

Sposób przyrządzania jak opiekanki z kartofli gotowanych.

146 e. Opiekanki z kartofli z orzechami.

1 kg. kartofli	trochę marmelady
$\frac{1}{8}$ kg. tartych orzechów	zielenina
5 jaj	sól.
1 łyżka masła	

Sposób przyrządzania jak wyżej.

147. Babki z kartofli.

10 kartofli	4 łyżki tartego sera
6 jaj	1 łyżka masła
1 cebula	gałka muszkatołowa
zielenina (chrzan)	sól.

Kartofle ugotować, przetrzeć, mieszać z serem, zasmażoną w maśle cebulą i żółtkami. Dać zieleninę, gałkę muszkatołową (można trochę chrzanu) i pianę i razem dobrze utrzeć. Zapiekać w piecyku w foremkach blaszanych (lepiej w papierowych), wysmarowanych masłem, lub w rynce. Podać z sosem ogórkowym lub sałatą z surowych pomidorów.

148. Kartofle z grzybami.

$1\frac{1}{2}$ kg. kartofli	1 cebula
6 dkg. grzybów	zielenina, pietruszka, ko-
5 jaj	per
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	sól.
2 łyżki masła	

Kartofle ugotowane pokrajać w plasterki, a grzyby i jaja osobno ugotować, pokrajać, usiekać, wymieszać z cebulą zasmażoną w maśle i śmietaną i dać dużo ziele-
niny. W rynce wysmarowanej masłem układać warstwa-
mi kartofle i powyżej przygotowany farsz, wypiec na ru-
miano i podać z sosem ogórkowym lub ogórkami kiszo-
nemi lub z podśmietaniem.

149. Kulki kartoflane z rzewieniem.

$\frac{3}{4}$ litra kartofli (kulek	1 cebula
wydrążonych albo mło-	5 łyżek masła
dych)	3 łyżki mąki
10 łodyg rzewienia	liść bobkowy
10 grzybów suszonych	zielenina, sól.

Kartofle obrać, opłókać — wydrążyć z nich kulki (albo wziąć młode kartofle, jeszcze małe), napół ugotować i odlać. Łodygi rzewienia obrać, pokrajać na 2-cen-
tymetrowe kawałki, ugotować i odcedzić. Grzybki ugotować w $1\frac{1}{2}$ litrze wody, przecedzić, a do smaku grzybo-
wego dać zaprażkę, wrzucić kartofelki i rzewień, goto-
wać do 15 minut. Podać z kaszką lub mamalygą.

VII. POTRAWY ZBOŻOWE.

Pokarmy zbożowe, do których należą: kasze, ryż, mamiyga, chleb razowy i strączkowe, są bardzo pożywne i śmiało zastąpić mogą mięso, albowiem zawartością swą niewiele się różnią od mięsa, a strączkowe pod tym względem nawet je przewyższają. Z tego powodu można używać ich więcej tylko przy ciężkiej pracy fizycznej.

RYŻ I KASZE.

Ryż i kasze, jeśli mają się rozkleić, potrzeba długo gotować, t. j.: ryż, kaszę jęczmienną drobną, perłową i pęczak najmniej 4 godziny, hreczaną i jaglaną 2 godziny; najkrócej owsianą, mamiygę, sago i tapjokę. Kasze powinny być, o ile możności, *sypkie*, bo kleiste są mniej smaczne, dlatego potrzeba na to zwrócić uwagę.

Kasze najlepiej gotować w aluminiowym lub kamiennym garnku, bo się nie przypalają. Kasze, które wymagają długiego gotowania, ze względu na oszczędność opału należy zagotować przy śniadaniu, a przy obiedzie dogotowywać.

150. Ogólne uwagi o ryżu.

Ryż jest stosunkowo tani, łatwo go przyrządzić i nadaje się jako dodatek do wszystkich potraw. Na kleiki, kluski i t. p. gotuje się go długo, aż do rozklejenia, bo tak jest strawniejszy. Jeśli jednakowoż ma się zachować

w całości i być sypki, to wystarczy gotować do 1 — 2 godzin, ale pod szczelnem nakryciem, nie mieszając.

150 a. Ryż na smaku grzybowym.

$\frac{1}{2}$ litra ryżu	2 łyżki masła
1 litr wody	1 cebula
5 dkg. grzybów	sól.

Grzyby i cebulę ugotować na wodzie z dodatkiem soli i masła. Ryż sparzyć i wymyć starannie, zalać wrzącym smakiem grzybowym do poziomu ryżu, wstawić do piecyka; podczas gotowania ryżu nie mieszać, a w miarę wygotowywania dolewać pozostawiony smak grzybowy. Po kilku (2 — 3) godzinach podać ryż z serem szwajcarskim, z sosem cebulowym, pomidorowym lub z rzodkwi.

U w a g a: Ryż dobrze ugotowany powinien być sypki i zupełnie miękki.

150 b. Ryż po serbsku.

1 szklanka ryżu	3 łyżki orzechów mielonych
$\frac{1}{2}$ litra smaku	niecio liści bobkowych
3 łyżki oliwy	nasienie selerów mielonych
3 łyżki mąki	papryka, sól.
2 łyżki masła	

Ryż ugotować w $\frac{1}{2}$ litrze smaku i dać trochę masła, a do tego zrobić taki sos: zmieszać smak jarzynowy, oliwę, przyrumienioną mąkę, mielone orzechy, liście bobkowe, nasienie selerów i paprykę. To wszystko 5 minut gotować, precedzić i ryż tym sosem polać.

150 c. Ryż na smaku pomidorowym.

$\frac{1}{2}$ litra ryżu	$\frac{1}{4}$ litra marmolady pomidorowej
1 litr smaku	

Kaszkę wysianą zatrzeć białkiem z jaja i wysuszyć w piecyku; rozetrzeć dobrze, wsypać na gotujący się smak, pod nakryciem gotować. Gdy napęcznieje, niech przez $\frac{1}{2}$ godziny dochodzi na wolnym ogniu. Przed podaniem poruszać widelcem, aby się rozsypywała.

151 b. Kasza hreczana.

1 litr kaszy hreczanej inne składniki, jak wyżej.

Gotować w ten sposób, jak kaszkę krakowską, z tą różnicą, że niech dochodzi 2 godziny na wolnym ogniu lub w piecyku.

152. Kasza jaglana.

$\frac{3}{4}$ litra kaszy	2 łyżki masła
$\frac{3}{4}$ litra smaku	sól.

Kaszę sparzyć, wymyć dobrze, dać na wrzący smak, W garnku pod nakryciem pozostawić do 2 godzin na wolnym ogniu, a lepiej wstawić na godzinę do piecyka; podczas gotowania nie mieszać.

153. Kasza jęczmienna (perłowa lub pęczak).

$\frac{1}{2}$ litra kaszy	1 łyżka masła
2 litry wody	sól.

Na wrzącą wodę zasypać kaszę, gotować, mieszając 15 minut; gdy zgęstnieje, przesunąć na wolny ogień, gotować 4 godziny, od czasu do czasu zamieszać.

U w a g a: Aby kasza jęczmienna zupełnie się rozkleiła, powinna być dzień naprzód namoczona w letniej wodzie. Bardzo jest zdrowa i prędzej się gotuje kasza ze słodu jęczmiennego.

154. Kasza owsiana z trybulką (szczypiorkiem).

$\frac{1}{2}$ litra kaszy	2 łyżki masła
$\frac{1}{2}$ litra wody	trybulka, sól.

Mieszając, gotować około godziny do zgęstnienia; kiedy zupełnie rozklejona i miękka, wydać na półmisek, polać masłem z zasmażoną trybulką.

155. Kasza z prażonej pszenicy.

$\frac{1}{2}$ litra pszenicy prażonej	$\frac{1}{8}$ litra śmietanki
$\frac{1}{2}$ litra wody	(mleka).

Prażoną pszenicę, przez dobę moczoną, a lepiej wstawioną na noc do pieca po chlebie, gotować 3 — 4 godziny do miękkości; pod koniec gotowania dać śmietankę i tak podać jak kaszę, z masłem i cebulką lub z sosami wspomnianymi powyżej, względnie jako przystawkę do jarzyn.

U w a g a: Tak samo można postępować z kukurydzą, której prażone ziarna są smaczną przystawką.

156. Mamalyga (kulesza).

1 litr mąki kukurydzianej $1\frac{1}{2}$ litra wody, sól.

Na osoloną kipiącą wodę z odrobiną masła wsypać mąkę wysuszoną w formie pagórka, aby mąka sterczała ponad wodę, nakryć pokrywą i. 10 minut gotować.

Następnie przeciąć nożem pagórek mąki w połowie i znowu 10 minut gotować. Potem dokładnie wymieszać pałeczką, zaczynając od środka. Gdy papka odstaje od pałeczki, postawić na krótko na gorącą blachę pod nakryciem.

Naczynie z mamalygą odwrócić na półmisku i tak chwilę zostawić, a potem starać się ją wyłożyć.

U w a g a II. Dla pulchności i strawności dobrze jest gotować mamałygę w połączeniu z kartoflami albo z dynią. W tym celu potrzeba rozgotować miąższ dyni lub kartofle na miazgę i rozbeltać z wodą i dopiero na to sypać mąkę kukurydzianą i gotować wedle przepisu. Dodaje się dyni lub kartofli dowolnie, ale mniej niż mąki. Tak sporządzona mamałyga upieczona w piecyku na placuszki albo usmażona na opiekanki jest doskonałym dodatkiem do jarzyn.

I litr maki pszennej $\frac{3}{4}$ litra mleka, sól.

POKARMY STRĄCZKOWE.

Strączkowe mają jednak pewien składnik, który, podobnie jak w mięsie, może być szkodliwy; jest on jednakowoż w wodzie rozpuszczalny, więc można go odlać z pierwszym odwarem. Niema go w nasionach jeszcze zielonych. (Patrz w cz. II Pokarmy strączkowe).

158. Groch dojrzały.

$\frac{1}{2}$ litra grochu
1 litr smaku

1 łyżka masła
cebulka, sól.

Najlepszy jest wielki groch „Wiktorja“, ale mogą być grochy dojrzałe, koloru zielonego (Folgera).

Groch dobrze opłórkany i namoczony przez 1—2 doby krótko zagotować i wodę odlać (celem usunięcia niepotrzebnych składników). Nalać go 2-gi raz smakiem jarzynowym, tak, aby go pokryć; gotować na wolnym ogniu, dolewając wody, dopóki nie zmięknie, jednak niech cały pozostanie. Trochę osolić.

Groch podaje się z zarumienionem masłem z cebulką, ryżem, albo kaszą jaglaną, a doskonale się kombinuje z potrawami kwaśnymi, szczególnie z kapustą.

U w a g a: Tak samo gotuje się i podaje *fasolę, soczewicę, bób i soję*.

Z soją zrobiliśmy jednak doświadczenie, że jako potrawa jest trudno strawna, ale zupa z niej jest dobra.

159. Pokarmy strączkowe przetarte (purée).

Dla ludzi ze słabszym trawieniem należy podawać groch, fasolę, soczewicę i bób bez łusek, dlatego muszą być przetarte, a łupiny trzeba odrzucić, gdyż sprawiają one wzdęcia.

Podaje się podobnie jak wyżej.

160 a. Fasola na kwaśno.

1 litr fasoli
3 cebule
1 łyżka mąki

1 łyżka masła
 $\frac{1}{2}$ cytryny
sól.

Fasolę zagotować, pierwszą wodę odlać, nastawić na świeżej wodzie, a lepiej na smaku jarzynowym i gotować do miękkości.

Cebulę posiekaną podsmażyć z masłem, zrobić zaprażkę i wymieszać razem z fasolą, gotować 5 minut. Zakwasza się na ostatku sokiem z cytryny lub rzewienia, względnie sokiem ogórkowym, ale już bez następnego zagotowania.

160 b. Fasola po francusku.

1 litr fasoli	3 łyżki masła
$\frac{1}{2}$ — 1 litr marmolady	filiżanka ryżu
pomidorowej	papryka lub gorczyca
3 cebule pieczone	sól.

Dobę naprzód namoczyć fasolę w letniej wodzie, zalać świeżą i gotować pół godziny, odcedzić. Fasolę wymieszać z marmoladą pomidorową, dać masło, pieczone cebule drobno usiekane, ryż sparzony, przyprawy, litr przegotowanej wody i dusić tak pod przykrywą 2 do 3-ch godzin.

VIII. PRZYSTAWKI.

Przystawki są to potrawy, które jada się tylko razem z jarzynami, a są ich uzupełnieniem co do pożywności lub smaku.

OPIEKANKI CZYLI KOTLETY JARSKIE.

Opiekanki są bardzo dobrą przystawką w kuchni jarzyskiej, jeżeli nie są zbyt tłuste i jeżeli masło jest nienaganną świeżości. Dlatego potrzeba je na rozpalonem maśle tylko trochę podsmażyć, a dalej dla wysuszenia dopiekać w piecyku. Lepsze są smaźone na oliwie.

161 a. Opiekanki z ryżu i groszku.

$\frac{1}{4}$ litra groszku zielonego lub grochu dojrzałego	2 cebule (dodatek selerów smak podnosi)
$\frac{1}{4}$ litra ryżu	zielenina, majeranek
3 jaja	sól.
2 łyżki masła	

Groszek na miękko ugotować, osobno ryż z dodatkiem masła. Cebulę na maśle podsmażyć i przestyglą utrzyć z jajami, dodać ryż, groszek, względnie groch ugotowany i przetarty, zieleninę, szczyptę majeranku i wymieszać. Robić małe, płaskie zraziki, maczać w jajach, utylać w bułce i smażyć na maśle, lub oliwie.

Są dobre do kwaśnych potraw, t. j. do kapusty, sałat lub dyni z pomidorami i t. p.

161 b. Opiekanki z ryżu i parmezanu.

$\frac{1}{4}$ litra ryżu	1 łyżka masła
3 jaja	liść bobkowy
3 łyżki parmezanu	sól.

Masło utrzeć z jajami, dać ugotowany ryż, parmezan, wymieszać, wyrobić kotlety, smażyć, jak zwykle.

162. Opiekanki z kaszy jaglanej i selerów.

$\frac{1}{4}$ litra kaszy	$\frac{1}{2}$ litra smaku jarzyno-
2 selerzy	wego lub grzybowego
4 jaja	zielenina
1 łyżka masła	sól.
1 cebula	

(dodatek pomidora smak podnosi).

Na wrzący smak zasypać wymytą i sparzoną kaszę i włożyć pokrajane selerzy, 2 jaja ugotować osobno i utrzeć. Cebulę przysmażoną na maśle utrzeć z 2 jajami surowymi, wymieszać z poprzednimi składnikami i dać zieleninę; wyrabiać opiekanki i smażyć na rozpalonem maśle, lub oliwie.

U w a g a: Zamiast jaglanej kaszy można użyć ryżu lub grysiu kukurydzianego.

163. Opiekanki z drobnej kaszy hreczanej.

$\frac{1}{2}$ litra kaszki	1 łyżka masła
2 jaja	1 cebula
smak grzybowy	zielenina, sól.

Na smaku grzybowym ugotować kaszkę z dodatkiem masła; gdy miękka, ochłodzić. Cebulę z masłem usmażyć, utrzeć z jajami, dać do kaszy razem z zieleniną soli i dobrze wymieszać; robić zraziki, maczać w jajach, bułką obsypać i smażyć na maśle.

164. Opiekanki z kaszy jęczmiennej.

$\frac{1}{2}$ litra kaszy	1 łyżka masła
woda	tarta bułka
3 jaja	sól.

Kaszę gotować długo, aż do rozklejenia z dodatkiem masła i soli; oziębioną wymieszać z jajami i dodać tyle tartej bułki, aby opiekanki dały się wyrobić, poczem usmażyć na maśle, lub oliwie.

165. Opiekanki z kaszy owsianej.

$\frac{1}{2}$ litra kaszy	1 cebula
1 jajo	tarta bułka
1 łyżka masła	sól.

Kaszę ugotować, zasmażoną cebulę w maśle dać do kaszy, wbić jajo i z tartą bułką wyrobić opiekanki; dodać siekanej zieleniny i smażyć na maśle.

166. Opiekanki z bułki i kruszyn chlebowych.

2 bułki	1 łyżka masła
4 łyżki kruszyn	1 cebula
$\frac{1}{2}$ litra mleka	zielenina
4 jaja	sól.

Cebulę usmażyć w maśle, utrzeć z żółtkami; dodać utartą bułkę, kruszyny prażone, uprzednio w mleku namoczone i wyciśnięte, pietruszkę oraz pianę z białek. Uformować opiekanki, maczać w jajach i utylać w mące, poczem smażyć na maśle rozpalonym.

167. Opiekanki z jarzyn.

5 grzybów	2 kalarepy
2 marchwie	$\frac{1}{2}$ główki kapusty
2 pietruszki	$\frac{1}{2}$ litra groszku zielonego

2 pory	1 litr wody
2 jaja	gałka muszkatelowa
1 łyżka masła	tarta bułka, sól.

Jarzyny miękko ugotować, przetrzeć, usmażyć pory na maśle, wlać jaja, wszystko dobrze wymieszać, dodać gałki muszkatelowej, soli i tartej bułki tyle, aby opiekanki dały się wyrobić i smażyć, jak zwykle.

168. Opiekanki z kasztanów.

30 kasztanów	2 cebule utarte
3 szklanki mleka	zielenina, sól
$\frac{1}{4}$ kg. bułki (sucharów)	papryka (lub esencja
2 łyżki tartych orzechów	Nr. 10 b).
2 jaja	

Sucharki namoczyć w gorącym mleku, dać kasztany na surowo utarte i orzechy, rozbite jaja, cebulę i zieleninę, wymieszać razem i trzy minuty gotować. Gdy oziębnie, wyrabiać z papki kotlety, utylać w bułce i smażyć na maśle lub oliwie. Podać do kwaśnych potraw lub z sosem pomidorowym.

169. Blinki z kapusty.

1 główka kapusty	1 łyżka mąki
6 jaj	1 cebula
1 łyżka śmietany	siekana zielenina
1 łyżka masła	sól.

Naprzód kapustę ugotować, wycisnąć i przetrzeć ją w maszynce. Cebulę przysmażyć na maśle i dać na to kapustę, śmietanę i sól, poczem wymieszać i podsmażyć. Gdy ostygnie, wbić żółtka, dać mąkę, pianę z białek, siekany koper i trybulkę, dobrze wymieszać, nabierać łyżką i spuszczać na rozpalone masło, z obu stron podsmażyć.

Podać jako przystawkę do jarzyn.

170. Kapuśniaki.

Składniki: farszu (nadzianki).

$\frac{1}{2}$ litra kiszzonej kapusty (lub napół z kapustą słod- ką)	2 cebule
2 jaja na twardo	1 łyżka masła
	zielona pietruszka
	sól.

Składniki ciasta:

$\frac{1}{2}$ kg. mąki	5 żółtek
$1\frac{1}{2}$ dkg. drożdży	15 dkg. masła
$\frac{1}{4}$ litra mleka	sól.

Kapustę sparzyć, ugotować, wycisnąć, utrzeć w maszynce; jaja ugotować na twardo, usiekać; cebulę pokrajać, usmażyć w maśle; wszystko dobrze wymieszać, osolić do smaku, dać zielonej pietruszki siekanej i zawijać w ciasto przygotowane, jak następuje:

Rozetrzeć na stolnicy mąkę, masło i drożdże; dać żółtka, mleko osolone i dobrze razem wymiesić; składać ciasto w kopertę i trzy razy roztaczać. Następnie wycinać małe placuszki, zawijać nadziankę, robiąc podłużne pierożki. Kłaść na blachę posmarowaną masłem pierożki, pomazane rozbitym jajem; zostawić je w cieple, a gdy dobrze podrosną, upiec w gorącym piecu.

Pierogi te podaje się do zup strączkowych i jako dodatek do jarzyn.

U w a g a: Kapuśniaki można robić także w sposób podany dla przekąsek z fig, Nr. 295, dawać nadziankę z kapusty między kromki bułki, poczem włożyć je do piecyka dla przypieczenia.

171. Babki z kukurydzianej mąki.

$\frac{1}{4}$ litra mąki kukurydzianej	5 jaj
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	sól.

Rozbić dobrze jaja ze śmietaną, wsypać w to uprażoną przesianą mąkę, ubić pianę z białek i wymieszać, trochę osolić. Małe foremki wysmarować masłem, napęlniać je do połowy masą; wstawić do rynki o podwójnem dnie i ugotować na parze. Gdy babki urosną i odstają od foremek, wyrzucać na półmisek i podać natychmiast, bo tracą smak.

Są dobrym dodatkiem do rozmaitych jarzyn.

172. Przekąski.

Na kromki bułki lub chleba nałożyć jedną z trzech następujących mieszanin:

1. Gotowane główki szparagów, albo kalafjory polane bitą śmietaną oraz posypane zieleniną. Można dodać trochę sera z kminkiem.

2. Ser ze śmietaną z dodatkiem krajanek z pomidorów, kwaśnych ogórków, cebuli, zieleniny (jak rzeżucha, szczypiorek lub czosnek).

3. Ugotowany wężymord, salsefja lub pasternak i jaja na twardo albo surowa rzodkiew tarta lub krajanki z rzodkiewki, z pomidorów; wszystko może być posypane utartym serem szwajcarskim, lub zwykłym.

XI. POTRAWY JARSKIE ZŁOŻONE.

Tutaj należy szereg potraw, które zajmują pośrednie miejsce między jarzynami i leguminami, jako złożone z jarzyn i przetworów zbożowych. Mogą być użyte jako dodatek do jarzyn albo jako osobne potrawy z sosami lub bez. W obiadach uproszczonych mogą zastąpić jarzyny, a zarazem i leguminy.

PIEROGI.

173 a. Pierogi z serem i kartoflami.

Składniki ciasta:

1 litr mąki pszennej	woda
2 jaja	sól.

Składniki nadzianki (farszu):

1 litr kartofli ugotowa- nych	2 cebule
25 dkg. sera	1 łyżka masła
	sól.

Ciasto zagnieść jak na kluski, ale wolniejsze, cienko na stolnicy rozwałkować, wycinać krążki, wkładać łyżeczką nadziankę i lepić pierożki.

Nadziankę przygotować w następujący sposób: kartofle przetrzeć, cebulę drobno pokrajać i zasmażyć w ma-

śle; wymieszać ser z kartoflami, dać masło, osolić i nakładać do ciasta.

Pierogi rzucać na kipiącą wodę, a gdy wypłyną, zdjąć z ognia i zostawić pod przykryciem na boku jeszcze 5 minut. Podać polane masłem z bułeczką lub ze śmietaną. Jadać z kapustą i kwaśnymi zupami.

173 b. Pierogi z serem i kapustą.

Składniki ciasta:

Patrz przepis 173 a.

Składniki nadzianki:

1 litr uszatkowanej kapusty	2 łyżki masła
4 łyżki tartego sera	1 jajo
1 cebula	sól.

Kapustę ugotować, zetrzeć w maszynce, cebulę zasmażyć w maśle, wymieszać z serem i roztartym jajem surowym. Nadziankę dawać do przygotowanego ciasta i gotować jak w przepisie Nr. 173 a.

Podać polane masłem z bułeczką.

174. Pierogi z kapustą.

Składniki ciasta:

Patrz przepis 173 a.

Składniki nadzianki:

$\frac{1}{2}$ litra kiszzonej kapusty	2 grzybki
lub 1 litr słodkiej (główka)	2 cebule
albo po $\frac{1}{2}$ litra obu	2 łyżki masła
2 jaja	sól.

Ciasto przygotować jak w przepisie 173, nadziankę w sposób następujący: kapustę ugotować miękko, jaja ugotowane na twardo usiekać, grzybki ugotować i przetrzeć w maszynce, cebulę zasmażyć w maśle, wszystko to dobrze wymieszać i lepić pierogi, poczem gotować jak w przepisie poprzednim.

175. Pierogi z soczewicą i ryżem.

Składniki nadzianki:

$\frac{1}{4}$ litra soczewicy	2 cebule
20 dkg. ryżu	sól.
4 łyżki masła	

Składniki ciasta patrz przepis 173 a.

Soczewicę dzień naprzód namoczyć w ciepłej wodzie, aby napęczniała, utrzeć doskonale w donicy. Cebulę drobno pokrajać, usmażyć na maśle, dać na to soczewicę, zostawić chwilę na ogniu — mieszając. Następnie z ugotowanym uprzednio ryżem utrzeć na jednolitą masę, osolić i lepić pierogi, jak wyżej.

Gotować 20 minut i na chwilę pierogi przed wyjęciem odstawić z ognia.

176. Naleśniki z kapusty (krokiety).

12 naleśników (sposób przygotowania patrz Nr. 139).

$\frac{1}{2}$ litra szatkowanej ka-	1 cebula
pusty słodkiej	1 jajo
3 grzybki	3 łyżki masła.

Nadziankę przygotować jak w przepisie Nr. 174, nakładać na naleśniki, zwijać je w wałeczki, utylać w bułce i smażyć na maśle.

177. Gcłabki.

2 główki kapusty	10 — 15 grzybków su-
40 dkg. ryżu lub kaszy	szonych
jaglonej	3 łyżki masła

4 cebule
majeranek

zielenina, sól.

Liście kapusty sparzyć (głąbiki powycinać) i postawić na kuchni, aby zmiękły. Grzybki ugotować w 1½ litrze wody (którą dodaje się potrochu), odcedzić, smak użyć do farszu; grzybki utrzeć w maszynce, cebulę pokrajać i usmażyć na maśle, ryż sparzyć i dokładnie wymyć — wszystko to dobrze wymieszać, dać majeranku, kopru zielonego i trybulki. Farsz cienko nakładać na liście kapusty i zwijać je w trąbkę, układać w kamiennym garnku, na którego dno dać warstwę liści kapuścianych. Gołąbki przykryć również warstwą liści i zalać do poziomu lekko osoloną wodą i na wolnym ogniu długo gotować. Gołąbki są dobre, gdy wszystka woda się wygotuje, aby nie były wodniste. Na półmisku połać masłem ze szczypiorkiem lub porami, względnie podać z sosem grzybowym, koprowym, chrzanowym lub pomidorowym.

U w a g a: Do zawijania farszu zamiast liści kapusty można użyć liści buraka, podbiału lub rzewienia.

MAKARON.

Makaron włoski jest doskonałym dodatkiem do wszystkich zup oraz do jarzyn, niemniej podawać go można w potrawie na rozmaity sposób.

178 a. Makaron włoski z parmezanem.

20 dkg. makaronu	1¼ litra mleka
20 dkg. sera szwajcarskiego (parmezanu)	1 łyżka masła
3 jaja	2 pory
	woda, sól.

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie i na 5 minut pod przykryciem odstawić z ognia; masło z po-

rami trochę przysmażyć, dać do tego utarty ser szwajcarski — wymieszać z makaronem i osolić, poczem włożyć do rynki wysmarowanej masłem i bułką wysypanej; zalać mlekiem zmieszanem z rozbitymi jajami i wypiec w piecyku. Podaje się z sosem pomidorowym, szczawio-
wym, z rzodkwi, lub bez sosu.

178 b. Makaron włoski z grzybkami.

20 dkg. makaronu	1 łyżka masła
15 świeżych grzybków	2 cebule
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	zielenina, sól.

Grzyby na maśle z cebulą i śmietaną udusić, wymieszać osobno z ugotowanym makaronem, dać zielonej pietruszki, soli; włożyć do wysmarowanej rynki — wypiec. Do tego sos, jak wyżej, lub jako przystawka do jarzyn.

178 c. Makaron włoski z pomidorami.

25 dkg. makaronu	2 cebule
8 pomidorów	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	1 łyżka mąki
1 marchew	12 dkg. parmezanu
1 pietruszka	liść bobkowy, sól.
1 seler	

Jarzyny i pomidory pokrajać, zalać kilkoma łyżkami wody, dać pokrajaną cebulę i liść bobkowy i dusić pod przykrywą. Gdy jarzyny zmiękną, przetrzeć je, dać zaprażkę, śmietanę, osolić i zagotować (ale papka powinna być dość gęsta).

Osobno ugotować makaron, wymieszać z papką, zastawiając trochę niezaprawionego makaronu. Mieszaninę ułożyć stożkowato na niklowym półmisku, przykryć pozostałym makaronem, posypać tartym parmezanem i zapiec w piecyku.

178 d. Makaron włoski z serem i kapustą.

25 dkg. makaronu	2 jaja
1 główka kapusty	$\frac{1}{4}$ litra mleka
25 dkg. sera	sól
2 łyżki masła	woda
2 cebule	zielenina.

Makaron ugotować, odcedzić, zalać mlekiem z rozbitymi jajami. Cebulę w maśle zasmażyć, dać na to ugotowaną i przetartą kapustę, ser, siekaną trybulkę, trochę soli; wszystko wymieszać, w rynce masłem wysmarowanej układać warstwami naprzemian makaron i farsz. Następnie wierzchnią warstwę makaronu polać mlekiem i zapiec, a gdy się zrumieni, podać na stół.

BUDYNIE.

179. Budyń z marchwi.

$\frac{1}{4}$ kg. marchwi	1 łyżka masła
2 selery (lub pietruszka)	5 łyżek tartej bułki
5 jaj	sól.

Masło utrzeć doskonale, dodać kolejno żółtka, marchew i selery ugotowane i przetarte, soli (a gdy marchew niesłodka, trochę cukru), tartą bułkę, dobrze wymieszać. Przed włożeniem do formy wlać pianę z pozostałych białek. Ugotować w formie budyniowej i podać z sosem cytrynowym lub koprowym.

180. Budyń z kalarepy.

$\frac{1}{4}$ kg. kalarepy	5 łyżek tartej bułki
2 selery	dużo zieleniny
5 jaj	sól.
2 łyżki masła	

Sposób przygotowania, jak wyżej.

Do tego sos grzybowy, lub cebulowy, a doskonałem uzupełnieniem są krajanki z surowych pomidorów.

181. Budyń z buraka i mieszanych jarzyn.

$\frac{1}{4}$ kg. buraka	$\frac{1}{2}$ łyżki chrzanu lub
$\frac{1}{4}$ kg. mieszanych ja-	kminku
rzyn: rzepa, rzodkiew,	1 łyżka przetartej bułki
rzodkiewka, seler	5 jaj
2 pomidory	3 łyżki tartej bułki
	sól.

Jarzyny ugotować i uszatkować, wymieszać ze składnikami, dać ubite żółtka, na koniec pianę; włożyć do formy budyniowej, gotować $\frac{1}{2}$ godziny. Do tego sos chrzanowy, strączkowy (ze soi) lub cebulowy.

182. Budyń z liści buraka i kaszy jaglanej.

1 litr posiekanych liści	1 litr wody lub smaku
buraczanych	grzybowego
$\frac{1}{4}$ litra kaszy jaglanej	koper zielony, pietruszka
2 cebule	łyżka chrzanu
2 łyżki masła	trochę pieprzu lub esencji
10 dkg. grzybów	korzennej Nr. 10 a
	sól.

Grzyby sparzyć, wymyć i ugotować; cebulę usmażyć na maśle, dać do tego posiekane liście, wymieszać z grzybami, zmielonemi w maszynce, zieleniną, osolić, dać trochę pieprzu lub esencji, zalać smakiem grzybowym i włożyć do formy budyniowej. Gotować 4 godziny.

Podać z sosem koprowym, lub pomidorowym.

183. Budyń ze szpinaku.

$\frac{1}{4}$ litra szpinaku gotowa-	$\frac{1}{4}$ litra smaku jarzyno-
negu, przetartego	wego
$\frac{1}{8}$ litra grysiku	5 jaj

1 $\frac{1}{2}$ łyżki masła (oliwy)	czosnek, zielenina
1 $\frac{1}{8}$ litra kwaśnego mleka	sól.
lub śmietany	

Grysik ugotować na smaku jarzynowym i ochłodzić. Masło utrzeć, dać do tego grysik, szpinak, kolejno wbijać żółtka, ciągle ucierając, ząbek czosnku, kwaśne mleko lub śmietanę i dużo zieleniny, wymieszać to z pianą z białek. Dać do formy wysmarowanej masłem i wysypanej bułką, gotować godzinę. Podać z sosem strączkowym lub z rzodkwi.

184 a. Budyń z kapusty.

2 kg. kapusty (głowiastej, włoskiej lub czerwonej)	1 $\frac{1}{4}$ litra kwaśnej śmietany
5 jaj	2 cebule
1 $\frac{1}{2}$ łyżki masła	zielony koper, trybulka
1 łyżka tartej bułki	sól.

Kapustę sparzyć, ugotować, odsączyć z wody, przepuścić przez maszynkę. Cebulę drobno pokrajaną usmażyć w maśle, zmieszać z kapustą i ucierać z żółtkami, z kwaśną śmietaną, dodawszy tartej bułki i zieleniny. Nakoniec wymieszać z pianą z białek, dać do wysmarowanej formy budyniowej i gotować 1 $\frac{1}{2}$ godziny. Podać z sosem grzybowym lub pomidorowym.

184 b. Budyń z kapusty z ryżem lub kaszą jaglaną.

1 $\frac{1}{2}$ kg. kapusty	2 łyżki masła
1 $\frac{1}{4}$ kg. ryżu lub kaszy jaglanej	6 grzybków
1 $\frac{1}{2}$ litra smaku grzybowego	3 cebule
	sól.

Kapustę uszatkować, położyć na sicie nad parą, aby

trochę zmięкла. Grzybki ugotować, odcedzić i utrzyć w maszynce. Do $\frac{1}{2}$ litra smaku grzybowego dać wymity w gorącej wodzie ryż (lub kaszę), wyciśniętą kapustę, grzybki, zasmażoną w maśle cebulę, trybulkę, majeranek i wszystko dobrze wymieszać. Masę nakładać do formy budyniowej i dobrze ją ubić, poczem gotować 3—4 godziny. Podać z sosem grzybowym, chrzanowym lub z rzodkwi, pomidorowym albo ze świeżymi pomidorami z cebulą.

185. Budyń z kalafjorów lub szparagów.

1 kg. kalafjorów lub szpa-	5 jaj
ragów	kawalek masła
$\frac{1}{8}$ litra grysiku	sól.
$\frac{1}{2}$ litra smaku z kalafjorów	

Kalafjory odgotować z dodatkiem masła, pokrajać; na smaku z kalafjorów ugotować grysik, ochłodzić; wbić żółtka i dobrze utrzyć z grysikiem, dać kalafjory (względnie szparagi), pianę z białek i dokładnie wymieszać. Włożyć masę do wysmarowanej formy budyniowej i gotować $\frac{1}{2}$ godziny. Do tego sosy wyżej wymienione.

186. Budyń z pomidorów.

10 pomidorów	$1\frac{1}{2}$ łyżki masła
6 kartofli	2 cebule
4 jaja	sól
2 łyżki tartej bułki	zielenina.

Pomidory udusić w maśle z cebulą i przetrzeć; drugą cebulę usmażyć w maśle, dać do ugotowanych a przetartych kartofli i ucierając wbijać żółtka, dać marmoladę pomidorową, bułkę tartą, zieleninę, soli do smaku, na koniec pianę; dobrze wymieszać, włożyć do formy i godzinę gotować. Podać z sosem koprowym lub cebulowym, albo strączkowym.

187. Budyń z patłazanów.

$\frac{1}{4}$ litra szatkowanych pa- tłazanów	2 łyżki tartej bułki
1 litr szatkowanej dyni	$\frac{1}{2}$ cebuli
6 pomidorów	5 jaj
	zielenina.

Szatkowane patłazany i dynię lekko osolić i zostawić na pół godziny; następnie wycisnąć i wymieszać z resztą składników; pomidory pokrajać w drobne kawałki, usuwając pestki, cebulę utrzeć na tarce lub drobno usiekać; dać dużo zieleniny i tartą bułkę. Nakoniec wbić żółtka i dać pianę z białek. Włożyć w formę budyniową i gotować 45 minut. Podać z sosem grzybowym lub pomidorowym.

188. Budyń z ryżu z parmezanem.

15 dkg. ryżu	1 $\frac{1}{2}$ łyżki masła
5 jaj	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
8 grzybków	1 cebula
3 łyżki szwajcarskiego sera utartego	sól.

Na smaku grzybowym ugotować na sypko ryż uprzednio w gorącej wodzie dobrze wymyty. Cebulę usmażyć w maśle, dać ryż (można dać grzybki usiekane), ser szwajcarski, śmietanę i wszystko dobrze ucierać, wbijając żółtka. Wsypać szczypiorku, dać pianę, włożyć do formy wysmarowanej masłem i gotować 2 godziny. Podać z sosem pomidorowym, koprowym lub cebulowym.

U w a g a: Do tego budyniu można dodać zielonego groszku napół ugotowanego.

189. Budyń z kaszy jaglanej.

12 dkg. kaszy jaglanej	$\frac{1}{2}$ litra smaku jarzyno- wego
5 jaj	

$\frac{1}{4}$ litra mleka kwaśnego	zielenina
1 łyżka masła	sól.
2 cebule	

Kaszę ugotować na sypko w smaku jarzynowym, cebulę usmażyć na maśle, wymieszać z kwaśnem mlekiem i dobrze ucierając — wbijać żółtka. Następnie wsypać zieleninę i dać pianę, a włożywszy do formy masłem wysmarowanej, gotować godzinę i podać z sosami, jak wyżej, lub koprowym.

190. Budyń z sera (M).

$\frac{1}{4}$ kg. sera	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra mleka	1 łyżka mąki
4 jaja	sól.

Zrobić zaprażkę nieprzyrumienioną, rozprowadzić ją mlekiem i zagotować; dać ser przetarty, potem rozbite żółtka, a na koniec pianę i w formie budyniowej gotować 30 minut. Podać z sosem pomidorowym lub z rzodkwi, albo z trybulką świeżą w sosie chrzanowym.

191 a. Budyń jarzynowy.

6 kartofli	5 dkg. masła (łyżka)
6 młodych kalarepek	tarty ser
$\frac{1}{2}$ kg. pomidorów	sól.

Do formy budyniowej daje się warstwami kalarepę, kartofle i pomidory, sypiąc pomiędzy niemi i po wierzchu trochę sera. Gotować w formie przez 4—5 godzin.

191 b. Budyń jarzynowy.

3 kartofle	1 kalafjor
2 kalarepy	1 marchew
1 seler lub pasternak	2 pietruszki

1 bulwa	siekana zielenina
2 cebule	sól.
2 łyżki masła	

Wszystkie jarzyny obrać, opłókać, uszatkować w cieniutkie plasterki, lekko osolić, wlać roztopione masło, dodać dużo zieleniny i dokładnie wymieszać. Włożyć do formy, dobrze ugnieść, zamknąć i gotować na parze 4 — 5 godzin. Gdy jarzyny zmiękną, wyłożyć je na półmisek; podać do tego sos chrzanowy lub cebulowy.

U w a g a: Można podawać budynie z dowolną mieszaniną jarzyn i postępować według powyższych przepisów, oraz według wskazówek Nr. 142 a, b, c, d.

192. Budyn z młodej kukurydzy. (M).

$\frac{1}{2}$ litra młodej kukurydzy (wyluskanej), którą można przepuścić przez młynek	5—6 jaj $\frac{1}{4}$ litra tartej bułki. 1 łyżka masła sól.
--	---

Żółtka utrzeć z masłem w misce, dać do tego kukurydzą, tartą bułkę, pianę z białek, trochę soli. Wymieszać dobrze, włożyć do formy budyniowej i gotować $1\frac{1}{2}$ godziny. Podać z sosem pomidorowym.

PASZTETY I PIECZENIE JARSKIE.

193 a. Pasztet z kartofli.

10 kartofli	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
2 selery	szczypta gałki muszkato- lowej
5 jaj	zielenina, sól.
2 cebule	
1 łyżka masła	

Kartofle ugotować, przetrzeć, usmażyć masło z cebulą, dać do kartofli, soli do smaku, wbić żółtka, wlać

śmietaną, dodać zieleniny i gałki muszkatelowej i wszystko dobrze wymieszać. Masę włożyć do rynki wysmarowanej masłem — zapiec i podać do tego sos ogórkowy, szczawiowy lub pomidorowy, albo ćwikłą zwykłą lub surową (patrz przepis Nr. 222 i 226).

193 b. Paszтет z kartofli i sera.

10 kartofli gotowanych	2 jaja
$\frac{1}{2}$ litra śmietany	sól, liść bobkowy, kminek,
$\frac{1}{2}$ kg. sera	pietruszka.

Kartofle pokrajać w talarki, ser utrzeć, wymieszać ze śmietaną i rozbitymi jajami, dać liść bobkowy, kminek i pietruszkę. Wszystko to włożyć do rynki dobrze natartej czosnkiem i wysmarowanej masłem, a zwierzchu jeszcze serem posypać i dać do piecyka na 30 — 45 minut. Podać z sosem z rzodkwi, pomidorowym lub z jarzynami na kwaśno albo z ćwikłą, jak wyżej.

193 c. Paszтет z kartofli i kapusty.

$\frac{1}{2}$ litra kapusty ugotowanej	2 cebule
$\frac{1}{2}$ litra kartofli przetrzetych	5 jaj
3 jabłka	1 łyżka masła
	majeranek lub cząber
	sól.

Kapustę ugotowaną przetrzeć przez maszynkę, jabłka upiec i przetrzeć, cebulę utrzeć na tarce, zasmażyć w maśle, wymieszać to z kartoflami, wbić żółtka, dać przyprawy, na koniec pianę. Włożyć do rynki wysmarowanej masłem i zapiec. Można posypać serem. Podać z sosem ogórkowym, pomidorowym lub grzybowym.

194. Paszтет angielski.

$\frac{1}{2}$ kg. kartofli	2 marchwie
2 buraki	$\frac{1}{8}$ główki kapusty

2 pomidory	1 łyżka masła
2 cebule	2 łyżki siekanej pie-
1 łyżka przetartej fasoli	truszeki
(grochu lub socze-	trochę gorzycy.
wicy)	

Ciasto dowolne z mąki, mleka i proszku drożdżowego.

Jarzyny ugotować, pokrajać w cienkie plasterki, wymieszać i dać zieleninę. Wyłożyć rynkę ciastem (francuskim lub zwykłym). Aby ciasto utrzymać w formie w czasie pieczenia, wypełnić je surowym grochem lub fasolą, wypiec, a potem groch wysypać. Następnie ciasto jeszcze raz w piecu wysuszyć i włożyć do środka mieszaninę pasztetową i dla zagrzania wstawić do piecyka. Wyłożyć na półmisek i podać do tego sos chrzanowy, ogórki kwaśne lub ostrzejszą salate.

195. Pasztet jarski.

$\frac{1}{4}$ litra kasztanów wy-	2 cebule
łuskanych	4 jaja
$\frac{1}{4}$ litra gotowanej ka-	1 łyżka rumianych kru-
pusty głowiastej	szyn
10 dkg. ryżu	2 łyżki masła
3 selery	sól.

U w a g a: Kasztany można zastąpić masą następującą:

$\frac{1}{4}$ litra przetartej fasoli,	3 łyżki utartych orze-
lub soczewicy i grochu	chów włoskich, lub
3 kartofle przetarte	ziemnych.

Kasztany ugotować i przetrzeć, kapustę i selery ugotować i utrzeć na maszynce; ryż ugotować na sypko, cebulę usmażyć na maśle i dodać do masy. Wszystko dobrze wymieszać i utrzeć z żółtkami, osolić do smaku, na koniec dać pianę z białek. Do rondla, wysmarowanego masłem, włożyć masę (można posypać serem z bułeczką)

i upiec w piecyku. Podać z sosem pomidorowym lub z jarzynami.

196. Paszтет z jarzyn we francuskim cieście.

$\frac{1}{2}$ litra grzybków, za- prawionych śmietaną	$\frac{1}{4}$ kg. groszku zielone- go
$\frac{1}{2}$ kg. kalafjorów	$\frac{1}{4}$ kg. brukselki
$\frac{1}{2}$ kg. szparagów	masło, sól.
$\frac{1}{2}$ kg. fasolki szparagowej	

Składniki ciasta patrz Nr. 381.

Jarzyny każdą z osobna ugotować w wodzie z dodatkiem masła i soli. Upiec paszтетową formę z francuskiego ciasta. Na półmisku ułożyć w formie jarzyny w ten sposób, aby grzybki były w środku, połączyć masłem zrumienionem z bułeczką, przybrać drobnymi ciasteczkami z tegoż ciasta i podać.

197. Paszтет pomidorowy.

$\frac{1}{2}$ kg. pomidorów	2 łyżki masła
$\frac{1}{4}$ kg. kartofli	2 łyżki tartej bułki
6—8 jaj	cebula, zielenina, sól.

Pomidory udusić i przetrzeć. Przysmażyć cebulę z masłem i ucierać z przetartymi kartoflami i pomidorami; wbić żółtka, wsypać bułkę i zieleninę, na koniec dać pianę z białek. Włożyć do rynki wysmarowanej masłem, wstawić na godzinę do piecyka i podać z sosem strączkowym lub z rzodkwi.

198 a. Pieczeń jarska (może być użyta jako farsz)

$\frac{1}{4}$ litra przetartej soczewicy	$\frac{1}{8}$ litra grysiku lub ma- łygi
$\frac{1}{4}$ litra fasoli	
$\frac{1}{2}$ litra kapusty czerwo- nej ugotowanej	5 jaj 1 cebula

$\frac{1}{8}$ litra marmolady pomidorowej	nadania barwy kapuście czerwonej)
kieliszek czerwonego wina lub jabłeczniku (dla	majerańnek
	sól.

Kapustę przetrzeć przez maszynkę, wymieszać z ugotowaną a przetartą soczewicą i fasolą, marmoladą pomidorową i na surowo utartą cebulą. Grysik wsypać surowy lub dać ugotowaną mamaligę, wbić żółtka, utrzeć masę, wlać wino, trochę majeranku, na koniec pianę. Włożyć do wysmarowanej rynki i upiec w piecyku, lub utworzyć dowolną formę opiekane i na patelni przysmażyć. Podać z sosem z rzodkwi, cebulowym lub z ćwikłą albo z kapustą.

198 b. Pieczeń jarska. (M).

I litr jarzyn ugotowanych	$\frac{1}{4}$ litra przetartej soi lub fasoli (soczewicy)
$\frac{1}{4}$ litra kruszyn chlebowych	2 jaja
$\frac{1}{4}$ litra utartych orzechów	2 łyżki zieleniny
	sól, korzenie, nasienie selerów.

Jarzyny dobrze usiekać, miękko ugotować i wziąć ich litr razem z wywarem; wymieszać z kruszynami, ugotowaną przetartą soją i orzechami; na koniec dać rozbite jaja, zieleninę i osolic. Włożyć masę do rondla natłuszczonego i bułką wysypanego, poczem piec godzinę. Podać z sosem holenderskim, lub ostatnio podanemi.

199. Pieczeń jarzynowa. (M).

$\frac{1}{2}$ litra marchwi gotowanej i przetartej	$\frac{1}{8}$ litra kruszyn chlebowych
$\frac{1}{4}$ litra takiej brukwi	3 jaja
$\frac{1}{4}$ litra kartofli	I seler zgotowany i przetarty

- | | |
|---|--|
| 2 pory pokrajane lub jedna duża cebula | $\frac{1}{8}$ litra marmolady pomidorowej |
| $\frac{1}{4}$ litra orzechów włoskich lub ziemnych utartych | 1 łyżka masła lub oliwy zielenina (listki selera). |

Wszystko razem wymieszać, dać do rynki wysmarowanej masłem i wysypanej bułeczką i piec przez $\frac{3}{4}$ godziny w miernie gorącym piecu. Podać z sosem koprowym lub innym kwaśnym.

200. Pieczeń z kasztanów. (M.)

(nadaje się do farszu).

- | | |
|---|-------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ kg. kasztanów wyluskanych | 2 łyżki marmolady pomidorowej |
| $\frac{1}{2}$ litra kruszyny chlebowych | 2 cebule |
| 2 selery (bielone łodygi i korzenie) | 2 łyżki masła |
| | 3 jaja |
| | zielenina, sól. |

Kasztany i selery ugotować osobno i przetrzeć; cebulę zasmażyć w maśle, wymieszać to z marmoladą pomidorową, kruszynami z chleba i wbić jaja; dać zieleninę, osolic. Wyrobić z masy rodzaj podłużnego bochenka i piec w piecyku, polewając ciepłą wodą, albo dać do rynki wysmarowanej masłem, bułeczką wysypanej. Podać z sosem pomidorowym lub chrzanowym.

U w a g a: W braku kasztanów można użyć: fasoli, soczewicy lub soi z utartymi orzechami zwykłymi lub ziemnymi.

X. POTRAWY Z SERA I JAJ.

O SERZE I JAJACH JAKO PRODUKTACH ZWIERZĘCYCH W KUCHNI JARSKIEJ.

Na początku mówiono już o mleku i jego przetworach.

Ser i jaja, jakkolwiek są produktami zwierzęcymi, nie zawierają tych, co mięso szkodliwych składników, ale jako pokarm białkowy są bardzo posilne, dlatego należy jadać ich niewiele i rzadko. Jaja szczególnie są bogate w witaminy, ale w stanie surowym albo przyrządzone w niewysokiej ciepłocie, a tak samo ser.

POTRAWY Z JAJ.

201 a. Jajo przyprawione na surowo. (M).

Oddzielić białko od żółtka, żółtko utrzeć, białko ubić na pianę z sokiem cytrynowym, solą i korzeniami (cząber, imbir, gorczyca), a do owoców użyć cynamonu lub kwiatu muskatełowego, potem mieszać to z żółtkiem.

Kombinuje się dobrze z surowymi pokarmami, z sałatami, orzechami lub owocami — jako bardzo strawne.

201 b. Jaja na miękko gotowane. (M).

Nalać jaja kipiącą wodą (około $\frac{1}{2}$ litra na 1 jajo) i niech tak stoją około 5 minut odsunięte od ognia, albo też wrzucić jaja do wrzącej wody i 3 minuty gotować.

201 c. Jaja do sosów (półtwarde).

Jaja w cedzaku włożyć do wrzącej wody, gotować 5 minut i natychmiast przenieść do zimnej wody. Obrąć je ze skorupki, dać do salaterki i podać z sosem chrzanowym, pomidorowym, z karczochów i t. p.

201 d. Jaja na wodzie gotowane, t. zw. koszulki.

Do $\frac{1}{2}$ litra kipiącej wody, trochę osolonej, ostrożnie spuszczać jaja, a kiedy białko lekko się zetnie, wybierać i układać na jarzynie, np. szpinaku, marchwi i t. p.

Albo (wedle M) spuszczać jaja na wodę (osoloną), która jest bliska zakipienia, choć nie wrze. Niech tak długo stoją, dopóki białko nie przybierze mlecznej barwy, a wtedy wyjąć. Są strawniejsze od gotowanych.

201 e. Jaja na twardo gotowane. (M).

Jaja dać do ciepłej wody, zagrząć do 75° C. i trzymać w niej 45 minut; w taki sposób białko zetnie się galaretowato, a żółtko będzie sypkie i strawne, gdy przeciwnie w gotowaniu ścięte jest trudno strawne.

W razie pośpiechu stosować następujący przepis.

Nalać jaja zimną wodą; po pierwszym zakipieniu gotować 10 — 15 minut, następnie włożyć do zimnej wody.

201 f. Jaja sadzone na maśle, t. zw. oczka.

Roztopić kawałek masła na patelni, spuszczać lekko jaja; gdy białko trochę ścięte, osolić, posypać zieleniną i podać.

Chodzi o to, aby białko nie stwardniało. Jaja w koszulce są strawniejsze.

205. Jaja po szwajcarsku. (M).

12 jaj	$\frac{1}{8}$ litra śmietany
20 dkg. sera szwajcarskiego lub zwykłego	2 łyżki masła, sól.

Do rynki wysmarowanej masłem, posypanej serem wbić cztery jaja, posypać grubo szwajcarskim serem tartym i dać znowu jaja, następnie ser i t. d., ostatnią warstwę zalać śmietaną, posypać skąpo serem i wstawić na wolny ogień do piecyka na 20 — 30 minut. Podać z sosem pomidorowym lub do jarzyn.

206. Grzanki jajem smarowane.

2 bułki	$\frac{1}{2}$ cebuli
4 jaja	pietruszką siekaną, szczypiorek.
1 łyżka masła	
1 łyżka śmietany	

Bułki pokrajać na kromki, rozmoczyć w mleku, osmażyć na maśle. Jaja ugotować na twardo, przetrzeć; cebulę zasmażyć w maśle, wymieszać ze śmietaną i zieleciną, osolic — posmarować grzanki i obłożyć jarzyną.

207 a. Omlet gotowany. (M).

12 jaj	5 dkg. masła
$\frac{1}{4}$ litra mleka	sól, szczypiorek.

Osobno odłączone białka ubić na pianę, żółtka rozbić z mlekiem, dać przetopione masło, sól i szczypiorek. Wymieszać z pianą, wlać w płaskie naczynie i gotować na parze 20 — 30 minut. Podać z jarzyną lub sosem.

207 b. Omlet zwykły.

6 jaj	szczypta soli
6 łyżek mąki	kawałek masła.

Jaja dobrze rozbić z mlekiem, osolić i wlać na rozpalone masło. Gdy jaja od spodu stężą, wstawić na chwilę do piecyka, aby także zwierzchu się ścięły; nałożyć wtedy odpowiednio przyrządzoną jarzynę, zawinąć omlet szerokim nożem — wyrzucić na półmisek i podać.

W omlecie tym można zawijać rozmaite jarzyny, np. szpinak, szparagi i kalafjory, kapustę, grzyby świeże i pomidory jako marmoladę lub jarzynę.

U w a g a: Omlet powinien być szybko robiony i zaraz podany, inaczej twardnieje.

207 c. Omlet francuski.

6 jaj	3 łyżki śmietany
6 łyżek mąki	sól.

Utrzeć mąkę ze śmietaną, dodać do tego kolejno żółtka — ciągle ucierając, poczem dać pianę z białek i trochę soli. Wymieszawszy, wylać na rozpalone masło i wstawić do piecyka, lub usmażyć na patelni. Gotowy omlet pokrajać na romby i obłożyć niemi jarzynę.

208. Naleśniki.

3 jaja	$\frac{3}{4}$ litra mleka
$\frac{1}{2}$ litra mąki	sól.

Rozbić jaja w mleku, wyrobić dobrze z mąką — osolić trochę i przecedzić. Nalewać na gorącą patelnię, masłem wysmarowaną i smażyć cienkie placuszki.

W naleśniki zawijać farsz odpowiednio przygotowany, np. z kapusty (jak do kapuśniaków), z grzybów (jak do uszek) i t. p., lub przekładać jarzyny, np. szpinak lub grzyby.

209. Blinki.

5 jaj	zielenina.
1 łyżka mąki	

Żółtka utrzeć, wsypać mąkę, ubić pianę i dobrze wymieszać. Wylać na patelnię masłem wysmarowaną lub spuszczać łyżką — na rozpalone masło.

Nadaje się do obkładania jarzyn.

PRZYSTAWKI Z SERA.

210 a. Świeży twaróg z zieleniną.

Świeży twaróg lub ser utarty zmieszać z zieleniną, do której dodać szczypiorku albo liści z cebuli, pokrajanej salaty, rzeżuchy, trochę chrzanu albo delikatnych listków chrzanu. (Można wcisnąć soku z cytryny lub śmietany, względnie bez tego).

210 b. Świeży twaróg z zieleniną.

Świeży twaróg (może być jeszcze z serwatką) zmieszany z zieleniną, a zamiast szczypiorku i cebuli poszatkować i dać delikatnych liści czosnku (gdy niema, główkę utartego czosnku). Można dodać również pomidorów w plasterkach.

Obie te potrawy smakują doskonale z kartoflami lub z pieczywem jako przekąski włożone pomiędzy dwie kromki chleba lub bułki.

210 c. Ser ze śmietaną.

$\frac{1}{2}$ litra świeżego twarogu	trybulka albo i łyżka kminku.
$\frac{1}{8}$ litra śmietany	

Ser utrzeć ze śmietaną, wsypać kminek lub szczypiorek (trybulkę), podać do chleba.

210 d. Ser z cynamonem.

Świeży twaróg albo ser utarty posypać cynamonem lub goździkami mało z cukrem utłuczonymi.

Można dodać śmietany lub śmietanki.

Podaje się jako przekąski z sucharkiem lub z bułką; jeść z owocami.

210 f. Ser smażony.

$\frac{1}{2}$ kg. sera	1 cebula
2 jaja	koper lub
1 łyżka masła	kminek.

Najlepszy ser do smażenia, gdy zaczyna nieco gwieć, bo na gorąco rozpuszcza się doskonale. Usmażyć cebulę w maśle, dać ser, a gdy się rozpuści, osolić, wysypać kminku lub zielonego kopru, wlać rozbite jaja i wymieszać.

Wynieść na zimno, podać z chlebem lub jako przystawkę.

XI. SUROWE SAŁATY I JARZYN.

SAŁATY.

Sałaty w kuchni jarskiej mają największe znaczenie, jako pokarmy surowe. Są one bardzo bogate w sole odżywcze, a co najważniejsza, zawierają w sobie witaminy, gotowaniem nie zniszczone, a dla zdrowia i życia niezbędne, dlatego w każdym obiedzie nie powinno ich braknąć.

Sałaty w kuchni jarskiej zaprawia się przeważnie cytryną, kwaśną śmietaną i sokiem z kiszonych jarzyn, unikając natomiast octu.

Mogą być także kwasy roślinne, wyciśnięte z owoców agrestu, porzeczek, jabłek, lub liści rzewienia.

Na końcu rozdziału są przyprawy (podlewy), których można użyć także do sałat.

SAŁATY LIŚCIASTE.

Jest cały szereg gatunków sałaty zwykłej na rozmaite sezony, które można dostać na targu, ale kto ma własny ogród, powinien poświęcić sałatom więcej uwagi, aby je mieć bez przerwy; na wiosnę z inspektów, a w lecie i w jesieni z grządek, ale co kilka tygodni na nowo sadzone, bo wystrzelają prędko w nasienie, a liście stają się twarde.

Im sałata jest młodsza, tem jest strawniejsza; z in-

spektów jest najdelikatniejsza, a w lecie na grządkach ta, która zwija się w główki.

Oprócz zwykłej sałaty używa się w tym celu i innych roślin ogrodowych i dzikich, t. j. delikatnych liści lub liścieni.

Również trzeba pamiętać o sałatach zimowych, jak endywia, roszponka i t. p.; które doskonale utrzymują się pod śniegiem, względnie pod lekkim okryciem. Zwykłą sałatę zastąpić można bardzo dobrze kapustą głowistą białą, lub czerwoną, brukselką i jarmużem.

211 a. Sałata zwykła.

sałaty na 6 osób (na oko)	3 łyżki oliwy, a kto nie
1 cytryna	lubi, zastąpić śmietaną
	lub sokiem owocowym.

Zwykłą główkową sałatę dokładnie listek po listku opłókać w kilku (słonych) wodach, gdyż pomiędzy liśćmi mogą znajdować się gąsienice. Osobno rozkłócić sok z całej cytryny razem z wykwinutą oliwą (najlepiej w butelce) i polać sałatę.

U w a g a: Zamiast cytryny można użyć pomarańczy, lub soków z wyciśniętych owoców i z kompotów, a smak ich podnosi dodatek orzechów, migdałów. Można również tak przyprawioną sałatę zmieszać z posiekaną zieleniną z pietruszki, rzeżuchy, liści czosnku i estragonu, jak kto lubi.

211 b. Sałata biała.

sałaty na 6 osób (na oko)	6 łyżek śmietany
3 żółtka	1 cytryna, sól.

Sałatę opłókać starannie, lekko osolić. Przetrzeć w filiżance żółtka ugotowane na twardo, dodać śmietanę, sok z cytryny, soli — polać sałatę.

Można do tej salaty dać ogórków surowych, pokrajanych cienko, razem wymieszać, a dla zaostrenia smaku dodać chrzanu.

SALATY Z LIŚCI WARZYW I DZIKICH ROŚLIN.

Przyrządza się podobnie jak salatekę zwykłą, wedle następujących przepisów.

212 a. Sałata ze szczawiu lub zajęczej kapusty, szpinaku, z pietruszki i szczypioru (trybulki).

Wszystkie, a przynajmniej ze 2 rośliny razem dobrze wypłókać i posiekać, a zaprawiwszy cytryną, oliwą i solą (szczaw można trochę osłodzić, najlepiej sokiem z kompotu), podać do kartofli, lub obłożyć nią przekąski (patrz Nr. 172).

Tak samo robi się salatekę z liścieni gorczycy, rzodkiewki oraz rzeżuchy, osobno lub zmieszanych.

212 b. Ostre sałatki z liści cebuli, porów lub czosnku.

Listki cebuli dobrze wymyć i posiekać, a gdy całkiem młoda, użyć liści razem z cebulkami, zaprawić śmietaną, lub sosem majonezowym. Tak samo postępować z czosnkiem i porami.

Smakują szczególnie z serem i potrawami z jaj, względnie nakładać na przekąski.

Można ją kombinować z sałatami o smaku łagodnym, a szczególnie z gotowanymi jak fasolka lub kartofle.

212 c. Sałata z liści warzywnych i bielonych.

Tu potrzeba umieścić również salaty bielone (blichowane). Bieli się w ten sposób: liście związane w pączki

osłania się przed słońcem zapomocą tutki papierowej lub słomy.

Robi się to z liśćmi: selerów, boćwiny, cykorji i mniszka. Przyrządza się jak powyżej, a smak zaostrza do datek chrzanu, lub jego listków.

Można je kombinować z innemi sałatami.

212 d. Sałata z liści roślin dzikich.

Rośliny te przyrządzać można wedle przepisów, podanych dla sałaty zwykłej (Nr. 211), względnie według sałat z warzyw (Nr. 225).

Wpółród dzikich roślin powszechny i znany jest mniszek (*Leontodon taraxacum*), z którego używa się delikatnych listków, a także miękkich łodyżek kwiatowych, zwanych mleczem. Mniszek siany na grządkach bieli się również, lub wyszukuje delikatne liście, rosnące w cieniu, w bujnej trawie.

Do przyprawionych, jak powyżej, dobrze jest dodać jakiej wonnej rośliny, np. krwawniku, marzanny (barwica wonna), majeranku, estragonu (lub mięty, ale dyskretnie).

Tak samo na sałatę użyć można liści z podróznika (cykorji), lebiody, a nawet wiosennych pędów pokrzywy, które naprzód można sparzyć. Do zakwaszenia użyć kwasu, t. j. szczawiu, zajęczej kapusty lub rzewienia ogrodowego.

SALAŁTY Z KAPUSTY.

213 a. Sałata z kapusty głowiastej białej.

Sałatę z kapusty głowiastej białej przyprawia się, jak sałatę zwykłą (Nr. 211).

213 b. Sałata z kapusty głowiastej i kiszonej.

kapusty głowiastej (na oko)	trochę chrzanu, zieleniny
kapusty kiszonej o połowę mniej	z łyżki oliwy.

Kapustę głowiastą uszatkować i wymieszać z kiszoną, dodać zieleniny i chrzanu. Połać oliwą lub śmietaną.

213 c. Sałata z kapusty z jabłkami.

2 główki kapusty głowiastej	5 jabłek winnych (cytryna)
	sól, cukier.

Kapustę uszatkować, jabłka również, wymieszać (względnie podlać sokiem cytrynowym) i osłodzić.

213 d. Sałata z kapusty czerwonej.

1 główka kapusty	zielenina (pietruszką),
1 cytryna	sól.
2 łyżki oliwy	

Kapustę uszatkować, sparzyć lub wstawić do piecyka, aby dobrze zwiędła (to samo można osiągnąć, jeżeli się ją jakąś prasą lub pod ciężarem ugniecie).

Dać sok z cytryny lub ogórków i oliwę. Posypać zieleniną (kminkiem) i tak zaprawiona niech przed podaniem jeszcze postoi.

U w a g a: Można zamiast oliwą zaprawiać kwaśną śmietaną.

214. Sałata z brukselki, jarmużu i rzepaku.

garść główek z brukselki	1 filiżanka kwaśnej śmietany, którą zastąpi też kwaśne mleko
garść jarmużu, rozszponki lub delikatnych listków rzepaku	1 ząbek czosnku.
2 ogórki kiszone	

Brukselkę i jarmuż pokrajać cieniutko, ogórek utrzeć na tarce, czosnek tak samo, wymieszać razem, zalać kwaśnem mlekiem i odrobinę posolić.

U w a g a: W miejsce brukselki i jarmużu można użyć kapusty głowiastej białej lub czerwonej, ale tylko na początku zimy, bo później jest niedobra.

215 a. Sałata po rosyjsku.

kapusta głowiasta, lub	można dodać oliwy i ły-
czerwona szatkowana	żeczkę chrzanu
3 ogórki surowe	Do zakwaszenia:
(może być rzepa i rzodkiew)	kiszzone ogórki
pomidory	kiszona kapusta
cebula (zamiast cebuli	albo śmietana, a w bra-
można dać czosnek)	ku kwaśne mleko.

Jarzyny uszatkować, wymieszać i zieloną sałatą obłożyć. Co do jarzyn — skład dowolny, a zakwasić do smaku.

Nadaje się najbardziej do potraw z kartofli, a dodatek kiszonych rydźów smak podnosi.

U w a g a: Czerwona kapusta kiszona ma swój smak odrębny, można jej użyć dla odmiany.

215 b. Sałata po rosyjsku.

kapusta kiszona	oliwa, sok cytrynowy
rodzynki (krajanki z ja-	cukier.
blek lub gruszek)	

Kapustę kiszoną o dobrym smaku wycisnąć z kwasu, posypać cukrem, zmieszać z rodzynkami (z krajankami owoców), skropić sokiem cytrynowym i dać trochę oliwy.

Można tę sałatę przez kilka minut potrzymać na ogniu i oziębic, poczem lepiej smakuje.

Godzi się z potrawami z sera, kartofli i strączkowemi.

OGÓRKI I POMIDORY.

(jako sałaty).

216. Mizerja.

ogórki	śmietana
cytryna	sól.

Ogórki świeże obrać, poodcinać końce, bo zwykle są gorzkie i uszatkować w cieniutkie plasterki, lekko osolić, jednakowoż soku nie wyciskać, aby nie tracić soli odżywczych i witamin. Można podać je z sokiem cytrynowym, lub kiszonymi ogórkami i oliwą, albo też zaprawić śmietaną, tak jak białą sałatę, dodawszy odrobinę pieprzu lub cebuli (względnie esencji pieprzowej ostrej Nr. 10 a).

Dla poprawienia smaku Włosi posypują ją utartym parmezanem.

U w a g a: Ogórki gorzkawe można odgoryczyć w ten sposób: poszatkowane posypać solą, a po godzinie wypłókać z goryczy i dopiero przyprawić.

Mizerja kombinuje się także z sałatą zwykłą, którą należy trochę rozdrobnić i zmieszać z ogórkami, a także z zieleniną i ziołami wyżej podanymi.

217 a. Sałata z pomidorów.

8 pomidorów	1 por.
2 cebule	1 cytryna
garść szczypiorku i pietruszki	3 łyżki oliwy
	sól.

Ładne, dojrzałe pomidory pokrajać w cienkie plasterki, wybrawszy ziarnka, bo są gorzkie; cebulę podgrzać w piecyku lub sparzyć i posiekać z porem; oliwę skłócić z sokiem z cytryny, dodać soli, wlać do pomidorów, wymieszać wszystko i podać z zieleniną.

U w a g a: Bardziej wykwintne są pomidory obrane ze skórki; w tym celu wkłada się je na 3 minuty do gorącej wody, a potem do zimnej, aby zjedrniały i ze skórki obiera.

Jednakowoż ze zdjęciem skórki traci się dużo witamin.

217 b. Sałata z pomidorów z ogórkami.

15 pomidorów
4 ogórki świeże

4 ogórki kwaśne.

Pozostałe składniki jak wyżej.

Przyrządzić według poprzedniego przepisu.

U w a g a: Prócz ogórków, sałatę pomidorową kombinować można także z innymi sałatami, gdyż smak pomidorów ze wszystkimi się zgadza. Dopelnieniem smaku pomidorów jest cebula (zwykła lub liście), a godzą się także z czosnkiem.

217 c. Surowa sałata z pomidorów i zielonego groszku.

$\frac{1}{4}$ litra surowego młodziutkiego groszku (dopiero co okwitłego)

4 pomidory
3 cebule

2 główki sałaty
3 łyżki tartych orzechów (ziemnych)

Przyprawa francuska (p. Nr. 236).

Pomidory pokrajać ze skórką (pestki usunąć), cebulę drobno posiekać, zmieszać z orzechami i groszkiem i dać przyprawę francuską.

Ładnie wygląda podana każdemu z osobna na listkach sałaty lub kapusty, a można też obłożyć półmisek temi listkami.

218. Pomidory nadziewane (na surowo).

12 pomidorów	1 duża cebula
$1\frac{1}{2}$ kg. sera	łyżeczka kminku
1 szklanka śmietany	sól.

Pomidory na pół rozkroić i wybrać ziarnka. Ser trochę posolony wymieszać z posiekaną cebulą, z kminkiem i śmietaną. Nadzianką wypełnić pomidory i ułożyć je na półmisku na poszatowanej sałacie, a można jeszcze obłożyć plasterkami rzodkiewki.

U w a g a: Do sera można dodać tartej rzodkiewki i drobno pokrajanych rydźów kiszonych.

SALAŁY SUROWE KORZENIOWE.

Sałaty na surowo służą nie tylko jako przystawka do obiadu, ale same mogą być dostatecznym pokarmem w diecie, zwanej surówką. Jak nadzwyczajnym środkiem jest surówka dla zdrowia, omawia to rozdział XVII.

Do tego użytku podajemy tu większą ilość surowych sałat, a z „Mazdaznanu“ wyjęliśmy nawet takie (odpowiednio przyrządzone), jakich na surowo zwykle nie jadamy, np. z surowych buraków i kartofli. Sałaty te bardzo zyskują, gdy się je kombinuje z sałatami liściastymi, ogórkami i pomidorami, oraz z jabłkami.

Podajemy na wzór następujące przepisy.

219 a. Sałata z marchwi z jabłkami. (M).

1 litr marchwi	zielona pietruszka, kminek lub koperek.
kilka jabłek	
2 cebule	

Marchew i jabłka poszatować w cienkie paski, a cebulę w długie, dodać posiekanej pietruszki, koperku (kminku) i zmieszać.

219 b. Sałata z marchwi z chrzanem. (M).

marchew
chrzan

oliwa, sok cytrynowy
ziarnka z dyni (cukier).

Utarłą marchew zmieszać z chrzanem i dodać trochę oliwy i soku cytrynowego, wreszcie nieco kminku i utartych ziarenek dyni (można ośłodzić do smaku).

U w a g a: Sałatka dobra dla dzieci na robaki, ale dawać ją przez kilka dni, a po tygodniu powtórzyć.

219 c. Sałata z marchwi z melonem. (M).

marchew
jabłka
melon, kawon

oliwa
cytryna, cukier.

Marchew ze słodkich gatunków cienko poszatковать, dodać owoce, oliwę i sok z cytryny, zmieszać.

220 a. Rzodkiewka.

Na rzodkiewkę musimy zwrócić szczególną uwagę, ponieważ jest to jarzyna bardzo zdrowa i można ją jeść na surowo przy każdym podaniu. W zakładzie jada się rzodkiewkę z chlebem na kolację w całości, względnie utartą, jednakowoż bez soli. Z wiosną jest to pierwsza jarzyna, więc dla odświeżenia przezimowanych jarzyn gotuje się ją z innemi, jak z burakami, rzepą i brukwią. Delikatnych listków rzodkiewki, a szczególnie liścieni (pierwsze listki), z rozsadnika używa się jako sałatę i zieleninę i na szpinak z innemi roślinami wiosennymi.

220 b. Sałatka z rzodkiewki. (M).

$\frac{1}{8}$ litra rzodkiewki po-
krajanej
 $\frac{1}{8}$ litra śmietany
 $\frac{1}{2}$ cytryny

i cebula albo szczypiorek
garść pietruszki
sól.

Rzodkiewkę pokrajać w plasterki; cebulę albo szczypiorek drobno usiekać, mieszać ze śmietaną; wcisnąć trochę cytryny, nieco osolić i zieleniną ozdobić.

U w a g a: Jako sałatka ostra godzi się z sałatami o smaku łagodnym, a zwłaszcza gotowanymi (patrz na str. 155), oraz można jej użyć jako sosu do potraw.

SAŁATY Z JARZYN ROZMAITYCH.

221. Sałata z rzepy, kalarepy i t. p.

rzepa	głębiki z sałaty lub ka-
rzodkiew lub rzodkiewka	pusty
brukiew	cebula, czosnek, chrzan
młodziutka kalarepa	zielenina, kminek
	trochę sera.

Z wymienionych jarzyn wziąć te, które się ma i pokrajać w długie paski, a cebulę lub czosnek utrzeć, zmieszać, zaprawić sokiem ogórkowym i posypać serem, albo tylko kwaśnem mlekiem.

222. Sałata z ćwikły surowej. (M.).

2 młodziutkie buraki	głębiki z kapusty lub sa-
1 rzepa	łaty (cebula)
kilka rzodkiewek	chrzan, barszcz
młoda kalarepka	(wszystkie razem lub nie-
	które).

Wszystko pokrajać w cieniutkie plasterki, zalać barszczem, dodać chrzanu i niech z godzinę tak postoi.

Nadaje się do potraw z kartofli.

223. Sałata z utartych jarzyn surowych. (M.).

3 marchwie	2 buraki czerwone bardzo
3 rzepy	młode

3 cebule	2 cytryny
3 jabłka	(barszcz surowy)
(2 łyżki tartych orzechów)	2 białka
$\frac{1}{2}$ główki kapusty głowiastej	nasienie selerów lub kminku
2 łyżki oliwy lub	pietruszką zieloną
$\frac{1}{4}$ litra śmietany	(chrzan).

Jarzyny utrzeć na tarce, kapustę uszatkować, razem wymieszać; dać sok z jednej cytryny i oliwę. Osobno ubić białka z sokiem cytrynowym, połączyć sałatę po wierzchu i zieleniną posypać.

Zamiast cytryny można zakwasić tę sałatę barszczem burakowym z dodatkiem chrzanu.

U w a g a: Wszystkie sałaty kwaśne podaje się u nas z gotowanymi kartoflami, ponieważ kartofle zobojętniają kwasy.

224. Sałata z surowemi kartoflami. (M.).

3 kartofle	3 łyżki oliwy
1 burak (utarty)	sok z 3 cytryn
3 rzepy	szczypta nasienia selerów lub kminku
2 marchwie	(barszcz surowy
2 cebule	i chrzan).
2 ogórki	
sałata zwykła	

Jarzyny obrać, opłókać, pokrajać w cieniutkie plasterki (mogą być tarte na odpowiedniej tarce), zmieszać i listkami zwykłej sałaty obłożyć na półmisku. Oliwę z sokiem cytrynowym skłócić w butelce, a przyprawić tuż przed podaniem. Można, kto woli, zaprawić ją barszczem i chrzanem, jak ćwikłę.

U w a g a: Sałata ta działa rozwalniająco.

225. Salaty złożone niez mieszane.

Dla zachowania odrębności smaku jarzyn i barwnego zestawienia, jarzyny uszatkowane układa się obok siebie kupkami wedle gustu. Używa się jako salat.

I. Składniki:

marchew	rzepa
jabłko	sałata zielona
głębiki z sałaty lub z ka-	(cytryna, oliwa).
pusty	

Jarzyny poszatkować, skropić sokiem cytrynowym, można dodać kilka plasterków pomarańczy lub jakiegoś soku owocowego i tartych orzechów.

II. Składniki:

surowy ogórek i kiszony	cebula (względnie liście
rzepa, rzodkiewka	cebuli).
pomidory	

Poszatkowawszy, połączyć sokiem ogórkowym albo cytryną.

III. Składniki:

kapusta głowiasta lub	rzodkiew lub rzodkiewka
czerwona (sparzona	tarte buraki
lub zwiędła w piecyku	jabłko
albo pod ciężarkiem	cebula (liście cebuli lub
ugniecioną)	pory).
kapusta kwaśna	

Poszatkować, zakwasić sokiem z kapusty lub barszczu, posypać kminkiem, pietruszką i chrzanem, albo nasieniem utartych selerów.

IV. Składniki:

młodziutka kalarepa	czosnek w liściach lub u-
ogórek surowy	tarty ząbek
ogórek kwaśny	ser.
(może być rzepa lub rzodkiew)	

Poszatkować, zakwasić sokiem ogórkowym, posypać utartym serem.

U w a g a: Kto lubi, może do wymieszanych przystawek użyć dobrej oliwy, skłóciwszy ją z sokiem cytrynowym, lub użyć przyprawy zwyczajnej (Nr. 235).

SAŁATY RÓŻNE CZYLI Z JARZYN GOTOWANYCH I SUROWYCH.

Salaty z jarzyn gotowanych są właściwie przystawkami, a le nie mają tej wartości co jarzyny surowe, bo w gotowaniu utraciły część witamin. Jednak można je kombinować z jarzynami surowymi, co ich wartość podnosi.

Salaty te jada się na zimno, aby jednak na zimne potrawy brała oskoma, potrzeba tu trochę zmysłu kucharskiego. Powinny one nie tylko smak, ale i oko nęcić. Przydadzą się tu pewne wskazówki o przyrządzaniu, które są takie:

1) Przedewszystkiem gotować je nie za długo, aby zachowały swą spoistość i nastawiać we wrzącej wodzie już osolonej, poczem niektóre postawić na chłodzie do oziębienia (kartofle), a inne krajać na gorąco (punkt 3).

Lepiej jednak je upiec, jak buraki, dynię, ogórki.

2) Kapustę (także jarmuż i brukselkę) oraz sałatę zwykłą wkłada się do wrzącej wody osolonej tylko na kilka minut, aby nieco skruszały (a nie zgotowały się).

3) Jarzyny krajać odpowiednio do ich kształtów, jedne na zimno, a inne jeszcze na gorąco i zaraz dać przyprawę, aby nią nasiąkły, pozostawiając je kilka godzin na chłodzie.

Przyprawia się na gorąco przedewszystkiem wszystkie kapusty, potem marchew, brukiew, rzepę, pasternak,

dalej pietruszkę, selery, wężymord, salsefję i kalarepę. Ponieważ ostatnio wymienione przez gotowanie tracą kolor, dlatego pomiędzy krajanki z nich nakłada się zieloniny. Szparagi, strąki fasoli, lodygi selerów przygotowują się także na gorąco.

Z porów używa się tylko cebulki i biały kawałek lodygi, gdy zielone liście się odrzuca.

Grzyby gotuje się we własnym soku z małym dodatkiem masła, oziębia i drobno sieka.

Kraje się zatem: kapustę w cienkie, długie paski (najlepiej na szatkownicy). Buraki, brukiew, selery, marchew i kalarepę w talarki, pietruszkę, pasternak, wężymord, salsefję wzdłuż, a szparagi, strąki fasoli, lodygi selerów i boćwiny na niezbyt krótkie kawałki.

Na zimno kraje się kalafjory (z oszczędzeniem róż). Drobno sieka się wyjątkowo tylko surowe dodatki: cebulę, szczypiorek, a liście cebuli, czosnku i porów mniej się rozdrabnia.

226. Ćwikła.

buraki
chrzan

barszcz.
kminek.

Ćwikłowe buraczki, najlepiej francuskie długie, upiec, obrać i poszatkować w cienkie plasterki. Zakwasić barszczem, dać kminku i tartego chrzanu, wymieszać (można dodać fasolki gotowanej).

Ćwikła robi się przynajmniej na dzień przed użyciem.

Podaje się do potraw z kartofli, jaj i kasz.

227. Salata z kartofli.

12 kartofli
4 cebule

garść fasolki
4 łyżki oliwy

kminek, majeranek lub sól, cytryna, zielenina.
estragon

Kartofle i fasolkę ugotować, w gotowaniu dać kminek i majeranek, kartofle pokrajać w plasterki, dać zieleninę i wymieszać z fasolką.

Polać salatę sokiem cytrynowym, potem gorącą oliwą, a gdy ostygnie, posypać drobno pokrajaną cebulą i obłożyć plasterkami cytryny (lub ćwikły).

228. Salata wiosenna.

Szparagi, względnie wiosenne kielki chmielu, oraz pędy z młodej pokrzywy ugotować i na gorąco polać przyprawą francuską lub zwykłą (Nr. 236).

Kwiatowe pąki rzewienia, salatę główkową, albo gląbiki krakowskie razem gotować i na gorąco zaprawić podlewą zwyczajną (Nr. 235).

Podać na zimno.

229. Salata letnia.

10 kartofli	2 jabłka
3 buraki młode	2 ogórki świeże
1 marchewka	1 cebula
1 pietruszka	$\frac{1}{4}$ litra śmietanki
garść strąków fasoli szpa-	4 jaja
ragowej	sok cytryny
garść groszku zielonego	sól.

Jarzyny ugotować miękko, pokrajać w drobne kostki; osobno surowe ogórki i cebulę poszatковать, lekko osolic i na chwilę odstawić; jaja ugotować na twardo, wzdłuż pokrajać. Wszystko razem wymieszać, osolic i zalać śmietanką do smaku, dodawszy trochę soku cytrynowego. Obłożyć salatą zwykłą i posypać koperkiem.

Zamiast cytryny i śmietanki można użyć przyprawy angielskiej lub francuskiej (Nr. 237).

230. Sałata jesienna.

Zgotowane	buraki (upieczone)	ogórek kiszony lub surowy
	seler	pomidor surowy
	patłazan	listki czosnku (lub cebuli)
	por	kminek, chrzan
	strąki fasoli	(2—3 łyżki sera tartego).
	groszek zielony	

Jarzyny zgotować, buraki upiec i pokrajawszy wszystko zmieszać; na gorąco zaprawić przyprawą majonezową lub ze soi, a obłożyć pokrajanym ogórkiem i pomidorem, oraz listkami czosnku i posypać serem oraz kminkiem lub chrzanem.

231 a. Sałata zimowa.

8 kartofli	$\frac{1}{4}$ litra kiszonej kapusty
2 buraki	2 cebule (por)
2 selery	$\frac{1}{4}$ litra soku ogórkowego
$\frac{1}{8}$ litra fasolki białej (ugotowanej)	3 łyżki oliwy
3 kiszone ogórki	5 jaj (żółtka), sól.

Jarzyny ugotować, buraki upiec; uszatkować osobno ogórki kwaśne, a cebulę drobno pokrajać i wymieszać z jarzynami. Następnie 2 żółtka ugotowane na twardo, a trzy surowe utrzeć razem z oliwą, wymieszać z sokiem ogórkowym i zalać tem sałatę. Sałatę obłożyć zieleniną razem z kapustą kiszoną i niech to tak przed podaniem pół godziny postoi.

Sałata ta wybornie się nadaje do potraw z jaj lub sera, do pieczeni jarskiej, do opiekaneek i pokarmów strączkowych.

U w a g a: W odpowiedniej porze można do tej sałaty dodać także świeżych ogórków i pomidorów.

231 b. Sałata zimowa niez mieszana.

czerwona kapusta	1 seler
jarmuż	cytryna, oliwa
zimowa sałata endywia	zielenina
3 buraki	chrzan.

Cienko uszatkowaną czerwoną kapustę i odpowiednią ilość jarmużu, oraz endywji włożyć na 1—2 minuty do wrzącej wody osolonej, nieco zakwaszonej cytryną. Osobno ugotować 1 seler (1 por), a buraki upiec. Pokrajawszy każde z osobna, zaprawić cytryną z oliwą, potem wszystko na półmisku obok siebie barwnie poukładać. Na końcu ozdobić zieleniną i posypać chrzanem.

U w a g a: W odpowiedniej porze można dodać świeżych ogórków i pomidorów.

231 c. Sałata zimowa z roszponki.

Roszponka jest to sałata zimowa, która w ciągu zimy i wczesną wiosną utrzymuje swą świeżą zieloność (zatem jest bogata w witaminy), dlatego w tej porze wyjątkowo jest pożądana. Ponieważ ma trochę mdły smak, przyrządza ją się ostrzej, mianowicie.

roszponki (według potrzeby)	oliwa
3—5 kartofli gotowanych	cytryna
garść fasolki	główka czosnku
1 jajo na twardo ugotowane	gorczyca
	sól (lub przyprawa francuska Nr. 236).

Korzonki i zeszlę liście usunąć, opłókać dokładnie kilka razy w osolonej wodzie i sałatę pokrajać. Kartofie, jajo na twardo pokrajać w paski i na zimno z fasolką wszystko wymieszać. Czosnek i gorczycę utrzeć z solą, rozkłócić oliwę z cytryną i zaprawić sałatę; przed podaniem niech nasiąknie zaprawą.

232. Sałata włoska.

$\frac{1}{2}$ kg. kartofli	kilka jabłek
3 buraki	1 ogórek surowy lub kiszony
1 litr strąków fasoli	1 cebula
1 litr zielonego grochu	1 szklanka kwaśnej śmietany
łuskanego	cytryna, oliwa, sól.
$\frac{1}{4}$ główki kapusty czerwonej lub białej	

Ugotowane kartofle i upieczone buraki po oziębieniu pokrajać w kostki, a groszek i fasolkę ugotować osobno. Surową kapustę cienko uszatkować i na 1—2 minuty włożyć do kipiącej wody osolonej. Następnie cebulę i ogórki posiekać, a jabłka w kostki pokrajać. Wszystko razem zmieszać, dodawszy trochę oliwy, cytryny i soli. Tak niech kilka godzin postoi, a przed podaniem zaprawić kwaśną śmietaną.

Ozdobić można zieleniną, pomidorami i jajem siekanem.

W sałacie tej można cośnieceś opuścić, byle nie kapustę, jabłka i buraki.

233. Sałata z kapustą surową.

$\frac{1}{2}$ litra kapusty czerwonej szatkowanej	$\frac{1}{2}$ litra szparagów
$\frac{1}{2}$ litra selerów szatkowanych	3 cebule
$\frac{1}{2}$ litra kalafjorów	nasiona selerów, zielenina.

Kapustę sparzyć, jarzyny ugotować, uszatkować, cebulę drobno pokrajać. Wymieszać, dać zieleninę i nasienie selerów utarte.

Podać z przyprawą zwyczajną lub angielską (Nr. 237).

Można ułożyć na listkach sałaty lub kapusty, albo obłożyć niemi półmisek.

234. Sałata z gotowanych jarzyn.

2 buraki czerwone	$\frac{1}{2}$ litra groszku zielone-
2 buraki białe	go
2 selery	garść fasoli białej
2 marchwie	1 cebula
$\frac{1}{4}$ litra szparagów albo	przyprawa angielska lub
kalafjorów	sos majonezowy.

Buraki upiec, jarzyny ugotować i uszatkować, cebulę zetrzeć i wymieszać, dać zieleniny i przyprawę Nr. 237 lub 238.

PRZYPRAWY DO SAŁAT (PODLEWY).

Przyprawy te są stosowane tak do sałat zielonych, jak i korzeniowych, oraz do gotowanych, podawanych na zimno.

235. Przyprawa zwyczajna.

6 łyżek oliwy	2 łyżki soku z cebuli (1—
4 łyżki soku cytrynowe-	2 cebule).
go (2 cytryny)	

W czystem naczyniu, najlepiej flaszce, skłócić na zimno sok, aby się oliwa z sokiem dobrze połączyła (można skłócić z kawałkiem lodu).

U w a g a: Jeżeli chcemy tej podlewki użyć do sałaty zwykłej, lub z dzikich roślin, to można do sałaty dodać ziół wonnych, wedle wyboru: koperku, bazyliku, mięty, marzanny, estragonu lub majeranku, a przynajmniej zielonej pietruszki.

236. Przyprawa francuska.

6 łyżek oliwy	1 łyżeczka roztartej gor-
1 cytryna	czycy

$\frac{1}{4}$ litra smaku, lub sok z 4 2 cebule, względnie 2—5
pomidorów łyżek wina.

Wymieszać oliwę, sok z cytryny i gorczycę w miseczce lub fiaszce i dodać wedle upodobania: smak z jarzyn, marmoladę pomidorową, lub sok ze świeżych pomidorów, sok z cebuli lub czosnku, albo wino.

237. Przyprawa angielska.

(Sos tatarski).

10 łyżek oliwy 2 żółtka surowe
2 cytryny sól, papryka, gorczyca.
2 żółtka ugotowane na twardo

Ugotowane żółtka przetrzeć przez sito i rozcierać wraz z surowymi drewnianą łyżką, wlewając powoli oliwę. Wcisnąć cytrynę, dać gorczycę, paprykę i zieleninę. Można dodać drobno pokrajanych ogórków kiszonych, lub kaparów, a zamiast gorczycy i papryki dodać esencji korzennej Nr. 10 b.

238. Sos majonezowy.

3 żółtka surowe $\frac{1}{2}$ —1 cytryna
20 dkg. oliwy sól.

Żółtka ucierać w miseczce łyżką drewnianą, dolewając małymi dawkami oliwę (mieszać w jednym kierunku).

Przed podaniem wcisnąć sok z cytryny, nieco osolić i dobrze zamieszać.

Podaje się do twardych jaj lub z sałatami zielonymi i z jarzyn gotowanych.

239. Przyprawa z soi lub fasoli.

$\frac{1}{4}$ litra soi, fasoli lub soczewicy	3 łyżki oliwy sól
$\frac{1}{2}$ litra smaku (z przewagą grzybów)	esencja korzenna Nr. 10.

Soję lub fasolę dobę naprzód namoczyć, nastawić w wodzie i gotować do miękkości; następnie przetrzeć i na gorąco wymieszać z oliwą. Po oziębieniu rozprowadzić smakiem, dać sok z cytryny, osolić i w miarę potrzeby dodać esencji korzennej Nr. 10 b lub wonnych ziół.

U w a g a: Ponieważ soja trudno się rozgotowuje, wystarczy na sos użyć jej wywaru, odparowanego do zagęszczenia. Sos taki, zlany do wyjałowionych flaszek, dobrze zaprawiony esencją Nr. 10 b, da się dłużej utrzymać w chłodzie i zastąpi ostry sos japoński „Soja“. Ciemne gatunki soi mają lepszy smak. Doskonały do zaostrzenia mdłych potraw. Używamy go w kuchni zakładowej zamiast sosu oryginalnego, dawniej sprowadzanego (p. Cz. II „Objaśnienie“).

XII. KOMPOTY I OWOCE.

O PODAWANIU OWOCÓW.

Owoce dajemy w Zakładzie raz albo dwa razy dziennie, t. j. na kolację a czasem na śniadanie, albo dzieciom przy drugim śniadaniu lub podwieczorku, względnie przy obiedzie w kompotach, w kombinacji z surowemi.

Owoce podaje się kolejno wedle tego, jakie w tym czasie dojrzewają, a zatem wcześniej z wiosną przezi-mowane jabłka, orzechy, ale musimy je uzupełniać owocami kolonjalnemi, pomarańczami, figami, daktylami, różkami (chlebem świętojańskim) i suszonymi śliwkami.

Pierwszemi owocami świeżemi z początkiem lata są czereśnie, poziomki i truskawki, poczem następują porzeczk i agrest, a w połowie lipca morele i brzoskwinie.

Z końcem lipca i początkiem sierpnia są już wczesne jabłka i gruszki, w sierpniu wczesne śliwki, renklody, a z wrześniem nadchodzą węgierki i cały szereg gruszek i jabłek, oraz winogrona.

W zimie mamy dobór jabłek i gruszek, dojrzewających jedno po drugich w różnych miesiącach, aż do czerwca, kiedy już są dojrzałe jagody, oraz orzechy. Mówiąc o owocach, musimy się zatrzymać na orzechach, albowiem są to najważniejsze owoce w pożywieniu jar-skiem. Chemicznie mają wszystkie składniki potrzebne człowiekowi do życia, a zatem dużo białka, tłuszczu,

tylko stosunkowo mało zawierają węglowodanów, t. j. rodzimego cukru i trochę błonnika, a co niemniej ważne, znajdują się w orzechach w sporej ilości sole odżywcze i witaminy. Słowem, jest to w pokarmach jarskich namiastka mięsa, ale bez jego szkodliwych składników.

W kuchni jarskiej używa się często orzechów, jako przyprawy, mianowicie tam, gdzie chodzi o uzupełnienie białkiem pokarmów mącznych i jarzynowych.

Surowe owoce można jadać same, albo jako dodatek do szodonów i słodkich zup, względnie ocukrzone z mlekiem, szczególnie poziomki, maliny i borówki, razem z biszkoptami, piernikiem albo sucharkiem.

OGÓLNE UWAGI O KOMPOTACH I SOKACH.

W sporządzaniu kompotów musimy się trzymać następujących reguł:

Owoce powinny być dojrzałe, ale jędrne, bo nawet nieznaczne nadpsucie udziela smaku stęchlizny całemu owocowi; owoce plamiste można użyć, ale miejsca zajęte grzybkiem wyciąć należy.

Przedkładaj zawsze kompoty surowe nad gotowane, albo razem je zestawiaj, np. aby wonne udzielały aromatu obojętnym.

Jakkolwiek jest w zwyczaju do kompotu owoce obierać, to zdrowsze są z łupką i ośrodkiem, tak na surowo, jak i w gotowaniu (ze względu na zawartość witamin). Przy jedzeniu dobrze je przeżuć, wyssać i wypłuć.

Cukru w kompotach nie nadużywaj, a zdrowiej jest słodzić je miodem.

Zamiast dodatku cukru lepiej kwaśne owoce skombinować ze słodkimi, a najlepiej słodzić owocami południowymi, jak przypieczone figi, daktyle i t. p.

KOMPOTY SUROWE.

240. Kompot z jabłek i gruszek.

4 jabłka i 4 gruszki (słodkie) sok z 1 cytryny.

Jabłka utrzyć razem z łupą, gruszki poszatkować, wymieszać, dać sok z cytryny i ozdobić konfiturami z wiśni.

Można dodać tartych orzechów lub obłożyć rozkrojonymi śliwkami, morelami, brzoskwiniami, względnie płatkami ananasu lub pomarańczy.

241. Kompot z malin i porzeczek.

3 części malin cukier.
1 część porzeczek lub innych jagód

Przebrane maliny i porzeczki, obrane z szypulek, opłókać i dać na sito, a jak ociekną, układać warstwami na salaterce i przesypywać cukrem.

Na parę godzin postawić na zimno, a potem podać.

242. Kompot z poziomek lub truskawek.

poziomki lub truskawki cukier lub syrop.

Opłókanne poziomki dać na sito, żeby ociekły, układać warstwami w salaterce i przesypywać cukrem lub zalać zimnym syropem, postawić w chłodzie na 2 godziny i podać.

Tak samo można podawać kompot z innych jagód, np. z jeżyn lub z borówek, które godzą się z poziomkami.

U w a g a: Poziomki i borówki osobno lub razem, podaje się także z surową śmietanką lub z bitą śmietaną i mlekiem, cukrem osłodzone.

243. Kompot ze śliwek lub renklod.

śliwki lub renklody syrop.

Renklody lub śliwki węgierki sparzyć gorącą wodą, obrać ze skórki, pestki usunąć.

Układać warstwami w salaterce, zalać gorącym syropem.

Zostawić 2 godziny w chłodzie i podać.

244. Kompot z moreli lub brzoskwiń.

morele lub brzoskwinie syrop.

Morele lub brzoskwinie obrać, podzielić na ćwiartki (pestki usunąć), zalać gorącym syropem, zostawić na 4 godziny i podać.

245. Kompot z melona lub kawona.

melon trochę wina, ponczu lub
lekki syrop soku z cytryny.

Melon obrać, pokrajać w kawałki, ułożyć i na salaterce zalać kipiącym syropem, a gdy ostygnie, podać.

Można dodać soku z cytryny, ponczu lub wina.

U w a g a: Kompot ten najlepiej kombinować z kwaśkowatymi owocami, mianowicie z jagodami, jak: jeżyny i czerwone borówki, śliwki lub winogrona.

246. Ambrozja w melonie lub kawonie.

Z dojrzałego melonu zetnij rodzaj nakrywy, wyjmij ze środka miążgę z nasionami, z pozostawieniem miąższu.

Przygotuj do nadzianki owoce, jakie nastrecza pora. Najlepsze są poziomki lub maliny (ogrodowe, ciągle rodzące), jednak w jesieni, kiedy melony dojrzewają, są tylko ożyny (jeżyny), borówki czarne i czerwone, albo winogrona, ale nadają się też pokrajane śliwki i dereń, a na-

wet jabłka i gruszki. Można je dać w warstwach lub zmieszane.

Obsypawszy wewnątrz melonu miałkim cukrem, nakładaj naprzemian warstwę owoców i warstwę cukru aż do wierzchu. Napełnij jeszcze winem czerwonym lub jabłecznikiem, ile się zmieści, posyp cukrem i przyłóż ściętą nakrywę. Wreszcie melon owinięty woskowym papierem wstaw na dobę do lodowni lub do piwnicy.

Następnego dnia nasiąkłe winem owoce — razem z miąższem melonu wyjmij na szklane naczynie, albo nakładaj porcje wprost z melonu — zdobnego w liście własne lub winogron. Podać z ciastkami. Bitą śmietana do tego smak podnosi.

U w a g a: Kawon nadaje się także do tej nadzianki owocowej. Również można melon napełnić pogniecionymi winogronami i winem.

247. Kompot z pomarańcz.

pomarańcze

syrop lub cukier.

Pomarańcze obrać, pokrajać ostrym nożem w cienkie plasterki, wyrzucając pestki, układać w salaterce warstwami i przesypywać cukrem, lub zalać dość rzadkim zimnym syropem.

Postawić w chłodzie na 6 godzin, a gdy sok puszcza, podać.

Kompot ten można kombinować z innymi owocami, także z gotowanymi.

KOMPOTY GOTOWANE.

248. Kompot z jabłek.

5 jabłek
10 dkg. cukru

skórka z $\frac{1}{2}$ cytryny
 $\frac{3}{4}$ litra wody.

Jablka obrać, pokrajać na części, wydrążyć i kłaść do zimnej wody, żeby nie szcerniały.

Zrobić syrop, dać okrojoną skórkę z cytryny i jabłka i ostrożnie gotować, żeby się nie rozgotowały na marmoladę. Następnie jabłka wyjmować na salaterkę, zalać pozostałym syropem i wynieść, aby ochłodziły.

Kompot jabłkowy bardzo smakuje, gdy się go poda z dodatkiem innych owoców, można go więc mieszać z poziomkami, malinami, pomarańczami lub innymi surowymi owocami.

U w a g a: Zdrowsze są kompoty gotowane z nieobieranych owoców i bez wydrążania ziarn, zawarte są tam bowiem witaminy i olejki eteryczne. Gotuje się tak samo, jak obierane, ale przy jedzeniu łupkę i ogryzek wysysa się i wypłuka.

249. Kompot z gruszek.

gruszki	cynamon (goździki)
cukier	woda.

Gruszki obrać, pokrajać na części, wydrążyć, zalać wodą, żeby je pokryła i gotować na wolnym ogniu.

Kiedy gruszki miękkie, dać cukru, kawałeczek cynamonu, pogotować jeszcze chwilę i oziębic.

Kombinują się z surowymi owocami, albo z kompotem z jabłek.

250. Kompot z agrestu.

agrest	syrop.
--------	--------

Napół dojrzały agrest obrać z ogonków i szypulek, sparzyć gorącą wodą, rzucić na wrzący syrop, ciągle rynką potrząsać i uważać, żeby się owoce nie rozgotowały.

255. Kompot z czerwonych borówek (gogodzów)

(na zimę).

1 litr borówek	1/2 litra cukru
kilka gruszek i kilka ja- błek (z gatunków, któ- re się łatwo gotują)	cynamon goździki skórka cytrynowa.

Dojrzałe borówki przebrać, wypłókać, dać do większego naczynia, zasypać mialkim cukrem i nakryć, a jak się podgotują na wolnym ogniu, dodać naprzód obrane i pokrajane gruszki, a potem jabłka, kawałeczek cynamonu i parę goździków, skórkę cytrynową i jeszcze gotować, aż owoce będą całkiem miękkie i przezroczyste. Jeżeli są za kwaśne, dodać jeszcze cukru i zagotować.

Przechować w naczyniu kamiennem, sterylizowanem, pod papierem woskowym, lub szklanym (Celfan).

256 a. Kompot ze świeżych moreli.

morele syrop.

Morele podzielić na pół i wyjąć pestki, zrobić rzadki syrop, wrzucić morele i gotować; kiedy owoc przejrzy-
sty, wyjąć na salaterkę i oziębic.

256 b. Kompot z moreli suszonych.

morele woda.
cukier

Morele suszone opłókać i pokrajać w paski, zalać wodą i gotować; gdy napół ugotowane, dodać cukru do smaku, dogotować, wylać na salaterkę i oziebić.

Skombinować ze śliwkami i gruszkami.

257 a. Kompot ze świeżych śliwek.

$\frac{1}{2}$ kg. śliwek $\frac{1}{4}$ litra wody
12 dkg. cukru

Wodę zagotować z cukrem, wrzucić śliwki i gotować, a kiedy zaczynają pękać, wyjmować na salaterkę.

Śliwki ponakłuwane patyczkiem w gotowaniu mniej pękają.

257 b. Kompot ze śliwek suszonych.

śliwki	woda
cukier	skórka pomarańczowa.

Śliwki dobrze wymyć, zalać wodą do poziomu, dodać cukru, skórki pomarańczowej i gotować tak długo, aż zmiękną.

257 c. Kompot ze śliwek z figami.

śliwki	figi.
--------	-------

Śliwki suszone i figi nastawić dzień naprzód w niewielkiej ilości wody, a na drugi dzień można je podać jako zimny kompot, albo też w tej samej wodzie gotować godzinę, aby płyn trochę zagęścić. Jest to kompot bardzo zdrowy, słodki bez cukru.

258. Kompot z melona.

melon	syrop.
-------	--------

Melon obrać i pokrajać w kawałki, ugotować uważnie na lekkim syropie. Można dodać soku z cytryny i goździków lub cynamonu i podać oziębiony. Kompot ten smakuje najlepiej z kwaskowatymi owocami, np. z jabłkami, borówkami czerwonymi i czarnymi, ze śliwkami lub jeżynami.

259 a. Kompot z rzewienia.

rzewień	skórka cytrynowa.
syrop	

W maju i z początkiem czerwca rzewień ma łodygi najbardziej soczyste. Wylamuje się je przy samym korzeniu, odcina liście, obiera ze skórki, kraje w kawałki, sparza ukropem i gotuje na dość gęstym syropie z przezwami.

Dodać utartą skórkę cytrynową, a kiedy kompot ugotowany — odstawić do oziębienia.

Podać z dodatkiem kompotu z gruszek suszonych lub fig pieczonych.

259 b. Kompot rzewieniowy z kwiatem akacjowym.

(zamiast skórki cytrynowej).

rzewień

skórka cytrynowa

syrop

trochę kwiatu akacji.

Robi się tak samo jak pod l. a, a w końcu gotowania dodać kwiat akacji i nakryć naczynie.

Odstawić, aby nie uronić woni. Przed podaniem kwiat wyjąć.

(Zamiast kwiatu akacji, można użyć innych kwiatów wiosennych, jak: czeremchy, wiśni, porzeczki czarnej i bzu).

260. Kompot mieszany z suszonych owoców.

Składniki do wyboru:

$\frac{1}{2}$ litra jabłek

garść wiśni

$\frac{1}{4}$ litra gruszek

cynamon

garść czereśni

skórka pomarańczowa

garść moreli

cukier

$\frac{1}{4}$ litra śliwek

woda.

Owoce dokładnie opłókać, zalać wodą, tak, żeby były pokryte i gotować, dolewając gorącej wody, potem łączyć cukru, kawałeczek cynamonu i pomarańczowej skórki.

Kiedy owoce miękkie, a syrop ma smak przyjemny, winny, kompot jest gotowy.

U w a g a: Można owoce dzień naprzód namoczyć i nazajutrz spożyć bez gotowania, względnie w tej samej wodzie zagotować.

MARMOLADKI.

Podawane w lecznicy na śniadanie marmoladki sporządza się w następujący sposób:

261. Marmoladka morelowa.

18 moreli świeżych albo	woda
30 połówek suszonych	cukier.

Morele zalewa się wodą, tak, żeby były pokryte, gotuje się na wolnym ogniu, uważając, żeby się nie przypaliły, najlepiej w naczyniu kamiennem.

Kiedy zupełnie miękkie, przetrzeć przez włosienne sito; można trochę ocukrzyć, ale w lecznicy podajemy bez cukru.

262. Marmoladka z suszonych jabłek lub gruszek i z pcziomek.

kilkanaście kawałków suszonych jabłek lub gruszek, albo pół na pół	$\frac{1}{2}$ litra świeżych pczioemek woda.
--	---

Jabłka i gruszki ugotować i przetrzeć, dojrzałe pcziomki także przetrzeć i zmieszać z marmoladą owocową, a gdy kto chce, trochę osłodzić.

263 a. Marmoladka z suszonych śliwek i z malin.

około 20 suszonych śliwek	woda.
$\frac{3}{4}$ litra malin	

Śliwki zalać wodą i ugotować do miękkości, przetrzeć, zmieszać z przetartymi również przez sito malinami i ewentualnie osłodzić.

263 b. Powidelko ze śliwek i fig.

$\frac{1}{2}$ litra suszonych śliwek 10 fig.

Figi i śliwki po równej części gotuje się w kamieniem naczyniu pod nakrywką, w małej ilości wody, do miękkości. Następnie wszystko to się miazdży i przez sito rozciera na powidelko.

Można podawać miazgę bez przecierania, po usunięciu pestek.

Dodatek do chleba i przekąsek. Środek rozwalniający.

264. Syrop figowy.

Pokrajane figi, śliwki i chleb świętojański (rożki) razem z rodzynkami — po równej ilości gotuje się przez kilka godzin aż do rozgotowania i przeciera się razem z płynem.

M I Ó D.

Dobrze jest, gdzie można, zastąpić cukier miodem, którego słodycz, pochodząca z kwiatów, jest żywa i żywiec potęguje, gdy cukier wywarzony z buraków jest pokarmem martwym, dlatego w użyciu cukru trzeba być oszczędnym, bo łatwo wywołuje zaburzenia w trawieniu i wzdęcia.

Najzdrowszy, bo obfity w olejki eteryczne, jest miód górski, gdy z gatunków nizinnych najlepsze są z kwiatu owocowego i z lip. Można go jadać z pieczywem, a doskonale kombinuje się z orzechami, migdałami i t. p.

Dla lepszego smaku i strawności dobrze jest wcisnąć

do miodu trochę soku z cytryn, albo jeść z pomarańczą i ananasem.

O KONSERWACH OWOCOWYCH.

Przepisów na konfitury, galarety, soki smażone i powidła, t. j. marmolady trwale, nie podajemy, ponieważ dokładne przepisy gospodynie znajdą w specjalnych książkach.

Jednakowoż marmolady należy brać tylko w firmach uczciwych, gdy można być pewnym, że są świeże i starannie przyrządzone, albowiem w marmoladach tych mogą się znaleźć niepożądane składniki, jak dodatek dyni, buraków, kartofli i dla zabarwienia mniej cenne jagody, jak bzu, a co gorsza, barwniki chemiczne i środki przeciwnie, jak kwas salicylowy, mrówkowy lub będzwinian sodowy.

Wszystkie one psują trawienie, zwłaszcza, że konserwom owocowym nadają smak ostry.

Zimowe kompoty, jak i konserwy jarzynowe, najlepsze są z aparatów Wecka, gdyż niema w nich żadnych środków chemicznych, jak kwas salicylowy i t. p., nie obojętnych dla zdrowia.

XIII. SOKI OWOCOWE I NAPOJE.

SOKI OWOCOWE SUROWE.

Soki z surowych owoców są bardzo zdrowe, ze względu na obfitość witamin i olejków eterycznych, poza tem są przyjemne w smaku, mają bowiem aromat świeżych owoców.

Używa się ich jako napoju dla gorączkujących i po poście (głodowce), oraz dla dodania wykwintnego smaku leguminom i do zakwaszenia sałat, zamiast cytryny.

Soki te powinny być użyte zaraz po ich zrobieniu, bo w przechowaniu ulegają fermentacji. Można by je utrzymać kilka dni na zimnem miejscu we flaszkach sterylizowanych i szczelnie zatkaných, bo w cieple burzą się i wysadzają korki.

Dłużej przetrzymywać się dadzą zagotowane i tem samem wyjałowione (do szczelnego zatykania sterylizowanych flaszek doskonale nadają się korki nad ogniem przypieczone i maczane w roztopionej stearynie).

Do wyduszania soków z malin, agrestu, porzeczek, oraz pokrajanych jabłek i gruszek używamy w lecznicy specjalnego młynka, który można nabyć w handlu.

W braku takiego młynka można utłuc owoce na miazgę w donicy lub porcelanowym moździerzu, albo też utrzeć na tarce.

Miazgę owocową wyciska się pod prasą w worku

plóciennym (w braku jej między dwiema deseczkami pod ciężarem) i zbiera się ściekający sok w podstawione naczynie.

Wytłoczyny można jeszcze raz zalać przegotowaną wodą i wycisnąć na nowo, a płyn zlać z poprzednim.

Dla pięknego koloru można sok filtrować przez płótno lub watę, ale sok oczyści się także przez odstanie.

Sok może być odpowiednio osłodzony, a na napój rozcieńczony.

265. a. Sok z jablek, gruszek i poziomek lub malin.

2 jabłka lub gruszki i filiżanka wody.
i filiżanka poziomek lub malin

Jabłka (gruszki) utrzeć razem z łupiną, ośrodkiem i ziarnami, aby witaminy i zapach zachować. Poziomki (maliny) podusić, wlać do nich gorącą wodę, rozkłócić, przecedzić, zmieszać z sokiem wyciśniętym z jabłek (gruszek), płyn zlekka osłodzić i podać jako napój (z sucharkiem albo biszkoptem).

266. Sok z jabłek (gruszek) i pomarańcz lub winogron.

1—2 jabłka (gruszki) sok z 2 pomarańcz lub wi-
1 szklanka wody nogron.

Jabłko utrzeć na tarce z łupiną i ziarnkami, rozkłócić z gorącą wodą, przecedzić, dodać soku z pomarańcz lub winogron (można osłodzić).

267. Sok z melonu lub kawonu.

$\frac{1}{2}$ kg. melonu lub kawonu cytryna lub pomarańcza.
cynamon grubo tłuczony.

Ze zmiażdżonego melonu wycisnąć sok, przecedzić przez sitko lub serwetę, dać sok z cytryny lub pomarań-

czy (wody w razie potrzeby). Można lekko osłodzić miodem lub cukrem, względnie zmieszać z podanemi wyżej sokami.

268. Sok z pomarańczy.

Wycisnąć sok lub wybierać go łyżeczką wprost z otworu pomarańczy; gdy za kwaśny, trochę osłodzić cukrem lub miodem. Napój dla chorych i poszczących. Dezynfekuje drogi trawienia, gdy się wysysa plasterki krajane razem z łupą.

Dla oczyszczenia należy przedtem dać pomarańczę na kilka minut do ukropu lub do piecyka.

269. Trwały syrop pomarańczowy (na lemonjadę) (M).

12 pomarańcz albo	3 kg. cukru
6 pomarańcz i 6 cytryn	2 litry wody.

Utrzeć pomarańcze i cytryny w całości razem z łupiną w naczyniu z mialkim cukrem i wymieszać. Postawić to na kilka dni w chłodnem miejscu, codzień mieszając, aby się cukier rozpuścił, a po odstaniu zlać do sterylizowanych flaszek.

Syrop ten trzyma się długo, a w użyciu wypadnie łyżka na szklankę lemonjady.

U w a g a: Zamiast cytryn można użyć krystalicznego kwasu cytrynowego. Dodatek esencji Nr. 10 c syrop utrwała.

270. Syrop pigwowy.

Ze wszystkich owoców najwięcej olejków wonnych znajduje się w pigwie, dlatego podajemy tu przepis na syrop pigwowy, aby go dodawać do potraw owocowych bez woni.

1 kg. pigw dojrzałych $\frac{1}{2}$ litra wody.
1 kg. cukru

Pigwy utrzeć na tarce i zalać gęstym syropem wrzącym; niech tak pod pokrywą postoją 1 — 2 godziny, potem odcedzić przez gęste sito lub filtr. Pozostałość zagotować krótko, również z syropem, i powoli scedzić (jak to się czyni na galaretę). Zmieszać razem z poprzednio przygotowanym syropem i dodać krystalicznego kwasu cytrynowego lub soku z cytryny. Do dłuższego użytku sterylizować we flaszkach zakorkowanych.

NAPOJE Z GOTOWANYCH OWOCÓW.

Napoje gotowane nie mają już tych własności orzeźwiających, jak surowe, bo zawierają mniej witamin i w gotowaniu uрониły dużo olejków eterycznych.

Sporządza się je z owoców świeżych i suszonych, a w braku świeżych — z kolonjalnych.

271. Napój owocowy.

1 litr wiśni lub innych jagód — lub malin nalać $\frac{1}{2}$ litr. wody i zagotować $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ godziny.

Jeżeli brak rodzimego aromatu, dodać w gotowaniu skórki pomarańczowej i cytrynowej lub marzanny wonnej (*Asperula odorata*). Przecedzić przez gęste sito lub muślin i osłodzić cukrem lub miodem do smaku. Gorący płyn wlać do sterylizowanych butelek a po ochłodzeniu wynieść do lodowni, gdzie można go utrzymać dłużej bez fermentacji; na ciepłe fermentując — wysadzi korki.

W stanie świeżym można go użyć jako napoju chłodzącego lub soku do legumin.

272. Napój z suszonych owoców.

Jabłka i gruszki suszone z łupami, rajskie jabłka, śliwki albo morele, wiśnie, dereń i inne owoce, osobno lub zmieszane, opłókać i gotować do miękkości. W gotowaniu dać skórki pomarańczowej i cytrynowej lub cynamonu. Sok wycisnąć, osłodzić miodem albo cukrem i po dać zimny lub gorący.

Taki napój można sporządzić z wymienionych owoców także bez gotowania, mocząc je dzień naprzód w odpowiedniej ilości przegotowanej wody.

Napój gotowany można skombinować z aromatycznymi owocami, np. poziomkami, malinami, z dodatkiem płatków róż na końcu.

NAMIASTKI HERBATY ZWYKŁEJ.

Zamiast herbaty można używać napojów z suszonych jagód i liści, żeby jednak nie straciły aromatu, powinno się je suszyć na słońcu, a przynajmniej w niewysokiej ciepłocie.

Najlepszą herbatę można sobie sporządzić z suszonych poziomek, malin i ich liści w kombinacji z ożynami lub czerwonymi borówkami.

Tak samo nadają się suszone ostrużyny wonnych jabłek, gruszek i pigw — z dodatkiem płatków róży, względnie skórki pomarańczowej. Również odwar z suszonego derenu i owoców dzikiej róży ze wspomnianymi dodatkami wonnymi — zastąpi dobrze herbatę.

273. Herbatka ze skórki pomarańczowej i cytrynowej.

Żółte ostrużyny (t. j. wierzchnie) z 2 cytryn lub 1 cytryny i 1 pomarańczy zaparzyć w $\frac{1}{2}$ litrze wody

wrzącej i odstawić, nakrywszy naczynie, aby naciągnęły. Następnie przecedzić i używać na gorąco i zimno z cukrem, z sokami albo z winem.

274. Herbatka z kwiatu lipowego i kwiatów polnych.

Herbata z kwiatu lipowego (a szczególnie z srebrnej lipy wonnej), suszonego na słońcu, z małym dodatkiem liści orzechowych, bratków, fiołków ususzonych, względnie z kwiatu bzu czarnego z dodatkiem marzanny wonnej (*Asperula odorata*), — jest doskonałą namiastką herbaty chińskiej, a działa również napotnie.

275. Woda miodowa.

2 łyżki miodu	$\frac{1}{2}$ litra wody przegotowanej.
$\frac{1}{2}$ cytryny lub pomarańczy	

Miód rozpuścić w wodzie, wcisnąć sok z cytryny lub pomarańczy.

Ananas jest również doskonałym dodatkiem.

XIV. LEGUMINY PROSTE.

Podajemy osobno leguminy proste, które są bardzo pożywne i wystarczają same przez się jako potrawy z odpowiedniem uzupełnieniem, a wymagają mniej zachodu w kuchni. Nadają się do skromnych obiadów na potrawę główną, a mają zastosowanie szczególnie w oszczędnem gospodarstwie.

KASZE I POKARMY STRĄCZKOWE JAKO LEGUMINY.

Na str. 104 daliśmy przepisy gotowania kasz i pokarmów strączkowych, służących jako przystawki do jarzyn.

Gdy tam gotowano te przeroby zbożowe z jarzynami, lub na smaku, tutaj nastawia się je bez jarzyn, tylko na wodzie, albo z dodatkiem mleka, względnie masła.

Kasze, jako leguminy, podaje się na słodko z owocami, gdy w podaniach z jarzynami cukru się unika, a jaja nadają się tu i tam.

276 a. Kasza z owocami.

1 szklanka kaszy	$\frac{1}{4}$ litra wody
1 litr krajanych owoców świeżych	$\frac{1}{2}$ litra mleka
lub $\frac{1}{2}$ litra suszonych	1 łyżka masła cukier.

Do prostych legumin można używać wszystkich kasz: ryżu, drobnej hreczanej, pszennej, jaglanej i owsianej, (mniej nadaje się jęczmienna, bo z cukrem twardnieje).

Zagotować je na wodzie, a z końcem gotowania wlać słodkiego mleka, albo 2 łyżki masła i odpowiednio osłodzić. Teraz zmieszać z owocami, lepiej świeżymi, choć można użyć suszonych już zgotowanych, jak: czereśnie, wiśnie, śliwki, jabłka, gruszki i figi. Następnie wypiec $\frac{1}{2}$ godziny i posypać cukrem z cynamonem i goździkami.

276 b. Kasza z owccami.

Składniki te same i 4 jaja.

Gotować jak wyżej, a po ugotowaniu kaszy dodać na surowo rozbite jaja, wymieszać z owocami i wypiec.

277 a. Soczewica ze śliwkami.

$\frac{1}{2}$ litra soczewicy
i litr wody

$\frac{1}{2}$ litra śliwek
szczypta soli.

Soczewicę nieco podgotować i pierwszą wodę odlać. Następnie nalać ją na nowo i gotować. Osobno namoczone śliwki suszone uprażyć na ogniu napół twardo i dać do gotującej się soczewicy. Można wcisnąć trochę soku cytrynowego.

277 b. Soczewica ze śliwkami i orzechami.

$\frac{1}{2}$ kg. soczewicy
20 dkg. tartych orzechów
surowe śliwki

utarta bułka
cebula
sól.

Soczewicę dzień naprzód namoczyć. Podgotowawszy, pierwszą wodę odlać i w drugiej wodzie na miękko ugotować; następnie przetrzeć, dać utarte orzechy, cebulę i tartą bułkę. Wszystko osolić i włożyć do wytłuszczonego masłem naczynia kamiennego, w ten sposób, aby w środku było wgłębienie na śliwki. Śliwki osobno przygotować wedle przepisu pod l. a, dać do środka i nakryć

tą samą masą. Upiec w piecu i w całości na półmisek wyrzucić.

278. Dynia na słodko. (M).

2 kg. dyni dojrzałej (najlepszą jest pasztetowa lub szparagowa dojrzała)	skórka cytrynowa rodzynki cynamon cukier
1 $\frac{1}{2}$ litra mleka	esencja wonna Nr. 10 c.
$\frac{1}{4}$ litra ryżu	

Dynię pokrajać w kostki, ugotować (pod przykryciem) w 1 litrze mleka z dodatkiem cukru. Ryż wymyć i nastawić na wodzie osobno. Dodać rodzyneków, względnie pokrajanych śliwek suszonych, skórki cytrynowej i cynamonu (lub esencji wonnej), ułożyć ryż i dynię warstwami w rynce, zagrzać chwilę w piecyku i podać na stół, posypać cukrem tłuczonym z korzeniami.

U w a g a: Zamiast z ryżem można dynię podawać z łazankami, zapiekaną lub nie, jak kto lubi, albo zmieszaną z zacierką na mleku Nr. 16.

279. Kluseczki zapiekane.

1 litr mąki pszennej	3 dkg. masła
2 jaja	sól, woda.

Zagnieść ciasto dość twardo, dolewając odpowiednią ilość ciepłej wody. Gdy oziębnie, wałkować na stolnicy i krajać w wąskie paski. Przesypać mąką, aby się nie skleily i rzucać na kipiącą wodę, a gdy ugotowane, odcedzić i zalać na cedzaku zimną wodą. Następnie wymieszać z odpowiednią przyprawą, z przepisu Nr. 281, i kawalkiem masła, dać do rynki wytłuszczonej i wysypanej bułeczką i zapiec w piecyku.

280. Makaron zapiekany.

$\frac{1}{2}$ litra mąki pszennej sól.
4—5 jaj

Zagnieść bardzo twarde ciasto, wałkować na stolnicy w małe krążki, zwijać je w rolki, przesypując mąką i cieniutko krajać. Rzucać na kipiącą osoloną wodę i w dalszym ciągu postępować jak z kluskami.

281. Przyprawy do zapiekanych legumin (do przekładania lub zmieszania).

I.

25 dkg. sera, 5 dkg. rodzyneków i cukier razem wymieszać.

II.

15 dkg. powideł, 5 dkg. masła i cukier razem wymieszać.

III.

$\frac{1}{4}$ litra maku skórka pomarańczowa.
3 dkg. cukru

Mak dobę przedtem namoczony utrzeć z cukrem w donicy i wkrajać do tego skórkę pomarańczową w cukrze smażoną.

282. Knedle z bułki.

5 zwykłych bułek (pie- $\frac{1}{2}$ litra mleka
karskich) 3 łyżki mąki
6 jaj 2 łyżki masła.

Bułki pokrajać, wysuszyć, dać do rondelka i zalać ki-
piącym mlekiem, przetrzeć i tak zostawić przez 20 mi-
nut. Pianę ubić, osobno utrzeć żółtka z mąką i masłem,
wymieszać wszystko z bułką i trochę osolić. Wyrabiać
kulki mokremi rękami i rzucać na kipiącą wodę.

283. Pierogi hreczane z serem.

$\frac{1}{2}$ litra mąki hreczanej	1 litr twarogu
$\frac{1}{4}$ litra mąki pszennej	2 łyżki masła
8 żółtek	sól.
$\frac{3}{4}$ litra wody	

Mąkę hreczaną upalić, jak na prażuchę, zaparzyć wrzącą wodą, wyrobić na dość wolną papkę, potem ochłodzić i na stolnicy wygniatać ciasto z pszenną mąką, rozwałkować i rozkładać na części.

Ser przyrządza się w następujący sposób: twaróg przetrzeć przez sito, dać żółtka, masło i osolić do smaku; wszystko dobrze utrzeć i zawijać masę w pierogi. Gotować w osolonej już wodzie, a podać z masłem rumianem z bułeczką; osobno bitą śmietaną.

284. Pierogi leniwe.

1 kg. sera	15 dkg. mąki
8 jaj	sól.

Ser utrzeć w misce, dać cztery jaja i cztery żółtka rozbite z mąką; z pozostałych białek ubić pianę, dobrze wszystko wymieszać i osolić. Z ciasta robić na stolnicy wałki i krajać ukośnie. Rzuca się na kipiącą wodę (osoloną) i gotuje jak pierogi.

Podać polane masłem z bułeczką. Do tego śmietana.

285. Knedle z sera.

6 jaj	$\frac{1}{2}$ kg. sera
1 łyżka masła	2 łyżki mąki
6 dkg. grysiku	sól.

Żółtka utrzeć z masłem, dodać grysik, mąkę, ser i pianę; wymieszać i zostawić na boku przez pół godziny. Następnie wyrabiać knedle mokremi rękami i spuszczać je na kipiącą wodę. Gotować 15 minut i podać z masłem z bułeczką, lub ze śmietaną albo z podlewą powidłaną.

286. Pierogi z powidłami lub z jagodami.

20 dkg. powidła albo świeżych jagód.

Składniki ciasta:

1 litr mąki pszennej	woda
2 jaja	sól.

Ciasto zagnieść wolniejsze jak na kluski, cienko wałkować, wycinać krążki, zawijać w nie powidła lub wkładać surowe jagody (drelowane), np. wiśnie, borówki i t. p.

Pierogi rzucać na kipiącą wodę, a gdy wypłyną, odsunąć z ognia i na boku pod przykryciem gotować jeszcze 5 minut.

Podać ze słodką lub kwaśną śmietaną.

287. Knedle ze śliwkami.

1 litr mąki	$\frac{1}{2}$ łyżki masła
2 jaja	$\frac{1}{4}$ litra mleka lub wody
1 duży ugotowany kartofel roztarty	śliwki.

Z powyższych składników dobrze ciasto wyrobić, rozwałkować na stolnicy, wycinać krążki i oblepić śliwki.

Gotować jak wyżej. Podać polane masłem (cukrem posypane), a do tego śmietana kwaśna lub słodka. Można również posypać tartą czekoladą.

288. Pierogi pieczone.

1 litr mąki	8 łyżek cukru
$\frac{1}{4}$ litra mleka	3 dkg. drożdży
5 jaj	szczypta soli.
$\frac{1}{4}$ litra masła klarowanego	

Drożdże rozrobić szklanką mleka letniego i w misce zacząć tyle mąki, żeby roztwór był wolny i zostawić w cieple. Gdy zacznie rosnąć, dodać jaja ubite z cukrem,

masło, sól i wymieszać doskonale. Ciasto powinno być wolne — jak na kładzione kluski. Zostawić pół godziny w cieple, potem robić pierogi w następujący sposób: przygotować papierki mniej więcej 6 — 8 cm, pomazać masłem. Nakładać łyżką ciasto i rozciągać na papierku. Następnie nakładać odpowiednią nadziankę (poniżej podaną), ciasto zlepić i paperek zawinąć w rulonik. Pierogi układać na blasze i wstawić do pieca, a gdy się zarumienia, odwinąć z papierków, włożyć do serwety i podać w niej do stołu.

W ciasto w ten sposób przygotowane można zawijać:

powidło
mak utarty

ser z cynamonem i ro-
dzynkami (p. Nr. 281).

289. Pierożki pieczone z jabłkami.

$\frac{1}{2}$ kg. mąki

śmietana

3 żółtka

jabłka

2 dkg. drożdży

tarta bułka.

cukier

Składniki wymieszać, a śmietany dać tyle, aby ciasto było wolne. Jabłka uszatkować, osłodzić i wymieszać z tartą bułką, poczem nakładać do ciasta i lepić pierogi. Układać je na blachę masłem pomazaną, posmarować rżbitem jajem i piec w gorącym piecu. Podać z bitą śmietaną. Można też posypać tartą czekoladą.

290. Małaje.

1 litr mąki kukurydzianej

$\frac{1}{2}$ kg. sera

4 jaja

2 żółtka

$\frac{1}{2}$ litra śmietany

sól.

3 dkg. drożdży

Mąkę uprażyć i przesiać. Śmietanę ogrzać i zarobić nią drożdże z połową mąki — zostawić na 30 minut,

dać żółtka, resztę mąki, wymieszać, osolić, a na koniec dać pianę z białek. Ser utrząć z żółtkami, zrobić kulki i zawijać je w ciasto na papierkach, jak wyżej wskazano. Upiec w piecyku, do tego podać osobno śmietanę lub podśmietanie. Dodatek dyni czyni ciasto lżejszem.

291. Placki hreczane. (M).

1 1/2 litra mąki hreczanej	1/2 łyżeczki węglanu amonowego
1 litr mleka	
4 jaja	trochę soli i cukru.

Z mąki i mleka zrobić ciasto i postawić w ciepłym miejscu przez 4 godziny. Potem wbić 4 żółtka i pianę z białek, dodać nieco węglanu amonowego, osolić, ocukrzyć i ciasto dobrze zamieszać. Niech rośnie godzinę.

Urabiać placuszki na 1 cm grubości i piec w piecu 15 minut na blasze masłem pomazanej, albo nieco podsmażyć je z masłem na patelni, a dopiec w piecu. Podać z podśmietaniem lub śmietaną bitą.

292. Placuszki hreczane z serem.

1 litr kaszy hreczanej	1/4 kg. sera
zgotowanej	5 jaj
1/4 litra mamełki	sól.
2 łyżki mąki pszennej	

Kaszę i mamełkę na młynku przekręcić (przez drobne sitko), wbić do tego 3 jaja, osolić do smaku i na ciasto dobrze wyrobić. Do sera wbić 2 jaja, osolić, a wymieszawszy, porobić galki wielkości orzecha włoskiego. Łyżką utytlaną w mące bierze się potrosze ciasta, robi placuszki i daje do środka galkę z sera, dokładnie ją zawijając. Następnie kładzie się na stolnicę mąką wysypaną, uklepuje nożem na okrągłe zraziki i smaży na patelni na maśle. Do tego podać podśmietanie lub sos pomidorowy

293. Słodowana pszenica na słodko (t. zw. kutia).

1 kg. pszenicy	orzechy
$\frac{1}{4}$ kg. maku	cynamon, goździki.
25 dkg. miodu lub cukru	

Pszenicę umyć w letniej wodzie i zostawić na 2 dni, dobrze napęczniałą ugotować. Osobno namoczyć mak w gorącej wodzie, a gdy spęcznieje, utrzeć w donicy z miodem. Wymieszać z pszenicą, dodać trochę korzeni i podać na zimno z twardymi placuszkami.

U w a g a: Można dodać utartych orzechów lub migdałów i rodzyneków.

294. Kukurydza prażona. (M).

$\frac{1}{2}$ litra kukurydzy	$\frac{1}{2}$ szklanki orzechów
$\frac{1}{2}$ litra wody	ziemnych lub migda-
$\frac{1}{8}$ litra śmietanki	łów, albo ziarn z dyni
	cukier.

Kukurydżę namoczyć przez dobę, trochę przesuszyć, uprażyć, aż ziarna popękają i zemleć. Następnie ugotować na wodzie, dodać przetartych ziemnych orzechów lub migdałów, śmietanki, osłodzić do smaku i podać.

PRZEKĄSKI SŁODKIE.**295. Przekąski z masą figową.** (M).

$\frac{1}{4}$ kg. fig	1 szklanka wody
1 łyżka cukru	bułki.
$\frac{1}{2}$ cytryny	

Figi gotować w podwójnem naczyniu do miękkości, poczem wyjąć je, posiekać i utrzeć z cukrem, wreszcie zalać wywarem i jeszcze raz gotować, aż masa zgęstnieje.

Kromki bułki umaczane z jednej strony w zimnej wodzie — składać po dwie zwilżoną stroną i wsunąć do pieca, aby się przyrumieniły. Potem suche strony kromek posmarować masą figową i złożyć na nowo.

U w a g a: Zamiast masy z fig można ją robić z innych owoców, jak z daktyli, śliwek suszonych i t. p. z dodatkiem tartych migdałów lub orzechów (patrz powidełko ze śliwek i fig. Nr. 263).

XV. LEGUMINY ZŁOŻONE.

O LEGUMINACH ZŁOŻONYCH.

Leguminy złożone są zazwyczaj tylko uzupełnieniem obiadu, dlatego więcej w nich o smak chodzi, niż o ilość. Ponieważ są one już zbytkiem, możnaby je w obiadach zupełnie opuścić, ale ze względu na zwyczaje oraz, aby ludzie łatwiej odwykli od mięsa, leguminy są w lecznicy naszej zakończeniem obiadu.

Leguminy złożone z owoców ceni się więcej.

Ostrzega się jednakowoż, aby legumin wiele nie jadać, bo kuszą one do łakomstwa, a pożywność ich jest znaczna.

Otyli zaś niech się od legumin całkiem wstrzymają.

Przyda się tu jeszcze uwaga, aby pomiędzy podaniem jarzyn a leguminami była dłuższa przerwa.

LEGUMINY BEZ OWOCÓW.

296. Ryż wypiekany z rodzynkami.

$\frac{1}{4}$ litra ryżu	1 łyżka mąki
5 jaj	1 łyżka masła
$\frac{1}{4}$ litra mleka	cukier.

Ryż ugotować miękko na wodzie; masło z mąką zasmażyć, żółtka rozbić z mlekiem, z ryżem, rodzynkami i wymieszać z zaprażką, a na końcu z pianą z białek. Dać

masę do rynki wysmarowanej masłem i piec w piecyku na wolnym ogniu 30 minut.

U w a g a: Ten sam ryż można podać z dodatkiem fig i daktyli.

297 a. Legumina z grysiku z czekoladą.

25 dkg. grysiku	1 $\frac{1}{2}$ litra mleka
10 dkg. masła (łyżka)	6 jaj
12 dkg. cukru	$\frac{1}{2}$ cytryny.
6 dkg. czekolady	

Grysik ugotować z masłem na mleku (wyjątkowo zamiast na wodzie) i odstawić, niech oziębnie.

Żółtka utrzeć z cukrem, ubić pianę i zmieszać z grysiem. Podzielić masę tę na dwie części, do jednej dać sok i skórkę z cytryny, a do drugiej czekoladę. Nasamprzód wlać do rynki masę czekoladową, a na wierzch dać cytrynową i upiec rodzaj babki.

297 b. Legumina z grysiku.

filiżanka grysiku	filiżanka śmietany
filiżanka cukru	kieliszek rumu.

Wszystkie składniki razem wymieszać i dać do rynki wysmarowanej masłem, posypanej grysiem i upiec.

Wyłożyć babkę na półmisek i podać z konfiturami.

298. Kaszka z rumem.

$\frac{1}{2}$ litra kaszki hreczanej	garść rodzyneków
drobnej	3 łyżki rumu
$\frac{1}{2}$ litra śmietany	cukier.
2 jaja	

Kaszkę zatrzeć jajami, dać rodzyнки, śmietanę, rum, zamieszać i na godzinę zostawić, aby napęczniała; następnie wlać do rynki masłem wysmarowanej, posypanej

bulką i upiec pod nakrywą na wolnym, lecz dobrym ogniu.

299. Legumina z mąki kukurydzianej i sera.

25 dkg. sera	7 jaj
3 łyżki mąki kukurydzianej	1 filiżanka śmietany
6 łyżek cukru	skórka z cytryny.

Żółtka utrzeć z cukrem, dać pianę z białek, mąkę uprażoną i przesianą, przetarty ser, śmietanę, skórkę cytrynową i wlać po zmieszaniu do rynki, wysmarowanej masłem i bulką wysypanej. Piec w niezbyt gorącym piecu.

300. Legumina z mąki hreczanej.

3 łyżki mąki hreczanej	4 jaja.
3 łyżki cukru	

Żółtka utrzeć z cukrem, zmieszać z pianą i mąką, potem upiec w tortownicy w piecyku o miernej ciepłocie $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ godziny. Następnie oziębic, przekroić poziomo i przełożyć marmoladą z owoców.

Podać na stół z szodonom z mleka lub zalać lekkim syropem z dodatkiem soku cytrynowego albo z bitą śmietaną.

301. Legumina biszkoptowa.

6 dkg. mąki	4 jaja
6 dkg. cukru	marmolada.

Żółtka utrzeć z cukrem, zmieszać z pianą i mąką i wylać na blachę, masłem posmarowaną. Biszkopt upieczony na jasny kolor, na gorąco posmarować marmoladą i zwijać w wálki.

Na półmisku zalać szodonom czekoladowym lub z jabłeczniku.

302. Legumina z naleśników z kremem.

Naleśniki patrz Nr. 208.

K r e m.

4 żółtka	$\frac{1}{4}$ litra śmietanki
10 dkg. cukru	wanilia lub wanilina.

Przygotować następujący krem:

Żółtka rozbić z cukrem do białości, zmieszać ze śmietanką razem, mocno ubić i dodać trochę wanilii.

Usmażyć naleśniki, jak zwykle; wysmarować rondel masłem i bułką wysypać, wyłożyć go naleśnikami i przekładać w nim naleśniki kremem, a na wierzch dać naleśnik i wstawić na $\frac{1}{2}$ godziny do gorącego pieca.

303. Legumina z sera.

25 dkg. sera	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
3 łyżki cukru	skórka z pomarańczy
4 jaja	garść rodzyneków.

Utrzeć żółtka z cukrem, dać przetarte ser, skórkę z pomarańczy, rodzynki, śmietanę i pianę z białek. Wszystko wymieszać i upiec w rynce, wysmarowanej masłem i wysypanej mąką.

Podać z szodonom pomarańczowym lub sokiem owocowym.

304. Budyń ryżowy.

12 dkg. ryżu	6 dkg. rodzyneków
1 filiżanka wody	5 jaj
6 dkg. cukru	1 łyżeczka masła.

Ryż ugotować do miękkości na wodzie z dodatkiem masła. Cukier utrzeć z żółtkami, dać ryż, rodzynki i pianę z białek, wszystko wymieszać i gotować w budyńowej formie $1\frac{1}{2}$ godziny.

Podać z szodonom z jabłeczniku lub czekoladowym.

305. Budyń chlebowy.

12 dkg. kruszyn z chleba	6 jaj
razowego	1 filiżanka śmietany
6 dkg. cukru	2 łyżki konfitur.
6 dkg. masła	

Cukier utrzyć z masłem, dodać żółtka i konfitury, chleb zasmażony ze śmietaną, pianę z białek i zmieszać, ugotować w formie budyniowej.

Podać z szodonom z jabłeczniku lub z sokiem.

306. Budyń czekoladowy na zimno.

10 dkg. czekolady	10 dkg. masła
10 dkg. migdałów	4 jaja.
10 dkg. cukru	

Żółtka utrzyć z cukrem, dać masło, sparzone migdały mielone, tartą czekoladę i pianę z białek. Wszystko dobrze zmieszać i gotować w budyniowej formie 3 kwadransy, a następnie oziębic.

Pokropić rumem i połączyć bitą śmietaną albo śmietanką z cukrem i wanilią.

307. Budyń z palonego cukru.

4 łyżki cukru	1 łyżeczka mąki
1 szklanka mleka	5 jaj.

Półowę cukru zrumienić na ciemno-brązowy kolor, mleko rozbić z mąką i zalać niem rozpalony cukier, mieszać na wolnym ogniu tak długo, aż się cukier rozpuści i mąka z mlekiem połączy na jednolitą masę.

Utrzyć żółtka z resztą cukru, dodać masę, dobrze ubitą pianę z białek, wymieszać i gotować na wolnym ogniu w formie budyniowej 1/2 godziny.

Podać z szodonom waniljowym, z krajankami jabłek i gruszek lub śliwek.

U w a g a: Budyń ten uda się dobrze wtenczas, gdy go się starannie na wolnym ogniu gotuje, t. j. formę budyniową wypełnić trochę więcej nad połowę i nie nakrywać własną pokrywą, ale wystarczy nakrycie garnka, do którego wstawia się formę budyniową.

308. Budyń z maku.

$\frac{1}{4}$ litra maku	6 łyżek cukru
5 jaj	4 łyżki mielonych migdałów lub orzechów.
$\frac{1}{4}$ litra mleka	

Mak sparzyć kipiącą wodą, poczem odstawić na 12 godzin, a gdy napęcznieje, nalać słodkim mlekiem i postawić na kuchni na wolnym ogniu na $1\frac{1}{2}$ godziny. Potem odcedzić i przemleć ze trzy razy w maszynce, lub utrzyć w misce.

Utrzeć żółtka z cukrem, dawać mak potrochu, trąć ciągle, migdały, na koniec pianę z białek i wymieszawszy, gotować 3 kwadranse w budyniowej formie.

Podać z szodonom waniljowym z krajankami owoców.

309. Budyń orzechowy.

6 łyżek mielonych orzechów	5 łyżek cukru
	6 jaj.

Żółtka utrzyć z cukrem, dać pianę, orzechy i wymieszawszy ugotować w formie budyniowej.

Podać z szodonom waniljowym z krajankami winnych owoców.

310. Babki ponczowe.

15 dkg. mąki	woda
20 dkg. cukru	sok z cytryny
8 jaj	kilka kropel rumu lub
cukier	wina

Utrzeć żółtka z cukrem, dać mąkę, ciągle ucierając, potem pianę z pozostałych białek i dobrze wymieszać. Masę nakładać do foremek, masłem wysmarowanych, wysypanych mąką i upiec w lekkim piecu.

Zrobić rzadki syrop, dodać rumu lub wina, soku z cytryny, odstawić i maczać w nim babki, a gdy dobrze syropem nasiąkną, układać na półmisku i ubrać konfiturami, albo też podać z krajankami owoców.

311. Suflet ryżowy.

30 dkg. ryżu	6 łyżeczek cukru
5 dkg. masła	5 dkg. orzechów
1 litr wody	1 cytryna
6 jaj	

Ryż ugotować na wodzie z masłem.

Żółtka utrzeć z cukrem, dać mielone orzechy, sok i skórkę cytrynową, pianę z białek i gotować w parze lub upiec w piecyku.

Podać z sokiem lub szodonom z jabłeczniku.

312. Pianki gotowane.

1 litr mleka (gorącego)	szklanka cukru
$\frac{1}{4}$ litra zimnego mleka	wanilja
5 jaj	konfitury z wiśni.

Mleko zagotować, ubić tęgą pianę z białek i kłaść z niej kluski łyżką na wrzące mleko, przykrywszy pokrywką i 5 minut gotować.

Pianki wyjmować łyżką cedzakową na okrągły półmisek.

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać wanilji lub waniliny i wymieszać z zimnem mlekiem, wlać do ciepłego mleka, pozostałego po ugotowaniu pianek. Wszystko ogrzewać, bijąc miotelką, a gdy zgęstnieje, zalać tem kluski

z piany i wynieść na zimno. Przed podaniem przybrać konfiturami z wiśni lub dereniu.

313. Andruty ze śmietaną.

jaja	konfitury
cukier	śmietana
mąka	wanilja.

Cukru dać na wagę jaj, mąki tyle, jak na gęstsze lane ciasto, rozbić dokładnie z jajami i śmietaną i lać ciasto łyżką na odwróconą patelnię lub na umyślnie ku temu żelazko, wysmarowane pszczelnym woskiem. Smaruje się na gorąco, a leje ciasto na blachę już oziębioną.

Rozsmarować nożem jak najcieńszą warstwę i piec w gorącym piecyku, a gdy ciasto rumiane, wyjąć i natychmiast oddzielać nożem od blachy. Poczem pokrajać w kwadraty i zwijać, nim zastygnie, w tutki, lub na walczku w rurki.

Trzymać w suchem i ciepłym miejscu, aby nie zwilgotniały.

Przed samem podaniem do każdej tutki wlewać bitą śmietaną z cukrem i wanilią, a ubierać po wierzchu konfiturami, najlepiej z wiśni.

LEGUMINY Z OWOCAMI.

314 a. Ryż z jabłkami.

1 filiżanka ryżu	łyżka masła
6 jabłek	skórka cytrynowa
cukru do smaku	woda.

Ryż sparzyć, dać do rynki, zalać wodą do poziomu ryżu. Dodać masła, cukru do smaku i odrobinę soli. Nakryć i od czasu do czasu rynką wstrząsać, aż się ryż na

międko ugotuje (do 2 godz.). Jabłka uszatkować, wymieszać z ryżem i dać do rynki masłem wysmarowanej, posypanej bułką, poczem wypiec w gorącym piecyku.

U w a g a: Można go tak samo podawać z innymi świeżymi owocami, jak: czereśniami, morelami, śliwkami i t. p.

314 b. Ryż w kożuchu.

1 filiżanka ryżu	jabłka
1 łyżka masła	konfitury lub masa migdałowa
cukier	białka
skórka cytrynowa	tarte orzechy.
szczypta soli	
woda	

Ryż sparzyć wrzącą wodą, scedzić i gotować w wodzie z dodatkiem masła, cukru, skórki cytrynowej i odrobiny soli, póki nie zmięknie.

Jabłka niewielkie obrać, wydrążyć i odgotować, nadziać konfiturami lub masą migdałową i układać na półmisku (niklowym) w piramidę, wypełniając ryżem przestrzory.

Ubić tęgą pianę z białek, dodać cukru do smaku i oblać nią piramidę; posypać to jeszcze cukrem z orzechami i wstawić w piec do zarumienienia.

314 c. Ryż z pomarańczami.

25 dkg. ryżu	skórka cytrynowa
woda	pomarańcze
masło	konfitury
cukier	sól.

Ryż ugotować do miękkości na wodzie z masłem, cukrem, skórką cytrynową i szczyptą soli, odstawić i wymieszać z pomarańczami obranymi z białej skórki. Po-

sypać to cukrem, ułożyć ładnie na półmisku i ubrać konfiturami.

315. Jabłka pieczone nadziewane.

jabłka	zmielone orzechy.
konfitury	

Duże jabłka obrać, wydrążyć, nadziać konfiturami, dając do każdego na spód warstwę zmielonych orzechów i upiec.

Podać z szodonem waniljowym.

316. Jabłka w cieście osmażane.

jabłka	3 łyżki śmietany
cukier	mąka
1 jajo	sól.

Jaja rozbić ze śmietaną, dać trochę cukru i odrobinę soli a mąki tyle, ile potrzeba do gęstości lanego ciasta.

Obrane i wydrążone jabłka pokrajać w grube plastry, maczać je w cieście i smażyć na maśle.

Podać posypane cukrem.

317. Jabłka zalewane.

jabłka	5 jaj
konfitury	3 łyżki orzechów utar-
6 łyżek cukru	tych.

Jabłka obrać, wydrążyć i podgotować, najlepiej w parze, a gdy wystygną, nadziać konfiturami.

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać pianę z białek i zmielone orzechy, które można zastąpić migdałami lub tartą bułką. Wysmarować rynkę, wysypać bułką, połowę masy dać do rynki i piec chwilę, na to nałożyć jabłka nadziewane, zapelnąć resztą masy i piec około 15 minut.

318. Strudel z jabłkami.

25 dkg. mąki	masło
1 jajo	1 litr szatkowanych win- nych jabłek.
migdały tarte	woda
1 łyżka suchej bułki tar- tej	odrobina soli.

Z mąki, jaja, letniej wody i soli zarobić ciasto wolniejsze, jak na pierogi; wyrabiać 15 minut.

Następnie na serwecie, wysypanej mąką, rozciągać ciasto tak, by było cienkie, jak papier; pokropić roztopionym masłem i rozrzuć na rozciągniętym cieście jabłka, które posypać buleczką z tartymi migdałami i cukrem, a potem zwinąć i dać do rondla.

Piec w dobrym piecu, na rumiano, tak, aby chrupiał i obficie cukrem posypać.

U w a g a: Ciasto strudlowe zamiast robić samemu, można kupić gotowe, wyrabiane fabrycznie; takie wprost z pudełka należy układać w rondlu warstwami, obficie przesypując jabłkami z bułką i migdałami, skrapiając masłem.

319. Legumina jabłkowa.

10 jabłek	cukier
2 łyżki masła	$\frac{1}{4}$ litra śmietany
mąka	6 jaj.

Jedną łyżkę masła utrzeć z żółtkami i potrochu dodawać mąki i śmietany, aby nie było grudek, wymieszać to z poszatkowanymi i dobrze ocukrzonymi jabłkami i dać pianę. W rynce rozpuścić drugą łyżkę masła, wylać do niej wymieszaną masę i wsadzić do pieca.

Po upieczeniu pokrajać w kwadraty i posypać cukrem.

Podać z konfiturami.

320. Legumina z chleba i jabłek.

2 filiżanki tartego zru-	1 filiżanka śmietanki
mienionego chleba ra-	1 łyżka masła
zowego	garść rodzynków
6 jabłek	cukier

Rynkę wymazać masłem i dać na spód kruszyn chlebowych, następnie warstwę jabłek pokrajanych w talarki; w dalszym ciągu układać warstwami kruszyny i jabłka, przesypując rodzynkami; kruszyny skrapiać obficie śmietanką. Wstawić do piecyka i dobrze wypieć; podać posypaną cukrem.

321. Legumina cytrynowa.

2 cytryny	12 jaj
12 łyżek cukru	tarta bułka.

Ugotować cytryny do miękkości i przetrzeć.

Żółtka utrzeć z cukrem, dać trochę przesianej bułki, przetarte cytryny, pianę z białek, wylać na półmisek i zapiec.

Dodatek konfitur różanych smak podnosi.

Leguminę można robić również z pomarańcz, podobnie jak z cytryn.

322. Szarlotka z jabłek.

1 kg. bułki (zwyklej lub	$1\frac{1}{2}$ litra mleka
słodkiej)	3 żółtka
1 litr marmolady z jabłek albo	masło
$1\frac{1}{2}$ litra szatkowanych ja-	cukier.
błek	

Szarlotkę można przyrządzać na dwa sposoby:

1. Mleko rozbić z żółtkami i maczać w niem pokrajaną w kromki bułkę. Następnie w rynce, wymazanej masłem, układać warstwami kromki i szatkowane jabł-

ka w ten sposób, by na dnie rynki i na wierzchu była bułka. Wypiec w piecyku i podać cukrem posypane.

2. Bułkę pokrajać na kromki, namoczyć w mleku z rozbitymi żółtkami i przyrumienić na maśle. Świeżo ugotowaną marmoladę z jabłek dać na półmisek i obłożyć wyżej przygotowanymi grzankami.

323. Naleśniki z jabłkami

12 naleśników	cukier
8 jabłek	skórka cytrynowa

Usmażyć zwykłe naleśniki (wedle przepisu Nr. 208), licząc po 2 naleśniki na osobę. Osobno zrobić marmoladę z jabłek, ocukrzyć do smaku, dodać skórki cytrynowej, smarować marmoladą naleśniki, składać we czworo i na maśle z obu stron opiec. Na półmisku obsypać cukrem. Tak samo robi się naleśniki z powidłem lub z serem.

324. Naleśniki z borówkami (czarnymi jagodami).

6 jaj	borówki
2 łyżki masła topionego	cukier
2 łyżki cukru	wanilia
$\frac{1}{2}$ litra mąki	masło.
mleko	

Do żółtek dodać masło, cukier i mąkę i rozkłócić dobrze, dolewając potrochu mleka, potem zmieszać z pianą i smażyć naleśniki trochę grubsze, niż zwykłe.

Rynkę wysmarować masłem i wysypać bułką, dać na spód naleśnik, potem warstwę borówek, posypanych cukrem z wanilią, potem znowu naleśnik i tak ułożyć dowolną ilość warstw, przykryć naleśnikiem, pokropić masłem i wstawić do wolnego pieca na kilka minut, żeby się borówki tylko napół upiekły.

Podaje się z bitą śmietaną z cukrem i wanilią, albo z szodonom z mleka.

U w a g a: Tak samo można przekładać innemi owocami, które w pieczeniu mogą pozostać napół surowe, a więc: pomarańcze (wybierać mniej soczyste), poziomki, czereśnie lub wiśnie, ale bez pestek.

325. Budyń z jabłek.

12 jabłek	8 jaj
3 łyżki tartej bułki	skórka cytrynowa
1 łyżka masła	$\frac{1}{2}$ kieliszka rumu.
4 łyżki cukru	

Masło rozetrzeć z cukrem i mieszając dodawać po 1 żółtku, potem skórkę z cytryny, rum, obrane i utarte jabłka, tartą przesianą bułkę, a na koniec pianę z białek. Wszystko zmieszać, napęlić formę budyniową i godzinę gotować na parze.

Podać z szodonom z jableczniku lub pomarańczowym.

326. Budyń borówkowy.

2 szklanki świeżych borówek (czarnych jagód)	1 łyżka masła
1 szklanka mleka	1 łyżka mąki
5 jaj	2 łyżki tartej bułki
	5 dkg. tartych migdałów.

Mąkę zasmażyć w maśle i zalać mlekiem; gdy ostygnie, wbić żółtka i dać tartą bułkę, migdały, na koniec borówki i pianę z białek, wymieszać dobrze, dać do formy budyniowej i gotować 35 — 40 minut.

327. Budyń z czereśni.

$\frac{1}{2}$ litra czereśni lub wiśni	10 dkg. migdałów
	4 łyżki masła

5 łyżek cukru
7 jaj

skórka cytrynowa.

Masło utrzeć z żółtkami, dodać cukier, migdały mielone, skórkę cytrynową, pianę z białek i drelowane czerśnie, wymieszać i gotować godzinę w formie budyniowej.

Połączyć szodonym waniljowym lub z jabłecznikiem.

328 a. Budyń morelowy.

12 moreli
cukier

7 białek.

Przetarte morele trzeć w donicy na miazgę, dodać cukru do smaku, zmieszać z tęgą pianą z białek i trzeć, aż zgęstnieje.

Gotować w formie, wysmarowanej masłem $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ godziny.

328 b. Budyń morelowy z podlewą.

10 łyżek masła deserowego
8 łyżek mąki
 $\frac{1}{4}$ litra mleka

kawałek wanilji
8 jaj
10 łyżek cukru
morele.

Składniki podlewę:

10 moreli
filiżanka cukru

$\frac{1}{2}$ szklanki jabłeczniku
lub wina.

1 łyżeczka mąki kartoflanej

Z masła i mąki zrobić jasną zaprażkę, wlać na to mleko zagotowane z wanilią i mieszać na kuchni. Gdy zacznie gęstnieć, odstawić na bok. Wychłodzoną masę dać do donicy i trzeć z cukrem i żółtkami, wbijając je kolejno, na koniec dać pianę z białek i wymieszać. W wysmarowanej masłem formie budyniowej układa się warstwami masę i połówki surowych moreli tak, aby masa

stanowiła spodnią i wierzchnią warstwę. Gotować 3 kwadransy.

Podlewę przygotować w następujący sposób:

Z cukru zrobić lekki syrop i morele bez pestek na nim ugotować, następnie przetrzeć przez włosienne sito. Dać to do aluminiowego naczynia i z mąką kartoflaną i jabłecznikiem rozbić dobrze miotłką i zagotować. Następnie ochłodzić i dać do budyniu zimną podlewę.

U w a g a: Taką podlewę do budyniów robić można z truskawek, malin lub poziomek, z tą różnicą, że się je przeciera na surowo, miesza z syropem, mąką i jabłecznikiem i zagotowuje. W okresie śliwkowym można zamiast moreli użyć śliwek.

329. Budyń z powidła.

1 łyżka powidła	garść tartej bułki
1 filiżanka cukru	skórka pomarańczowa.
8 jaj	

Powidła z cukrem trze się tak długo, aż masa zbieleje, ale trzecią część dodając żółtka, na koniec bułkę, szczyptę utartej skórki pomarańczowej i pianę z pozostałych białek.

Ugotować w formie budyniowej i podać z szodonym mlekiem.

330. Pianka z jabłek.

1 litr marmolady z pieczonych jabłek	4 białka
$\frac{1}{4}$ kg. cukru	$\frac{1}{2}$ cytryny.

Jabłka upiec, przetrzeć przez włosienne sito, dodać cukru do smaku, soku z pół cytryny, utartą skórkę cytrynową i białka. Wszystko wymieszać i ucierać w misce tak długo, aż masa zbieleje i podwójnie wzrośnie.

Tak przygotowaną piankę można podać na półmisku obłożoną biszkoptami i ubraną konfiturami, albo też na kruchem cieście.

331. Pianka z poziomek.

1 litr poziomek	garść grubo tłuczonego
50 dkg. cukru	cukru.
7 białek	

Poziomki przetrzeć przez sito i ucierać z cukrem w donicy z 4 białkami do białości, ubić oddzielnie pianę z 3 białek, zmieszać z masą poziomkową, a ułożywszy na półmisku, posypać grubym cukrem i wstawić na $\frac{1}{2}$ godziny do dobrze ciepłego pieca, pilnując, żeby nie opadła.

Do tego surowe poziomki z bitą śmietaną lub z mlekiem.

332. Pianka konfiturowa.

1 filiżanka konfitur mie-	1 filiżanka cukru
szanych	12 białek.

Konfiturę utrzyć z cukrem na białe. Dobrze ubitą pianę z białek dawać do masy, potrochu ciągle ucie-rając.

Po godzinie tarcia włożyć do salaterki wysmarowanej masłem i zapiec.

Można też gotować w parze i podać z szodonym z mleka lub bitą śmietaną.

333 a. Pasztet z owoców surowych.

1 litr świeżych owoców	1 litr mleka
(pokrajanych)	4 jaja
4 łyżki tartych orzechów	1 łyżeczka cynamonu
$\frac{1}{4}$ litra uprażonej mąki	6 łyżek masła, sól.
$\frac{1}{4}$ l. kruszyn chlebowych	

Mąkę zarobić mlekiem, dać do tego pozostałe składniki i dobrze wymieszać na jednolitą masę. Następnie dać do rynki wysmarowanej masłem i piec 30 minut.

333 b. Pasztet z suszonych owoców. (M).

$\frac{1}{2}$ kg. śliwek	$\frac{1}{4}$ litra soku owocowego
$\frac{1}{4}$ kg. rodzynków	albo konfitur
$\frac{1}{4}$ kg. fig	korzenie, kwiat, gałka mu-
$\frac{1}{4}$ litra utartych orze- chów	szkatelowa, lub cyna- mon i goździki.
$\frac{1}{2}$ litra mleka	

Owoce drobno pokrajać, zalać mlekiem, wymieszać, dać korzeni.

Włożyć masę do rynki i piec 3 kwadransy.

U w a g a: Te dwa pasztety przeznaczone są do obiadów owocowych, wedle Mazdaznanu.

334. Owoce z bitą śmietaną.

1. Przetartą warstwę z owoców, np. porzeczek, agrestu lub innych jagód, mieszać razem z bitą śmietaną i podać z ciastkami.

2. $\frac{1}{2}$ kg. wiśni wydelowanych dać na warstwę biszkoptów lub pierników, posypać cukrem i skropić winem.

Odstawić na dwie godziny, poczem polać bitą śmietaną z cukrem i wanilią.

3. Do szklanego naczynia głębokiego dać na spód tartych biszkoptów z dodatkiem czekolady, na to warstwę kompotu z porzeczek lub innego. Na pewien czas odstawić, ażeby biszkopty nasiąkły, poczem polać bitą śmietaną z cukrem i wanilią.

4. Naczynie szklane wypełnić do połowy kompo-tem z porzeczek, agrestu lub innym. Osobno wymieszać

bitą śmietanę z wanilią i cukrem, z utartymi biszkoptami i dać to na wierzch kompotu w szklanem naczyniu.

335. Owsiane płatki z owocami na surowo. (M).

1 łyżka (kopiata) płatków	$\frac{1}{2}$ cytryny
owsianych	2 jabłka
$\frac{1}{2}$ szklanki mleka	1 łyżka tartych orzechów.

Płatki owsiane namoczyć przez 2 godziny w małej ilości wody, dodać do tego surowego mleka i wcisnąć trochę soku z cytryny (ostrożnie, aby się mleko nie ścięło). Wymieszać, dając na końcu jabłka, utarte z łupinami na grubej tarce, oraz łyżkę tartych orzechów. Jabłka zastąpić można świeżymi śliwkami albo suszonymi, które przez dobę naprzód trzeba namoczyć, względnie innymi świeżymi jagodami.

LEGUMINY ZIMNE I MROŻONE.

336. Mleczko waniljowe.

$\frac{1}{4}$ litra mleka	cukier
2 jaja	$\frac{1}{2}$ laski wanilji.
3 żółtka	

Wanilię zagotować w mleku i odstawić.

Jaja i żółtka doskonale rozbić, dać do nich ochłodzone mleko, osłodzić trochę i gotować na parze 20 minut.

Oziębic i podać z konfiturami.

337. Mleczko kawowe.

$\frac{1}{8}$ litra mocnej kawy	3 żółtka
$\frac{1}{8}$ litra mleka	cukier.
2 jaja	

Do przegotowanego mleka dać kawę, ochłodzić, zalać

tem dobrze rozbite jaja z żółtkami, trochę osłodzić i gotować na parze 20 minut.

Oziębić i podać z konfiturami.

338. Mleczko czekoladowe.

1 łyżka kakao (lub czekolady)	3 żółtka cukier
$\frac{1}{4}$ litra mleka	$\frac{1}{2}$ laski wanilji.
2 jaja	

Kakao ugotować na mleku z wanilią, którą potem usunąć, a płyn ochłodzić.

Jaja i żółtka rozbić doskonale, wlać kakao, osłodzić do smaku i gotować w parze 20 minut.

Oziębić i podać z konfiturami.

339. Kisiel żórawinowy.

1 litr żórawin	10—15 dkg. mąki kartoflanej
$\frac{1}{2}$ litra wody	cukier.

Żórawiny zagotować z wodą, przecedzić, sok osłodzić do smaku i dalej gotować. Mąkę kartoflaną rozbić w $\frac{1}{2}$ szklance zimnej wody i wlać w gotujący się sok żórawinowy, ubijając trzepaczką, a gdy zacznie gęstnieć, zdjąć z ognia i jeszcze chwilę bić łyżką. Nalać do formy, wysypanej na wilgotno mialkim cukrem, albo do salaterki i ochłodzić, lub podać kisiel niezupełnie oziębiony.

Do tego mleko waniljowe.

U w a g a: W ten sam sposób przyrządza się kisiel z innych jagód, np. porzeczek, poziomek, czerwonych borówek, a można również zamiast świeżych owoców, użyć soków owocowych.

L O D Y.

Lody silnie oziębiają żołądek i znosić je mogą tylko ludzie o dobrem trawieniu, a kto ma liche, lepiej niech ich unika, względnie weźmie niewiele. Jadać je powinno się powoli i ciastkami przegryzać. Stosowne są tylko w porze gorącej.

340. Lody śmietankowe.

$\frac{3}{4}$ litra mleka	40 dkg. cukru
$\frac{1}{2}$ litra śmietanki	laska wanilji
6 żółtek	

albo:

1 litr mleka	wanilja — wystarczy też
$\frac{1}{4}$ litra śmietanki	cukier waniljowy, ale
12 żółtek	musi go być sporo.
40 dkg. cukru	

Wanilję zagotować z mlekiem i śmietanką (potem ją wyrzucić), żółtka utrzeć z cukrem i ostrożnie, ciągle mieszając, wlewać mleko do żółtek (a nie odwrotnie).

Chwilę potrzymać na gorącej blasze, nie zagotowując, poczem odstawić i oziębic, wlać do formy i kręcić w maszynie do lodów.

Gdy są już dobrze zamrożone, wyrzucić z formy na półmisek, obłożyć andrutami i podać.

U w a g a: Wyjęcie z formy na półmisek ułatwi zanurzenie formy na sekundę w gorącej wodzie.

341. Lody kawowe.

$\frac{1}{2}$ litra śmietanki	pozostałe składniki jak
$\frac{1}{4}$ litra mocnej kawy	wyżej, bez wanilji.

Przyrządza się tak samo, jak lody śmietankowe, tylko bez wanilji, a z dodatkiem kawy.

dawane ze świeżymi owocami, jak wiśnie, czereśnie, poziomki, maliny, morele i brzoskwinie. Owoce najlepiej dodawać do lodów bliskich zamrożenia i chwilę jeszcze kręcić, a także można obłożyć lody owocami.

S Z O D O N Y.

345. Szodon waniljowy.

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 szklanka mleka | wanilja |
| 2 żółtka | 1 łyżeczka mąki. |
| 2 łyżeczki cukru | |

Rozbić mleko z żółtkami, mąką i cukrem, dodać wanilji, postawić na ogniu i bić miotelką, aż zgęstnieje.

Polać leżminę i podać.

346. Szodon pomarańczowy.

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 3 pomarańcze | woda |
| 2 gruszki | cukier |
| 2 żółtka | (łyżeczka mąki kartoflanej). |

Gruszki ugotować i przetrzeć, wycisnąć sok z 2 pomarańcz, dodać odpowiednią ilość wody przegotowanej i zagrzać; żółtka ubić z cukrem, wlać do nich gorący sok pomarańczowy i wymieszać z marmoladą z gruszek; osłodziwszy do smaku (a w razie potrzeby dla zagęszczenia dodać łyżeczkę mąki kartoflanej), dobrze zagrzać, nie zagotowując. Pozostałą pomarańczę pokrajać w drobne plasterki i przed podaniem dać do szodonu.

347. Szodon czekoladowy.

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1 szklanka mleka | 2 tabliczki czekolady |
| 2 żółtka | 1 łyżeczka cukru. |

Czekoladę rozpuścić na wolnym ogniu i mlekiem

rozprowadzić. Żółtka utrzeć z cukrem, lać potrochu mleko z czekoladą, mieszając i ubijać na kuchni, aż zgęstnieje.

348. Szodon z jabłeczniku.

1 szklanka jabłeczniku	1 żółtko
1 szklanka wody	3 łyżki cukru.
2 jaja	

Rozbić jaja i żółtko z cukrem, rozprowadzić jabłecz-
nikiem z wodą i bić na kuchni, dopóki nie zgęstnieje.

T O R T Y.

349. Tort piankowy.

Składniki tortu:

1 szklanka białek	3 szklanki cukru
-------------------	------------------

Składniki masy:

10 dkg. masła	2 żółtka
10 dkg. cukru	kieliszek czarnej kawy.

Białka ubić na pianę, pod koniec sypać cukier, ciągle ubijając. Następnie (najlepiej na odwróconej tortowni-
cy) na opłatkach smarować z piany cienkie placki i wsta-
wiać do pieca, aby dobrze wyschły. Masę przygotować,
jak następuje: masło z cukrem utrzeć do białości, wbić
żółtka, na koniec dać kawę. Masą przełożyć placki pian-
kowe i ubrać tort. Można obsypać go siekanymi migda-
łami.

U w a g a: Jest to najłżejszy i najstrawniejszy ze
wszystkich tortów.

350. Tort chlebowy.

20 dkg. kruszyn chlebo- wych	8 jaj 8 łyżek cukru
---------------------------------	------------------------

10 dkg. migdałów słod- kich lub orzechów	ców kolonjalnych lub konfitur
10 dkg. rodzyneków	10 dkg. masła
10 dkg. suszonych owo-	1 szklanka mleka.

Kruszyny namoczyć w mleku, masło w misce utrzeć i dać do tego namoczone kruszyny, potem żółtka ubite z cukrem, migdały tarte, rodzyнки, konfitury lub suszone owoce, a na koniec pianę; wszystko dobrze wymieszać i dać do tortownicy masłem wysmarowanej.

Piec 1—1½ godziny.

351. Tort kukurydziany.

1½ szklanki migdałów	4 łyżki cukru
1½ szklanki mąki kukury- dzianej prażonej	5 jaj skórka z 1 cytryny.
4 łyżki masła deserowego	

Masło utrzeć z cukrem, dodając po jednym żółtku, poczem dać zmielone migdały, przesianą uprażoną mąkę i skórkę z cytryny. Gdy masa dobrze utarta, wymieszać z pianą. Piecze się w 2 tortownicach w wolnym piecu, następnie oziębione już torty, przełożone jakimkolwiek powidełkiem składa się i ubiera konfiturami.

352. Tort biszkoptowy kawowy.

15 dkg. mąki	3 białka
25 dkg. cukru	kawa.
6 żółtek	

Składniki masy:

20 dkg. masła	5 żółtek
10 dkg. cukru	1¼ filiżanki mocnej kawy.

Żółtka z cukrem utrzeć, dodać pianę i mąkę, wymieszać i upiec w 2 tortownicach w piecu w średniej cieplocie.

Po wystygnięciu wyrzucić i pokroić mocno czarną kawą.

M a s a:

Masło utrzeć z cukrem, dodając po jednym żółtku i kilka łyżeczek kawy; utartą masą oba torty przełożyć i złożyć.

353. Tort kruchy z morelami.

Składniki tortu:

35 dkg. mąki	$\frac{1}{2}$ kieliszka rumu
28 dkg. masła	wanilja
9 dkg. cukru	skórka z cytryny.

Składniki masy:

9 dkg. marmolady morelowej	sok z 1 cytryny
9 dkg. cukru	wanilja
3 białka	woda.

Masło utrzeć doskonale z cukrem, dać mąkę, wanilię, rum i skórkę cytrynową i wyrobić to razem na stolnicy, z czego upiec 4 placki, ale potrzeba uważać, aby się nie spaliły. Jeszcze gorące przełożyć masą.

M a s a:

Z cukru i wody ugotować gęsty syrop, dać marmoladę, pianę z białek, sok z cytryny, wanilię i na ogniu cierpliwie mieszać, a gdy gęstnieć zaczyna, odstawić i trzeć tak długo, aż ochłodnie i zbieleje, a wtedy przekładać placki.

354. Tort deserowy.

Składniki tortu:

25 dkg. migdałów (orzechów)	5 łyżek masła
	5 łyżek mąki
25 dkg. cukru	10 jaj.

Składniki masy:

25 dkg. masła	szklanka malin
25 dkg. cukru	1/2 szklanki sianych bi-
6 żółtek	szkoptów.
sok z 2 cytryn	

Żółtka, cukier i masło utrzeć do białości i dać zmielone migdały, mąkę i pianę z białek. Wymieszać ostrożnie i piec w wolnym piecu, a po wystygnięciu przekroić.

M a s a:

Masło, cukier i żółtka utrzeć w naczyniu w lód wstawionem; dać sok z cytryn, przetarte maliny i utarte przesiane biszkopty, wymieszać i tort przełożyć.

Po wierzchu również tym kremem posmarować i ubrać malinami.

355 a. Tort orzechowy.

Składniki tortu:

25 dkg. orzechów wło-	9 jaj
skich lub laskowych	2 łyżki tartej bułki
25 dkg. cukru	wanilja.

Składniki masy:

12 dkg. migdałów	kilka łyżek śmietany
10 dkg. cukru	wanilja.

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać zmielone orzechy, tartą bułkę, wanilię, pianę z białek i piec w 2 tortownicach w gorącym piecu.

M a s a:

Zmielone migdały, cukier i śmietanę utrzeć dobrze, dać wanilię, wymieszać i tort przełożyć.

Jeżeli go się podaje na leguminę, ubić trochę dobrej śmietanki lub śmietany z cukrem i wanilią i przed podaniem tort grubo posmarować.

355 b. Tort orzechowy makaronikowy.

Składniki:

50 dkg. orzechów wło- skich albo laskowych (wyłuskanych)	5—10 dkg. mąki 1 proszek drożdżowy sok z cytryny
50 dkg. cukru	opłatki.
3 jaja	

Orzechy zmielone, cukier i całe jaja, mąkę oraz proszek drożdżowy i sok z cytryny wymieszać na stolnicy i upiec 2 placki w tortownicach, wyłożonych opłatkami lub posmarowanych masłem.

Piec miernie gorący, najlepiej po chlebie.

Przełożyć marmoladą, lub konfiturami.

Z takiego ciasta można wypiekać placuszki, które długo się przechowują.

355 c. Tort orzechowy czekoladowy.

Składniki tortu:

25 dkg. orzechów wło- skich albo laskowych (wyłuskanych)	garść tartej bułki 10 jaj 20 ziarenek zmielonej ka- wy.
25 dkg. cukru	
2 tabliczki czekolady	

Składniki masy:

25 dkg. masła deserowego	3 żółtka
15 dkg. cukru	2 łyżki śmietanki
4 tabliczki czekolady	wanilia.

Cukier utrzeć z żółtkami, mieszać z pianą, ze zmielonemi orzechami, miałką kawą, bułką i tartą czekoladą i upiec w niezbyt gorącym piecu. Gdy ostygnie, przekroić.

M a s a:

Rozpuścić czekoladę z cukrem i surową śmietanką,

a następnie oziębic. Masło utrzeć z żółtkami do białości i dodać do niego czekoladę i wanilię, wymieszać i tort przełożyć.

356 a. Tort migdałowy (makaronikowy).

I placek:

25 dkg. migdałów	2 jaja
25 dkg. cukru	wanilja
1 łyżka masła	opłatki

II placek:

25 dkg. migdałów	1 cytryna
25 dkg. cukru	opłatki.
2 białka	

I.

Masło utrzeć na pianę, dodać cukru, zmielone migdały, całe jaja, wanilię, wymieszać i dać do formy wyłożonej opłatkami.

Piec powinien być dość gorący.

II.

Cukier z białkami utrzeć na lukier, dodać sparzone, mielone migdały, sok i skórkę cytrynową, wymieszać i dać do tortownicy wyłożonej opłatkami.

Piec letni.

Przełożyć oba placki kwaśną marmoladą i złożyć.

356 b. Tort migdałowy (czekoladowy).

Składniki tortu:

25 dkg. migdałów	4 tabliczki czekolady
25 dkg. cukru	opłatki.
10 białek	

Składniki masy:

25 dkg orzechów	20 dkg. cukru
-----------------	---------------

3 łyżki galarety (pigwo- wej lub porzeczkowej)	mała filiżanka siekanej smażonej skórki poma- rańczowej.
kilka kropel rumu	

Migdały nieobrane utrzeć w maszynce, czekoladę zetrzeć na tarce, pianę doskonale ubić z cukrem, wymieszać z migdałami i czekoladą. Masę rozdzielić na dwa placki i dać do tortownic wysmarowanych masłem, wyłożonych opłatkami. Upiec, a gdy ostygną, przełożyć następującą masą. Zrobić syrop z cukru i $\frac{1}{2}$ filiżanki wody; kiedy się zacznie perlić, wsypać utarte orzechy i chwilę ucierać; następnie dać galaretę owocową, rum, skórkę pomarańczową — wymieszać dobrze. Posmarować placki galaretą, dać na to masę i opomadkować. Zrobić lukier czekoladowy Nr. 366 i tort nim polukrować.

357. Tort z orzechów laskowych.

Składniki tortu:

1 filiżanka orzechów la- skowych (wyluskanych)	1 łyżka tartej bułki
1 filiżanka cukru	6 jaj
	wanilia.

Składniki masy:

25 dkg. masła	12 dkg. migdałów lub
1 szklanka kremowej	orzechów
śmietanki	2 łyżki rumu.
30 dkg. cukru	

Utrzeć żółtka z cukrem, dodać pianę, zmielone orzechy, wanilię i bułkę i piec w 2 tortownicach.

M a s a:

Masło z cukrem utrzeć na pianę, dodając potrochu śmietanki, zrumienionych zmielonych migdałów i rumu.

Gotową masą tort przełożyć.

358. Tort królewski.

I placek (piaskowy):

25 dkg. mąki kartoflanej	5 jaj
25 dkg. masła deserowego	łyżeczka rumu
25 dkg. cukru	wanilja.

II placek (makaronikowy):

25 dkg. migdałów	$\frac{1}{2}$ cytryny
kilka gorzkich migdałów	3 białka
37 dkg. cukru	opłatki.

III placek (kruchy):

25 dkg. mąki	2 łyżki cukru
12 dkg. migdałów	5 jaj
25 dkg. masła	skórka z $\frac{1}{2}$ cytryny.

I.

Masło utrzeć na pianę, dodając zwolna cukier, mąkę i po jednym żółtku. Trzeć to przez godzinę, a wkońcu dać wanilię, rum i pianę z białek, wymieszać i upiec w dość gorącym piecu.

II.

Migdały, parzone, zmielone, utrzeć z cukrem, dodać sok i skórkę z cytryny, pianę z białek, wymieszać, dać do tortownicy, wyłożonej opłatkiem i piec w letnim piecu.

III.

Wszystkie składniki zamiesić razem na stolnicy i upiec placek (można i bez migdałów).

Wszystkie trzy placki złączyć razem, przełożywszy galaretą lub marmoladą, najlepiej agrestową.

359. Tort daktylowy.

25 dkg. migdałów	25 dkg. cukru
------------------	---------------

25 dkg. daktyli opłatki.
6 białek

Ubić pianę z białek i utrzyć z cukrem doskonale na lukier, dodać parzone, zmielone migdały, trzec dalej, wymieszać z daktylami, pokrajanymi w paski i piec w wyłożonej opłatkami tortownicy w średniej ciepłocie.

360. Tort prowancki.

Składniki tortu:

25 dkg. migdałów	6 białek
12 dkg. cukru	wanilja.

Składniki masy:

25 dkg. masła	30 dkg. cukru
1 szklanka kremowej śmietanki	12 dkg. migdałów

Ubić pianę z białek, dodawać potrosze mialki cukier, wanilię i obrane, zmielone migdały, wymieszać wszystko dokładnie i upiec 2 placki w niezbyt gorącym piecu.

M a s a:

Masło utrzeć z cukrem, dodawać potrosze surową śmietankę, parzone, zrumienione i zmielone migdały, wymieszać i tort przełożyć.

361 a. Tort kawowy.

I place:

25 dkg. migdałów	2 żółtka
25 dkg. cukru	1 łyżka tartej bułki.
5 jaj	

II placek:

25 dkg. migdałów i łyżka mąki
25 dkg. cukru wanilja.
10 białek

M a s a:

12 dkg. masła	3 żółtka
3 łyżki cukru	filiżaneczka czarnej kawy.

I. Wszystkie żółtka utrzeć z cukrem, dodać zmielone migdały, bułkę tartą i pianę z białek.

Piec w średniej ciepłocie.

II. Z białek ubić pianę, dodać cukier, obrane, zmielone migdały, mąkę, wanilię i upiec, jak placek poprzedni.

M a s a:

Masło utrzeć na pianę z żółtkami i cukrem, na ostatku wlewać potrosze mocną, oziębioną kawę.

361 b. Tort kawowy.

I placek:

6 jaj	25 dkg. migdałów obra-
25 dkg. cukru	ných z łupek
	2 łyżki tartej bułki.

II placek:

6 białek	18 dkg. z łupką mielonych
18 dkg. cukru	migdałów
	1 łyżka mąki kartoflanej.

Składniki masy:

4 żółtka	$\frac{1}{3}$ szklanki mocnej ka-
4 łyżki cukru	wy
	20 dkg. masła.

I. Utrzeć żółtka z cukrem, dać migdały, bułkę tartą i pianę z białek. Upiec w tortownicy wysypanej bułką w miernym piecu.

II. Ubić pianę z białek, dać cukier, migdały i mąkę kartoflaną, upiec tak samo.

M a s a:

Utrzeć żółtka z cukrem, wlać kawę i postawić na kuchni i bić na krem; gdy zgęstnieje, zestawić z ognia, i bić aż do zupełnego oziębienia. Masło utrzeć na pianę, wymieszać z kremem i przełożyć torty i polukrować.

362 a. Tort czekoladowy.

25 dkg. migdałów	cykata lub skórka poma-
25 dkg. cukru	rańczowa smażona
25 dkg. czekolady	3 łyżki wody
	opłatki.

Zrobić gęsty syrop z cukru i wody, dodać mialką czekoladę, zmielone migdały, utrzeć dobrze i dodać trochę cykаты lub skórki pomarańczowej i upiec.

362 b. Tort czekoladowy przekładany.**Składniki tortu:**

25 dkg. migdałów	10 białek
25 dkg. cukru	opłatki.
4 tabliczki czekolady	

Składniki masy:

25 dkg. orzechów	kilka kropel rumu
20 dkg. cukru	małą filiżankę smażonej
$\frac{1}{2}$ szklanki wody	skórki pomarańczowej.
3 łyżki galarety, najlepiej pigwowej	

Ubić pianę z białek, utrzeć z cukrem, wymieszać ze zmielonemi migdałami i tartą czekoladą. Piec w 2 tortownicach wyłożonych opłatkami.

M a s a:

Zrobić syrop z cukru i wody; kiedy się zacznie perlić, wsypać zmielone orzechy, ucierać, dodać galaretę, rum,

siekaną skórkę pomarańczową, wymieszać i przełożyć posmarowane wpraw galaretą placki.

Obląć lukrem czekoladowym.

363. Tort Fedora (surowy).

Składniki tortu:

25 dkg. masła deserowego	25 dkg. czekolady
25 dkg. cukru	wanilja

Składniki masy:

25 dkg. migdałów	4 białka
4 łyżki cukru	sok z 1 cytryny.

Utrzeć masło z cukrem, czekoladą i wanilią, zrobić 2 krążki, gdy zastygną przełożyć.

M a s a:

Pianę z białek utrzeć z cukrem, dodać zmielone migdały oraz sok z cytryny i razem jeszcze trzeć na masę.

Polać lukrem czekoladowym.

364. Tercik pralinowy.

1 kg. cukru	18 dkg. masła
50 dkg. migdałów	1 szklanka wody
25 dkg. czekolady	wanilja.

Z cukru i wody zgotować gęsty syrop, tak aż się ciągnie w nitki, dać zmielone migdały i wlać masę do donicy, poczem dodać rozpuszczoną na gorącu czekoladę i trzeć do zgęstnienia.

Kiedy masa ochłodnie, dodać masło i wanilię i trzeć dalej, dopóki zupełnie nie zbieleje. Wtedy wyłożyć na oplatki lub andruty i wynieść na zimno.

LUKRY.

365. Lukier pomadkowy (cytrynowy).

50 dkg. cukru cytryna.

cytryna.

$\frac{3}{4}$ szklanki wody

Cukier zalać wodą, najlepiej wieczorem, niech stoi całą noc. Na drugi dzień gotować w rondlu, przykrytym szczelną pokrywką — na wolnym ogniu, aż zacznie perełkować. Próbować na łyżce lub nożu, a gdy się nie rozlewa, wtedy naczynie wstawić w zimną wodę i ucierać. Kiedy bieleje, dodać soku z cytryny i trzeć do zupełnej białości. Polewać tort nim zastygnie.

Można też ugotowany do odpowiedniej gęstości syrop wstawić do naczynia z wodą, skropić cytryną i trzeć, aż wystygnie. Dla zabarwienia lub smaku można dodać soku różanego, pomarańczowego, porzeczkowego lub wiśniowego, a w braku tych soku z buraka.

366. Lukier czekoladowy.

2 tabliczki czekolady 2 łyżki śmietanki kremowej.

Czekoladę rozpuścić na ogniu, utrzyć ze śmietanką i tort połać.

Można dać grudkę masła, wielkości orzecha laskowego. Lukier czekoladowy również robi się w ten sposób, że do lukru pomadkowego dodaje się czekolady.

Czekoladę może zastąpić kakao, zagotowawszy je z mlekiem lub śmietanką.

CIASTKA I PLACKI.

367. Biskopty.

9 łyżeczek mąki

9 jaj.

9 łyżeczek cukru

Żółtka utrzeć z cukrem, zmieszać z pianą i mąką i upiec.

368. Alberty.

62 dkg. mąki	2 łyżeczki węgla amonowego
25 dkg. cukru	1 paczka proszku waniljowego
5 jaj	

Mąkę wymieszać z cukrem, wbić jaja, dodać proszku waniljowego i tłuczonego węgla amonowego, zamiesić, roztać i wykrawać ciastka, a posmarowawszy żółtkiem, (posypać grubo tłuczonym cukrem i) piec w piecu w miernej ciepłocie.

U w a g a: Aby węgiel amonowy równomiernie rozprzadzić, dobrze jest wymieszać go trzema łyżkami mąki i wgniatać w ciasto.

369. Łamańce z makiem.

50 dkg. mąki	8 żółtek
25 dkg. masła	trochę śmietanki
10 dkg. cukru	mak, cukier.

Z mąki, masła i cukru zagnieść ciasto z dodatkiem żółtek i śmietanki; cienko rozwałkować i wycinać kółeczka lub paski, które układa się na blasze i piecze.

Mak dobrać przedtem moczony dobrze utrzyć z cukrem i wymieszać z łamańcami lub dać do salaterki obłożonej łamańcami.

370. Placuszki z makiem.

1—1½ szklanki maku	miód
1 szklanka mleka	wanilja
25 dkg. mąki	skórka cytrynowa (pomarańczowa).
10 dkg. masła	
2 jaja	

Mak zalać gorącą wodą dobrać naprzód, poczem odlać wodę, a zalać mlekiem i postawić na wolnym ogniu przynajmniej na godzinę i wylać na sito, niech ścieknie. Następnie mak przepuścić kilka razy przez maszynkę lub

dobrze utrzyć w donicy, dać do tego mąki, jaja i miodu do smaku, dalej masła, wanilji i skórkę cytrynową, zagnieść to razem i odstawić na $\frac{1}{2}$ godziny na zimno. Gdy ciasto stężeje, rozwałkować na grubość $\frac{1}{2}$ cm, wycinać ciastka, posmarować żółtkiem rozbitem z wodą i upiec.

371. Placuszki kukurydziane z dynią.

25 dkg. mąki pszennej	10 dkg. masła
25 dkg. mąki kukur. pra- żonej	8 dkg. cukru
	2 jaja
30 dkg. dyni pieczonej	proszek drożdżowy.

Składniki wymieszać dobrze razem, upiec cienki placek, pokrajać go na części i przełożyć powidłem.

372 a. Piernik przekładany.

50 dkg. mąki	trochę korzeni, t. j. cyna-
1 szklanka miodu	monu, goździków, im-
$\frac{1}{2}$ szklanki cukru	bieru i ogólnie gałki
4 jaja	muszkatelowej i pie-
1 dkg. potażu	przu angielskiego lub
	esencji Nr. 10 c.

Cukier utrzyć z jajami, dać roztopiony miód, mąkę i korzenie, wszystko doskonale utrzyć wałkiem w donicy i tak zostawić na kilka godzin. Dopiero przed wsadzeniem do pieca dać potaż, dobrze rozmieszawszy. Upiec piernik w niezbyt gorącym piecu na wysmarowanej masłem blasze, a po wystygnięciu przeciąć i przełożyć konfiturami lub masą orzechową albo migdałową.

372 b. Pierniki z orzechami.

1 szklanka miodu	1 łyżeczka sody
$\frac{1}{2}$ szklanki cukru	garść orzechów łuskanych,
4 jaja	grubo siekanych
korzenie	mąka.

Miód z cukrem utrzeć doskonale, a trąć dalej, dodawać żółtka, mąkę, pianę z pozostałych białek, wreszcie korzenie, sodę i orzechy. Piecze się $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ godziny najlepiej w piecu chlebowym.

372 c. Pierniki „Całuski“.

50 dkg. mąki jakiegokol-	4 jaja
wiek, t. j. pszennej,	1 łyżeczka sody
żytniej lub hreczanej.	korzenie (goździki, cyna-
35 dkg. cukru	mon lub esencja Nr.
4 łyżki miodu	10 c).

Wszystko razem zamiesić, wytaczać (na 3 milimetry) i wykrawać okrągłe ciastka; pomazać je jajkiem i piec na blasze posmarowanej masłem w piecu po chlebie lub w piecyku.

373. Nugat.

62 dkg. mączki cukrowej	1 szklanka miodu
120—150 orzechów wło-	sok i skórka z $\frac{1}{2}$ cytryny
skich	wanilja
7 białek	opłatki.

Pianę z białek utrzeć do białości z cukrem i miodem, dodać wanilji, skórki i soku z cytryny i ogrzewać na kuchni, ciągle mieszając, dopóki masa nie zgęstnieje a przedzielona łyżką się nie zlewa.

(Najlepiej wziąć trochę masy na koniec noża i oziębic, a gdy do palców nie lipnie, jest dobra).

Wsypać do niej posiekane orzechy i wymieszać, potem masę wyłożyć na opłatki i opłatkami przykryć. Wreszcie przycisnąć deseczką obciążoną kamyczkiem i postawić w chłodnym, ale suchym miejscu.

U w a g a: Nugat strawniejszy jest z orzechami mielonymi, szczególnie dla tych, którzy mają wadliwe żucie.

374. Łuki waniljowe.

$\frac{1}{2}$ kg. mąki	2 żółtka ugotowane na
25 dkg. masła	twardo
szklanka cukru	wanilja.
$\frac{1}{2}$ —1 szklanki śmietany	

Z podanych składników zagnieść ciasto, żółtka przetrzeć przez włosienne sito, wanilię utłuczoną z cukrem lub drobno posiekaną wrzucić do ciasta i dać tyle śmietany, aby ciasto było wolne, lecz dało się wytaczać. Krawać z ciasta wąskie paski, pomazać rozbitym białkiem i posypywać tartymi migdałami lub orzechami. Układać je na wygiętej blasze i piec do lekkiego przyrumienienia w dość gorącym piecu.

375. Ciastka zwykłe.

50 dkg. mąki	2 żółtka
25 dkg. masła	sok i skórka z $\frac{1}{2}$ cytryny
12 dkg. cukru	posiekane migdały.
1 jajo	

Wszystkie składniki zamiesić dobrze razem, wyrabiać ciastka, smarować białkiem, posypać migdałami i piec po chlebie.

376. Ciastka lukrowane.

30 dkg. mąki	4 łyżki kwaśnej śmietany.
18 dkg. masła	

Lukier:

2 białka	1 laska wanilji.
mączka cukrowa	

Mąkę rozetrzeć z masłem, dodać śmietany i zamiesić na stolnicy, poczem ciasto wynieść na zimno (najlepiej na całą noc, a robić je także w zimnym miejscu). Kiedy zeszytywnieje, roztaczać na grubość 3 — 4 milimetrów,

nej masłem, następnie posmarować jajem, posypać migdałami z cukrem i piec na jasno-złoty kolor.

379. Ciastka anyżowe.

30 dkg. mąki	2 łyżki anyżu
30 dkg. cukru	1 łyżeczka węglanu amonu.
4 jaja	sok z cytryny.
1 łyżka masła	
2 łyżki śmietany	

Mieszać godzinę jaja z mąką i cukrem, następnie dać śmietanę, masło, utłuczony z cukrem anyż, zrobić wolne ciasto, a na koniec dać węgiel amonowy.

Blachy wysmarować masłem i kłaść na nie łyżeczką ciasto. Piec godzinę w miernie gorącym piecu.

U w a g a: Można piec bez węglanu amonu, ale ciasto pozostawić na 12 godzin w ciepłym miejscu.

380. Ciastka ptysiowe.

25 dkg. masła	25 dkg. mąki
woda	10 jaj.

Masło roztopić, dodać taką samą ilość gorącej wody, a gdy razem zakipi, wsypać mąkę, wyrobić mocno łyżką ciasto na gorącej kuchni i odstawić.

Gdy wystygnie, wbijać po 2 jaja i za każdym razem dobrze wyrabiać. Wkońcu nakładać ciasto do (blaszanej) tutki i wyciskać z niej kółka na posmarowaną blachę, obsypać siekanymi grubo migdałami lub orzechami i wstawić do niezbyt gorącego pieca na 3 kwadranse.

Zamiast obsypywać migdałami, można po upieczeniu polukrować kolorową pomadką lub posypać cukrem z wanilią.

381. Francuskie ciastka z jabłkami.

50 dkg. mąki	szklanka wody
1 jajo	grudka masła, wielkości
kieliszek octu	orzecha włoskiego
50 dkg. masła deserowego	jabłka.
szczypta soli	

Z mąki, jaja, wody, octu i grudki masła zarobić ciasto na stolnicy. W ciasto zawinąć cegiełkę masła i wałkować, składając kilkakrotnie w kopertę. Następnie pokrajać w kwadrat, posmarować białkiem i posypać cukrem lub oblać pomadką. Po upieczeniu przełożyć jabłkami duszonymi z cukrem.

382 a. Ciastka półfrancuskie.

50 dkg. mąki	3 łyżki octu
3 jaja	szczypta soli
3 żółtka	40 dkg. masła do smarowania.
2 łyżki śmietany	
3 łyżki wody	

Z mąki, jaj, żółtek, śmietany, octu, wody i soli zarobić wolne ciasto, wymiesić dobrze na stolnicy, roztaczać cienko, smarować masłem, składać w kopertę i taczać kilka razy, za każdym razem składając w kopertę.

Wkońcu rozwałkować ciasto, krajać w kwadraty, położyć na każdym połówkę jabłka, wybierając takie, które się dobrze pieką, zlepiać razem końce, układać na posmarowanej masłem blasze i upiec.

382 b. Ciastka półfrancuskie z kremem.

I ciasto:

15 dkg. masła	15 dkg. mąki
---------------	--------------

II ciasto:

15 dkg. mąki	1 jajo
2 łyżki śmietany	1 żółtko.

Krem:

3 jaja	10 dkg. cukru
kopiata łyżka mąki ryżo- wej, kartoflanej lub pszennej	10 łyżek zimnej wody $\frac{1}{2}$ litra mleka wanilja.

Pierwsze ciasto, składające się z mąki i masła, zamiesić i odstawić.

Drugie ciasto zarobić z podanych składników, wymiesić, roztaczać niebardzo cienko, pierwsze ciasto położyć na to, złożyć w kwadrat i taczać kilka razy, składając w kopertę za każdym razem.

Zrobić z tego 2 placki i upiec.

K r e m:

Żółtko utrzeć do białości z cukrem, dodać mąki, wody, mleka, wymieszać razem i dać na wolny ogień, miesząc, aż zakipi, odstawić, ubić pianę z pozostałych białek, dodać do masy, wymieszać, dodać wanilji i oziębic.

Placki przełożyć kremem po ostygnięciu.

383. Ciastka migdalowe.

25 dkg. migdałów	15 białek
75 dkg. mączki cukrowej	konfitury.

Ubić pianę z białek i wymieszać z cukrem i zmielonemi migdałami, wykładać małe pianki na blachę, wysmarowaną masłem i dać do środka każdej trochę konfitury bez syropu i upiec.

384. Łuki migdałowe.

50 dkg. migdałów	wanilja
50 dkg. cukru	opłatki.
5 białek	

Z białek i cukru trzec lukier do białości, dać wanilję i parzone zmielone migdały.

Opłatek pokrajać na paski, szerokości 2 palców, smarować masą i piec na blasze powoskowanej.

Jeszcze gorące zginać na wałku, lub odpowiedniej formie blaszanej, a gdy stężeją, trzymać w suchym i przewodniem miejscu.

U w a g a: Zamiast migdałów można użyć orzechów obranych z łuppek.

385. Murzynki.

12 dkg. migdałów	25 dkg. cukru
12 dkg. mąki	10 jaj.

Żółtka utrzeć do białości z cukrem, do tego dodać parzone i zmielone migdały, mąkę i pianę z pozostałych białek, wymieszać razem, nalać ciasto do blaszanej tutki i wyciskać na blachę, wysypaną mąką, okrągłe ciasteczka wielkości orzecha włoskiego. Następnie wstawić do pieca, aby się lekko upiekły, a potem jeszcze raz, żeby dobrane wyschły.

Po wyjęciu ciastka połać z wierzchu rozpuszczoną czekoladą, spodnią zaś stronę wydrążyć i nakładać bitą śmietanką z cukrem i wanilją, poczem składać po 2 razem.

386 a. Płanki zwykle „bezy“.

5 białek, 7 łyżek cukru, trochę wanilji.

Białka ubić na pianę, dodać cukru i wanilji. Blachę

wysmarować masłem, przyprószyć mąką i kłaść łyżką małe pianki; następnie w ciepłym piecu wysuszyć (najlepiej po chlebie).

Podaje się do zup słodkich i do kompotów.

386 b. Pianki kawowe.

4 białka
2 łyżki czarnej kawy

10 łyżek cukru.

Białka ubić doskonale na pianę z cukrem i ciągle bijąc, dodawać trochę czarnej kawy. Nakładać łyżeczką małe pianki na blachę posypaną mąką i wysuszyć je w piecu.

387. Placek z sera.

$\frac{1}{2}$ kg. sera
6 żółtek
4 jaja (całe)
25 dkg. cukru
5 dkg. masła
 $\frac{1}{2}$ szklanki śmietany

1 łyżka mąki pszennej
1 kieliszek rumu
rodzynki
skórka pomarańczowa
smażona.

Ser przetrzeć przez sito, masło utrzeć w miseczce, dodając kolejno 10 żółtek; pianę ubić z cukrem, zmieszać to razem z serem i śmietaną, dając na końcu mąkę. Wyłożyć na blachę wysmarowaną masłem i piec 3 kwadransy (najlepiej w piecu po chlebie).

388 a. Placek ucierany (kruchy).

jaja
masło
mąka

cukier
skórka z cytryny.

Ile zaważą jaja, tyle dać mąki, cukru i masła razem.

Cukier ucierać z masłem, wbijając po jednym żółtku i dodając po łyżce mąki, w końcu dać pianę i skórkę cy-

trynową, wymieszać i upiec na posmarowanej masłem blasze.

Po upieczeniu przelożyć, czym kto chce.

388 b. Placek ucierany (makaronikowy).

$\frac{1}{2}$ kg. migdałów	5 jaj
$\frac{1}{4}$ kg. cukru	6 dkg. mąki pszennej

Składniki polewy:

$\frac{1}{2}$ kg. czekolady	$\frac{1}{2}$ litra śmietanki
$\frac{1}{2}$ kg. cukru	1 łyżka masła.

Migdały utrzeć w maszynce, dać do miski i ucierać doskonale z pozostałymi składnikami. Następnie rozciągnąć ciasto na oplatku, i na blasze posypanej mąką dać do miernie gorącego pieca. Polewę, mieszając ciągle, gotować tak długo, aż się do połowy wygotuje i będzie ciągnąć, wtedy posmarować placek, a zaraz zaschnie.

389 a. Placek z owocami.

3 jaja	mąka
1 łyżka masła	proszek drożdżowy.
trochę cukru	owoce.

Do jaj i masła dodać trochę cukru i mąki tyle, żeby ciasto nie było zbyt gęste, na koniec proszek drożdżowy.

Ciasto cienko rozwałkować, wyłożyć połowę na posmarowaną masłem blachę, na to nałożyć drelowanych owoców i przykryć resztą ciasta, posmarować jajem i upiec.

389 b. Placek z owocami.

15 dkg. mąki	15 dkg. cukru
15 dkg. masła	3 jaja.

Masło utrzeć z cukrem, dodać żółtka, pianę i mąkę;

ciasto rozciągnąć na posmarowanej masłem blasze, nałożyć na to owoców i upiec.

389 c. Placek z poziomkami.

2 łyżki mąki pszennej	śmietanka kremowa
2 łyżki mąki kartoflanej	poziomki świeże lub konfitury.
6 łyżek cukru	
6 jaj	

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać pianę i mąkę, upiec ciasto i ochłodzić.

Ubić na lodzie śmietankę na pianę, dać na ciasto i ubrać poziomkami.

CIASTA DROŻDZOWE.

390 a. Bułka drożdżowa.

1 kg. mąki pszennej py- tłowej	2 dkg. drożdży
$\frac{1}{2}$ litra mleka	1 łyżeczka cukru
10 dkg. masła	sól.

Półowę mąki zarobić mlekiem, dać drożdży, zamieszać. Po godzinie dać resztę mąki, osolić i wymiesić, na koniec dać topione masło. Postawić w ciepłym miejscu na $\frac{1}{2}$ godziny; gdy ciasto wyrośnie, wyrabiać na stolnicy, wysypanej mąką, długie bułki, układać je na blasze, dać do pieca na $\frac{1}{2}$ godziny. Przed włożeniem do pieca posmarować rozbitym jajem.

390 b. Sucharki.

Upiec bułki według przepisu, podanego pod 1. a. Następnego dnia, gdy bułki zimne, krajać kromeczki i dopiekać w miernie gorącym piecu, aż przybiorą nawskroś złoto-żółtą barwę (jak sucharki karlsbadzkie).

U w a g a: Sucharki w kuchni jarskiej podaje się zamiast chleba dla ludzi ze słabym żołądkiem, ale potrzeba je piec w ten sposób, aby nawskroś miały złoto-żółty kolor, a nie, jak zazwyczaj, z wierzchu przypalone, a wewnątrz białe. Jeżeli na przełomie są złoto-żółte w całości, to ciasto zamieniło się na dekstrynę (rodzaj strawnego cukru).

391. Rogalki francuskie.

1 kg mąki	8 żółtek
50 dkg masła	$\frac{3}{4}$ szklanki śmietany
3 dkg drożdży	szczypta soli.

Wziąć połowę mąki, wyrobić z masłem doskonale i wynieść na zimno.

Do drugiej połowy mąki dać rozmieszane ze śmietaną drożdże, żółtka i odrobinę soli, dobrze wymiesić, niech ciasto należycie podkiśnie.

Wtedy wyłożyć je na stolnicę, roztaczać, wkładając na nie ciasto z masłem. Oba ciasta składać w koperty i tacać kilka razy, poczem krajać w kwadraty i osobno je trochę roztaczać. Z ciasta robi się rogaliki, dając do środka powidła, a posmarowane jajem i cukrem posypane, kładzie się na wysmarowaną masłem blachę i piecze w dosyć gorącym piecu.

392. Precelki.

1 litr mąki	1 łyżka masła
3 żółtka	mleko
3 dkg drożdży	sól.

Zagnieść ciasto z wymienionych składników i dobrze wymiesić. Tacać długie, cienkie wałeczki, robić precelki, układać na blasze masłem wytłuszczonej i wysypanej mąką, posmarować jajem, posypać makiem lub kminkiem

i postawić w cieple na godzinę, poczem piec w piecu o średniej ciepłocie.

393. Paluszki.

$\frac{1}{2}$ litra mleka	3 dkg drożdży
1 litr mąki	10 dkg cukru
6 jaj	skórka pomarańczowa lub
10 dkg masła	cytrynowa.

Drożdże rozrobić z mlekiem i rozczynić połowę mąki, niech tak postoi godzinę, aby ciasto podrosło.

Dodać żółtka, resztę mąki, cukier, masło i ciasto wyrobić jak na bułki i niech znowu $\frac{1}{2}$ godziny postoi. Na stolnicy rozwałkować, jak na kluski, posmarować rozbitym jajem, posypać grubo cukrem i pokrajać na paluszki, potem upiec.

394. Ciasto siekane.

2 litry mąki	2 łyżki drożdży
50 dkg masła	6 żółtek
2 szklanki śmietany	skórka z jednej cytryny.

Masło z mąką wyrobić wałkiem tak, żeby się utworzyła jedna masa, drożdże rozetrzeć ze śmietaną i dać do ciasta, a potem żółtka i skórkę cytrynową.

Wszystko to razem siekać siekaczem na ciasto, potem tacać cienko i wyrabiać placki. Przekładać je marmoladą, a gdy podrosną, posmarować jajem, posypać grubym cukrem i dać do niezbyt gorącego pieca.

395. Buchty.

mąka	kawałek masła
3 jaja	cukier
1 łyżka gęstych drożdży	odrobina soli.
$\frac{1}{4}$ litra mleka	

Wsytać trochę mąki do donicy, wlać drożdże i po-

trochę mleko; rozbić dobrze jaja z cukrem, dodać topionego masła i wszystko wlać do ciasta, dając resztę mąki. Poczem lekko posolić, dobrze wymiesić i wyrabiać buchty w ten sposób:

Maczać ręce w maśle roztopionem i brać potrosze ciasta na dłoń, formować małe bułeczki, dając do środka każdej trochę konfitur osączonych z syropu lub marmolady i układać jedną przy drugiej na blasze, posmarowanej masłem.

Gdy podrosną, upiec i poprzedzielać. Podaje się z so-kiem, lub bitą śmietaną.

396. Ciasto rosnące w wodzie.

3 litry mąki	2 filiżanki cukru
$\frac{1}{2}$ litra mleka	15 żółtek
3 dkg drożdży	kwiat muszkatelowy
filiżanka masła	

Żółtka utrzeć z cukrem, dodać stopione masło i resztę składników i wszystko dobrze wymiesić; poczem ciasto dać do serwety, mąką posypanej, związać wolno, aby miało gdzie rosnąć i włożyć do naczynia z letnią wodą na całą noc, niech kiśnie.

Rano wyrzucić na stolnicę i wyrabiać z tego małe babki, placki lub przekładańce, a gdy wyrosną, posmarować żółtkiem i wsadzać w piec.

397. Placek drożdżowy.

dobra łyżka masła	mąka
6 łyżek cukru	mleko
6 jaj	odrobina soli.
3 dkg drożdży	

Masło utrzeć z cukrem i żółtkami, dodać drożdży, soli, a mąki i mleka tyle, jak do ciasta na kładzione klu-

ski, wreszcie pianę z pozostałych białek dobrze wybić i niech ukiśnie.

Rozciągnąć na blasze, masłem wysmarowanej, nakładać drelowane wiśnie lub śliwki, a gdy podrośnie, dać do pieca.

398. Tania babka.

1 litr mąki	duża łyżka masła
2 jaja	$\frac{1}{4}$ litra mleka
2 żółtka	3 dkg drożdży
12 dkg cukru	skórka cytrynowa, sól.

$\frac{1}{4}$ litra mąki rozczynić letniem mlekiem, dodać rozpuszczone drożdże i postawić w cieple.

Tymczasem utrzeć doskonale masło z cukrem, dodać żółtka i jaja, ciągle ucierając; wlać do tego wyrośnięty rozczyn razem ze skórką cytrynową i odrobiną soli i dobrze wymieszać.

Ciasto ma być dość wolne, a jeśli za rzadkie, można dodać jeszcze mąki.

Gdy dobrze wyrośnie, wyrabiać bułeczki, smarować jajem i posypać grubym cukrem, a gdy podrosną, upiec.

U w a g a: Ciasto takie nadaje się na słodkie sucharki.

399. Baba z owocami.

$\frac{1}{2}$ litra mąki	kieliszek rumu
2 łyżki drożdży	skórka pomarańczowa
6 łyżek mleka	Owoce rozmaite, jak:
4 żółtka	gruszki, śliwki, figi, dak-
6 łyżek cukru	tyle, cykuta, maliny, tro-
6 łyżek klarownego masła	chę migdałów szatkowa-
wanilja	nych, syrop.

Mąkę wsypać do miski, część jej rozczynić mlekiem i drożdżami.

Gdy rozczyn się ruszy, dodać żółtka, ubite z cukrem, masło, wanilię, rum, skórkę pomarańczową i wyrobić na wolne ciasto. Dać je do formy, wysmarowanej masłem, a gdy dobrze wyrośnie, upiec w piecu.

Po wystygnięciu wydrążyć babę w środku, nałożyć owocami, zgotowanemi na syropie, oblać całą sokiem z owoców i podać na stół.

XVI. PIECZENIE CHLEBA.

Chleb jest naszym codziennym pokarmem, dlatego powinien mieć najlepsze własności, które zależą:

- 1) od dobroci mąki,
- 2) od dobrego wypieczenia,
- 3) od sposobu przyrządzania.

Co do pierwszego warunku, chleb zdrowy powinien być pełnowartościowy, to znaczy powinien zawierać wszystkie składniki zboża, t. j. mączkę (czyli skrobię), cukier rodzimy, białko i witaminy oraz swój zapach właściwy. Wszystkie te składniki znajdują się tylko w mące razowej, mianowicie w błonce zbożowej jest białko i witaminy, które przy pytlowaniu mąki odpadają z otrębami, wewnątrz ziarna znajduje się mąka i cukier, a świeża mąka ma swoją woń właściwą, której nie ma zwietrzała, stąd chleb razowy jest najpożywniejszy, a pytlowany znacznie mniej, choć droższy.

Najlepiej mieć w domu młynek żelazny lub żarna i mleć zboże samemu; zysk z tego wielki, bo ma się dobrą mąkę i doskonałą gimnastykę w pracy. W tym celu należy wybierać zboże dorodne, ale przed mieleniem wymyć je i wysuszyć.

Mąki na chleb używa się jednolitej lub mieszanej, t. j. razowej pszenicznej albo żytniej samej, względnie

dodaje się 20% mąki pytlowanej drugiego gatunku. Dodatek mąki jęczmiennej lub kukurydzianej jest również dobry i pożywny. Co kto woli, odpowiednio do smaku i ceny.

2) Dobre wypieczenie zależy od pieca, aby gorąco było w nim umiarkowane tak, że rzucona mąka ma się rumienić, a nie spalać. Chleb ma być stosunkowo lekki ze skórką nieodstającą, ani za pulchny, ani zbity, ni lepki, co może pochodzić z mąki ze zrosłego zboża (zebranego w słotnej porze) albo, że jest za świeży, dlatego wskazane jest używać go dopiero na drugi dzień po upieczeniu.

3) Sposób przyrządzania ciasta na chleb ma niemniej ważne znaczenie.

Powszechny i najłatwiejszy wypiek chleba jest na drożdżach, bo ciasto rośnie łatwo, a chleb robi się pulchny, jednak ze stratą cennych części mąki, t. j. cukru rodzimego. Bakterje drożdżowe żywią się tym cukrem i wytwarzają gazy (kwas węglowy i alkohol w stanie lotnym), które ciasto chlebowe spulchniają. Drożdże zatem pozbawiają chleb cukru zbożowego, który daje naturalną słodycz chlebowi praśnemu i służy trawieniu, gdy cukier fabryczny nie zawsze.

Ponieważ cukier zbożowy wskutek działania drożdzy zamienia się na wspomniane gazy, które uchodzą, dlatego dużo się traci, nawet na wadze chleba.

Tej straty można uniknąć, piekąc chleb (lub inne pieczywo) na węglanie amonowym (amonku). Jest to sól znana z przykrego zapachu amonjakowego, która na gorącu rozkłada się na dwa gazy, t. j. amonjak i kwas węglowy, bez żadnej pozostałości. Gazy te spulchniają ciasto, ale dodatek amonku wymaga pewnej zręczności, mianowicie: aby utrafić ilość proszku, utrzyć go przed za-

miesieniem z kilkoma łyżkami mąki celem równomiernego rozdzielania i dać dopiero przy końcowem zamiesieniu przed pieczeniem. Dziurkowatość pieczywa nie powinna być wielka. Gdy wszystko się uda, to amonek jest najlepszym proszkiem drożdżowym, a jego niemiły zapach całkiem znika w pieczeniu.

Są także i inne dodatki do pieczywa, t. j. potaż i soda z kwasami. W połączeniu z niemi ułatwia się lotny kwas węglowy i czyni ciasto pulchne. Są to kwasy, których używamy w pokarmach, jak mleczny, winny, a nawet cytrynowy i sok z kwaśnych owoców. Z temi dodatkami ciasto nie traci rodzimego cukru, a pieczywo jest zdrowe, pomimo że nowo utworzona sól z kwasu i sody w cieście zostaje (działa lekko rozwalniająco).

Należy się tu wzmianka o pieczeniu chleba na kwaśnem cieście, używanem do pieczenia razowego chleba żytniego. Na drożdżach razowy chleb żytni się nie udaje, dlatego do pieczenia chleba żytniego kwaśne ciasto powszechnie jest w użyciu. Podobnie jak w drożdżach, bakterje kwasu mlecznego żywią się także cukrem zbożowym i wytwarzają gazy, wskutek których ciasto rośnie. Jak tam, i tu traci się cukier rodzimy, a do tego chleb wskutek kiśnienia ciasta jest kwaśny, co nie każdy znosi (a czasem przeciwnie). Pracujący lud przeważnie nim się żywi.

Nakoniec dochodzimy do najlepszego sposobu pieczenia chleba bez wszelkich dodatków. Niestety, pieczenie jego wymaga pewnej umiejętności i doświadczenia, a chodzi tu o spulchnienie ciasta i dobre wypieczenie, inaczej pieczywo będzie zbite, z zakalcem. Pulchność ciasta osiąga się mechanicznie przez wpędzanie powietrza przy odpowiedniem miesieniu, a piecze się w foremkach z nakrywkami.

Poniżej podajemy szczegółowe przepisy.

400. Chleb pszenny razowy (na drożdżach).

5 litrów mąki pszennej	5 dkg drożdży
razowej	$\frac{1}{2}$ — i łyżka soli.
$2\frac{1}{2}$ litra wody	

Mąkę przesiać przez grube sito (przez które przejdą cenne otręby razem z mąką). Drożdże rozmoczyć w szklance wody letniej; 2 litry mąki zarobić wodą, wymieszać z drożdżami i postawić na 2 godziny w temperaturze 30° C. Kiedy rozczyń się podniesie, dać łyżkę soli, zamiesić z pozostałą mąką niezbyt gęsto i niech tak stoi $\frac{1}{2}$ godziny. Wyrobić 5—6 bochenków chleba, kłaść na pomazane masłem blachy w ten sposób, by ciasto zajmowało $\frac{1}{3}$ wysokości blachy. Pozostawić w takim samym cieple, a gdy wyrośnie do poziomu, pomazać rozbitem jajkiem, wstawić do pieca tak gorącego, aby mąka wrzucona nie paliła się, tylko lekko rumieniła. Piec $\frac{1}{2}$ godziny, najwyżej $\frac{3}{4}$ godziny.

401. Chleb żytni razowy.

Chleb żytni jest pokarmem codziennym naszego ludu, ponieważ żyto w naszym kraju powszechnie się udaje, a pszenica niewszędzie; mniej używa go się w miastach. Jest on jednakowoż pożywny i do odmiany z innym chlebem nieraz pożądanym, ma bowiem własności regulowania żołądka.

Pieczy go się tylko na kwasku, bo na drożdżach się nie uda.

6 litr. mąki razowej żytniej	żur lub kwaśne ciasto
woda	sól.

$\frac{1}{4}$ litr. mąki zarobić zurem lub kwaśnem ciastem

i postawić w cieple do drugiego dnia, aż zaczyn sfermentuje. Na chleb bierze się tyle mąki, ile ma być bochenków, licząc po 3 litry na jeden.

Trzecią część danej mąki rozczynić z uprzednio przygotowanym fermentem, rozrobionym jeszcze letnią wodą; po kilku godzinach, gdy rozczyn na chleb wyrośnie, wsypać resztę mąki, tego zamiesić, poczem w ciepłym miejscu na kilka godzin postawić. Gdy ciasto podrośnie, mokremi rękami wyrabiać okrągłe bochenki, kłaść na łopatę, grubo posypaną żytnią mąką i wsadzać do gorącego pieca na godzinę.

U w a g a: Piekąc taki chleb częściej, najlepiej zostawić na rozczyn trochę surowego ciasta, a utaczawszy go w mące, pozostawić na zimnie w dzieźce.

W razie potrzeby rozrabia się ten zaczyn w letniej wodzie.

402. Chleb na serwatce. (M).

3 litry mąki pszennej razowej	2 łyżki oliwy lub masła klarowanego
1 $\frac{1}{2}$ — 2 litry serwatki, maślanki lub kwaśnego mleka	$\frac{1}{2}$ litra mąki żytniej pyłowej
5 łyżek miodu lub cukru	$\frac{1}{2}$ — 1 łyżka soli.
	mała łyżeczka sody (dwuwęglanu)

Wszystko dobrze wymieszać z mąką pszenną, następnie dać sodę rozpuszczoną w małej ilości ciepłej wody. Jeżeli ciasto zbyt rzadkie, dodać żytniej mąki pyłowej tyle, ile będzie potrzeba do zrobienia ciasta. Wyrabiać podługne chleby, pomazać jajem, posypać kminem i piec w dobrze gorącym piecu 1 $\frac{1}{2}$ godziny.

Dobrze jest pokosztować ciasto, aby nie miało ługowego smaku sody; w takim razie dodać jeszcze serwatki, a gdy smak kwaśny przeważa — to trochę sody.

403. Chleb na węglenie amonu. (M).

Składniki te same, jak na placuszki Nr. 409, wyłączając żyto.

Wymieszać ciasto i wyrobić małe chlebki. Przed włożeniem do pieca posmarować je białkiem. Piec w niezbyt gorącym piecu 2 — 3 kwadranse.

404. Chleb pszenny bez drożdży (M).

5 litrów mąki razowej	3 łyżki miodu
mąki pytlowej wedle potrzeby	2 łyżki oliwy lub klarowanego masła
2 litry wody	$\frac{1}{2}$ łyżki soli.

Sypać do wody letniej mąkę, ciągle rozbijając drewnianą łyżką, aż się ciasto zagęści. Dać miód, oliwę, sól. Mieszać szybko, długo i dokładnie tak, aby wpędzać do ciasta powietrze. Następnie nakryć naczynie serwetą i wstawić na 3 do 6 godzin w dość chłodne miejsce, odpowiednio do pory roku (w zimie dłużej, w lecie krócej). Przed pieczeniem należy ciasto przynajmniej pół godziny starannie miesić, dosypując mąki pytlowej, dopóki ciasto jest ciągliwe. Przygotować blachy z pokrywami pomazane masłem lub oliwą, ciasta dać na wysokość $\frac{2}{3}$ blachy, przykryć i wstawić do pieca niezbyt gorącego. Przedtem wsunąć do pieca naczynie z wodą, aby powietrze gorące nie było za suche. Chleb ten powinien piec się najmniej 4 godziny lub dłużej.

Po upieczeniu chleb wyjąć z formy, połać wodą gorącą i otulić w mokrą serwetę aż do oziębienia. Potem zawinąć go w woskowy papier i przechować w kamieniu naczyniu, nakrytem papierem. Tak można utrzymać chleb świeżym przynajmniej przez tydzień. Jeżeli chleb ma się piec rano, to można ciasto zacząć na noc, ale postawić rozczyn w chłodniejszym miejscu, aby nie

skwaśniało i rano dopiero miesić po raz drugi i piec. Zyska się, że otręby przez noc bardziej napęcznieją, a chleb będzie pulchniejszy. Aby ten chleb bez drożdży się udał, potrzeba pewnego ćwiczenia, mianowicie w wyrabianiu ciasta, aby było pulchne zapomocą samego powietrza. Jest to chleb najsmaczniejszy i najzdrowszy, bo zawiera najlepsze składniki zboża, przez drożdże nierozłożone.

405. Chleb owocowy.

1 ¹ / ₂ litra mąki pszenno-razowej	3 łyżki oliwy lub masła
1 kg. daktyli	sól
1 litr wody	rodzyнки.
	(zam. dakt. figi, śliwki).

Na noc zarobić trochę mąki z wodą, dać część daktyli bez pestek i postawić w ciepłym miejscu. Rano wyrobić ciasto, dodać resztę daktyli i pozostałe składniki, włożyć do formy, przesypując ciasto rodzynekami. Wstawić do średnio gorącego pieca, piec w zamkniętych blachach 6 godzin. Należy pamiętać, aby do pieca wsunąć naczynie z wodą (o małym otworze) i szczelnie piec zatkać.

Chleb pokrajany w kromki i ususzony doskonale się przechowuje.

406. Chleb z dyni i mąki kukurydzianej (na drożdżach).

1 kg. dyni	2 ¹ / ₂ dkg. drożdży
¹ / ₂ kg. mąki kukurydzianej	¹ / ₂ szklanki wody
¹ / ₄ kg. mąki pszenno-razowej	sól.

Drożdże rozbić w letniej wodzie, dodając trzy łyżki mąki pszenno-razowej; postawić na godzinę w ciepłym miejscu. Dynię upiec w piecu i przetrzeć przez sito; dać przyrumienioną i przesianą mąkę kukurydzianą i razem

wymieszać i niech stoi, by mąka rozmokła. Po godzinie dać drożdże i dobrze wymiesić z pozostałą mąką. Następnie nakładać ciasto (na grubość 2 — 3 cm.) na blaszki wysmarowane oliwą i ustawić w ciepłym miejscu. Gdy podrośnie, posmarować rozbitym jajem i dać do pieca na $\frac{1}{2}$ godziny.

407. Chleb taki sam (na węglanie amonowym).

1 kg. dyni	3 dkg. węglanu amonu
$\frac{3}{4}$ kg. mąki kukurydzianej	łyżeczka kminku
$\frac{1}{4}$ kg. mąki pszenno-ra-	woda
zowej	sól.

Dynię upiec, przetrzeć; dać do miski i wymieszać z mąką pszenną i kukurydzianą uprażoną i przesianą, niech razem z godzinę postoi. Następnie dać kminek, amonek, sól i wszystko razem dokładnie wymiesić, a gdy jest dobrze wyrobione, nakładać ciasto na grubość 1 — 2 cm na blachy wysmarowane masłem, posmarować jajem rozbitym i piec w gorącym piecu 15 minut.

408. Placuszki z mamałygi. (M).

1 kg. mąki pszenno-ra-	$\frac{1}{2}$ kg. mąki pytlowej żyt-
zowej	niej
$\frac{1}{2}$ kg. mamałygi	3 dkg. węglanu amonu
10 dkg. miodu	łyżeczka soli
25 dkg. żyta	woda

Żyto 1—2 doby naprzód kropić wodą, aby napęczniało, a potem trochę podsuszyć. Dzień naprzód połowę mąki pszennej zarobić wodą i miodem, zostawić w cieple; następnie wsypać resztę mąki i mamałygę (ugotowaną z mąki kukurydzianej), wyrobić ciasto jak na kłuski, zmieszać z niem ziarna w całości i węglan amonu sproszkowany, naprzód z łyżką mąki utarty, wygniatać jeszcze pół godziny. Robić cienkie półcentymetrowe pla-

cuszki i piec w gorącym piecu aż do zarumienienia (około 15 minut). Zebrać do pudła i napół wysuszyć, aby nie były twarde.

409. Placuszki zbożowe. (M).

1 kg. pszenicy	mąki wedle potrzeby
25 dkg. żyta	3 dkg. węglanu amonu
1 litr wody	woda
10 dkg. miodu	sól.

Pszenicę i żyto wymyć w kilku wodach i mokre w cienkiej warstwie rozłożyć w 2 płaskich naczyniach, najlepiej kamiennych lub porcelanowych, każde osobno na 1 — 2 dni i dla utrzymania wilgoci skrapiać, aby napęczniało. Pszenicę napęczniałą gotować 1 — 2 godzin do miękkości, poczem wodę odlać — zachowując ją do ciasta. Następnie utrzeć pszenicę w donicy i miazgę wymieszać z pozostałymi składnikami, wyrabiając ciasto, na koniec dać sól żytni trochę obsuszony (ziarenka w całości). Robić podłużne placuszki, wielkości mniej dłoni, grubości centymetra i dać do gorącego pieca na $\frac{1}{2}$ godziny.

410. Placuszki pieczone na słońcu. (M).

Razowa mąka pszenna	woda	} w odpowiednim stosunku. Można dodać trochę orzechów.
oliwa	sól.	

Mąkę pszenną uprażoną utrzeć z orzechami i wybijać ciasto z oliwą i wodą, aby wpędzać powietrze, a tem samem ciasto spulchnić. Następnie osolić do smaku i wyrabiać cieniutkie placuszki; układać je na naoliwionych papierkach na rozgrzane blachy i wynieść na silne słońce; niech stoją cały dzień. O ile mają służyć na dłuższy czas, potrzeba je dopiec w piecyku, wtedy dają się przechowywać i są doskonałym dodatkiem do surówek.

XVII. PORZĄDEK POKARMÓW.

Dla łatwiejszego zorientowania się naszych gospodarzy podajemy poniżej przykłady śniadań, obiadów i kolacyj, wzięte z naszej lecznicy, które posłużą jako wzory do samodzielnego zestawiania obiadów i innych dań.

W układaniu pokarmów obowiązują jednak pewne zasady, wedle których postępować należy:

1-o. Chodzi o wartość pokarmów zależnie od ich składu chemicznego odpowiednio do potrzeb organizmu ludzkiego. Stosunek pokarmów białkowych, mącznych i tłuszczów oraz soli odżywczych i witamin powinien odpowiadać prawom fizjologii.

2-o. Jeżeli tak wypadło, że dania są za obfite albo przeważa który z chemicznych składników, to następnego dnia musi być przeciwnie; podobnie po sycącej potrawie lub tłustej powinna nastąpić lekka i t. p.

3-o. Ważną jest kolejność smaków, aby nawzajem się uzupełniały. Przykład to objaśni: porządek potraw byłby niewłaściwy, jeżelibyśmy podawali pokolei same pokarmy kwaśne, ostre lub mdłe, więc np. po kwaśnych daniach powinny następować potrawy o smaku obojętnym, a po nich słodkie lub przeciwnie.

4-o. Następnie w doborze potraw musi panować pewna harmonja, która polega na tem, że niektóre potrawy

jadane razem swój smak podnoszą, a inne psują. Trzeba mieć pewien zmysł kucharski, który powoli się zdobywa. Harmonja smaków jest podobna do innych, np. do harmonji zapachów (jak w kolońskiej wodzie i t. p.). W naszym zestawieniu obiadów staramy się tę harmonję utrzymać i mamy w tem długie doświadczenie. Trudno dać tu pewne reguły ogólne, bo tkwią one w instynkcie natury ludzkiej. Ludzie zdrowi mają zdrowy instynkt, który w wyborze pokarmów niemi pokieruje, ludzie chorzy mają instynkty spaczone i potrzebują wskazówek. Naprzykład doskonale kombinuje się barszcz i kwaśna kapusta z kartoflami i strączkowemi; grzyby z potrawami kapustnymi i kaszami; pomidory uzupełniają się doskonale cebulą i czosnkiem, a nadają się jako przystawki prawie do wszystkich potraw szczególniejsz mącznych i kasz. Leguminy słodkie uzupełniają się owocami winnemi i dodatkami korzeni albo dodatkiem odrobiny alkoholu; podobnie mdłe owoce, np. melon i kawon.

5-o. Aby w urządzaniu obiadów była rozmaitość, połączona z prostotą i taniością, potrzeba trochę pomysłowości, oraz, aby nasze gospodynie same odwiedzały targi, a nie polegały na kucharkach.

6-o. Najlepiej smakują potrawy, złożone ze świeżych produktów, które mają swoją woń rodzimą, np. w chlebie mąka ze świeżo umielonego zboża, sałata zielona, podana na świeżo wprost z ogrodu.

7-o. Nakoniec uwaga o odgrzewaniu: ze względu na oszczędność, która obowiązuje każdą gospodynię, nawet zamożną (aby ulżyć biedzie ogólnej), odgrzewanie pokarmów jest dopuszczalne, z zachowaniem takich warunków:

a) nie pozostawiać resztek z obiadu w średniej cieplocie (do 50° C.), bo mogą skisnąć, szczególniejsz jarzy-

ny, choć można je przetrzymać w wyższej ciepłocie, ponad 60° C., w piecyku (szczególnie kasze i leguminy), względnie wynieść na chłód, najlepiej do lodowni,

b) w lecie użyć je tegoż dnia, np. na kolację, szczególnie zupy i jarzyny; a do drugiego dnia przechować można kapustę kiszoną, kasze opiekane lub leguminy. W zimie zamrożone można utrzymać dłużej,

c) odgrzewa się pokarmy tylko w wysokiej ciepłocie, aby zniszczyć bakterje, które w pokarmach łatwych do fermentacji wytworzyć się mogą, dlatego to potrawy źle odgrzewane często są powodem zaburzeń żołądkowych.

d) odgrzewać najlepiej jest pod szczelnem nakryciem w naczyniu, wstawionem do kipiącej wody. Zagra nicą używane są ciepłarki (po niemiecku Kochkisten), służące nietylko do podgrzewania, ale i do uzupełniania gotowania, tak, że wystarczy potrawę na ogniu tylko podgotować, a dojdzie w ciepłarce. W ekonomji domowej ma to wielkie znaczenie, bo oszczędza się nie tylko pokarmy, ale opał i pracę.

Potrawę wolno tylko raz odgrzewać, bo więcej razy odgrzewana się psuje.

OGÓLNE UWAGI O ŚNIADANIACH.

Idąc za naturalnym instynktem, aby jadać, kiedy się ma głód, właściwie śniadań jadać się nie powinno, gdyż zazwyczaj głód rano się nie zjawia.

Naczynia chłonne w ciągu nocy nzbierały tyle resztek pokarmów, że się nie odczuwa łaknienia, tem bardziej, gdyśmy późno jedli kolację.

Ci zatem, którzy rano nie są głodni, a szczególnie ludzie z lichem trawieniem, najlepiej niech się od śniadania powstrzymają, bądź zupełnie, bądź tylko czasem.

W ogólności należy jeść śniadanie dopiero po pewnej pracy, po gimnastyce, po spacerze, a nigdy zaraz po wstaniu z łóżka, lub, co gorsze, w łóżku, choćby tylko mleko prosto od krowy, co samo jest już śniadaniem.

Nie powinno też śniadanie nigdy być obfite.

U nas w lecznicy podaje się na śniadanie mleko, lub kawę słodową, a dla odmiany czasem kakao. Do tego chleb, lub jakieś pieczywo (np. sucharki) i marmoladę, względnie owoc surowy, a czasem miód.

Masło jest mniej stosowne, bo jest już zawarte w mleku.

Dla tych, którzy mają zły żołądek dobre są na śniadanie kleiki, jak: kukurydziany, ryżowy, z kaszy jaglanej i owsianej drobnej, lub prażonego chleba z dodatkiem surowego mleka lub śmietanki.

Równie dobre jest tak zwane suche śniadanie, bez płynu, składające się z chleba lub sucharka i owocu.

Pospolite wyrażenie, że „pije się śniadanie“, dowodzi złego zwyczaju w odżywianiu, albowiem płyny powinno się przegryzać pieczywem w małej ilości, aby je mieszać ze śliną.

Poniżej podajemy przykłady na 12 śniadań dla zdrowych i chorych.

PRZEPISY ŚNIADAŃ.

1. Mleko, chleb razowy, sucharki, marmolada owocowa.

2. Kwaśne mleko, chleb, sucharki, południowe owoce (figi, daktyle).

3. Kawa słodowa, chleb razowy, sucharki, miód, orzechy.

4. Kakao, chleb, sucharki, masło (względnie surowe owoce).

5. Kleik z owsianej kaszy z mlekiem, chleb, sucharki, owoce surowe.

6. Kleik z mamiągi lub kaszy jaglanej, chleb, sucharki, marmolada.

7. Orszada, chleb, sucharki, marmolada.

8. Sok z pomarańczy, sucharki, miód.

9. Barszczyk surowy z buraków lub marchwi, sucharki.

Dla chorych
i poszczą-
cych

10. Owoce świeże lub południowe, chleb (suche śniadanie dla otyłych).

11. Żur, chleb (lub gotowane kartofle).

12. Ścieranka z mlekiem, chleb, surowe owoce.

PORZĄDEK OBIADÓW.

Porządek obiadów potrzeba zastosować do pór roku odpowiednio do produktów pokarmowych, jakie mamy w naturze.

Organizm ludzki od wieków przywykł do tej kolei i dlatego mu służy, jeżeli się do niej stosuje.

Poniżej podajemy porządek obiadów wiosennych i letnich, oraz na jesień i na zimę, ale są potrawy, które należą do obiadów we wszystkich porach, mianowicie: pokarmy zbożowe, przeroby mleczne i jaja.

Liczby przy potrawach oznaczają numeracje przepisów.

W I O S N A.

W porze tej mamy do użytku najdelikatniejsze jarzyny liściaste, a zatem rozmaite sałaty i świeże listki dzikich roślin, szczaw, rzewień i t. p., które można używać na surowo albo gotowane, jak szpinak. Dalej mamy szparagi, delikatne warzywa z rozsadników, rzod-

kiewkę i t. p. Zato w naszym klimacie na wiosnę brakuje owoców, dlatego musimy zastępować je suszonymi lub konserwami, względnie jabłkami, przechowanymi w piwnicy i południowemi, jak pomarańcze, cytryny, chleb świętojański.

Z pokarmów białkowych mamy w obfitości świeże jaja i najlepsze produkty mleczne z obfitością witamin.

1. Zupa bobowa — groszek ptysiowy (37, 93).
Szpinak (różę z rzodkiewek), omlet (127, 207).
Sałata zielona — przyprawa zwykła (211, 235).
Pianka konfiturowa (332).
2. Barszcz zabelany — bób (44, 158).
Krokiety z kapusty — sos grzybowy (176, 96).
Sałata z liścieni gorczycy i rzodkiewki — przyprawa zwykła (212, 235).
Kompot z suszu — paluszki drożdżowe (260, 393).
3. Zupa hurutowa — naleśnik krajany (51, 208).
Marchew z selerami, placuszki z mamąlygi (114 408).
Sałata zielona z przyprawą francuską (211, 236).
Budyń jabłkowy z szodonym waniljowym (325, 345).
4. Krupnik z jarzynami (32).
Kartofle z grzybami — ogórki kiszzone (148).
Sałata zielona z cytryną (211).
Strudel z jabłkami (318).
5. Zupa kartoflana ciemna (19).
Buraczki z fasolką i chrzanem (122).
Sałata z kapusty kiszzonej (213).
Kompot z suszonych moreli — placuszki z makiem (256, 370).

6. Zupa włoska z makaronem (33).
Dynia (suszona) na kwaśno lub z marmoladą pomidorową, jaja faszerowane (123, 204).
Sałata zielona z cytryną (211).
Ryż w kożuchu (314).
7. Zupa grzybowa szara — lane ciasto (34, 85).
Sałata biała, opiekanki z kartofli i sera (211, 146).
Budyń z palonego cukru — szodon z krajankami z jabłek (307, 345).
8. Zupa ogórkowa — kartofle (48, 144).
Brukiew z pomidorami, kaszka hreczana (drobna) z foremek (120, 151).
Sałata z surowymi kartoflami (224).
Babki ponczowe — krajanki z surowych łądyg rzewienia, jabłek zim., lub z pomarańczy (310).
9. Zupa pomidorowa ze śmietaną — ryż (42).
Sałata faszerowana, makaron włoski (126).
Sałata po rosyjsku z kiszanej kapusty z czosnkiem (215).
Jabłka smażone w cieście (316), lub pieczone.
10. Zupa strączkowa — grzanki biszkoptowe (39, 94).
Szparagi. Jaja z sosem chrzanowym (135, 201, 107).
Sałata z rzeżuchy z cytryną (212).
Kompot ze śliwek suszonych i fig — pianki (257, 386).
11. Zupa szczawiowa — kartofle (50, 144).
Marchew. Ryż z groszkiem z foremek (114, 150).
Sałata zielona z cytryną (211).
Szarlotka (322).

12. Barszcz szary — uszka z grochu (44, 90).
Gołąbki, sos koprowy (177, 97).
Sałata rosyjska (z kwaśnej kapusty i rzodkiewki) (215).
Andruty ze śmietaną z konfiturą wiśniową (313).
13. Zupa borówkowa — kartofle z wody (60).
Fasola zielona (suszona) na kwaśno. Opiekanki z kaszy jęczmiennej (133, 164).
Sałata z mniszka i liścieni gorcz. z cytryną (212).
Tort kukurydziany (351).
14. Zupa rumfordzka (31).
Omlet ze szparagami (135, 207).
Sałata zielona — przyprawa francuska (211, 236).
Budyń orzechowy — szodon z krajankami (z jabłek) (309, 348).
15. Zupa cytrynowa, groszek ptysiowy (41, 93).
Kalarepka. Opiekanki z kaszy owsianej (117, 165).
Sałata z rzodkiewki (220).
Kompot z surowych pomarańcz — ciastka półfrancuskie (247, 382).
16. Zupa z soi lub fasolowa — kapuśniaki (38, 170).
Szpinak z rzodkiewką. Jaja napół twarde (127, 201).
Sałata po rosyjsku (z kiszanej kapusty z czosnkiem) (215).
Ryż z jabłkami (314).
17. Zupa grzybowa biała (34).
Pieczeń z soczewicy — sos cebulowy (198, 98).
Sałata z kapusty czerwonej (213).
Ptysie do soku (380).

18. Zupa zielona — kluski kładzione (29, 84).
Szparagi. Jaja z sosem pomidorowym (135, 201, 102).
Sałata z mniszku — z sokiem z jabłek (212, 266).
Kompot z suszonych śliwek — ciastka migdałowe (257, 383).
19. Powidlanka — kartofle z wody (66, 144).
Rzodkiewka w sosie. Babki z kuleszy (mamałygi) (121, 171).
Sałata zielona — przyprawa zwyczajna (211, 235).
Legumina z grysiku (297).
20. Zupa szczawiowa — kartofle 50, 144).
Kalarepa nadziewana. Kasza owsiana z trybulką (117, 154).
Sałata zielona — przyprawa angielska (211, 237).
Strudel z jabłkami (318).
21. Zupa pomidorowa z fasolą — groszek ptysiowy (42, 93).
Budyń z sera obłożony kalafjorami (190, 131).
Sałata po rosyjsku (215).
Kompot ze śliwek — biszkopty (257, 367).
22. Krupnik (32).
Buraki z młodą rzodkiewką. Fasolka z cebulą (122).
Sałata z kwaśnej kapusty (213).
Naleśniki z jabłkami (323).
23. Zupa grzybowa zabiellana — kaszka hreczana drobna w kostki (34, 78).
Podczas. Jaja faszerowane (130, 204).
Mizerja ze śmietaną (216).
Kompot z gruszek i moreli — łuki waniljowe (249, 374).

24. Kapuśniak — kartofle (47).
Budyń z liści buraka i kaszy jaglanej (182).
Sałata zielona — przyprawa zwyczajna (211, 235).
Pianka z jabłek na kruchym podkładzie (330, 378).
25. Zupa z kalarepy — grzanki (23, 76).
Grzybki duszone ze śmietaną w omlecie (143, 207).
Sałata zielona z cytryną (211).
Budyń z chleba razowego (305).
26. Zupa fasolowa — uszka z kwaśnej kapusty (36, 92).
Budyń ze szpinaku — sos z rzodkiewki (183, 109).
Sałata zielona z cytryną (211).
Kompot z suszu — ciastka biszkoptowe (260, 367).
27. Zupa z kwaśnego mleka — kluski kładzione (52, 84).
Szparagi w sosie. Kasza jęczmienna z foremek (135, 153).
Sałata zielona — przyprawa francuska (211, 236).
Makaron z powidłami zapiekany (280).
28. Zupa z marchwi — grzanki (21, 76).
Sałata biała. Kartofle nadziewane (211, 144).
Omlet z gogodzami (czerwone borówki) (207, 255).
29. Zupa z kalafjorów — groszek ptysiowy (25, 93).
Pąki rzewienia w potrawce. Kaszka drobna hreczana (136, 151), lub kartofle (144).
Sałata zielona z cytryną (211).
Ciastka półfrancuskie z kremem (382).
30. Żur (barszcz owsiany) — kartofle (46, 144).
Szparagi zapiekane. Makaron włoski (135).
Sałata zielona — przyprawa zwykła (211, 235).
Budyń makowy — szodon z krajankami lub świeżymi czereśniami (308, 345).

L A T O.

Z początkiem lata mamy młode jarzyny już z ogrodu, które kolejno dojrzewają. W środku lata młode kartofle, ogórki i jarzyny, jak kalafjory, kapusta, kalarepa, dynia, młode buraczki i t. d., wreszcie młoda kukurydza, no i miód lipcowy.

Już od połowy lata pojawiają się rozmaite owoce, jak czereśnie, wiśnie, agrest, poziomki i t. p., a już w lipcu i sierpniu mamy zapas soczystych owoców, jak morele, brzoskwinie, jabłka, gruszki i wczesne śliwki.

1. Barszcz chłodnik — kartofle młode (44, 144).
Kapusta faszerowana. Makaron włoski (128).
Sałata zielona — przyprawa zwyczajna (211, 235).
Kompot z czereśni — pianki (252, 386).
2. Zupa szczawiowa — groszek ptysiowy (50, 93).
Marchew z groszkiem. Grzanki smarowane jajami (114, 206).
Sałata zielona — przyprawa francuska (211, 236).
Pianka z poziomek — na kruchym podkładzie (331, 378).
3. Zupa z kapusty słodkiej — paszteciki z grzybów (24, 91).
Dynia na kwaśno. Opiekanki z surowych kartofli (123, 146).
Sałata zielona — surowy sok z porzeczek (211, 266).
Budyń czereśniowy (327).
4. Zupa kartoflana przecierana (19).
Buraczki z rzodkiewką. Fasolka luskana (122).
Sałata zielona — przyprawa angielska (211, 237).
Kompot z surowych truskawek — paluszki drożdżowe (242, 393).

5. Zupa owocowa zimna (62).
Fasolka szparagowa. Opiekanki z kaszy owsianej (133, 165).
Sałata z surowych jarzyn (na kwaśno) (219).
Legumina z mamiągi i sera do soku (299).
6. Zupa strączkowa — grzanki (39, 76).
Szpinak ubrany surową rzodkiewką. Blinki (127, 209).
Sałata z kapusty surowej z jabłkami (213).
Placek z czereśni (389).
7. Zupa grzybowa ciemna — lane ciasto (34, 85).
Budyń z kapusty (184).
Mizerja ze śmietaną (216).
Kompot z surowych poziomek — alberty (242, 368).
8. Kapuśniak z pomidorami — kartofle (47, 144).
Kalarepa z groszkiem. Ryż z foremek (117, 150).
Sałata z rzeżuchy z cytryną (212).
Budyń morelowy — szodon waniljowy (328, 345).
9. Zupa z kwaśnego mleka (52).
Marchewka opiekana. Kasza jagłana (114, 152).
Sałata zielona — przyprawa angielska (211, 237).
Pierogi z borówkami z bitą śmietaną (286).
10. Zupa grzybowa biała — grysik (34).
Kapusta z jabłkami. Opiekanki z grochu i ryżu (128, 161).
Sałata zielona — sok z porzeczek (211, 266).
Murzynki z bitą śmietaną i poziomkami (385).
11. Zupa włoska (33).
Paszтет z kartofli. Sałata biała z mizerją (193, 211).
Kompot z poziomek i porzeczek — ciastka kruche (241, 378).

12. Zupa hurutowa — kluski kładzione (51, 83).
 Groszek zielony. Blinki z kapusty (134, 169).
 Sałata z surowych jarzyn na kwaśno (219).
 Naleśniki z borówkami (324).
13. Krupnik (32).
 Ogórki jako szparagi. Jaja z sosem szczawiowym (124, 201, 104).
 Sałata zielona — sok z porzeczek (211).
 Mleczko waniljowe (336).
14. Chłodnik litewski — młode kartofle (44, 144).
 Sałata faszerowana. Makaron włoski (126).
 Sałata z jarzyn surowych (219).
 Pierogi z czereśni — bita śmietana (286).
15. Zupa poziomkowa — biszkopty (61, 367).
 Ogórki nadziewane i młode kartofle (124, 144).
 Sałata zielona z jagodami i tartemi orzechami (211).
 Pierogi leniwe ze śmietaną (284).
16. Zupa z kalarepy — groszek ptysiowy (23, 93).
 Kartofle z grzybami — ogórki kiszane (148).
 Sałata zielona z przyprawą francuską (211, 236).
 Kompot z agrestu i truskawek — makaroniki (250, 383).
17. Zupa cytrynowa z ryżem (41).
 Marchew z selerami. Smarowane grzanki (114, 206).
 Sałata zielona — przyprawa zwyczajna (211, 235).
 Mleczko kawowe (337).
18. Zupa z marchwi — grzanki (21, 76).
 Sałata letnia z jarzyn gotowanych. Opiekanki z kaszy hreczanej (229, 163).
 Sałata zielona — przyprawa angielska (211, 237).
 Budyń z palonego cukru — szodon i krajanki owocowe (jagody) (307, 348).

19. Zupa szczawiowa — kartofle (50, 144).
Kalafjory. Jaja faszerowane (131, 204).
Sałata zielona z cytryną (211).
Kompot z surowych porzeczek i poziomek — ciastka cukrowe (242, 377).
20. Zupa jarzynowa przecierana — mleczko z sera (19, 95).
Dynia z ogórkami na kwaśno. Nadziewane kartofle (123, 144).
Sałata zielona — sos z rzodkwi na zimno (211, 109).
Ciastka pół francuskie z kremem lub owocami (382).
21. Zupa borówkowa na zimno — kartofle z wody (60, 144).
Fasola szparagowa w całości. Jaja w koszulkach — sos pomidorowy (133, 201, 102).
Sałata zielona — sok z jabłek (211, 266).
Legumina z ryżu do soku (296).
22. Zupa pomidorowa — kartofle (42, 144).
Mieszana jarzyna. Opiekanki z kartofli z serem (142, 146).
Sałata zielona — przyprawa francuska (211, 236).
Kompot z malin i gruszek — placuszki z makiem (249, 370).
23. Barszcz szary — uszka z grochu (44, 90).
Naleśniki z kapustą — sos grzybowy (176, 96).
Sałata zielona — przyprawa angielska (211, 237).
Budyń borówkowy — szodon waniljowy (326, 345).
24. Zupa ogórkowa — kartofle (48, 144).
Marchew obłożona grzankami. Babki kukurydziane (114, 171).
Sałata zielona z cytryną (211).
Murzynki z bitą śmietaną i poziomkami (385).

25. Krupnik (32).
 Budyń jarzynowy — sos chrzanowy (191, 107).
 Sałata zielona z cytryną (211).
 Naleśniki z serem do soku (208).
26. Zupa z selerów — groszek ptysiowy (22, 93).
 Dynia z pomidorami. Opiekanki z kaszy jaglanej (123, 162).
 Sałata zielona — przyprawa angielska (211, 237).
 Pierogi z borówkami — bitą śmietaną (286).
27. Zupa z groszku zielonego z ryżem (35).
 Kalafjory i jaja na twardo z sosem chrzanowym (131, 201, 107).
 Sałata z jarzyn surowych na kwaśno (223).
 Kompot z jabłek — ciastka lukrowane (248, 376).
28. Barszcz zabieleny — kartofle (44, 144).
 Gołąbki — sos grzybowy (177, 96).
 Sałata zielona z owocami i tartemi migdałami (211).
 Legumina z mąki kukurydzianej i sera (299).
29. Zupa kartoflana ciemna (19).
 Budyń z buraka — sos chrzanowy (181, 107).
 Sałata zielona z cytryną (211).
 Pierogi z wiśniami (286).
30. Zupa grzybowa biała z naleśnikami (34, 208).
 Kapusta z pomidorami. Opiekanki z grochu i ryżu (128, 161).
 Sałata zielona — przyprawa zwyczajna (211, 235).
 Lody śmietankowe — andruty (340, 313).
31. Zupa z kwaśnego mleka (52).
 Karczochy. Jaja półtwarde w sosie z karczochów (139, 201, 100).
 Sałata zielona z cytryną (211).
 Budyń morelowy (328).

J E S I E Ń.

W jesieni jest wszystkiego już taka obfitość, że raczej potrzeba się pilnować przed nadużyciem. Jest dużo jarzyn liściastych i okopowych i nadmiar paszy dla krów, więc też niebrak nabiału, choć jaj jest już mało.

Co do owoców, to jesień odznacza się ich bogactwem. Śliwki się kończą, ale jabłka i gruszki są w najwybredniejszych gatunkach.

Następuje też zbiór orzechów, które w kuchni jarzkiej mają ważną rolę.

1. Zupa jarzynowa (28).

Pomidory nadziewane z sosem koprowym i makaronem włoskim (132, 97).

Salata zielona z cytryną (211).

Kompot z renklod — paluszki drożdżowe (243, 393).

2. Zupa z gruszek i jablek — kartofle (59, 144).

Fasolka szparagowa na kwaśno. Kasza jęczmienna z foremek (133, 153).

Salata z czerwonej kapusty (213).

Naleśniki z serem do soku (208).

3. Zupa włoska (33).

Knedle ze szpinaku z sosem z rzodkwi lub koprowym obkładane łądogami z selerów, boćwiny lub kardów (89, 109).

Salata zielona — przyprawa zwykła (211, 235).

Ptysie z kremem i śliwkami (380).

4. Krupnik z jarzynami (32).

Pasztet z kartofli. Mizerja (193, 216).

Salata zielona z cytryną (211).

Legumina z jablek (319).

5. Zupa kartoflana ciemna (19).
Brukiew lub rzepa z pomidorami. Jaja faszerowane (120, 204).
Sałata rosyjska (215).
Kompot z jabłek — pianki (248, 386).
6. Zupa szczawiowa — kartofle (50, 144).
Kalarepa z grzankami. Blinki z kapusty (117, 169).
Sałata zielona — przyprawa zwykła (211, 235).
Placek ze śliwkami (397).
7. Zupa grzybowa biała — lane ciasto (34, 85).
Białe buraczki. Fasola łuskana (bielone łodygi sele-rów i boćwiny) (122, 158).
Sałata zielona z cytryną (211).
Mleczko czekoladowe (338).
8. Barszcz zabieleny — bób młody (44, 158).
Kapusta faszerowana. Kartofle (128, 144).
Sałata zielona — przyprawa angielska (211, 237).
Kompot z gruszek i śliwek — łuki migdałowe (249, 384).
9. Zupa pomidorowa szara — kluseczki z mąki ry-zowej (42, 81).
Kalafjory, pasternak i omlet (131, 207).
Sałata z rzodkiewki (220).
Jabłka zalewane (317).
10. Zupa ogórkowa — kartofle (48, 144).
Mieszanina jarzyn (razem z łodygami bielonemi).
Opiekanki z ryżu z parmezanem (142, 161).
Sałata zielona z jabłkami (211).
Placek ze śliwkami (397).

11. Kapuśniak — uszka z grochu (47, 90).
Dyń szparagowa z serem. Omlet gotowany (123, 207).
Sałata z pomidorów, cebuli i ogórków (217).
Budyń makowy — szodon z krajankami z jabłek (308, 345).
12. Barszcz zabielały — kartofle (44, 144).
Budyń z kapusty — sos grzybowy (184, 96).
Ćwikła z surowych buraków (222).
Kompot ze śliwek — łuki migdałowe (257, 384).
13. Zupa rzewieniowa — kartofle (50, 144).
Rzepa z pasternakiem razem z porami i selerami.
Kaszka hreczana drobna na „smaku“ grzybowym (118, 151).
Sałata zielona z cytryną (211).
Suflet ryżowy do soku z surowych owoców (311).
14. Krupnik z jarzynami (32).
Kartofle z grzybami. Sałata z pomidorów z ogórkami (148, 217).
Knedle ze śliwek (287).
15. Zupa kalafjorowa — grzanki (25, 76).
Ogórki nadziewane — sos pomidorowy. Kartofle przysmażane (124, 102, 144).
Sałata z jarzyn surowych (219).
Kompot z gruszek i rajskich jabłek — paluszki drożdżowe (249, 393).
16. Zupa grzybowa ciemna — drobna kaszka w kostkę (34, 78).
Kapusta z pomidorami. Opiekanki z grochu i ryżu (128, 161).
Sałata zielona z cytryną (211).
Jabłka zalewane (317).

17. Zupa włoska (33).
 Marchew z celerami lub pasternakiem. Grzanki smarowane (114, 206).
 Sałata jarzynowa surowa na kwaśno (219).
 Placek ze śliwek (397).

18. Zupa strączkowa — grzanki (39, 76).
 Szpinak z surową rzodkiewką. Jaja w koszulce (127, 201).
 Sałata z pomidorów (217).
 Babki ponczowe z krajankami z gruszek (310).

19. Barszcz szary — bób młody (44, 158).
 Brukselka (czubki lub różyczki) z sosem. Kartofle nadziewane b (129, 144) f.
 Sałata rosyjska z czosnkiem (215).
 Kompot ze śliwek i gruszek (257).

20. Zupa z kalarepy — groszek ptysiowy (23, 93).
 Dynia z patłazanami. Opiekanki z kartofli i orzechów (123, 146).
 Sałata zielona — przyprawa angielska (211, 237).
 Sernik i surowe śliwki (387).

21. Zupa kartoflana ciemna (19).
 Pasztet pomidorowy — sos z rzodkwi (197, 109).
 Sałata z kapusty głowiastej z jabłkami (213).
 Ryż w koźuchu (314).

22. Zupa zielona — kluseczki z grysiku (29, 79).
 Budyń jarzynowy — sos chrzanowy (191, 107).
 Sałata z pomidorów (217).
 Tort czekoladowy (362).

23. Zupa z sera (40).
Brukiew z pomidorami. Opiekanki z kartofli i mamalygi (120, 146).
Sałata zielona — przyprawa angielska (211, 237).
Knedle ze śliwek posypane czekoladą (287).
24. Zupa cytrynowa z ryżem (41).
Jarzyna z pomidorów, omlet gotowany (132, 207).
Sałata zielona — sok z jabłek (211, 266).
Kompot z jabłek i gruszek — ciastka półfrancuskie (248, 382).
25. Zupa ogórkowa — kartofle (48, 144).
Kalarepa z groszkiem. Kaszka drobna hreczana z foremek (117, 151).
Sałata z jarzyn na kwaśno (219).
Budyń z jabłek z szodnem (325, 345).
26. Śliwianka — kartofle (59, 144).
Makaron włoski z serem i sosem pomidorowym (178, 102).
Sałata zielona — przyprawa francuska (211, 236).
Kompot z jabłek — ciastka kruche (248, 378).
27. Zupa grzybowa biała, kluseczki francuskie (34, 87).
Pieczeń jarska z sosem pomidorowym (198, 102).
Sałata zielona z cytryną (211).
Kompot z gruszek i śliwek (suszonych) — paluszki drożdżowe (249, 393).
28. Barszcz zabieleny — bób — kartofle (45, 158, 144).
Budyń z ryżu i kapusty — sos grzybowy (184, 96).
Sałata z pomidorów i ogórków (217).
Mleczko kawowe (337).

29. Zupa pomidorowa (42).
Kalafjory w omlecie (131, 207).
Sałata zielona — przyprawa francuska (211, 236).
Kompot ze śliwek (257).
30. Zupa z owoców mieszanych — biszkopty (62, 367).
Zielona fasolka (suszona) na kwaśno. Opiekanki
z kaszy jęczmiennej (133, 164).
Sałata rosyjska (215).
Sernik z jagodami (surowe borówki) (387).

Z I M A.

Najtrudniejsze jest zestawienie obiadów w zimie, bo niema świeżych jarzyn, zwłaszcza liściastych i zielonych. Jaj również brakuje, a nabiał jest gorszy, bo bez słońca nikną w nim witaminy.

Przewagę mają pokarmy zbożowe, teraz bardzo stosowne, bo z nastaniem zimnej pory organizm potrzebuje silniejszego odżywiania.

Jarzyn używamy przeważnie korzeniowych, jak buraki, marchew, brukiew, kartofle i t. p., oraz w stanie kiszonym, jak ogórki, kapusta, która także w główkach da się przechować.

Warzywa zielone możemy mieć z konserwy. Ogrodnictwo utrzymuje również i w zimie odpowiednie gatunki sałat (endywię, roszponkę i t. p.), jarmuż, brukselkę i szpinak.

Z jarzynami zimowymi trzeba być bardzo ostrożnym, aby nie były nadpsute i zbutwiałe, bo zawierają w sobie jady, które zdrowiu mogą bardzo zaszkodzić.

Owoce w doskonałych gatunkach możemy mieć przez całą zimę, przechowane w piwnicy, szczególnie jabłka, a zresztą posługujemy się owocami suszonymi i orzechami, albo kolonjalnemi, jak figi, pomarańcze i t. p.

1. Zupa kartoflana ciemna (19).
Buraczki, fasolka, chrzan (122).
Sałata z brukselki i jarmużu z chrzanem (214).
Naleśniki z jabłkami (323).
2. Zupa z kasztanów albo fasolowa z orzechami, z gro-
szkiem ptysiowym (20, 93).
Marchew z selerami lub pasternakiem, smażone grzan-
ki (114, 206).
Sałata endywja z cytryną (211).
Makaron z powidłami (280, 281).
3. Zupa cytrynowa z grzankami (41, 76).
Pieczeń jarska z soczewicy, sos cebulowy (198, 98).
Sałata rosyjska (215).
Kompot ze śliwek i gruszek suszonych (257).
4. Zupa borówkowa z piernikiem (60, 372).
Fasolka zielona z konserwy, lub łuskana na kwaśno.
Opiekanki owsiane a (160, 165).
Sałata z gotowanych kartofli i ogórków kiszonych
(231).
Leniwe pierogi ze śmietaną (284).
5. Zupa makowa z biszkoptem (56, 367).
Pierogi z soczewicy, z masłem i cebulą (175).
Sałata endywja lub z jarmużu z cytryną (211).
Kompot ze śliwek i gruszek (257).
Legumina z sera i mamąłgi z sokiem (299).
6. Barszcz szary, uszka z grochu (44, 90).
Kapusta faszerowana. Kartofle przysmażane (128,
144).
Sałata z surowych jarzyn (głównie z marchwi) (219).
Kompot z fig i suszonych śliwek. Pianki (257, 386).

7. Zupa z soi albo strączkowa z ryżem (38, 39).
Szpinak (z rzepaku) w omlecie (127, 207).
Sałata z kapusty czerwonej (213).
Jabłka zalewane (317).
8. Zupa z jarzyn pokrajanych (28).
Budyń jaglany z sosem koprowym (189, 97).
Sałata z roszponki i jabłek (231).
Ptysie z soki (380).
9. Zupa grzybowa z kluskami z grysiku (34, 79).
Budyń z ryżu, kapusty i sera, sos cebulowy (184, 98).
Ćwikła surowa (222).
Babki ponczowe z krajankami z jabłek (310).
10. Zupa pomidorowa, ryż (42).
Brukiew z porami i selerami, kasza hreczana (120, 151).
Sałata endywia z cytryną (211).
Naleśniki z jabłkami (323).
11. Zupa jarzynowa korzenna, kluski z mąki kukurydzianej (28, 83).
Paszтет jarski z sosem koprowym (195, 97).
Sałata z surowymi kartoflami (224).
Kompot z suszu i ciastka kruche (260, 378).
12. Zupa czekoladowa — biszkopt (58, 367).
Dyńia na słodko (278).
Sałata endywia lub roszponka z cytryną (231).
Strudel z jabłek (318).
13. Powidlanka, piernik krajany (66, 372).
Kartofle nadziewane i brukselka w sosie (129, 144).
Ćwikła z gotowanych buraków (226).
Małaje ze śmietaną (290).

14. Zupa włoska z makaronem (33).
Brukiew z pomidorami, piacuszki z mamałygi (120, 408).
Sałata endywja lub roszponka z cytryną (231).
Kompot z czerwonych borówek i gruszek (249).
Pieczone pierożki z makiem (288).
15. Zupa z soi lub strączkowa z grzankami (38, 39).
Szpinak suszony z jarmużem, tarta rzodkiew, jaja w koszulce (127, 201).
Sałata zimowa gotowana (231).
Kompot z jabłek (248).
Pieczone pierożki z serem i cynamonem (288).
16. Kapuśniak (z jarmużu, brukselki lub kapusty suszonej i kiszonej), kartofle (47, 144).
Groch przecierany, sos z porów lub cebulowy (159, 98).
Sałata rosyjska (215).
Omlet z konfiturami (z czerwonych borówek) (207).
17. Zupa borówkowa, kartofle (60, 144).
Fasola z pomidorami. Opiekanki z kaszy jęczmiennej (160, 164).
Sałata po rosyjsku (215).
Naleśniki z serem (208).
18. Barszcz zabieleny, kartofle (albo bób moczony) (44, 144).
Gołąbki z kapusty czerwonej (177, 96).
Sałata z kapusty czerwonej (213).
Kompot z suszonych gruszek i czerwonych borówek (260).
Pianki (386).

19. Zupa rumfordzka (przecierana) (31).
 Jaja z sosem chrzanowym, wężymord, pasternak albo bulwy c (201, 107, 116).
 Sałata endywja z sokiem cytrynowym (211).
 Ryż w kożuchu (314) b,

20. Krupnik z jarzynami (32).
 Kartofle z grzybami, ogórki (148).
 Sałata z brukselki i jarmużu (214).
 Budyń z jabłek z szodonom (325, 345).

21. Zupa cytrynowa z ryżem (41).
 Jarmuż z brukselką w potrawce, knedle z sera (129, 285).
 Sałata z surowych jarzyn z podstawą marchwi z jabłkami (219).
 Kompot ze śliwek. Łamańce z makiem (257, 369).

22. Barszcz szary, uszka z grochu (44, 90).
 Pierogi z kapustą i serem, sos pomidorowy lub chrzanowy (173, 102).
 Sałata z kartofli gotowanych (227).
 Legumina z grysiku z konfiturami (297).

23. Zupa grzybowa zabieleną z lanem ciastem (34, 85).
 Kapusta kwaśna z rzepą, opiekanki z grochu i ryżu (128, 161).
 Sałata z surowych jarzyn (219).
 Legumina cytrynowa (321).

24. Zupa z jarzyn pokrajanych (28).
 Kartofle nadziewane, ćwikła (144, 226).
 Sałata z kapusty z jabłkami (213).
 Kompot z jabłek i śliwek. Ciastka lukrowane (248, 376).

25. Zupa grochowa, groszek ptyśiowy (35, 93).
Szpinak, jaja w koszulce (127, 201).
Ćwikła surowa (222).
Budyń z powideł, szodon waniljowy (329, 345).
26. Zupa grzybowa ciemna z lanem ciastem (34, 85).
Dynia z ogórkami, smażone kartofle (123, 144).
Sałata z surowych jarzyn (219).
Budyń makowy z szodnem (308, 345).
27. Zupa pomidorowa z marchwią (42).
Mieszanina z jarzyn, kapuśniaki (142, 170).
Sałata endywja lub roszponka z cytryną (231).
Legumina z chleba razowego (320).
28. Zupa z kwaśnego mleka lub hurutu (51, 52).
Knedle z kartofli surowych, sos pomidorowy lub z rzodkwi (145, 102).
Sałata z brukselki i jarmużu (214).
Kompot z suszu. Makaroniki (260, 383).
29. Zupa owocowa (na gorąco), biszkopt (62, 367).
Kartofle nadziewane, ogórki (144).
Sałata z brukselki i jarmużu (214).
Łamańce z makiem (369).
30. Zupa pomidorowa, kartofle (42, 144).
Brukselka w sosie, ryż na „smaku“ z foremek (129, 150).
Sałata endywja lub roszponka z cytryną (231).
Budyń z palonego cukru, szodon i krajanki z jabłek (307, 345).

U w a g a: Podajemy tu porządek obiadów wedle zestawienia ich w lecznicy. Z natury rzeczy dla gości mu-

szą być wykwintniejsze, ale w domu można je uprościć, opuszczając jedną z potraw, a szczególnie leguminę, sałatę lub kompot.

OBIADY OWOCOWE (WEDLÉ MAZDAZNANU).

Podajemy nadto 12 obiadów ściśle owocowych dla zwolenników Mazdaznanu, mianowicie dla tych, którzyby chcieli mieć obiady jarzynowe naprzemian z owocowymi.

I.

Zupa borówkowa z biszkoptami lub piernikami (60, 367).

Soczewica ze śliwkami (277).

Suflet ryżowy z soki (311).

II.

Zupa migdałowa z krajankami z jabłek (53).

Pasztet z owoców z soki cytrynowym (333).

Kaszka z rumem albo suflet ryżowy (298, 311).

III.

Zupa pomarańczowa z piankami (63, 386).

Pierogi leniwe ze śmietaną (albo placuszki z kaszy hreczanej z serem) (284 lub 292).

Pianka z poziomek albo legumina z chleba razowego (331 albo 320).

IV.

Zupa makowa z krajankami z jabłek (56).

Budyń z sera z sosem pomidorowym (190, 102).

Jabłka w cieście smażone (316).

V.

Zupa słodka z kasztanów albo z kwiatu akacji z krajankami z jabłek (55 albo 64).

Dynia na słodko z ryżem (278).

Buchty z powidłami (395).

VI.

Zupa czekoladowa z krajankami z jabłek (58).

Knedle z bułki z podśmietaniem (282).

Kompot ze śliwek (257).

Legumina kukurydziana z sokiem (299).

VII.

Zupa cytrynowa słodka (63).

Pasztet z suszonych owoców. Szodon waniljowy (333, 345).

Kaszka wypiekana (298).

VIII.

Podśmietanie lub kwaśne mleko z mamałygą (5, 156).

Ryż w kożuchu (314).

Kompot z czerwonych borówek i melonu (245).

IX.

Jabłczanka z ryżem (59).

Małaje ze śmietaną (290).

Pianka konfiturowa (332).

X.

Zupa poziomkowa zimna albo z suszonych owoców (61 albo 65).

Jaja sadzone z mamałygą (201, 156).

Babki ponczowe z krajankami z gruszek (310).

XI.

Powidlanka — biszkopt (66).

Omlet gotowany (207).

Kompot z gruszek (249).

Słodowana pszenica z makiem (kutja) (293).

XII.

Ścieranka na słodko (12).

Groch z cytryną, kompot śliwkowy (158, 257).

Pierniki „całuski“ (372).

OBIADY PROSTE.

Podajemy poniżej zestawienie obiadów skromniejszych. Są one dosyć pożywne i wystarczają na potrzeby organizmu. Uproszczone te obiady nadają się szczególnie na zimę, jednakowoż można je podawać i w innych porach roku, ale potrzeba uzupełnić jarzynami i owocami, jakie dostać można.

1. Krupnik (32).

Fasolka na kwaśno, grzanki (160).

Pieczone jabłka (315).

2. Powidlanka (66).

Pierogi z serem i kartoflami, z cebulą lub podsmiataniem (173).

Grysik z cukrem i cynamonem.

3. Zupa grochowa (35).

Szpinak albo kapusta na słodko z ryżem (127).

Kompot z suszu (260).

4. Zupa grzybowa, lane ciasto (34, 85).
Kartofle pieczone lub nadziewane (144).
Kiszona kapusta z kminkiem (128).
Ryż z cynamonem.
5. Zupa kartoflana ciemna (19).
Gołąbki z sosem grzybowym (177, 96).
Szarlotka z jabłek (322).
6. Barszcz szary z grochem (44, 158).
Pierogi z kapustą i serem (173).
Kompot z suszu (260).
7. Zupa z jarzyn pokrajanych (28).
Kasza hreczana z sosem grzybowym (151, 96).
Pierogi z powidłami (286).
8. Zupa włoska (33).
Kapusta biała z jabłkami z soczewicą lub grochem (128, 158).
Pierozki pieczone z makiem albo pierogi leniwe (288, 284).
9. Zupa pomidorowa lub ogórkowa z kartoflami (42, 144).
Brukiew, jaja na twardo (120, 201).
Kompot z suszu (260).
10. Zupa zielona (kminkowa) (29).
Kartofle z grzybami, ogórki (148).
Pieczone jabłka (315).
11. Zupa z orzechów (54).
Pierogi z soczewicy z masłem i bułeczką (175).
Kompot śliwkowy i precelki (257, 392).
12. Zupa z kwaśnego mleka, kartofle (52, 144).
Ryż po serbsku (150).
Naleśniki z jabłkami (323).

13. Kapuśniak, kartofle (47).
 Prażucha (157).
 Pierogi z powidłami (286), lub serem.
14. Zupa z marchwi i pietruszki (21).
 Kasza jaglana z sosem koprowym, pomidorowym
 lub cebulowym (152, 102).
 Jabłka surowe lub pieczone (315).
15. Barszcz ówsiany, bób lub kartofle (45, 158, 144).
 Kapusta włoska z ryżem (128, 150).
 Placuszki z kaszy hreczanej, mamalygi i sera z pod-
 śmietaniem, lub kompotem śliwkowym (292, 257).
16. Żurek owsiany z kartoflami (46, 144).
 Gołąbki z kaszy jaglanej z sosem grzybowym lub
 koprowym (177, 96).
 Pieczone jabłka (315).
17. Kleik owsiany lub jęczmienny na smaku jarzyno-
 wym (12).
 Pierogi z serem i podśmietaniem albo placuszki, jak
 wyżej (173).
 Jabłka zalewane (317).
18. Barszcz szary, kartofle a (44, 144).
 Pierogi z kapustą (174).
 Knedle z bułki z podlewą pomidorową lub powidła-
 ną (282).
19. Śliwianka z suszonych śliwek (66).
 Groch z cebulką (158).
 Łamańce z makiem (369).
20. Zupa rumfordzka (31).
 Kasza jęczmienna, perłowa lub pęczak z masłem
 (153).
 Kompot ze śliwek (257).

21. Zupa kartoflana ciemna (19).
Buraczki, fasola, chrzan (122, 158).
Naleśniki z jabłkami (323).
22. Zupa borówkowa lub jabłczana (60).
Brukiew z trybulką, kasza hreczana (120, 151).
Pierogi z kapustą (174).
23. Zupa cytrynowa (41).
Sadzone jaja z pieczonemi kartoflami (203, 144).
Makaron z powidłami (280, 281).
24. Zupa zielona (kminkowa z jarzynami i kluskami) (29).
Marchew, grzanki z jajem (114, 206).
Buchty z powidłami (395).
25. Jabłczanka lub powidlanka (59, 66).
Makaron włoski z kapustą (178).
Słodowana pszenica z makiem (kutja) (293).
(albo pierogi pieczone z serem, z makiem, z kwaśnem mlekiem).
26. Zupa kartoflana (19).
Groch z cebulą (158).
Kompot z suszu (260).
27. Barszcz szary, bób (44, 158).
Kapusta faszerowana, kartofle pieczone (128, 144).
Kompot ze śliwek (257).
28. Zupa grzybowa ciemna (34).
Pierogi z kwaśnej i słodkiej kapusty (174).
Grysik do soku.
29. Zupa jarzynowa z jabłkami (28).
Jajecznica gotowana z marchwią i groszkiem (202).
Kompot z gruszek (249).

30. Kleik jaglany (z mlekiem) na słodko z cynamonem (12).
Soczewica ze śliwkami (277).
Paluszki (393).

OGÓLNE UWAGI O KOLACJI.

Jeżeli chcesz spać dobrze i rano obudzić się rześki, jadaj kolację wcześniej i nie obfitą. Idź spać nieprędzej jak w 3 godziny po kolacji, aby trawienie snu nie przeszkadzało.

Gdy obiad wypadł zbyt późno, powinien już zastąpić kolację, a przynajmniej należy ograniczyć się do małej przekąski, zwłaszcza do owoców.

Picia herbaty po kolacji się nie zaleca, bo nie sprzyja ono trawieniu i rozcięncza sok żołądkowy, chyba, że z małą przekąską wystarcza na wieczorny posiłek. Ograniczyć się jednak należy tylko do jednej filiżanki herbaty i to słabej, inaczej bowiem sen odbiera.

Wieczerza uzupełnia do pewnego stopnia obiad, wedle zasad, podanych już na wstępie do obiadów, ale w gospodarstwie domowym dla oszczędności z tem się potrzeba liczyć, aby resztek z obiadu nie marnować i użyć ich na kolację.

W lecznicy układamy kolację w ten sposób, aby mogła być uzupełnieniem obiadu, oraz aby potrawy niepręd-ko się powtarzały, chociaż mleko i owoce podaje się codziennie.

Kombinacja ciepłej potrawy z kwaśnem mlekiem, owocami i rzodkiewką, jakkolwiek nieraz wywołuje zdumienie, jednak smakuje i jest zdrowa.

Mleko kwaśne można zastąpić słodkiem, zwłaszcza gdy zimno, w skombinowaniu z kaszami. Zamiast mleka, podajemy czasem odpowiedni sos do potrawy.

Poniżej podajemy przykłady kolacji, po tygodniu dla każdej pory roku.

Kolacje podawane na włosną.

1. Mamałyga (156).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewka.
Owoce południowe, jak figi, daktyle, chleb świętojański.
2. Szparagi w omlecie z sosem pomidorowym (lub bułeczką) (135, 207, 102).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Jabłka.
3. Kluski z serem (279).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Pomarańcze.
4. Kasza owsiana z trybulką (144).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Jabłka.
5. Ryż do soku.
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Orzechy.
6. Pierogi z serem i kartoflami (173).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Kolonjalne owoce, jak figi, daktyle i t. p.

7. Prażucha (157).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Jabłka.

Kolacje letnie.

1. Pierogi z borówkami (286).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, ser z cebulą lub bryndzą, rzodkiewki.
Orzechy.
2. Kalafjory (131).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Czereśnie lub wiśnie.
3. Ryż na smaku grzybowym z serem szwajcarskim (150).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Poziomki z borówkami.
4. Knedle z kartofli z podlewą pomidorową (145, 102).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Maliny lub agrest, porzeczeki.
5. Grysik do soku.
Chleb, masło, rzodkiewki.
Poziomki z słodkim mlekiem.

Albo:

Młode kartofle z koperkiem.
Chleb, masło, rzepa tarta.
Morele, lub brzoskwinie.

6. Pierogi z czereśni (286).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Orzechy.
7. Kapuśniaki (170).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Śliwki, renklody.

Kolacje jesienne.

1. Dynia z serem (123).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Jabłka.
2. Kukurydza młoda (141).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Śliwki (renklody).
3. Pieczone kartofle, z surową sałatą pomidorową (144 c, 217).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Orzechy nowe.
4. Kapusta z bułeczką (128).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Gruszki.
5. Młode kartofle z trybulką (144).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Śliwki.

6. Knedle ze śliwek (287).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Orzechy laskowe.
7. Szparagowa fasolka z bułeczką (133).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, rzodkiewki.
Ożyny.

Kolacje zimowe.

1. Kasza hreczana (151).
Słodkie mleko (1).
Chleb, masło.
Owoce kolonjalne (pieczone kasztany).
2. Makaron z serem i sosem pomidorowym (zamiast mleka kwaśnego) (178).
(Kwaśne mleko).
Chleb.
Orzechy laskowe.
3. Prazucha albo placuszki pieczone z kaszy hreczanej, mamałygi i sera z sosem pomidorowym (157, 292, 102).
(Kwaśne mleko).
Chleb, masło.
Gruszki.
4. Kartofle pieczone (144).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło.
Jabłka.

5. Mamałyga (156).
Kwaśne lub słodkie mleko (5 lub 1).
Chleb, masło.
Rodzynki lub śliwki ocukrzzone.
6. Kluski hreczane z serem (84).
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło, tarta rzepa.
Jabłka.
7. Ryż lub grysik z sokiem.
Kwaśne mleko (5).
Chleb, masło.
Orzechy.

Drugie śniadania i podwieczorki.

Należy się tu jeszcze wzmianka o posiłkach nadzwyczajnych, jakimi są drugie śniadanie i podwieczorek.

Jesteśmy całkiem przeciwni ich podawaniu, bo uważamy za szkodliwe jadać często, a niby potrochu. Prowadzi to tylko do przekarmienia i tępią głód prawdziwy; trzyrazowe pożywienie jest dla dorosłych aż nadto wystarczające.

Wyjątek stanowią małe dzieci, którym można dawać pięć-razowe posiłki dzienne, ale już dzieciom w wieku szkolnym wystarczy 4 razy, a nawet mniej, jeżeli nie doznają głodu lub mają złe trawienie.

Zatem na 2-gie śniadanie i podwieczorek podajemy kawałek chleba z marmoladą, miodem, z owocami lub z masłem, a nigdy mleko, które jest nadto pożywne i nadaje się tylko do głównych posiłków, choć matki niełatwo o tem przekonać. To samo dotyczy także jaj.

SUROWE OBIADY, ŚNIADANIA I KOLACJE.

Surówka

Surowe pokarmy mają w kuchni jarskiej nadzwyczajne znaczenie, ponieważ są pokarmem żywym i zawierają najważniejsze składniki, od których zawisło zdrowie i życie, t. j. witaminy i sole odżywcze (które są chemicznie organicznymi związkami kwasów z zasadami ługowymi czyli alkaljami). Przeciwnie, gotowanie pokarmów niszczy ich życie, t. j. rozkłada witaminy, które razem z odwarem niebacznie kucharki wylewają do pompy. Tu właśnie potrzeba dać krótkie wyjaśnienie, co to są witaminy. Są to składniki pokarmów w niezmiernie małych ilościach, a jednakowoż do życia konieczne, ponieważ bez nich człowiek podupada na zdrowiu i żyć nie może. Że tak jest rzeczywiście, możemy się przekonać na przykładzie, że, jeżeli zwierzęta pozbawić witamin, chorują i zdychają. Jak mała ilość witamin w pokarmach się znajduje, ocenić można z tego, że w jednej potrawie może nie być więcej, jak waga ziarenka pszenicy. Jeżeli komu wydaje się to dziwne, ażeby od tak małych ilości życie zawisło, to można na to odpowiedzieć: Są trucizny, których ilość nie większa niż ziarnko pszenicy może człowieka zabić; odwrotnie taka sama ilość może być niezbędna, aby życie utrzymać. Wiele surowych pokarmów podaliśmy w spisach zwykłych obiadów, jako przystawki, t. j. sałaty, ogórki, rzodkiewki, rzepę, brukiew i t. p., a z owoców: jabłka, gruszki, jagody, orzechy, melony (o witaminach i surówce szerzej jest w cz. II).

Można razem na surowo jadać wiele jarzyn, jako młode, kiedy dopiero się rozwijają, np. groszek, szparagi, szpinak, szczaw, a nawet surowe buraki i kartofle, które właśnie można jadać w zimie (oczywista, odpowiednio przyprawione, jako ćwikła) (patrz przepis 222).

Niektóre nasze przepisy uprzednio podane wzięliśmy z Mazdaznanu, musieliśmy je jednak przystosować do naszej kuchni, bo tak, jak są podane, nie wszystkie chcielibyśmy jadać.

Poniżej podajemy cały szereg potraw płynnych i stałych, dla ludzi chorych, względnie po poście oraz dla zdrowych, z których można ułożyć porządek śniadań, obiadów i kolacyj. Naprzód wymieniamy te, które nadają się na śniadanie, a także na kolację, uzupełnione surowymi potrawami z obiadów. Płynny, aby były strawniejsze, należy przeżuwać; w tym celu dodajemy dla chorych sucharek albo kawałek chleba; do surówki zalecamy placuszki pieczone na słońcu, albo poniżej wymienione placuszki z mamałygi i placuszki hreczane. Do obiadu zaś dodajemy gotowane kartofle, albowiem doskonale uzupełniają pokarmy kwaśne surówki swoją zawartością soli odżywczych. W surówce podajemy także napoje, które można podgrzać do 50° C., byle nie zagotowywać.

Następuje tu jeszcze pytanie, jak długo surówkę stosować w celu leczniczym. Odpowiedź krótka: jak najdłużej, choćby całe życie, jeżeli niezupełną, to przynajmniej w części dobrze jest używać surowych pokarmów.

Zywnienie się wyłącznie surowymi jarzynami i owocami zachowuje czerstwe zdrowie i utrzymuje czystą krew, czyli jest to najlepsza recepta na długą młodość.

Obiady surowe.

Zestawiliśmy 14 obiadów, z których osiem jest dobo-rem jarzynowym, a sześć dobo-rem owocowym.

1. Sałata zwykła z szatkowanymi jarzynami (211).
Kartofle gotowane (144).
Barszczyk (70).
Orzechy i jagody.

2. Sałata z liści warzywnych i dzikich roślin (212).
Kartofle gotowane (144).
Napój makowy albo orszada (18 albo 17).
Owoce kolonjalne.
3. Sałata rosyjska (215).
Kartofle gotowane (144).
Sok z dyni lub ogórka (74 albo 73).
Orzechy i jabłka.
4. Mizerja (216).
Kartofle gotowane (144).
Sok z pomidorów (72).
Orzechy i jagody lub jabłka.
5. Sałata z pomidorów i ogórków (217).
Kartofle gotowane (144).
Polewka z otrąb lub płatków (75).
Owoce i orzechy.
6. Sałata z kapuśy czerwonej (213).
Kartofle gotowane (144).
Orszada albo napój makowy (17 albo 18).
Owoce kolonjalne.
7. Sałata z ćwikły surowej (222).
Kartofle gotowane (144).
Sok z marchwi (71).
Orzechy i jabłka.
8. Sałata z rzodkiewek (220).
Kartofle gotowane (144).
Sok z dyni (74).
Owoce i orzechy.

9. Sałata zwykła z krajankami z jabłek i tartemi orzechami (211).
Placuszki hreczane z serem (292).
Sok z melona (267).
Owoce zwykłe.
10. Sałata z marchwi z jabłkami (219).
Placuszki pieczone na słońcu (410).
Orszada (17).
Owoce kolonjalne.
11. Sałata wiosenna z dzikich roślin (212).
Placuszki hreczane z serem (292).
Orszada (17).
Pomarańcze.
12. Pomidory nadziewane (218).
Placki z mamałygi (408).
Polewka z otrąb (75).
Gruszki.
13. Sałata z marchwi z melonem (219).
Placuszki hreczane z serem (292).
Napój makowy (18).
Orzechy i jabłka.

Obiad świąteczny.

14. Tort „Fedora“ (z surowych składników) (363).
Sok z melonu (267).
Owoce.

Śniadania i kolacje surowe.

1. „Barszczyk“ (sok z buraków) (70).
2. Sok z marchwi (71).

3. Sok z pomidorów (72).
4. Sok z ogórków lub dyni (73, 74).
5. Sok owocowy (z pomarańcz lub innych owoców) (268).
6. Sok z melonu lub kawonu (267).
7. Orszada lub napój z maku (17, 18).
8. Płatki owsiane z owocami (335).
9. Kompot z surowych owoców (240, 247).
10. Surowe owoce.
11. Słodkie mleko lub śmietanka z cytryną (1, 2).
12. Mleko kwaśne (5).

U w a g a:

Podane tu płyny można używać w ścisłej surówce leczniczej, względnie z sucharkiem lub kartoflami gotowanymi. Jeżeli chodzi o kolację obfitszą, to można ją uzupełnić potrawami ze spisu obiadów surowych.

II. OBJAŚNIENIA HIGJENICZNE

PODAŁ DR. TARNAWSKI

W S T Ę P.

Pokarmy, zarówno jak powietrze, są niezbędne do życia, od nich zawisło zdrowie i energia człowieka. Dlatego nauka o odżywianiu nie może iść samopas, a powinna nią kierować wiedza lekarska. Lekarz zna ciało ludzkie, fizjologję trawienia, oddziaływanie pokarmów na ustrój, to też obecny postęp w dziedzinie odżywiania zawdzięczać należy przeważnie medycynie. Dziś lekarze zajmują się już nietylko teorią żywienia, ale miewają dla inteligencji kursy praktycznego gotowania z pokazami, jak np. w Paryżu i Ameryce na uniwersytetach. Sądzę więc, że także moje objaśnienie do kuchni jarskiej przyda się do zrozumienia jej przepisów.

Coprawda, garną się do niej przeważnie ci, którzy stracili zdrowie i chcieliby je przez jarstwo odzyskać. Natomiast ludzie zdrowi, którzy urodzili się z dobrym i silnym żołądkiem, nie uznają zazwyczaj kuchni jarskiej i znoszą łatwo nadużycia (choć do czasu dzban wodę nosi). Istnieje jednak inny typ człowieka — o wątłym przewodzie pokarmowym i z delikatnym układem nerwowym, co zazwyczaj idzie w parze.

Większa część pracowników umysłowych należy do tego typu — fizycznie słabszego. Dla tych przeto odżywianie jarskie będzie głównym warunkiem poprawy zdrowia. Dla ludzi zdrowych także będzie ono pożyteczne, szczególnie w wychowaniu rodziny, bo zapobiegnie nie raz błędom, wynikającym ze złego odżywiania.

„Objaśnienie“ to miało się początkowo ograniczyć do wskazówek do naszej kuchni jarskiej, ale w ciągu pracy (prowadzonej wspólnie z synem) nasunęło się wiele za-

gadnień z higieny odżywiania, które potrzeba było wytłumaczyć. W ten sposób powstała higjena odżywiania w streszczeniu, którą wydajemy jako część II-gą kuchni jarskiej.

Oprócz tej książki mamy zamiar wydać domową higienę osobistą, według zasad zalecanych w lecznicy, do czego skłaniają nas zwolennicy Kosowa. Jednym z rozdziałów tej książki byłaby „Higjena odżywiania“, ujęta jako skrót w tem „objaśnieniu“.

Przystępujemy teraz do właściwego objaśnienia kuchni jarskiej. Staraliśmy się w niem w popularny sposób podać wiadomości z higieny odżywiania, aby były zrozumiałe nietylko dla obytych z naukami przyrodniczemi, ale i dla nieobeznanych z niemi. Z tego powodu unikałismy wywodów teoretycznych i terminów naukowych, ograniczając się do koniecznych.

Objaśnienie obejmuje w głównych zarysach fizjologję trawienia, chemję pokarmów, opis produktów spożywczych, przygotowanie pokarmów w kuchni oraz higienę i kulturę jedzenia, oprócz niektórych wiadomości uzupełniających. Na początek dajemy fizjologję trawienia, jako najważniejszą.

JAK POKARMY TRAWIMY?

Dobre trawienie jest najważniejszym warunkiem zdrowia. Dlatego na pierwszym miejscu naszego objaśnienia umieszczamy rozdział o trawieniu.

Przewód pokarmowy. Trawienie odbywa się w jednym przewodzie pokarmowym, do 3 metrów długim, który można podzielić na kilka stacji, na 1) jamę ustną, 2) przełyk i żołądek, 3) kiszkę, t. j. jelito cienkie i kışkę grubą. Każda stacja wykonywa właściwe sobie czynności, ale wszystkie mają cel wspólny: aby pokarmy potrzebne do utrzymania życia jak najlepiej wyzyskać.

Jama ustna. *Jama ustna* przygotowuje pokarmy, za pomocą zębów miażdży i rozciera, smakuje językiem i wysysa, a ślina, wydzielona z gruczołów ślinowych, rozpuszcza je, przetwarza chemicznie i przysposabia do dalszego trawienia w żołądku.

Ś l i n a. *Ślina* wydziela się wskutek żucia, przyczem mięśnie żuchwy się kurczą i naciskają na gruczoły ślinowe. Niemniej działają na nie nerwy smakowe, gdy smakujemy potrawy. „Ślinka idzie“ mawiamy np. na widok pięknego owocu.

Należy o tem wiedzieć, że ślina jest to najcenniejszy sok fizjologiczny, który bardzo ułatwia trawienie na stacjach następnych, t. j. w żołądku i kışkach. Zapomocą zaczynu „ptialiny“ ślina zamienia węglowodany, t. j. mączkę (skrobię) na cukier i ma własność odkażania przeciw gniciu, czyli dezynfekuje, oraz zobojętnia kwasy. Ślina zatem ma w trawieniu pierwszorzędne znaczenie,

a jakże często z nieświadomości ślinę wypluwamy, a przez łapczywość w jedzeniu i złe żucie połykamy pokarm nie przerobiony ze śliną. Utrudnia to trawienie w żołądku i kiszki, co szczególnie źle się odbija na chorych ze słabym żołądkiem, wywołując przykre dolegliwości, których niejeden doświadczył. Tym szczególnie polecamy staranne przeżuwanie pokarmów systemem Fletchera, o którym będzie mowa niżej (str. 426).

Żołądek. Drugą stacją w trawieniu jest żołądek. Trawi on tylko białko zapomocą soku kwaśnego i właściwego zaczynu, „pepsyny“. Na inne składniki pokarmów, t. j. na pozostałe węglowodany i tłuszczy, sok żołądkowy nie działa, lecz żołądek przesuwając je do kiszek, gdzie ich trawienie dalej się odbywa.

Czynności żołądka. W potocznej mowie trawienie przypisujemy zazwyczaj żołądkowi. Mówimy: mam dobry lub słaby żołądek, zepsuty i t. p. Rozważwszy rzecz, zrozumiemy, dlaczego żołądek tak często daje znać o sobie. Przedewszystkiem dlatego, że w żołądku, oprócz trawienia, zaczyna się druga czynność, t. j. wsysanie mleczka pokarmowego; dalej dlatego, że żołądek, mający budowę delikatną i rozciągliwą, jest przystosowany do większej ilości jedła i wszystko zjedzone musi pomieścić; wkońcu dlatego, że na stacji żołądka przetrzymują się pokarmy dłużej. Pozatem wykonywał on znaczną pracę ruchową, przesuwając przez zamykane wrota, t. j. odźwiernik, pozostałe pokarmy do kiszek celem dalszego trawienia.

Nadużycie w jedzeniu. Zdrowy żołądek wykonywał te czynności całkiem sprawnie i, choć jest narządem czułym, bogato zaopatrzonym w naczynia krwionośne i nerwy, to jednak jego czynności nie dochodzą do naszej świadomości. Przeciwnie rzecz się ma, gdy popełniamy nadużycia w jedzeniu. Daje on znać o sobie zrazu uczuciem pełności lub zgagi, a jeżeli nadużycia się powtarzają, to dochodzi do niestraw-

ności, gniecienia, bólów i wymiotów. Dolegliwości te są przemijające, jeżeli się unika ich przyczyn. Gdy jednak nie zważamy na te ostrzeżenia, lecz powtarzamy błędy w diecie, żołądek musi pracować nad miarę, a wskutek tego powstają różne cierpienia, jak: niedomoga, rozstrzeń i katar żołądka, które swemi przykreimi objawami zmuszają chorych do leczenia i starannego już unikania nadużyć.

Wpływ cierpienia żołądka na stan psychiczny.

Najgorsze jednak jest to, że cierpienia żołądka dziwnie wpływają na stan psychiczny człowieka. Ludzie chorzy na żołądek są smutni, drażliwi i skłonni do neurastenji.

Przechodzimy do *trzeciej stacji*, t. j. do *kiszek*, które mają trawienie doprowadzić do końca i dlatego są kilka razy dłuższe, niż górny przewód pokarmowy. Kiszki te są niejednolite. Za odźwiernikiem nazywają się jelitem cienkiem, które łączy się z jelitem grubym w miejscu, gdzie znajduje się t. zw. kiszka ślepa.

Jelito cienkie i kiszka gruba mają swoje odrębne zadania. W kiszkach cienkich odbywa się w dalszym ciągu trawienie węglowodanów i tłuszczów z pomocą soków trawiennych, wszelako innego charakteru, niż w żołądku. Początek jelita cienkiego nazywa się dwunastnicą (długości 12 cali). Jest ona ważna dlatego, że wchodzi do niej dwa przewody: z *gruczołów trzustki i wątroby*.

Trzustka i wątroba.

Gruczoły te uzupełniają przewód pokarmowy, wydzielają bowiem swoje soki, potrzebne do trawienia. *Trzustka* jest to niewielki gruczoł, wydzielający sok, który, podobnie jak ślina, zamienia mączkę na cukier, a może również trawić białko i tłuszcz. *Wątroba* jest to największy narząd w naszym ciele, a z przewodu wątrobowego wydziela się żółć, która trawi tłuszcze i odkaża miazgę pokarmową. Oprócz tego spełnia ona bardzo wiele ważnych dla życia czynności. Wchłania więc nadmiar wody i rozdziela ją wedle potrzeby; poza tem przemienia cukier, wessany przez przewód pokarmowy, na glikogen

(inny rodzaj cukru), który tworzy zapas cukru w ustroju. Jest zbiornikiem krwi, a co najważniejsze, zbiera wszelkie trucizny z ustroju i czyni je nieszkodliwymi, słowem, wątroba jest pracownią chemiczną, strażnicą i lamusem ustroju.

Stąd przestroga: szanuj wątrobę, aby jej nie zepsuć przekarmianiem, gdyż nagromadzenie tłuszczu powiększy ją niepomrotnie, wskutek czego niszczej ją szlachetne jej tkanki a to sprowadza cierpienia wątroby, o ciężkich dla ustroju następstwach. Choroby wątroby długo nie dają znać o sobie, aż nagle wybuchnie żółtaczka, kamienie żółciowe, a nawet rak. Cierpienia te, dość częste, są to konsekwencje nadużyć w jedzeniu.

Jelito cienkie pełni w dalszym ciągu podobną czynność, jak żołądek, a więc trawi, wsysa i przesuwa treść niestrawioną do kiszki grubej zapomocą ruchu robaczkowego.

Kiszki nie są tak wrażliwe, jak żołądek i nie tak łatwo ulegają schorzeniu, jednak i ich wytrzymałość ma kres, jeżeli nadużycia w jadłach stale się powtarzają.

Zrazu ostrzegają wzdęciami, bólem brzucha i rozwolnieniem, a gdy błędy w diecie nie ustają, następuje kara — katar kiszek, co wymaga już dłuższej kuracji.

Kiszka gruba to magazyn nieużytków, których nie można było strawić. Tu poczynają się już gnienie, zależne od stopnia strawienia pokarmu, lub od ilości pozostałej treści. Gdy jadamy mało i wszystko dobrze trawimy, pozostaje resztek niewiele, a kiszka prędko się z nich wypróżnia, raz, a nawet dwa razy na dzień; treść jej nie gnije i prawie nie cuchnie. Kiszka gruba uzupełnia także pracę jelita: wysysa resztki i przesuwa dalej. Inaczej rzecz się przedstawia, gdy kiszka gruba pracy ma za dużo. Wtedy kiszka poprzeczna wskutek ciężaru treści obniża się i tworzy załamania w miejscach przyczepienia na kreskach, gdzie tworzą się przeszkody dla ruchu robaczkowego i przesu-

wania kału. Dlatego zawartość długo w nich zalega, nie-raz całemi dniami, a gnicie ciągle się wzmacza, to też kiszka staje się prawdziwą kloaką, rajem dla bakteryj, które, mnożąc się w nieskończoność, dochodzą w swej wadze do $\frac{1}{3}$ masy. Wobec tego gnilne jady dostają się przez ściany kiszek do krwi i są powodem różnych cierpień artretycznych i nerwowych. Czy potrzeba jeszcze tłumaczyć, że leczenie kiszek zacząć się musi od wstrze-mięźliwości w jedzeniu?

**Kiszka ślepa
i wyrostek
robaczkowy.**

Z anatomji wiemy, że z kiszek ślepej wychodzi t. zw. *wyrostek robaczkowy*, ki-szczka w stanie zaniku, prawie niepo-trzebna, która często staje się powodem ciężkiego cierpienia i ryzykownej operacji, powszechnej w sferze t. zw. inteligencji. U ludu zapalenie wyrostka robaczkowego jest prawie nieznanie. Musi być jakaś tego przyczyna. Odpowiedź nietrudna — oczywiście, sposób życia. Lud żyje w naturze, odżywia się po jarsku i nie zna wymyślnych potraw, a pracuje fizycznie i je, kiedy ciało się upomina o pokrzepienie sił wyczerpanych, ma

**Zapalenie
wyrostka ro-
baczkowego.**

więc dobre trawienie i zdrową krew. Czyż inteligent nie żyje naopak tym prawom na-tury? Jada za dużo i za często i nie dozna-je prawdziwego głodu, więc używa ostrych przypraw w celu podrażnienia apetytu. Skutkiem tego soki trawienne są mdłe i niedostateczne do strawienia nadmiaru pokarmów, które kisną i gniją w kiszkach, przedewszystkiem zaś pokarmy mięsne. Najwięcej gni-jącej treści zalega w kiszce ślepej w zaułku, gdzie kiszka cienka wpada do grubej obok wyrostka robaczkowego. Łatwo zrozumieć, że w tej kiszeczce bez ujścia treść sta-le gnieje, wskutek czego wywiązuje się zapalenie wyrost-ka, który trzeba zoperować, aby ognisko zapalne usunąć. Gdzie szukać winy? Czy mądra natura miałaby stwarzać narząd szkodliwy, czy też człowiek go psuje?

O CHEMICZNYM SKŁADZIE POKARMÓW.

Przystępując do poznawania składników pokarmowych, musimy sięgnąć do dziedziny chemji, czyli do właściwej sztuki gotowania, bo wszakże kuchnia nie jest niczem innem, jak pracownią chemiczną. W pracowni tej pokarmy przetwarzają się i zaprawia przy pomocy ognia, a próby odbywają się nie tylko w naczyniach kuchennych, ale i w żywych retortach, t. j. ludzkich żołądkach.

Najważniejsze składniki pokarmów, potrzebne do życia, oprócz wody, są: *białko, mączka razem z cukrami i tłuszcz*. Nazwy ich pochodzą od pokarmów, w których przeważają, t. j. białko nazywa się tak od jaja, mączka od mąki, a nazwa tłuszczu jest dla każdego zrozumiała. Jest to jednak podział sztuczny, w naturze bowiem same składniki nigdy nie występują oddzielnie, tylko w połączeniu z innymi. To też *pokarmem białkowym* nazywamy taki, w którym białka jest najwięcej, chociaż równocześnie mogą być inne jeszcze składniki w mniejszej ilości.

Największą częścią składową pokarmów jest *woda* z częściami stałymi złączona. Ilość jej wynosi kilkadziesiąt procentów, a w jarzynach liściastych i owocach do 90% i więcej. Rośliny przyswajają sobie wodę w najczystszej postaci, co znacznie podnosi wartość pożywienia roślinnego. Ustrój ludzki potrzebuje dużo wody, a ciało nasze zawiera jej około 75% (krew znacznie więcej).

Działanie wody w ustroju jest rozmaite: przede wszystkim odświeża tkanki ciała, rozpuszcza części sta-

łe i wypłukuje to, co jest w ciele bezużyteczne, czyli że gospodarstwo wodne w ustroju ma szeroki zakres.

Z tem wszystkim używanie wody w pokarmach musi być umiarkowane, za duża bowiem ilość wody w potrawach obniża ich strawność, a zbyt wodniste tkanki ciała ludzkiego tracą na jędrności i wątłej.

To samo da się powiedzieć i o *picciu wody*: należy pić tylko, kiedy się ma pragnienie i to małemi łykami. Pobudza się przez to ruch robaczkowy kiszek, a nie obciąża żołądka. Wstrzymać się od wody trzeba zwłaszcza przy jedzeniu, aby nie rozwadniać soków trawiennych. W zakładzie moim umyślnie nie podaje się do stołu karafek z wodą, a kto nie może się od niej powstrzymać, musi sam pójść do studni. Nadmierne picie wody jest to taki sam nałóg, jak inne, od którego można się odzwyczaić. Stałe pragnienie mają tylko stołownicy kuchni mięsnej oraz amatorowie potraw ostrych i słonych.

Najzdrowsza woda do picia jest ta, jaka jest w naturze, t. j. źródłana i dobra studzienna, a nawet rzeczna naświetlona słońcem (ale nie wśród osiedli ludzkich i nie podejrzana o zakażenie). Woda deszczowa lub śniegową, zbliżoną do destylowanej, zawiera zbyt mało części mineralnych i nie jest dobra do picia, natomiast wybornie nadaje się do gotowania potraw.

Składniki stałe. Przystępujemy obecnie do *pokarmów stałych*. Następcza się pytanie, ile każdego ze składników człowiekowi potrzeba do życia? Na to odpowiada fizjologia, że na dobę człowiek spożywa średnio ponad 100 g białka około 50 g tłuszczu, a do 500 g mączki (skrobi), błonnika i cukru, czyli t. zw. węglowodanów. Jednak, wedle zasad przyrodolecznictwa, są to ilości zbyt wielkie, wystarczy bowiem białka i tłuszczu 30 do 50 g, a węglowodanów do 400 g.

Białko. Białko uważamy za najważniejszą część składową pokarmów, ponieważ z niego tworzą się tkanki naszego ciała (komórki),

czyli że służy do budowy i odnowy ustroju. W naturze znajduje się we wszystkich produktach odżywczych, a w zwierzęcych przeważa nad innymi składnikami. Jaja, ser i mięso są to pokarmy białkowe, a pomiędzy roślinnymi należą do nich strączkowe i grzyby oraz niektóre nasiona oleiste i orzechy.

Grupę pokarmów, obfitujących w białko chemiczne, nazywamy *pokarmami azotowymi*, ponieważ w skład ich wchodzi azot. Tem odróżniają się od t. zw. węglowodanów, które azotu nie zawierają (o czym mowa dalej).

Białko jest chemicznie bardzo złożone, a rozkładając się (spalając), wytwarza energję ustroju.

Znamy różne postaci białka. Jedne są wyższego rzędu i służą jako materiał do budowy organizmu niby wapno i cegły w budowie domu, np. ser, jaja i zboża; inne, podrzędniejsze, wytwarzają wspólnie z innymi składnikami energję, jak jarzyny strączkowe i grzyby,

**Niedopałki
białka czyli
ciała puryno-
we.**

o czym szerzej przy opisie produktów. Zużyte białko w ustroju przetwarza się przeważnie na mocznik, jako końcowy produkt białka, który w ilości około 20 g na dobę wydziela się przez nerki. Są jednak inne składniki, powstałe przy rozpadzie białka, chemicznie zwane *ciałami purynowymi*, które mogą być dla ustroju szkodliwe przez to, że we krwi zamieniają się na *kwas moczowy*.

Kwas ten jest głównym powodem cierpień artretycznych (dnawych). Są to drobnutkie kryształki, których miljardy zanieczyszczają krew mechanicznie, ponieważ są trudno rozpuszczalne i z tego powodu nie można ich z ustroju wydalić. W ten sposób powstaje skaza moczowa.

Najwięcej ciał purynowych zawiera mięso stąd jego szkodliwość w cierpieniach artretycznych, ale znajdują się one w małej ilości także w innych pokarmach, jak *w produktach strączkowych, grzybach* i t. p., a mogą się wytwarzać również z każdego białka, jeżeli jadamy więcej, niż go ustrój potrzebuje, wtedy białko nie może roz-

łożyć się w zupełności i, zamiast na mocznik, spala się częściowo na kwas moczowy.

Widzimy więc, że w białku mamy nie tylko źródło energii, ale także powód wielu cierpień, jeżeli w potrawach jest go za dużo, albo gdy spożywamy ciała purynowe, stanowiące gotowy materiał do wytwarzania kwasu moczowego.

Jakaż na to rada? Unikać pokarmów purynowych a białka nie używać za dużo, tem bardziej, że wedle przyrodolecznictwa do odbudowy ustroju wystarczy $\frac{1}{2}$, a nawet $\frac{1}{4}$ przepisanej przez fizjologię normy. Gdyby przynajmniej organizm mógł przechować zapasy białka na potrzeby późniejsze!

Niestety, — nie może, chyba jako produkt rozpadowy, t. j. kwas moczowy, szkodliwy dla zdrowia. Robotnik w fabryce metalu albo żołnierz na ćwiczeniach zużyje znacznie większą ilość białka, ale dla pracownika umysłowego powyższa norma jest stanowczo za duża. Mózg niewiele białka potrzebuje, natomiast ma znaczne zapotrzebowanie tlenu, witamin, lotnych olejków oraz soli odżywczych, zawierających fosfor i inne pierwiastki.

Węglowodany, mączka, błonnik i cukier.

Drugi ważny dział pokarmów, największy i najbardziej w naturze rozpowszechniony, to *pokarmy mączne i cukry*. Wszak je znamy, bo przecież chleb, leguminy i przyprawy robi się z mąki ze zboża, a cukier rodzimy znajduje się dość powszechnie w jarzynach i owocach.

Mączka, zwana także skrobią, przybiera w trawieniu inną postać chemiczną wskutek działania soków trawiennych, zamieniając się na rodzaj cukru, zwanego dekstryną. Z tego wynika, że mączka i cukier są to składniki do siebie zbliżone. W chemii nazywamy ten wielki dział *węglowodanami*, ponieważ są złożone z węgla i składników wody: wodoru i tlenu, a nie zawierają azotu, jak pokarmy białkowe. Zaznaczyć tu trzeba, że węglowodany znajdują się przeważnie w produktach spożywczych ro-

ślinnych jako mączka, błonnik i cukier, podczas gdy w pokarmach zwierzęcych tylko w małej ilości — jako cukier. Wszystkie te składniki służą naszemu ciału do wytwarzania ciepła i pracy mięśniowej, dlatego człowiek dorosły tak wiele ich potrzebuje, t. j. 400 — 500 g na dobę.

Węglowodany jako pokarmy zajmują w przyrodzie naczelné miejsce i są podstawą pożywienia jarskiego. Jako mączka, błonnik i cukier występują wszędzie w pokarmach roślinnych w połączeniu z innymi składnikami, więc z białkiem i tłuszczem i ze szlachetnymi składnikami, nieodzownymi do życia, t. j. z witaminami, solami odżywczymi i olejkami lotnymi.

Węglowodany, podobnie jak białko, mogą mieć także budowę bardziej albo mniej doskonałą, od czego zależy ich pożytek dla ustroju. Np., mączka pszenicy jest lepsza od mączki z kukurydzy, hreczki lub nasion strączkowych. Pierwszą strawi najsłabszy żołądek, a inne trudniej sobie przyswaja.

Wydychanie kwasu wę- glowego.

Wreszcie wyjaśnić trzeba, że węglowodany, zużyte na ciepło i pracę, spalają się na kwas węglowy, który jak najprędzej musi być wydalony przez płuca, aby nie zatrucić organizmu. Dlatego tak ważne jest dobre oddychanie.

Tłuszcze. *Tłuszcze* to trzeci dział pokarmów, ale w naturze mniej ich się znajduje i niema produktu, w którymby sam tłuszcz przeważał. Występują one razem z węglowodanami i białkiem. Najwięcej tłuszczu jest w pokarmach pochodzenia zwierzęcego, t. j. w mleku, jako masło, a w mięsie jako łój. Rośliny mają również tłuszcz, w mniejszej jednak ilości; najwięcej mają go owoce i nasiona oleiste, jak oliwki, orzechy, siemię, nasiona z dyni, mak i t. p. Chińczycy wytłaczają olej nawet z soi i bobu.

Rzecz ciekawa, że tłuszcze chemicznie także składają się z węgla i z wody, t. j. wodoru i tlenu, ale w odmiennej formie chemicznej i różnią się od t. zw. węglowodanów tem, że spalając się, wytwarzają znacznie więcej ciepła w żywej maszynie naszego ciała. Krótko mówiąc, tłuszcze dają 2—3 razy więcej ciepła (ciepłostek czyli kaloryj), aniżeli węglowodany, to też spożywamy ich kilka razy mniej, niż pokarmów mącznych i słodkich.

Tłuszcze roślinne i zwierzęce. Tłuszcze są równie rozmaite, jak białka. Jedne, mianowicie *tłuszcze roślinne*, są trwałe, wonne i niełatwo jęlczejają, zwierzęce natomiast prędko się psują i nabierają wstrętnej woni. Takim szlachetnym tłuszczem jest dobra oliwa i masło kokosowe, jak również oleje z nasion oleistych.

Zwierzęce tłuszcze nie dadzą się długo przechowywać a świeże masło na powietrzu i pod wpływem światła rozkłada się i psuje. W przewodzie pokarmowym zachowują się tłuszcze podobnie, t. j. roślinne opierają się rozkładowi bardziej, niż tłuszcze zwierzęcego pochodzenia.

Czy ustrój może gromadzić zapasy tłuszczu? Otóż tak i to w znacznej ilości. Otyli ludzie noszą istny magazyn tłuszczu pod skórą, ale nie jest im z tem dobrze. Otyłość nie jest dowodem zdrowia, jak wielu mniema, ale jest źródłem wielu cierpień, np. nerek, wątroby, serca i nerwów. Otyli pomimo silnej budowy ciała, nie żyją długo. Niejeden z nich, chcąc pozbyć się nadmiaru tłuszczu, poddaje się katuszom wymyślnych kuracyj, zamiast, żeby stale opanowywać swe łakomstwo. Szczególnie młode kobiety w celu odzyskania kształtnej figury heroicznie znoszą długie posty. Więc upomnienie dla otyłych, aby jedli mało i rzadko. $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ część spożywanych pokarmów wystarczy do utrzymania dobrego zdrowia.

Ludzie ze słabym żołądkiem niech unikają tłuszczów,

zwłaszcza zwierzęcych, które, jak wspomniano, łatwiej gniją w przewodzie pokarmowym, od roślinnych i wywołują zaburzenia w trawieniu.

Przechodzimy z kolei do bardzo ważnego działu składników, na który dopiero w ostatnich czasach nauka zwraca uwagę, do *soli odżywczych* i *witamin*, czyli życianów.

Sole odżywcze. *Sole odżywcze* należą do części rozpuszczalnych w pokarmach. Chemicznie biorąc, są to połączenia kwasów z zasadami, t. j. z potasem, sodą, wapniem i t. d. Potrzebne są do budowy i odnowy tkanek i kośćca. Sole te biorą też udział w przemianie materji, a przede wszystkim niszczą szkodliwe kwasy w przewodzie pokarmowym i we krwi. Dlatego ważną jest rzeczą, aby w pokarmach znajdowały się w obfitości, gdyż skutkiem ich braku, ustrój nasz choruje.

Sole odżywcze znajdują się we wszystkich produktach jadalnych, w niedużej wszakże ilości. Ustrój nasz potrzebuje ich na dobę około 30 g, ale w zwykłym odżywianiu jest ich za mało, szczególnie w kuchni mięsnej, nieuzupełnianej jarzynami i owocami. Sole odżywcze, podobnie jak inne części składowe pokarmów, bywają lepsze i gorsze, zależnie od produktów. Cenniejsze występują naprzykład w poziomkach, w jabłkach i w owocach południowych, jak figi i banany, oraz w jarzynach liściastych, w szpinaku, sałacie, a z korzeniowych: w marchwi, burakach, brukwi, rzemie i rzodkwi.

W produktach zwierzęcych, z wyjątkiem mleka, jest ich mało. Z tego wynika, że pokarmy trzeba tak dobierać, aby zawierały dużo soli odżywczych, a także nie marnować ich przez wadliwe gotowanie, zwłaszcza rozpuszczonych w odwarze nie wylewać razem z pomyjami.

Czy sole odżywcze dadzą się zastąpić przez wody mineralne albo przez sól kuchenną? Oczywiście nie, bo są częścią żywej materji i jako takie biorą udział w odbu-

dowie tkanek, podczas gdy sole mineralne i sól kuchenna są dla ustroju ciałami obcemi, których ustrój prędko się pozbywa. Już po $\frac{1}{2}$ godzinie można je wykryć w moczu.

Sole odżywcze należy odróżniać od soli kuchennej. Pierwszych nigdy za dużo niema w pokarmach, zwykła zaś sól może zdrowiu zaszkodzić, gdy jej jest za wiele.

O SOLI KUCHENNEJ.

Sól kuchenna.

Czy sól jest konieczna do życia, czy jest tylko używką? Przyrodolecznictwo odpowiada na to, że soli w pokarmach niewiele potrzeba, 3 — 5 g na dobę, większa zaś ilość jest szkodliwa. W wielu chorobach, zwłaszcza w cierpieniach nerek, skóry i t. p., zaleca się pokarmy bez soli. A jednakowoż ludzi tak ciągnie do soli, że zamiast 5 g, spożywają około 30 g na dobę, a bez tej ilości potrawy wydają im się mdłe. Czem to wytłumaczyć?

Sól jest używką i stała się nałogiem, jak alkohol, tytoń i t. p. W kuchni mięsnej używa się ostrych przypraw i dużo soli, przytem pije się trunki alkoholowe, a pynajmniej więcej wody, niż w kuchni jarskiej. I tak wkołko, — jedno pociąga za sobą drugie. Jest jeszcze jedna tego pociągu przyczyna. Potrawy zwyczajnej (mięsnej) kuchni zawierają za mało soli odżywczych, więc brakowi temu staramy się instynktownie zaradzić — choćby solą kuchenną, ale czy z korzyścią dla zdrowia?

Oto ujemne działanie soli. Drażni ona nerki, wywołuje pragnienie, a nadmiar wody osłabia ustrój wskutek obrzęku tkanek i przepracowania serca. Mazdaznan uważa zbytek soli wprost za truciznę.

Produkty roślinne zawierają dostateczną ilość soli odżywczych, dlatego jarosze nie odczuwają potrzeby soli kuchennej.

WITAMINY (ŻYCIANY).

Bez witamin ustrój nasz nie tylko choruje, ale całkiem żyć nie może. Wykrycie ich jest niedawną zdobyczą nauki, a doniosłości jej dowodzi fakt, że powszechna kuchnia, ta niewzruszona twierdza przepisów (nieraz zdrowiu szkodliwych), wreszcie się reformuje, a nawet przeobraża na jarską.

— Cóż to są te witaminy? — pyta mnie niejeden gość zakładowy.

Niełatwo to wyjaśnić, bo działanie witamin daje się poznać tylko wtenczas, gdy ich brakuje. Spróbujemy jednak dać wyobrażenie o tym ciekawym składniku przez porównanie ze zdrowiem.

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie,

Jako smakujesz, aż się zepsujesz“.

Podobnie z witaminami. Nic nie wiemy o tem, że istnieją w pokarmach, ale poznajemy ich brak dopiero po skutkach, którymi są rozmaite choroby, zagrażające życiu.

Pomimo że witaminy znajdują się w pokarmach w minimalnych ilościach, po tęga ich objawia się w całej pełni na zwierzętach doświadczalnych, jeżeli im się witaminy odejmie. Gołębie, żywione pokarmami bez witamin, w ciągu kilku dni słabną zupełnie, a kiedy, już prawie ginąc, dostaną pokarm witaminowy, wnet przychodzą do siebie i ożywają, jakby cudem wskrzeszone.

Mamy dużo przykładów na ludziach, że brak witamin bywa przyczyną ciężkich niedomagań. I tak u żeglarzy dawniej, gdy jeszcze podróże długo trwały, pojawiała się choroba krwi: skorbut, która po powrocie do kraju ustępowała skutkiem żywienia się świeżymi jarzynami. Miejskie dzieci, cierpiące na krzywicę (rachityzm), leczą wyjazd na świeże powietrze i zmiana pożywienia mięsnego na dietę roślinną. Nieraz cała ludność choro-

wała z braku witamin; np. w Japonji, gdy za przykładem Europy zaczęła się żywić omielanym ryżem (witaminy pozostały w otrębach), albo u Duńczyków, kiedy lud wiejski wywoził wszystko masło do Anglji, a w domu żywił się mlekiem pozbawionem witamin. Dopiero, gdy poznano przyczynę, zaradzono temu przez odpowiednie zarządzenia rządu i stan zdrowia ludności się poprawił.

Jak jednak wytłumaczyć, że brak witamin był powodem *rozmaitych chorób*? Tylko tem, że *witamin jest kilka rodzajów, a brak każdego wywołuje odmienne skutki*. Kto się interesuje wykryciem witamin, wie o tem, że uczeni zdolali odróżnić rozmaite ich rodzaje, z których każdy wywiera inne działanie na ustrój ludzki. Poszczególne odmiany witamin oznaczono literami alfabetu: a, b, c, d i t. d. Doświadczenia te należą do medycyny, a dla kuchni jarskiej mają znaczenie wskazówki praktyczne, to jest wiadomości, w których pokarmach jest witamin więcej, a w których mniej lub brak zupełnie.

Wszystkie rodzaje witamin występują zazwyczaj w połączeniu ze sobą, a w pokarmach przeważa raz jeden, to znów drugi rodzaj. Ustrój ludzki ma jednak cudowną własność wyzyskiwania tylko tych składników, których potrzebuje. Zatem rzecz ważna, aby wybierać pokarmy zasobne w witaminy.

Zawartość witamin w pokarmach zależy również od tego, czy spożywa się je na surowo, czy gotowane, albo-wiem pod wpływem gorąca rozkładają się, co jest również uzależnione od sposobu gotowania. Niektóre rodzaje witamin wytrzymują wyższą ciepłotę, zwłaszcza, jeżeli gotowanie odbywa się szybko i pod szczelną nakrywą, bez dostępu powietrza, przeciwnie długo gotowane, zwłaszcza nie nakryte, łatwo się rozkładają — wskutek utlenienia. Pokarmy świeże zachowują dłużej swe witaminy, niż odgrzewane, a w konserwach czasem giną zupełnie, dlatego nie należy ich długo trzymać. To też fabryki konserw obniżają ceny przed nowym sezonem i pozbywają się zapasów.

Zawartość witamin w produktach można ocenić z poniższego zestawienia, idąc od bogatszych do uboższych.

Z jarzyn *pomidory są na pierwszym miejscu*; równie bogate są liściaste, mianowicie, sałaty i szpinaki. Dalej idą kapustne i ogórkowe, cebula, rzewień, szparagi, za nimi następują korzeniowe i bulwy, więc marchew, pietruszka, buraki, kartofle i t. p. oraz zboża zielone: groszek, fasolka i inne. *Co do zawartości witamin, należy rozróżniać jarzyny młode od starych. Młode, jak: rzodkiewka, marchewka, buracski, kartofle, o wiele przewyższają stare.*

Przeciwnie ma się rzecz *z owocami, dojrzałe bowiem mają skutek działania słońca daleko więcej witamin, niż niedojrzałe.* Najwięcej jest ich w poziomkach i malinach, średnio w jabłkach i gruszkach, mniej w agrestie i porzeczkach, co znów zależy od tego, czy owoce dojrzewają w słońcu, czy w cieniu.

We wszystkich naszych owocach jest jednak witamin mniej, niż w jarzynach, z wyjątkiem *owoców południowych, które bez wyjątku naładowane są witaminami. Króluje wśród nich pomarańcza i cytryna*, potem idą: figi, banany, ananasy, następnie: daktyle, rodzynki, chleb świętojański (rożki), migdały, orzechy kokosowe i kasztany. *Są one niejako akumulatorami energii słonecznej*, tak w stanie soczystym, np. pomarańcze, jak i wyschnięte na słońcu, np. figi, rodzynki i t. p.

O te produkty najłatwiej w zimie, właśnie w czasie, kiedy u nas brak słońca, a zielonych warzyw niema, ani też dobrego masła i jaj. *Towary kolonialne powinnyby więc zastąpić nasze pokarmy witaminowe.* Niestety, są one tak drogie, że tylko bogaci mogą sobie na nie pozwolić, a najtańszych, chleba świętojańskiego (rozków) i kasztanów, całkiem niema w sprzedaży, bo się nie opłaca ich sprowadzać, podczas gdy w południowych krajach karmią nimi trzodę. Oprócz tego pierwsze (rożki) są cenne ze względu na cukier rodzimy, który nie sprawia fermentacji, a działa rozwalniająco; drugie (kasztany),

zarówno jak migdały i orzechy kokosowe, są bardzo pożywne, bo zawierają dużo białka i tłuszczu.

Po większej części są to pokarmy pierwszej potrzeby, więc wysokie ocenie nie podniesie ani produkcji krajowej, ani też dochodu z cel, a wskutek drożyzny ustanie tylko dowóz tych towarów, dlatego przy układaniu nowej taryfy celnej trzebaby te względy koniecznie rozważyć.

Czy także zboża zawierają witaminy? Tak, ale już w mniejszej ilości, a w przerobach tem mniej, bo mąka i kasze muszą przejść przez ogień. *A pokarmy zwierzęce? Tylko te zawierają obfitość witamin, które natura zachowała do wyżywienia młodych, a zatem jaja i mleko (gdy mięso ma ich bardzo mało, a słonina i smalec nic zupełnie).* Jaja, szczególnie żółtka, są niemi naładowane, tak samo mleko, zwłaszcza masło, ale zjełczałe traci witaminy. Podobnie też ser sfermentowany (szwajcarski). Znaczna różnica zachodzi pomiędzy mlekiem zimowem a wiosennem, albowiem w zimie mleko prawie ich nie ma, natomiast na wiosnę, gdy krowy przejdą na zieloną paszę, jest ich najwięcej. Rzecz bardzo ciekawa, że mleko, pozbawione witamin, wystarczy wystawić na działanie słońca, aby się w niem wytworzyły.

Z powyższych uwag przekonaliśmy się, że *słońce jest źródłem witamin* i że najwięcej jest ich w pokarmach surowych, dlatego w wyborze pokarmów trzeba się tem kierować. W przepisach kuchni jarskiej wszędzie pokarmy surowe kombinują się z gotowaniami.

Jeszcze na jedno należy zwrócić uwagę, aby z pokarmów wyzyskać całą energję witaminową. Mianowicie, że im lepsze trawienie, tem więcej ich do krwi się dostaje, albowiem *zaburzenia i gnicie w przewodzie pokarmowym rozkładają również witaminy*, a najczęściej jest to skutkiem przejadania się.

Witaminy, podobnie jak promienie radioaktywne, pomimo że jest ich tak mało, przodują innym składnikom i są jakby duszą pokarmów, to też działanie ich ujawnia

się najwybitniej w układzie nerwowym, szczególnie u pracowników umysłowych.

Czy witaminy dadzą się sztucznie wytworzyć? Wprawdzie pojawiły się już w aptekach preparaty witaminowe, ale lepiej zaufać żywotnej naturze, która rośliny zaopatrzyła szczerze w witaminy.

W oddziaływaniu na ustrój najbardziej podobne do witamin są *środki podniecające: kawa, herbata, kakao, kola i alkohol*. W skutkach jednak są zupełnie różne. Orzeźwiają one również mózg i pobudzają ruchy serca, lecz na czas krótki, a często i nad miarę używane osłabiają serce i nerwy. Przeciwnie, witaminy są stałą energią ustroju i życie podtrzymują.

Ciała aromatyczne czyli *olejki wonne* mają w pokarmach podobne znaczenie, jak witaminy, a zazwyczaj znajdują się w ich towarzystwie, ale w jeszcze mniejszej ilości. Słońce jest źródłem obojga. Są w poziomkach, jabłkach, róży i t. p. *Najwonnejsze owoce pochodzą z południa, jak: cytryny, pomarańcze, banany i ananasy*. Wszystkie pokarmy, gdy są świeże, mają właściwą sobie woń. Chleb z nowego zboża pachnie i bardzo smakuje; po woni można poznać, czy kasza, mąka lub jarzyny są świeże. Wraz z utratą właściwej woni wszystkie produkty stają się gorsze i wnet zaczynają się psuć. W gotowaniu pokarmy tracą dużo ze swej woni, którą posiadały w stanie surowym.

Podobne znaczenie, jak olejki wonne, mają przyprawy korzenne, t. j.: *cebula, czosnek, chrzan, kminek* i t. p. oraz korzenie kolonialne: *imbier, cynamon, pieprz* i inne. Rodzime olejki lotne razem z witaminami orzeźwiają, a według *Mazdaznanu* są to pokarmy nerwów i mózgu. Oprócz tego są niejako symbolem dobroci produktów i ich bezwzględnej świeżości.

Oprócz tego przyprawy korzenne w potrawach podnoszą i zaostwiają ich smak oraz zapobiegają burzeniu i gniciu w jelitach. Często dodają ich do konserw, aby zapobiec psuciu się. Pokarm, przyprawiony korzeniami,

nie ma tych własności orzeźwiających, jak wonny owoc, np. poziomki lub pomarańcza, albo zielenina ze świeżych warzyw.

O CUKRACH, KWASACH, FERMENTACJI I DROŻDŻACH.

Do grupy węglowodanów należą także cukry i kwasy. Nadają one właściwy smak pokarmom, choć same niemi nie są. W odżywianiu rola ich jest znaczna z tego jeszcze względu, że działa na nie fermentacja. Wpływ fermentacji może być korzystny dla trawienia albo przeciwnie. Wytworem fermentacji są także drożdże, których używa się do pieczywa, ale w pokarmach są one szkodliwe. Ze wszystkiego można ocenić, jak ważny jest to przedmiot, dlatego poniżej omawiamy szczegółowo *cukry, kwasy, fermentację i drożdże*.

O CUKRACH.

Do słodzenia używamy powszechnie cukru sztucznego w nadmiernej ilości, tak, że wyparł on prawie zupełnie cukier rodzimy ze szkodą dla pożywności i trawienia. Cukier rodzimy znajduje się w naturze prawie we wszystkich pokarmach w chemicznym związku z innymi składnikami. Nietylko pożywność jego jest znaczna, ale także w żołądku nie sprawia zaburzeń, bo występuje łącznie z innymi składnikami i zazwyczaj z olejkami aromatycznymi, które chronią go od fermentacji i gnicia.

**Cukier rodzi-
my.**

**Cukier z bu-
raków i trzci-
ny cukrowej.**

Cukier rafinowany z buraków lub trzcinny cukrowej jest produktem, pozbawionym innych składników naturalnych, dlatego jest prawie pokarmem martwym i mało pożywnym, a przy niewłaściwym połączeniu wywołuje w pokarmach fermentację i gnienie. W przewodzie pokarmowym szybko zostaje wessany, więc działa podniecająco, podobnie jak alkohol.

Inaczej ma się rzecz z pokarmami mącznymi i innemi, zawierającemi węglowodany, które dopiero z pomocą soków trawiennych zmieniają się na cukier i jako taki do krwi mogą być wchłonięte (dekstrynizacja). Otóż te pokarmy już przetrawione idą na pożytek ustroju, więc nie sprawiają zaburzeń, jak cukier rafinowany.

Cóż dziwnego, że ludzie mają trawienie coraz słabsze, jeżeli już w młodości odzwyczajają się od trawienia grubszych pokarmów, a zamiast wytwarzać w ustroju cukier z chleba, kaszy i t. p., odżywiają się gotowymi słodocznymi. Wskutek zaniedbania pracy trawienia chorują na *odrętwienie* czyli *atonję kiszek*, chorobę nieznaną u ludu, którego pożywienie jest proste i nie zawiera cukru rafinowanego, choć i tu naśladownictwo robi wyłom.

**Trawienie
zmienia skro-
bię na cukier.**

Przykład: Zaszedłszy kiedyś do składnicy po towary, zauważyłem wieśniaczkę, która zażądała cukru za kilkadziesiąt groszy. Chciałem jej wytłumaczyć, że, po zjedzeniu chleba i mamałygi, wewnątrz zrobi się z tego cukier. Na mój chemiczny wywód rzuciła mi odpowiedź: „Jeżeli panowie jedzą cukier, to musi być dobry“.

Ludzie z dobrym żołądkiem cukru nie lubią, chyba do podtrzymania sił w czasie nużących marszów, ale smakują im kwasy i ostre przyprawy.

Przyrodolecznictwo zaleca zawsze używanie cukru rodzimego, mianowicie:

M i ó d. 1) Miodu, który pszczoły zabezpieczyły od fermentacji kwasem mrówkowym i wonnemi olejkami z kwiatów. Jest on najlepszym cukrem rodzimym, odżywia, rozwalnia i jest doskonałym pokarmem dla nerwów, zatem u pracowników umysłowych powinien zastąpić masło deserowe do pieczywa, tem bardziej, że zbytńia ilość masła szkodzi (patrz ustęp o maśle, str. 338).

2) Swojskie owoce słodkie, jak: gruszki, śliwki, słodkie jabłka, kawon i melon.

3) Owoce południowe: figi, daktyle, rodzynki i różki (chleb świętojański).

Słodzenie potraw nie może obyć się bez cukru sztucznego, ale trzeba użyć go w takim połączeniu, aby nie sprawiał zaburzeń w trawieniu, a więc z owocami należy go zagotować razem, a w leguminach zapiec na karmel.

**Prawidłowe
słodzenie.**

Z jarzynami nigdy go nie łączyć, bo te wówczas kisną w jelitach, dlatego nawet obiady należy podawać tak, ażeby pomiędzy jarzyną a słodkimi potrawami była znaczna przerwa.

Cukru powinni unikać otyli i cierpiący na dnę (artretycy), ponieważ łatwo strawny cukier zaspokaja potrzeby ich ustroju, a trudno palne składniki pokarmowe, t. j. tłuszcz i białko, pogarszają złą przemianę materji (otyłość i skazę moczanową). Chorym na żołądek cukier także szkodzi, bo kiśnie z innemi pokarmami i zakwasza żołądek.

K W A S Y.

Kwasów organicznych jest bardzo dużo, ale tu zajmujemy się tylko używanemi w kuchni jarskiej.

**Kwasy rodzi-
me i sztucz-
ne.**

Mamy kwasy rodzime i wytworzone sztucznie. Pierwsze znajdują się w naturze w towarzystwie cukru. Do takich należą: kwas cytrynowy, winowy i szczawio-
wy. Drugie, — to kwasy, wytwarzające się na drodze chemicznej z pomocą bakteryj, t. j. kwas mleczny oraz kwas octowy, z kuchni jarskiej wyłączony.

1) Zaczynamy od kwasu mlecznego, wspólnego pokarmom pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.

Kwas mleczny w naturze nigdzie sam
Kwas mleczny. nie istnieje, lecz wytwarza się z cukru mlecznego w mleku, a także z innych gatunków cukru w pokarmach, ulegających kiśnieniu, jeżeli bakterje mleczne dostaną się z powietrza.

Pokarmy kiszone.

Kiszone pokarmy, a więc kwaśne mleko, barszcz, kwaszone ogórki, a szczególnie dobrze ukwaszona kapusta, na surowo są bardzo zdrowe, ale tylko wtedy, gdy ich fermentacja kwaśna skończyła się, w przeciwnym razie mogą zaszkodzić. Kiszone pokarmy mają dla trawienia szczególną wartość, ponieważ zapobiegają gniciu. Działa w nich nie tyle sam kwas mleczny, ile jego bakterje. Walczą one skutecznie z drobnoustrojami gnilnymi i tępią je.

To też niejeden chory na żołądek wy-
Kwaśna ka- leczył się kwaśną kapustą, jeżeli przytem
pusta surowa. zachował wstrzemięźliwość w jedzeniu.

Dobra kapusta surowa powinna mieć nieposzlakowaną woń i przyjemny kwas; jednak ludzie o słabym żołądku powinni ją wysysać i resztę wypłukać, a nie połykać (syst. Fletchera).

Gotowanie niszczy bakterje (wyjaławia), sam zaś kwas mleczny, pozbawiony bakteryj, gnicia nie powstrzyma, a jeśli jest wprowadzony do organizmu w większej ilości, psuje trawienie. Teraz będzie zrozumiałe, dlaczego kapusta surowa i barszczyk dietetyczny (patrz przepis, str. 35) są strawne, a gotowane długo odbijają się w żołądku. Sekret zakładowy, że gotowana kapusta kiszona i barszcz nie sprawiają wzdęcia, polega na tem, iż po zagotowaniu i miernem oziębieniu dodaje się do nich surowego kwasu z żywymi bakterjami mlecznymi. Zapobiega to fermentacji w jelitach.

W zetknięciu z powietrzem pokarmy kiszone przechodzą w fermentację octową lub gnilną.

2) *Kwas cytrynowy* zajmuje pomiędzy
Kwas cytry- kwasami rodzimymi miejsce naczelne.
nowy. W cytrynie znajduje się razem z cukrem i olejkiem lotnym, z którym ma szlachetny zapach i smak, zwłaszcza w owocu dojrzałym. Niedojrzałe cytryny są mniej warte, ale można je upiec i wyciskać sok naciętą dziurką.

Sok cytrynowy. *Sok cytrynowy* podnosi strawność i smak potraw jarskich (szczególnie surowych z oliwą), a godzi się ze wszystkimi potrawami, t. j. leguminami i jarzynami, oraz zapobiega gniciu w przewodzie pokarmowym, czyli jest to najzdrowszy z kwasów.

Przyczynę tego tłumaczy nam zachowanie się tego kwasu w ustroju po wessaniu, gdzie prędko się spala na kwas węglowy, więc nie zakwasza ustroju. Inne kwasy także się spalają, ale trudniej, dlatego mogą sprowadzić kwasicę. W naturze znajduje się kwas cytrynowy także w pomarańczach i ananasach oraz we wszystkich szlachetniejszych owocach naszej strefy. W kuchni jarskiej obyć się bez cytryny jest rzeczą prawie niemożliwą, a jednakowoż w sezonie letnim brak jej w handlu. Zastąpić ją mogą niektóre jagody, szczególnie porzeczki, a od biedy kwas cytrynowy krystaliczny. Lepszy jest ekstrakt z cytryn pod nazwą „agrumina“.

3) *Kwas winowy* znajduje się we wszystkich owocach kwaskowatych w towarzystwie rozmaitych składników, a więc aromatycznych i innych kwasów, jak: jabłkowy, będzwinowy, cytrynowy, oraz cukrów, od których zależy dobroć i szlachetność owocu. Stąd każdy ma swe charakterystyczne cechy. Pomiedzy niemi króluje jabłko, a winogrona nęcą nie tylko słodyczą, lecz udzielają również szlachetnym winom właściwego bukietu.

Do zakwaszenia pokarmów najlepiej używać owoców dojrzałych, bogatych we wszystkie szlachetne składniki, a nie posługiwać się martwym aptecznym kwasem winowym. Ten ostatni w połączeniu z sodą nadaje się tylko do pieczenia ciast i jest lepszy od reklamowanego proszku dr. Oetkera z Gdańska.

4) *Kwas szczawiovowy* występuje w naturze jako rodzimy tylko w związku z innymi składnikami, mianowicie: w szczawio-
**Kwas szczawio-
wiowy.**

wiu, rzewieniu, pomidorach i wielu innych kwaskowatych roślinach i owocach; w nieznaczej ilości wchodzi w skład niektórych warzyw. Potrawy z roślin szczawiowatych mają swój szczególny smak, więc są powszechnie lubiane, ale nie należy ich używać za często, aby nie zakwasić ustroju. Dzieci, bawiące się na łąkach, ze smakiem spożywają t. zw. zajęczą kapustę, czyli szczawik, ale trzeba uważać, aby sobie nie zaszkodziły, zjadłszy za dużo.

Delikatnych liści szczawiu, rzewienia i jego łodyg używa się do sałat i do zakwaszania potraw. Nie wolno używać krystalicznego kwasu szczawiowego, jako truciźny, stosuje się go tylko w przemyśle oraz do wywabiania plam z atramentu, żelaza i krwi.

Jeszcze jedno zagadnienie: Pytają mnie nieraz chorzy, czy mogą jeść zupełną szczawiovą, pomidory i szpinak, jako zakazane artretykom. W pożywieniu jarskiem taka rzecz nie grozi, bo kwasy roślinne zawsze są w związku z solami odżywczymi, obfitującymi w zasady, które krew alkalizują. Zresztą w jarzynach znajduje się dość wapna, które już w przewodzie pokarmowym tworzy związek nierozpuszczalny z kwasem szczawiovym. Natomiast w diecie mięsnej występuje skaza szczawio-wa razem ze skazą moczanową, pomimo że wymienionych jarzyn chorzy nie jedzą.

Gdybyśmy chcieli z kuchni jarskiej wyłączyć kwas szczawiovym, musielibyśmy wyrzec się wielu jarzyn i owoców, obfitujących w witaminy i sole odżywcze, np.: rzewienia, pomidorów, a nawet niewinnego szpinaku i szparagów. Więc cóżby nam pozostało? Doświadczenie przyrodolecznicze przeczy wywodom teoretycznym, bo przecież dietą jarską leczy się wszelkie skazy krwi.

5) *Kwas octowy* jest naprawdę szkodliwy, a wręcz trujący jako „esencja“. Któryż jednak kucharz obejdzie się bez octu do przypraw, marynat i t. p. w codziennej kuchni mięsnej? W naturze gotowego kwasu octowego niema, ale wytwarza się on z kwasów organicznych z wi-

na lub owoców, gdy powietrze ma dostęp. Kto octu używa, niech już wybiera owocowy i strzeże się octu, za-falszowanego kwasem siarkowym lub solnym. Przyrodolecznictwo wyłącza ocet z pokarmów, bo drażni błonę śluzową żołądka, zakwasza ustrój i sprawia zaburzenia w trawieniu. Jak dalece marynaty octowe są szkodliwe, tego doświadczył niejeden na sobie. Silni i zdrowi ludzie znoszą ocet, ale muszą go unikać, gdy zachorują. W kuchni zakładowej octu się nie używa, wyjątkowo tylko przy wyrabianiu francuskiego ciasta.

O FERMENTACJI W OGÓLNOŚCI.

Mówiąc o cukrach i kwasach, nie mogę pominąć fermentacji, która powstaje wskutek działania bakterij na cukier. Fermentacja przetwarza pokarmy, a może być pożyteczna lub szkodliwa, czyli że tkwi w niej zło i dobro.

Cała nauka o konserwowaniu pokarmów, aby je dłużej przechować i móc przewozić na odległość, to walka z fermentacją. Wyrób alkoholu i drożdży oraz pieczenie chleba — to fermentacja, zastosowana do celów gospodarczych, a przetwory mleczne, kiszona kapusta i t. p. stanowią również produkty fermentacji.

Każda fermentacja przy dostępie powietrza przechodzi w gnilną, w której życie organiczne się rozkłada.

Fermentacja, której ulegają pokarmy, bywa dwojaka: *alkoholowa albo mleczna*. Alkoholowa w kuchni jaroskiej nie ma zastosowania, ponieważ jarosz jest abstynentem, i główny jej produkt, alkohol, nas nie obchodzi. Zwolennicy alkoholu, którzy mają słaby żołądek, powinni wiedzieć, że napoje w okresie fermentowania najbardziej szkodzą, np. młode wino, burzący jabłecznik i niewystałe piwo. Niejedno zapalenie pęcherza i nerek powstało z picia takich trunków, a nie, jak się to mówi, z przeziębienia. Dlatego stare wino jest cenione nie tylko dla swych olejków aromatycznych (bukietu), ale dlatego, że niema w niem wcale drożdży, bo fermentacja jest w niem skończona.

W wódce i konjaku niema ich wcale, ponieważ drożdże giną już w 15% spirytusie, ale same te alkohole działają zgubnie na wątlą błonę śluzową żołądka, macerując jej powierzchnię. U ludzi mocnych wódka pobudza apetyt, bo ich skórzasta błona śluzowa, pokryta treścią pokarmów, oczyszcza się ze śluzu tak, jak zanieczyszczone naczynie, ale częste płókanie naczynia spirytusem czasem je nadweręży.

W kuchni jarskiej więcej obchodzą nas
Szkodliwość drożdże, używane do pieczenia chleba
drożdży. i ciast. Wyrażnie to zaznaczam, że drożdże są szkodliwe, bo komórki ich są bardzo trudne do zabicia, a w pokarmach są głównym powodem zaburzeń w trawieniu, ponieważ sprowadzają w nich fermentację. Kuchnia jarska znosi drożdże, bo musi, albowiem tradycja pieczenia na drożdżach trzyma się mocno, ale, o ile to możliwe, lepiej ich nie używać. Szczególnie chorzy na żołądek powinni ich unikać.

Rozstrzyga to także kwestję, czy drożdży można używać do wewnątrz, ze względu na obfitą zawartość witamin. Przyrodolecznictwo tak o tem sądzi: Kto szuka witamin, znajdzie ich dosyć w pożywieniu roślinnem (czytaj ustęp o witaminach). Drożdże niech pozostaną lekiem (np. w czerwonce). Mazdaznan potępia drożdże, a że nie są tak niewinnym dodatkiem do pokarmów, jakby się zdawało, podam następujące doświadczenie (wedle Mazdaznanu).

Dowód szkodliwości drożdży i zakwasów. Jedną potrawę, np. zupełni ziemniaczaną, rozlewamy do trzech naczyń. Do jednego wrzucamy kawałek chleba drożdżowego, do drugiego chleb upieczony bez drożdży, a do trzeciego chleb żytni kwaśny. Naczynia te stawiamy w miernem cieple. Na drugi dzień przekonamy się, że potrawa z chlebem drożdżowym i kwaśnym już skisła, a z chlebem bez drożdży nie uległa zmianie.

Jak jednak niszczyć drożdże w pieczywie, aby nie

szkodziły trawieniu? Rada jest tylko jedna, mianowicie, gdy nie możemy piec chleba i ciast bez drożdży (patrz cz. I, O chlebie). Wypiekamy pieczywo tak dokładnie, aby drożdże zupełnie zniszczyć. Gdy ciasto jest niewypieczone, to, żeby nie ponosić straty, przypiekać je raz drugi, na sucharki i tartą bułkę, albo rumienić na kruszyny chlebowe. Zyskuje się przytem jeszcze, że mączka się dekstrynizuje i słaby żołądek ją trawi.

Z leguminami drożdżowemi rzecz ma się trochę lepiej. Drożdże giną w wyższej ciepłocie, albowiem użyte tłuszcze wrą w temperaturze do 300°. Podobnie i cukier karmelizuje się dopiero w wysokiej ciepłocie.

Od głównego przedmiotu, t. j. od fermentacji, muszę tu odskoczyć do kwestji **Straty z po- wodu drożdży.** ekonomicznej, t. j. do wypieku chleba na drożdżach w piekarniach publicznych, co ma znaczenie ogólne. Każdy to przyzna, że największą troską państwa jest wyżywienie ludności. Przyrządzenie środków żywnościowych najlepiejby zapobiegło tarciom społecznym, dlatego ekonomja produktów spożywczych jest zagadnieniem pierwszorzędnem.

Wypiek chleba na drożdżach jest jednak wielkiem marnotrawstwem mąki, mianowicie, jej najlepszego składnika — cukru rodzimego. Komórki drożdżowe rozkładają go na kwas węglowy i spirytus, który, uchodząc, sprawia, że ciasto rośnie, i nic ponadto.

Następuje strata materiału odżywczego (do 3%), właśnie cukru zbożowego, który ma nadać chlebowi smak, strawność i działa rozwalniająco, a niełatwo ulega fermentacji. (W chlebie, pieczonym na kwaśnem cieście, tak samo przepada cukier rodzimy). Gdyby jaki statystyk z chemją obeznany obliczył, ile zboża w całym państwie idzie na samo wytworzenie gazów przy wypieku chleba, wypadłyby zawrotne cyfry milionowych wartości. Znalazł się nawet chemik (Andrusiani), który obmyślił aparat do chwywania spirytusu z pieców większych piekarni.

Chleb bez drożdży. *Chleb bez drożdży* to chleb przyszłości; jest zdrowszy, smaczniejszy i oszczędniejszy, to też przyrodolecznictwo oddawna go zaleca, jak chleb Grahama (nazwisko lekarza higienisty). Zagranicą wypiekają go wszędzie w piekarniach, a doskonały chleb t. zw. Simona, sprowadzany z Wiednia kupowaliśmy przed wojną w naszych handlach. Dlaczego nie naśladują go u nas? (W Warszawie wypieka chleb bez drożdży „Piekarnia Gospodarcza“).

Kwestja pieczenia chleba w publicznych piekarniach domaga się reformy, aby zamiast drożdży używać do spulchnienia chleba odpowiednich przyrządów wpędzających powietrze do ciasta. W minjaturze mamy taki wzór w kuchni, gdy rozbijamy białko na pianę do spulchniania legumin i budyni. Trzebaby skonstruować rodzaj wirówek do miesienia ciasta. Jest to pole do pomysłów dla mechaników i piekarzy.

W gospodarstwie domowem można sobie samemu piec chleb bez drożdży, gdy kto ma cierpliwość odpowiedniego miesienia, albo też używa namiastek drożdżowych (patrz cz. I, str. 253).

O FERMENTACJI WEWNĘTRZNEJ.

Niema fermentacji wewnętrznej i gnicia bez bakteryj, bakterje zaś dostają się z powietrza. Jednakowoż zdrowy człowiek, który ma dobry żołądek, niszczy wszelkie chorobliwe drobnoustroje, jeżeli pokarmy należycie trawi. Strawione pokarmy nie ulegają rozkładowi ani gniciu, bo zdrowe soki są najlepszym środkiem dezynfekcyjnym. Jednak soki trawienia, ażeby mogły niszczyć bakterje, muszą mieć należytą siłę, a takie wydzielają się tylko wtedy, gdy człowiek odczuwa głód prawdziwy.

Instykt głodu. Głód jest naturalnym instynktem, który upomina się o odnowę sił ustroju. Człowiek w cywilizacji zagubił ten zdrowy instykt i zamienił go na rozkosz używania,

dogadzając smakowi. Głód zastąpił apetytem. Jada za dużo i za często, a żołądkowi każe wykonywać pracę nad siły. Wobec tego soki trawienne nie mogą pracy podolać, bo są albo za słabe, lub ich brakuje, to też naturalna ich zdolność niszczenia szkodliwych bakterij osłabła. Wszystko to razem stwarza korzystne warunki dla fermentacji i jej złych skutków.

Są dwie drogi ustrzeżenia się od fermentacji wewnętrznej: 1) ulżyć pracy trawieniu, 2) pokarmy dobierać i zestawiać tak, aby nie było warunków burzenia. Rozważmy nasamprzód punkt I-szy.

Według przyrodolecznictwa, jada człowiek 2 — 3 razy więcej, niż potrzebuje, zatem najprostszy wniosek: jadać mniej i rzadziej. Wystarczy raz, dwa, a najwyżej trzy razy dziennie (Kartuzi jadają tylko raz na dzień i cieszą się silnem zdrowiem i długowiecznością). Dobrze jest naśladować nowy zwyczaj amerykański i nie jeść całkiem śniadania, zamiast, jak to bywa, jedno w domu, a drugie jeszcze w biurze (dla wzmocnienia!). Obiad uzupełnia się jeszcze w kawiarni lub cukierni. Jednakożoż nielatwo jest się opanować, gdy niema instynktu prawdziwego głodu, a fałszywy apetyt ciągle nas zwoździ. Powodem tego jest właśnie ustawiczne burzenie w żołądku, wywołujące zadrażnienie gruczołów trawien-nych i przekwaszenie soków żołądkowych, które jeszcze bardziej drażnią błonę śluzową. I tak wkołko bez końca. Potrzeba wielkiego wysiłku woli, ażeby ten fałszywy apetyt poskromić. Niema na to innej rady, jak tylko

O wstrzemię- ćwiczyc się we wstrzemięźliwości i unikać
żliwości. dojadania w domu i poza domem. Ponieważ żądza jedzenia u takich ludzi jest silniejsza od ich woli, więc trzeba im dopomóc, dlatego niech gospodynie kredens zamkną, a nigdy nie zachęcają do jedzenia, jak to zazwyczaj bywa.

Kto ma słaby żołądek, niech wezwie do pomocy niewyzyskane i jeszcze nie nadwerężone siły trawienne, któ-

remi są: dobre żucie i gruczoły ślinowe. Blżej o tem w ustępie „o żuciu sposobem Fletchera“, który podajemy w dalszym ciągu, str. 426.

Teraz rozważmy punkt drugi, t. j. dobór i zestawienie pokarmów, aby nie burzyły w żołądku. Wskazówki o dobrem zestawieniu pokarmów są w objaśnieniu i przepisach cz. I. Co do produktów spożywczych, to muszą one być dobre i świeże, aby nie miały w sobie zaczątków fermentacji i gnicia.

Zapewne, że doborowe produkty spożywcze są znacznie droższe, ale jeżeli służą zdrowiu i mniej się ich jada, są tem samem tańsze od niepewnych. Rozmaitość produktów jest pożądana, ale wystarczą najzwyczajniejsze, jak: kapusta, ziemniaki, marchew, buraki, byle dobre.

Pokarmy przeciw burzeniu wewnętrznemu. Są również pokarmy, które same przez się powstrzymują fermentację i opierają się gniciu — używane do przypraw albo jako potrawy. Są to zioła kuchenne i niektóre jarzyny naszych ogrodów oraz owoce kolonjalne i środki korzenne.

Co do naszych przypraw, to cebula i czosnek doskonale powstrzymują fermentację, a użyte w miarę nie drażnią żołądka; tak samo kminek, chrzan, zieleniny i zioła wonne, jak estragon, cząber, majeranek i t. p. Natomiast kolonjalne środki korzenne, choćby najlepiej roztarte, działają żrąco na błonę śluzową, dlatego pieprzu, papryki i t. d. nie powinno się używać w proszku (patrz str. 388 i w cz. I „O esencjach“), albo też całkiem ich unikać.

Istnieją jednak i szlachetne produkty kolonjalne, doskonałe przeciw fermentacji i jedyne dla słabych żołądków, t. j. cytryny i pomarańcze. Są one nie tylko środkiem przeciw zaburzeniom, ale również wyborną przyprawą do potraw, tem bardziej, że zgadzają się ze wszystkimi potrawami.

Podam jeszcze kilka środków domowych przeciw burzeniu wewnętrznemu. Używać naparu, nie zanadto gorz-

kiego, piołunu lub centurji z dodatkiem liści orzecha włoskiego—kieliszek przed jedzeniem; zgryźć kilka ziarenek jałowcu, imbiru, palonej kawy lub zwęglonej skórki chleba, albo wysać płatek cytryny, a resztki wypłuć; można to czynić przed i po jedzeniu. Jadać często surową kapustę kiszoną, ale tylko, gdy się znosi kwasy.

Na kwaśne kiśnienie w żołądku dobrze robi po jedzeniu napar ziółek aromatycznych, np. melisy, kwiatu lipowego, róży, skórki pomarańczowej lub cytrynowej. Dobrze robi także szklanka ciepłej wody. Można dać szczyptę sody lub popiołu drzewnego albo użyć wody alkalicznej (np. wysowskiej), chodzi bowiem o rozpuszczenie i zubożenie ostrych kwasów w żołądku.

Te wszystkie środki przeciw burzeniu wewnętrznemu na nic się nie przydadzą, jeżeli słabi na żołądek nie będą się starali odzyskać naturalnej siły trawienia. Nietylko muszą poskramiać swe żywiołowe łakomstwo, ale wyrobić sobie rodzaj instynktu, aby wyczuwać, co jest strawne, a co niestrawne. Zatem strzec się rzeczy nieświeżych i grubych, co nie da się pogryźć — wypłuć, więc wszystkie łupy, włókna, ziarna, bo mogą być przyczyną burzenia. Nawet w surowych pokarmach należy zachować ostrożność. Słaby żołądek nie strawi twardszego błonnika ani surowej skrobi (mączki). Wystarczy, gdy je człowiek wyssie, ile się da, i wypłuje.

O drobnych błędach w diecie. Nieraz trudno dociec, co mogło zaszkodzić, pomimo że chorzy przestrzegają diety, tymczasem drobne błędy uszły ich uwagi. Przyczyną zaburzenia może być pokosztowanie czegoś zepsutego, np. zachwalanego pasztetu lub sera, figi spleśniałej lub nieświeżego ciastka, a to wystarczy, aby zepsuć to, co się naprawiło długą dietą. Najmniejszy kąsek może być zaczynem gnicia.

Bywa i tak, że staranna uwaga nie pomaga i wszystko, co chory zje, wychodzi na złe; więc ciągle dokuczają mu bóle, gnecenie w żołądku, wzdęcia i t. p. Powodem takiego stanu może być to, że złe fermenty zagnieździły

się w błonie śluzowej i stale podtrzymują burzenie w przewodzie pokarmowym. Na taki stan potrzeba już radykalnego środka, któryby zniszczył zakorzenione fermenty. Najlepiej przerwać trawienie przez powstrzymanie się od pokarmów na pewien czas (odbyć post), ale zwracam uwagę na to, że podobne objawy mogą zdradzać głębsze cierpienia ukryte, co tylko badanie lekarskie może rozstrzygnąć. Dlatego samoleczenia nie można prowadzić za daleko, tem bardziej, że autosugestia zbacza często na błędne drogi.

PRODUKTY SPOŻYWCZE.

POKARMY POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO.

W kuchni jarskiej używa się jako pokarmu i przypraw produktów pochodzenia zwierzęcego, t. j. mleka i jego przetworów, oraz jaj. Są one pokarmem zdrowym i pożywnym, a nie zawierają szkodliwych składników mięsa. Dla porównania wartości pokarmów jarskich z mięsnymi poświęćmy także osobny ustęp mięsu.

O MLEKU.

Mleko jest pokarmem zupełnym i doskonałym, bo zawiera wszystkie składniki do życia potrzebne, a ma dużo witamin i soli odżywczych. Jednak natura przeznaczyła ten pokarm tylko dla potomstwa w pierwszym okresie życia, kiedy zwierzę najbujniej się rozwija. Więc tylko oseski żywią się mlekiem, a młode, trochę podrosłe, żerują razem z rodzicami. Jedynie człowiek żywi się mlekiem przez całe życie.

Czy to jest jednak pokarm odpowiedni dla ludzi dorosłych? Inne są potrzeby młodego organizmu, a inne dojrzałego. Mleko ma obfitość białka i tłuszczu, a przede wszystkim dużo wapna na budowę młodego ustroju, gdy węglowodanów, t. j. cukru mlecznego, ma o połowę mniej od normy w pożywieniu zwykłym. Jednak ustrój dorosłego człowieka potrzebuje do życia przeważnie węglowodanów, więc mleczne pokarmy musi uzupełniać chlebem, kaszą, jarzynami i t. p.

Żywiąc się mlekiem, pokarmem bardzo strawnym, odzwyczajają się człowiek od pokarmów grubszych, a przez to wątłają jego narządy, co nie jest bez wpływu na całe ciało. Nadto nadmiar wapna w mleku grozi zwapnieniem tętnic (sklerozą).

Nawet w cierpieniach żołądka trzeba być z tym pokarmem ostrożnym z następującego względu. Zgodnie z prawem trawienia, żołądek dobiera się nasamprzód do pokarmów łatwo strawnych, a trudno strawne zostawia niezucyte. Zalegają one potem w jelitach i dają powód do fermentacji i zaparcia, a źle strawione białko staje się materiałem na kwas moczowy.

Przyrodolecznictwo nie zaleca mleka jako pokarmu.

Człowiek byłby zdrowszy, gdyby się żywił tylko roślinami. Najzdrowszy i najwytrwalszy naród, Chińczycy, nie znają mleka. Ale któż przełamie nasze zwyczaje w dokarmianiu dorosłych mlekiem? Kuchnia zakładowa w Kosowie ogranicza pokarmy mleczne na korzyść roślinnych.

MLEKO SŁODKIE.

Dobre mleko musi odpowiadać następującym warunkom. Najlepiej, gdy pochodzi z dobrego gospodarstwa mlecznego, aby mieć pewność, że jest wolne od bakterij chorobotwórczych i że nie jest fałszowane. Musi być świeże, kiedy jeszcze zachowuje swój ferment, który w ciągu doby chroni go od bakterij; powinno mieć właściwą woń, a nie trącić oborą, której wyziewami łatwo nasiąka. Musimy i to mieć na względzie, że mleko jest doskonałem podłożem do hodowli drobnoustrojów. Naczynia do przechowywania mleka to szkło, porcelana lub garnki kamienne.

Najlepiej spożywać je zaraz po wydojeniu, w stanie surowym i ciepłe. Kto samego mleka nie lubi, niech zmiesza je z gorącą kaszką. Także dodatek soku cytrynowego do mleka surowego (według przepisu w cz. II) robi je

smacznem, albo, jeśli kto woli, soku z rzodkwi lub chrzanu. Surowe mleko trzeba trochę podgrzać, bo zimne nie służy trawieniu.

O pasteryzowaniu mleka. Mleko niepewnego pochodzenia należy pasteryzować, t. j. podgrzać do 70° C., dla ochrony przed rozwojem bakteryj. Przez gotowanie niszczyją witaminy oraz ścina się białko, a wtedy mleko leży dłużej w żołądku i sprawia zaparcie jelit. Również nie należy mleka pić, jak to się mówi, ale jeść, t. j. przeżuwać razem z pieczywem lub jako dodatek do innych potraw. Nie należy pić mleka gorącego, bo można niem sparzyć błonę żołądka (z czego powstają nadżerki i wrzody).

Mleko jest to pokarm dobry dla dzieci, lecz dorośli niech jego ilość ograniczają do $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ litra dziennie naprzemian z innymi pokarmami. W zimie i na przedwiosniu lepiej obyć się bez mleka, które jest wtedy najgorsze, ponieważ krowy zimują w stajni bez słońca, karmione suchą paszą, więc w mleku nie wytwarzają się witaminy.

Jest jeszcze jeden wzgląd ważniejszy. W marcu organizm zwierzęcia się oczyszcza (zarówno jak człowieka), więc mleko jest niedobre, ponieważ produkty rozkładu ze krwi przechodzą także do mleka. Najlepsze mleko i wszystkie przetwory mleczne, zwłaszcza masło, miewamy w maju, kiedy krowy chodzą na pastwisko i karmią się świeżą roślinnością (masło majowe).

MLEKO KWAŚNE.

Jest to pokarm napół strawiony, więc zdrowy, byle był prawidłowo przyrządzony. W cz. I podane są przepisy przyrządzania mleka kwaśnego i jogurtu, tu nadmienię, że nie powinno ono być ani niedokwaszone, ani nie przekwaszone, bo pierwsze burzy się dalej w żołądku, a drugie ma za dużo kwasu, co nie sprzyja trawieniu. Mleko

kwaśne razem ze śmietaną jest najlepsze, bo zupełne; ścięte zaś trzeba rozkłócić. Mleka przekwaszonego, kiedy ser oddziela się już od serwatki, użyć najlepiej na odgrzanie twarogu.

ŚMIETANKA I ŚMIETANA.

Są to przednie przetwory mleka, albowiem wszystko, co w mleku jest najlepszego, zbiera się na powierzchni, t. j. kulki masła, olejki lotne i trochę sera, co razem czyni je doskonałym pokarmem. Szczególnie odżywiają nerwy u pracowników umysłowych.

Słodkiej śmietanki używa się więcej jako dodatku do kawy lub do kleiku i t. p., a lubiany kożuszek jest to ser mleka bardzo strawny, jednak tylko przy pierwszym zwazrzeniu, albowiem kożuch wygotowany z oczkami masła jest niestrawny.

Kwaśną śmietaną zaprawia się i zakwasza potrawy, a zastępuje ona oliwę w sałatach. Dobra jest z owocami i w leguminach, tak jak śmietanka, a najlepsza w bitym stanie, bo rozpylona jest strawniejsza.

W kuchni jarskiej bez śmietany trudno się obyć, cóż, kiedy o dobrą na targu trudno. Kwaśna śmietana, zbierana z kilku dni, jełczeje i nabiera niemiłego smaku, przypominającego woń naczyń drewnianych, w których ją trzymają.

Złej śmietany nie należy używać, bo zakwasza żołądek i powoduje kiśnienie. Potrawy, przyprawione bez śmietany, jak zupy i jarzyny są strawniejsze.

MASŁO.

Kuchnia jarska zyskałaby dużo, gdyby można w niej zastąpić masło szlachetnymi tłuszczami roślinnymi, t. j. dobrą oliwą, masłem kokosowym, a przynajmniej olejami roślinnymi. Jednak zwyczajów stołu niełatwo przezwyciężyć, a nadomiar niema go czem zastąpić. Niemcom do-

starcza flota towarów kolonialnych, więc mają masło kokosowe i oliwę w cenie daleko niższej niż masło deserowe. U nas wysokie cła je podrażają. Masło tem się zaleca, że obfituje w witaminy z mleka pochodne. W gotowaniu jednak, zwłaszcza w kuchni jarskiej, należy używać masła oszczędnie. Pokarmy przesiąknięte masłem są niestrawne, bo tłuszcz przeszkadza przenikaniu soków trawiennych, a nadmiar masła gnieje; natomiast potrawy z małą ilością masła są daleko strawniejsze. Stąd w kuchni jarskiej zasada, aby masła używać jak najmniej, a kto to umie, gotuje najlepiej.

Nadmiar masła szkodzi trawieniu.

Masło klarowane. Z wszystkich przetworów mlecznych masło najłatwiej się rozkłada, dlatego należy zważać, aby było świeże, a przynajmniej dobrze przechowane. Masło deserowe z mleka pasteryzowanego utrzyma się świeżo do dni 10, ale do potraw należy używać tylko klarowanego, t. j. topionego na ogniu (aby zabić bakterje), po usunięciu szumowin, zawierających ser, który łatwo gliwieje i psuje masło. Nasolone masło jest niestrawne, a zjełczałe, będące w rozkładzie, może przyprawić o ciężkie zaburzenia w przewodzie pokarmowym. Stare masło smażone także szkodzi.

Należy jednak wiedzieć, że nawet najlepsze masło prędko jełczeje w cieple, na świetle i powietrzu, a nienakryte zaczyna się psuć już po upływie kilku minut, dlatego czarki na masło powinny być ciemne lub czerwone, nie przepuszczające promieni chemicznych, a masło stale wieczkiem nakryte. Teraz niech gospodynie powiedzą, co sądzić o kuchni, w której masło w otwartym naczyniu stoi na stole, aby było pod ręką.

Jeszcze o tem, czy *jedzenie świeżego masła* z pieczywem jest zdrowe? Weszło to już w zwyczaj, że, oprócz innych potraw, podaje się także masło deserowe do każdego posiłku, do śniadań, przekąsek i t. p. Jest powszechne po domach i pensjonatach, że gospodynie nie wyobrażają sobie nakrycie stołu bez czarki z masłem.

Dawniej, przed wynalezieniem wirówek, o świeże masło w miastach było trudno, a stare nie nęciło. Zwyczaj ten się szerzy, dogadza bowiem łakomstwu, a jak jest szkodliwy, zobaczymy. Nadmiar masła w żołądku łatwo jęlczeje, natrafiwszy w drogach trawienia na produkty rozkładu, co u cierpiących na żołądek sprawia pogorszenie choroby, chociaż zwykle przypisuje się to innym przyczynom, panuje bowiem fałszywe przekonanie, że świeże masło zawsze służy zdrowiu. Nadużywanie masła prowadzi do przekarmienia, co jest powodem wielu chronicznych cierpień, a otyłym przysparza wagi.

Przyrodolecznictwo zwalcza ten zwyczaj, ale nie jest to rzecz łatwa. W zakładzie usunięto masło ze śniadań, zastępując je powidłem, miodem i owocami.

O SERZE.

Ser jest to produkt pochodzenia zwierzęcego i zawiera prawie czyste białko, bez zanieczyszczeń, jakie spotykamy w mięsie. W kuchni jarskiej ma szerokie zastosowanie i godzi się ze wszystkimi potrawami. Wyjątek stanowią pokarmy białkowe, t. j. jaja (mięso), i strączkowe, z którymi w połączeniu ser staje się trudno strawny, bo nadmiar białka jest balastem dla żołądka.

Sera nie powinno się dużo jadać, a przynajmniej nie codziennie, i zawsze tylko jako okrasę do innych potraw. Ostrożni z serem niech będą ludzie chorzy na żołądek i starzy, zwłaszcza niech nie jedzą go na noc, bo wywoła na pewno gniesienie w żołądku.

Istnieje wiele gatunków sera. Najstrawniejszy jest świeży twaróg, t. j. ser z mleka kwaśnego, odgrzany w ciepłocie nie wyższej, nad 30° C. Sery, wyrabiane ze słodkiego mleka krowiego i owczego z pomocą podpuszczki (*bryndza*), dobre są w stanie świeżym, lecz nasolone, celem zakonserwowania, są niestrawne a szczególnie stara bryndza

ostra. W t. zw. serach szwajcarskich białko sera staje się wskutek fermentacji rozpuszczalne i strawniejsze, a ich smak pobudza apetyt. Muszą to być jednak dobre gatunki, robione ze znanostwem, odleżałe i trwałe, jak znane sery holenderskie i szwajcarskie, choć nie brak nam swojskich w dobrym gatunku.

Przestroga: sera o złej woni najlepiej nie jeść; lekko zgłiwiałego można użyć po usmażeniu i zniszczeniu bakteryj.

JAJA.

Jajo składa się z zewnętrznego białka (od którego wzięto chemiczną nazwę białka) i wewnętrznego żółtka, które, oprócz białka, zawiera wiele tłuszczu oraz sole mineralne, fosfor i siarkę, tudzież dużo witamin i soli odżywczych. Natura zaopatrzyła jaja we wszystko, co do rozwoju piskląt jest potrzebne. Jako pokarm są jaja bardzo pożywne, a zwłaszcza dla pracowników umysłowych do odżywiania nerwów. Myliłby się ten, ktoby chciał z tego powodu żywić się obficie jajami. Używać ich należy niewiele, np. 1 — 3 naraz, i nie codziennie, jak wogóle pokarmów białkowatych, tem bardziej, że w żółtku są ciała purynowe, jak w mięsie; o czem było na str. 310.

Zresztą jadamy prawie codziennie potrawy przyprawione jajami: zupy, budynie i leguminy, dlatego łatwo dobrego pokarmu nadużyć. Doskonałem uzupełnieniem jaj są sałaty, jarzyny i owoce, ale nigdy nie należy jadać ich z innemi pokarmami białkowatemi, t. j. z serem, mlekiem (lub mięsem), bo żołądek nie da wszystkiemu rady, stąd kiśnienie i gnicie.

U dzieci jaja zastępują mleko, zwłaszcza w razie niestrawności (rozbite z kleikiem), ale dla młodzieży jest to pokarm mniej stosowny, gdyż burzy krew i rozbudza namiętności.

Aby jaja były strawne i pożywne, potrzeba je umieć przyrządzać. Najlepsze są surowe w potrawach, lub na miękko. Na twardo nie gotuje się ich we wrzącej wodzie,

bo długo leżą w żołądku. ale wystarczy trzymać je w wodzie o ciepłocie 60° C. przez $\frac{3}{4}$ godziny, do ścięcia białka, przyczem żółtko robi się sypkie i strawne (w cz. I jest opis gotowania). Potrawy z jaj smakują z chrzanem, a kto znosi — z przyprawami korzennymi. W kuchni jarzkiej używa się głównie jaj jako przyprawy do potraw. Białko dobrze rozbite na pianę jest doskonałym środkiem do spulchniania potraw gotowanych i pieczonych, a żółtko ubite na surowo do zaprawy zup i sosów. Jeżeli ma być użyte całe jajo, to ubija się białko i żółtko osobno, bo razem źle się łączą.

Wedle „Mazdaznanu“ potrzeba zamię odłączyć od żółtka, co zapobiega rozkładowi jaj w przewodzie pokarmowym.

Naogół należy używać jaj do przypraw jak najoszczędniej, albowiem potrawy z obfitością jaj są ciężkie i niestrawne. Jeżeli można bez jaj się obyć, tem lepiej, bo zyska się wówczas na strawności potraw, a zaoszczędzi kosztów.

MIĘSO A POKARMY ROŚLINNE.

W celu porównania pokarmów mięsnych z pokarmami jarzkiem trzeba poznać składniki mięsa. Zawiera ono stosunkowo dużo białka łatwo strawnego, oraz dosyć tłuszczu, ale węglowodanów prawie nie ma. W sole odżywcze i witaminy jest ubogie. Jednakowoż razem z jarzynami i potrawami mącznymi mięso jest pokarmem zupełnym i bardzo pożywnym, to też dla ludzi pracujących fizycznie do odnowy zużytych mięśni może być odpowiednie. Czy również dla pracowników umysłowych, zobaczymy.

W składnikach mięsa mamy odpadki dla zdrowia nieobojętne. Są to części rozpadowe białka, chemicznie t. zw. *ciała purynowe*, o których była wzmianka we wstępie o białku. Z tych ciał właśnie wytwarza się kwas moczowy, który jest powodem wszystkich cierpień artretycz-

nych (t. zw. skazy moczanowej). Choroba ta trapi szczególnie ludzi z inteligencji, bo jedząc mięso, nie zużywają oni jego białka na pracę mięśniową, co kwas moczowy pomnaża. Praca umysłowa wymaga innego pokarmu, t. j. witamin, soli odżywczych, ciał lotnych, białka zaś niewiele, natomiast bardzo dużo tlenu. Robotnik zniesie mięsne pożywienie lepiej, aniżeli inteligent, bo zużywa białko na pracę mięśniową prawie w zupełności.

Skąd się wzięły w mięsie ciała rozpadowe? Stąd, że zwierzę żyje. Wszak życie jest to przemiana pokarmów razem z tlenem na energję, przyczem tworzą się odpadki, t. j. kwas węglowy, mocznik, kwas moczowy i t. d., podobnie jak po spaleniu drzewa pozostaje popiół i niedopałki. Ciała purynowe są także resztkami białka, ale bardzo trudne do dalszego rozkładu. Ustrój zdoła je spalić zaledwie na kwas moczowy, a powinien przemienić na mocznik, na którym rozkład białka się kończy.

Gorszy od mięsa jest rosół, jako wywar, do którego przechodzą wszystkie rozpuszczalne składniki mięsa, zatem i ciała purynowe. Jadając rosół, wprowadzamy do ustroju materiał na kwas moczowy, czem się tłumaczy szkodliwość rosółu.

Czy zechcą w to uwierzyć ci, którzy rosół przekładają nad wszystkie potrawy? Rosół działa podniecająco, jak alkohol, kawa i herbata, stąd jego nałogowe pożądanie. Pożywienie mięsne ma te same własności, to też ludzie po zjedzeniu mięsa czują zaraz dopływ energii, ale nie na długo, — dlatego są mniej wytrwali.

W kuchni mięsnej rosół musi być na codzień, nawet w zupach i sosach, jako podstawa (smak); bez buljonu, który jest wyciągiem z mięsa, żaden kucharz się nie obejdzie. A czego tam niema w rosole? Wszystkie zanieczyszczenia, które u zwierzęcia żyjącego musiałby ustrój wnet wydalić, bo mogłoby nastąpić zatrucie ustroju, zatem wydzieliny nerek, wątroby i nieużytki krwi. Ponieważ z gotowanego mięsa ciała purynowe przechodzą do rosółu, sztuka mięsa jest odpowiedniejsza na pokarm, ale

jeżeli się ją zjada razem z rosołem, to już wszystko jedno.

Rośliny są wolne od zanieczyszczeń mięsa i niema w nich istot rozkładowych, szkodliwych dla zdrowia. Najważniejszą jednak rzeczą jest to, że w produktach roślinnych, z wyjątkiem zbóż, znajdują się wszystkie składniki w stosunku dość równomiernym, a zatem nie tylko białko i tłuszcze, jak w mięsie, ale i węglowodany w towarzystwie wszystkich witamin, olejków wonnych oraz soli odżywczych. To też rośliny po większej części są pokarmem zupełnym, a ze zwierzęcych tylko mleko.

Krowom wystarczy trawa, t. j. liście roślin, ponieważ zawiera wszystkie składniki do życia potrzebne, gdy samem mięsem żyć nie można. Zwierzęta doświadczalne, np. szczury, żywione wyłącznie mięsem, giną po niedługim czasie, a niektóre egzotyczne narody, skazując na śmierć zbrodniarzy, karmią ich samem mięsem, czego do 4 tygodni żaden nie przetrzyma. Śmierć następuje wskutek zatrucia rozkładowemi istotami mięsa, których ustrój nie może wydalić. Tymczasem bez jadła, pijąc tylko wodę, człowiek może utrzymać się przy życiu nawet 3 miesiące (jak się przekonano przed kilkoma laty na więźniach angielskich w mieście Cork w Irlandji).

Skutki odżywiania mięsem.

Jeszcze jedno. Nawet zawartość wody w najczystszej postaci jest dostateczna w pokarmach roślinnych, dlatego nie wywołują one pragnienia, jak się to właśnie dzieje przy odżywianiu się mięsem. Wiadomo, że sok żołądkowy trawi mięso na peptony i potrzebuje do tego podwójnej ilości wody, co łącznie z ostreми przyprawami, przy nadużywaniu soli, wywołuje ciągłe pragnienie. Gdybyż tylko samej wody, a nie alkoholu! To też w publicznych jadłodajniach nie obejdzie się bez wyszynku piwa i wódki. Ma to jeszcze ten ujemny skutek, że zwolennicy mięsnej kuchni nadużywają płynów i zwątłają swe ciało, tkanki bowiem stają się wodniste.

Zestawiwszy krótko własności dwu rodzajów pożywie-

nia ze świata roślinnego i zwierzęcego, widzimy, że tak się ich wartość przedstawia:

Pokarmy roślinne są czyste, niełatwo ulegają rozkładowi i gniciu; zawierają wszystkie składniki do życia potrzebne, a co najważniejsze, rodzą się w naturze z matki ziemi, więc są *pokarmem pierwszorzędnym*. Mięso natomiast jest pokarmem zanieczyszczonym, niezupełnym i ulega rozkładowi, już po zabiciu zwierzęcia, gnieje na powietrzu, a przy osłabieniu trawienia staje się szybko zaczynem zaburzeń w przewodzie pokarmowym. Tem się tłumaczy szkodliwość dziczyzny, którą kucharze przyrządzają dopiero po jej skruszeniu. Podobnie może zaszkodzić inne mięso nieświeże, a często znajdujemy w gazetach wiadomości o masowym zachorowaniu (z wypadkami śmiertelnymi) ludzi całkiem zdrowych, np. żołnierzy wskutek zjedzenia mięsa, pochodzącego z jednej jatk. Nieraz nawet mięso, uznane przez weterynarza za dobre, wywołało gromadne zatrucie. Nie zawsze więc da się wykryć przyczynę, gdyż mogą nią być także rozmaite choroby zwierząt.

Bardziej znana jest szkodliwość nieświeżych wędlin i kielbas, oraz niebezpieczeństwo pasorzytów, jak trychiny i węgry, co, na szczęście, u nas rzadko się zdarza.

Zresztą wszystkie pokarmy pochodzą od roślin, a produkty jarskie w stanie surowym zachowują swą żywotność, więc bezpośrednio udzielają energii ustrojowi, gdy mięso jest już pokarmem martwym, zwłaszcza, że musi być na ogniu przyrządzone, dlatego jego energetyka jest słabsza. Co innego zwierzęta drapieżne, które pożerają żywe mięso, a ich wielka wątroba i nerki są w stanie wydzielić szkodliwe części.

Ze wszystkiego jest oczywiste, że *mięso pod każdym względem ma wartość pokarmu drugorzędnego*.

Na korzyść jarstwa możnaby przytoczyć jeszcze wiele innych argumentów, ale ograniczę się do znanych powszechnie: zwierzęta, żywiące się roślinnością, są silniejsze, wytrwale i rosłe, a żyją długo. Podobnie pomiędzy

ludźmi, jarosze odznaczają się dzielnością w sportach i wytrzymałością w pracy i są typem ogólnie zdrowszym i długowiecznym. Tak samo lud nasz, żywiąc się przeważnie płodami roślinnymi, ma kształtną budowę, zdrową krew i rumieńce. Narody, nie jedzące mięsa, są wytrwałe i łagodne, a nie wojownicze.

Zdrowe zęby znajdziemy jeszcze u jaroszów i na wsi, a doświadczenia na uczniach w Ameryce wykazały, że żywienie mięsem jest główną przyczyną psucia się zębów. Wpływ jarstwa na psychikę wyraża się w tem, że ludzie przy pożywieniu roślinnym są naogół spokojni, łatwo się opanowują i nie ulegają namiętnościom, a skłonni są do zgody i przestają na małym.

Inaczej urobiło człowieka pożywienie mięsne. Rozgrzewa ono krew, stąd szybszy rozwój fizyczny i płciowy, większa pobudliwość i silne namiętności. Z tego rodzi się rozmach czynu, ale na krótszą metę, czyli że ludzie ci mają energję, lecz mniejszą wytrzymałość. Kto odżywia się mięsem, cierpi na skazę moczaniową (arthritis) i ma złą cerę (błękitną krew) i ostry wyziew skóry oraz zepsute zęby. Jest skłonny do nałogów, a zwyrodnienie osobników w rodzinach nierzadko się zdarza.

U nas, Polaków, pierwszy typ występuje na wsi, a drugi przeważnie w miastach. Który typ wolicie, wiejski, czy miejski?

Pożywienie jarskie wpłynęłoby korzystnie na charakter typu miejskiego. Kto bez mięsa obyc się nie może, niech da przewagę pokarmom roślinnym, a mięsa używa jako przysmaku. Jeżeli pokarmy mięsne je się raz, a najwyżej dwa razy w tygodniu, to ciała purynowe mogą się wydzielić, ale jeśli częściej, to pozostaną już zaległości, a w skutku będzie skaza krwi. Dopiero zupełna dieta jarska może ją wyleczyć.

Czy jeszcze potrzeba argumentów na korzyść jarstwa? Pozostałyby jeszcze sporne zagadnienia co do użyczenia człowieka i długości przewodu pokarmowego, czy natura stworzyła go do pożywienia jarskiego, czy do mię-

snego; jednak obie powyższe kwestje nie mają praktycznego znaczenia.

W dalszym ciągu „Objaśnienia“ będziemy mieli sposobność podnieść jeszcze niejedną zaletę jarstwa.

POKARMY ROŚLINNE.

Zboża.

Należą do nich zboża, jarzyny i owoce — trzy wielkie grupy pożywienia roślinnego. Pierwsze miejsce przypada zbożom. Mają one chemicznie najlepszą budowę i skład najlepiej do potrzeb ustroju przystosowany, dlatego są bardzo pożywne i stanowią pokarm prawie zupełny. Wszystkie zboża oddziałują zasadowo (ługowo) i mają własność niszczenia (zobojętniania) nadmiaru kwasów, które dla ustroju mogą być szkodliwe.

Jarzyny i owoce są stosunkowo mało pożywne, ale mają inne ważne znaczenie. **Jarzyny** przede wszystkim zawierają więcej witamin i soli odżywczych i wiele z nich można jadać na surowo, dlatego pobudzają energję ustroju i oczyszczają krew. **I owoce.**

Ze zbożami mają tę wspólną właściwość szczególnie jarzyny, że także zobojętniają kwasy. Jakkolwiek produkty zbożowe mogą do życia wystarczyć (jak np. żywienie się samym chlebem), to jednak dopiero w połączeniu z jarzynami i owocami stanowią pokarm zupełny i doskonały.

PRODUKTY ZBOŻOWE.

Jest ich kilka rodzajów. Najlepsze co do składu chemicznego i pożywności są zboża mączne, więc: pszenica, żyto, jęczmień, owies i kukurydza, dalej idąc: proso i hreczka, używane jako kasze, a na ostatku zostają strączkowe, t. j.: groch, fasola, soczewica, bób i soja,

które na pokarm same mniej się nadają, a raczej w połączeniu z jarzynami.

Produkty zbożowe mają tę wyższość nad jarzynami i owocami, że w dobrych warunkach mogą być długo przechowywane w nienaganej świeżości, gdyż jako nasiona już z natury mają życie i trwałość—do czasu skielkowania rośliny lub do czasu użycia jej na przeroby. Jako przeroby tracą żywotność i długo już nie dadzą się utrzymać w świeżości, pozbywają się bowiem swej woni właściwej i gorzkniej, dlatego jest rzeczą pożądaną mleć je dopiero przed użyciem, najlepiej w domu na własnym młynku, lub żarnach. Ma się zysk wielki: świeżość mąki, mielenie bez kosztów i wzmocnienie mięśni przez pracę.

Przed mieleniem należy ziarno doskonale wysuszyć, najlepiej na słońcu. Jeżeli chodzi o większą strawność, można je nieco zrumienić, celem zamiany mączki na dekstrynę, lub przyrumienić już samą mąkę (jak na prażuchę — patrz przepis w cz. I). Na surówkę pokarmy zbożowe mniej się nadają, bo mączki surowej nasz żołądek dobrze nie strawi, dlatego przetwory zbożowe trzeba długo gotować, aby osłonki kulek skrobi popękały, a otręby należycie rozmiękły na dobrym ogniu (w garnkach o dnie pojedynczym pod nakryciem).

ZBOŻA MĄCZNE,

do których należą *pszenica, żyto, jęczmień, owies i kukurydza*, co do swego składu zbliżają się do normy fizjologicznej potrzeb człowieka, ale pod warunkiem, że ziarno na przeroby pójdzie w całości razem z warstwą zewnętrzną, nie pozbawione otrąb.

Otręby (grys) to najpożywniejsza część
Otręby a biała mąka. zbóż mącznych, gdyż zawierają białko, witaminy i części mineralne, potrzebne do odbudowy ustroju, t. j.: fosfor, żelazo, siarkę, krzem, fluor, wapń, sód, potas i magn. Wewnątrz

ziarna pozostaje tylko mąka, tyle dla ustroju warta, co słoma na opał. Pomimo to ogólny pęd pcha ludność ku mące pyłkowej i białemu pieczywu, gdy otręby idą na pokarm dla zwierząt domowych.

Jaka z tego strata, widzieliśmy z przykładu złych skutków na zdrowiu ludności japońskiej, która, naśladując Europę, żywiła się ryżem omielanym. Czyż nam nie grozi to samo, szczególnie robotnikom w miastach, którzy naśladują inteligentów, idąc za hasłami podniesienia stopy życiowej. Przy ich pracy mięśniowej gruby i tańszy chleb dałby im siłę, gdy dla pracowników umysłowych jest za ciężki, dlatego ci wolą pieczywo z mąki pyłowanej.

Pszenica i żyto to najszlachetniejsze zboże, zwłaszcza pszenica, która chemicznie jest doskonale zorganizowana i ma najlepsze białko, jako gluten, a mączki i tłuszczu w ilości normalnej. Ponieważ zawiera dużo fosforu, głównie w postaci lecytyny, soli mineralnych, nadto witaminy, a jej przetwory: *mąka i kaszka*, są łatwo strawne i smaczne, dlatego jest jakby stworzona na pokarm dla inteligencji, ale pod warunkiem, że będziemy ją spożywać razem ze wszystkimi warstwami ziarna.

Pszenica pochodzi z krajów południowych; ażeby się udała, wymaga cieplej wystawy oraz dobrej ziemi pszenicznej. Zapewne z braku tych warunków uprawiają jej u nas daleko mniej niż żyta, pomimo że cena jej jest wyższa. Jednak jest to sprawa ekonomicznie ważna, aby pszenicy nie importować, ale odpowiednio do zapotrzebowania uprawiać, co również jest troską państwa.

Żyto ma zbliżony skład do pszenicy, ale zawiera mniej soli fosforowych. Mąki używa się na chleb, a mniej na leguminy, bo np. kluski są kleiste i wonią nie nęcą.

W jednym przewyższa żyto pszenicę, że ma więcej cukru rodzimego. Jedząc chleb, upieczony na kwaśnym cieście, niktby się tego nie domyslił, bo cały cukier ro-

dzimy przetworzyły bakterje mleczne na gazy do spulchnienia ciasta, na drożdżach zaś chleb żytni nie udaje się. Jak jest słodki, przekonać się można, gdy się upiecze chleb na serwatce i sodzie (patrz część I). Najlepsza jest kombinacja mąki żytniej z pszeniczną.

Jęczmień i owies co do składu chemicznego podobne są do poprzednich, ale zawierają kilka razy więcej tłuszczu i soli mineralnych. Przeważnie używane na kasze, a mniej na chleb, i to zmieszane z mąką żytnią, lub pszeniczną. Kasze z obu tych zbóż trzeba długo gotować, aby się rozkleiły, inaczej są twarde i niestrawne.

Mąki jęczmiennej używa kuchnia francuska na zaprażkę do zup, z którą się nie gruzła i są smaczniejsze. *Przetwory ze słodu jęczmiennego są bardzo strawne*, dlatego używa się ich na pokarm dla dzieci, a polecenia godne są dla słabszych na żołądek. Gdyby ją wyrabiały browary, zamiast reklamowanej maltyny, miałyby zbyt wielki,

Przetwory owsiane cieszą się dobrą opinią, jako pokarmy bardzo zdrowe, a płatki owsiane są powszechnie znane.

Rzeczywiście, są strawne i pożywne, choć przetwory owsiane nie nadają się do codziennego użytku. Jest to pokarm rozpalający i podniecający nerwy, dlatego stosowny na zimę i dla starszych ludzi, w celu lepszego ogrzania ciała, ale dorastającej młodzieży jest niepotrzebny. Dzieci, karmione stale preparatami owsianymi (szczególnie w połączeniu z kakao), stają się nerwowe. Doskonały jest żur owsiany (patrz przepis w cz. I), a chleb z ościami owsianymi działa rozwalniająco. Na kleiki lepiej używać całego owsa (patrz przepis w cz. I), bo kasza owsiana i mąka kupna prędko się psują i gorzknieją.

O kukurydzy są rozmaite zdania, za **Kukurydza.** i przeciw. Nie lubią mamalygi (kuleszy) ci, którzy jej tylko spróbowali, natomiast

kto do niej przywykł, uważa ją za bardzo smaczną. Lud na Pokuciu i południowym Podolu żywi się przeważnie mamałygą, a jednak jest najdorodniejszy w całym państwie (jak to stwierdzają komisje poborowe). Lud na zachodzie kukurydzy nie lubi, bo nie nawykł do niej i woli kartofle. Niemcy gardzą mamałygą, uważając ją za pokarm dla zwierząt domowych (ponieważ jej nie znają), gdy Włoch i Rumun bez „polenty“ obyć się nie może.

Miałem sposobność poznać *wartość kukurydzy i rad-bym zachęcić do niej całą Polskę*. Jest to pokarm bardzo pożywny i smaczny. Uda się wszędzie na południowych stokach, a jest plenna, byle umiejętnie uprawiana, w pewnych odstępach, aby do korzeni dochodziło słońce i żeby była dobrze ogartywana.

Skład jej jest zbliżony do pszenicy, ale zawiera daleko więcej tłuszczu i cukru rodzimego i jest doskonałym pokarmem zupełnym, słodkim i smacznym. Stwierdziłem u tutejszych cieśli Huculów, że trzy razy na dzień jedli tylko kuleszę — czasem okraszoną bryndzą, poza tem nic więcej, a byli zdrowi i silni. Mogli pracować po kilkanaście godzin dziennie, a wątpię, czyby tego dowiedzieli robotnicy miejscy, żywiąc się mięsem i chlebem pytlowanym.

Przetwory z kukurydzy, t. j. *mąka i kaszka*, nie dają się długo przechowywać, bo tłuszcz ich prędko się rozkłada, więc gorzknieją, dlatego kukurydza musi być świeżo mielona.

Ziarnka skrobi (mączki) w gotowaniu trudno pękają, więc dla uniknięcia surowizny trzeba przedtem mąkę trochę przyrumienić, albo odpowiednio gotować na sposób huculski (patrz przepis w cz. I). Nadaje się ona również do pieczenia chleba (zmieszana z pszeniczną i z miazgą dyni lub kartofli) oraz na leguminy.

Młoda kukurydza gotowana jest powszechnie lubiana, ale lepsza jest pieczona, bo nie traci soli odżywczych.

Jada się także zielone załążki, odpowiednio przyrządzone (patrz przepis w cz. I).

Ryż. Ryż przychodzi do nas tylko omielany, więc pozbawiony wielu pożywnych części i witamin, ale mączny jego ośrodek doskonale się nadaje jako dodatek do jarzyn oraz na leguminy i kleiki, byle zachował świeżość, o co jest łatwiej od kiedy mamy już własne łuszczenie ryżu w państwie. Zresztą, ryż nie tak łatwo się psuje, jak inne kasze. Stwierdziliśmy, że w suchym miejscu nawet przez rok trzyma się dobrze, jednak w wilgoci psuje się i nasiąka stęchlizną. Dobrze rozgotowany jest bardzo strawny, co zależy także od gatunku. Południowy ryż rozgotowuje się lepiej, niż inne gatunki, zwłaszcza z mokradeł. W handlu bywa także rodzaj ryżu, t. zw. ryż dęty (puffed rice), który rozpływa się w wodzie, jako zupełnie zdekszynowany i nadaje się na kleiki dla chorych i dzieci do natychmiastowego użytku. Z wielu gatunków ryżu, próbowanych w zakładzie, okazał się bardzo dobry ryż „Burma“; przedko się rozgotowuje na sypko, a jest najtańszy, oraz ryż szklisty, który jest droższy, ale dobrze się rozkleja.

PROSO I HRECZKA.

Kasza jaglana (z prosa) to nasz ryż, **Kasza jaglana.** ale od niego pożywniejsza, tańsza, a równie strawna. Nadaje się jako dodatek do jarzyn i na leguminy. Ciekawe jest to, że w składzie chemicznym i smaku zbliża się do przerobów kukurydzy, albowiem zawiera dużo tłuszczu i dlatego przedko gorzknieje. Podobnie jak mamalygę, jedni ją bardzo lubią, a inni jej nie znoszą, co zależy także od nawyku. Jestem za tem, aby uprawy tego pocziwego zboża nie zaniedbywać. Wszak wymaganie co do ziemi proso ma bardzo skromne (udaje się na piaskach), a czas wegetacji tak jest krótki, jak hreczki (2 miesiące). A jednak jest to pokarm, rzecz można, narodowy; w dawnej Polsce był podstawą pożywienia, jak teraz u narodów azjatyckich

(proso — gaolan, a u murzynów sorgo). Pułki polskie na leżach siały proso i sadziły ćwikłę na wyżywienie (Pamiętniki Paska). W sferach gospodarczych nie słyhać o zainteresowaniu się prosem, a szkoda.

Hreczka także dzieli los prosa; coraz jej mniej, choć kasza hreczana jest lubiana przez wszystkich, a kluski i pierogi z serem z mąki hreczanej to rarytas. Coprawda, są niestrawne dla słabych żołądków, ale jeśli człowiek nie daje wodzy łakomstwu i pamięta o Flechterze, zniesie tę smaczną i zdrową potrawę, tem bardziej, że kasza hreczana nie sprawia w jelitach fermentacji.

OGÓLNE UWAGI O PRZECHOWYWANIU PRZETWORÓW ZBOŻOWYCH.

Świeżość przetworów zbożowych.

Przetwory zbożowe są najzdrowsze wówczas, gdy czas od przemiału do spożycia jest jak najkrótszy, czyli należy mąki i kaszy używać wprost z młyna. Roztarte ziarno traci swe życie, rozpoczyna się w niem rozpad. U jednych zbóż dzieje się to prędzej, a u drugich wolniej.

Na chleb byłoby najlepiej używać rozmiękłego ziarna niemielonego (jak w chlebie Simona) albo samemu w domu zemleć na żarnach lub młynku. Na wsi posyła się często do młyna, ale w miastach jest to niemożliwe, więc trzeba znać się na tem, jak stwierdzić świeżość przetworów.

Poprzednio była już o tem mowa, że dobry produkt zaleca się właściwą wonią zboża i smakiem, gdy przed zepsutym ostrzega zła woń (stęchła) i smak gorzki. Wszakże wykrycie zanieczyszczeń jest trudniejsze, dlatego trzeba brać towary z dobrej firmy.

Co do trwałości przerobów, to najdłużej utrzymują się pszeniczne i ryż oraz żytnie, następnie jęczmienne i hreczane, a gorzknieją, czyli psują się te, w których

składzie jest więcej tłuszczu. Najprędzej psują się przetwory owsiane i kasza jaglana, potem mąka kukurydziana, dlatego z tych przetworów zapasów się nie robi.

PRODUKTY STRĄCZKOWE.

Strączkowe. A więc: *groch, fasola, soczewica, bób i soja*. Chemiczny skład ich różni się od zbóż tem, że zawiera 2—3 razy więcej białka i soli, t. j. fosforu i siarki, żelaza, manganu i magneu, wapna, sodu, potasu i t. d., dlatego rośliny strączkowe uchodzą za bardzo pożywne. O ile jednak zboża mają doskonałą organizację chemiczną i są pokarmem pierwszorzędnym, a szczególnie białko ich jest szlachetnym glutenem, o tyle skład strączkowych jest gorszy i taka też ich wartość. Białko z nich łatwo się rozkłada z powodu znacznej zawartości siarki, a niestrawne łupy tworzą zaczyn na fermentację. Dlatego groch, fasola, bób sprawiają wzdęcia i dają powód do zaburzeń w kiszka. Wielka ilość białka zbliża pokarmy strączkowe do mięsa, tak że możnaby je nazwać mięsem roślinnem. Lecz nie tylko w tem jest podobieństwo, ale również z powodu zawartości szkodliwego składnika, t. j. ciał purynowych. Z pośród pokarmów roślinnych jedynie strączkowe obok grzybów zawierają ciała purynowe, ale jest sposób na ich usunięcie, podany w przepisach o gotowaniu grochu. Możemy jednak tę namiastkę mięsa wyzyskać do odzwyczajenia od mięsa tych, którym to trudno przychodzi.

Gdy zatem pożywność produktów strączkowych jest wątpliwa, to jednak inna własność sprawia, że rośliny strączkowe są cennym pokarmem. Mianowicie, przetwarzają one inne pokarmy na prostsze związki i w ten sposób mogą być łatwiej przez narządy trawienia wchłonięte. Z tego, co zostało powiedziane, wynika, że pokarmy strączkowe są pożyteczne, ale tylko jako uzupełnienie innych, a nie mogą być pożywieniem głównem, jak zboża.

Dlatego nie trzeba ich jeść za dużo i nie za często, albowiem burzeniu wewnętrznemu nie byłoby końca, z czegoby wynikło zepsucie trawienia.

Jeszcze jedna z nich korzyść. Dobry to pokarm dla dzieci, ponieważ zawiera wielką ilość pierwiastków nieorganicznych, potrzebnych do rozwoju kośćca i mięśni.

Pokarmy strączkowe uzupełniają się jarzynami i zupami kwaśnymi, potrawami zbożowymi, ubogimi w białko, więc: ryżem, białym chlebem (także kartoflami). Smakują z cebulą i z ostreми przyprawami, nie godzą się zaś z innymi białkowymi, t. j. ani z serem i jajami, ani z mlekiem; tak samo z owocami.

Groch. Wszystko, co powiedziano o pokarmach strączkowych, dotyczy i grochu, który jest między nimi najbardziej rozpowszechniony i lubiany. Dojrzały groch jest pokarmem stosownym na zimę, a *zielony* stanowi w lecie zdrowe urozmaicenie jarzyn, zwłaszcza w połączeniu z marchwią, kalarepą lub ryżem. Młodziutki jest słodki, więc jada się go na surowo w sałatach.

W ogólnych uwagach wspomniano, że jarzyny strączkowe można uwolnić od szkodliwych ciał purynowych (młody groch ich nie zawiera) przez odpowiednie gotowanie. Otóż groch i inne strączkowe gotuje się w ten sposób. Przedewszystkiem trzeba go moczyć przez 1 — 2 doby, a nastawiwszy go w zimnej wodzie, zagotować do pierwszego wrzenia i pierwszą wodę odlać razem z rozpuszczonemi w niej purynami, poczem nalać na nowo i dalej gotować. Straci się coś z soli odżywczych i witamin, ale zyska na zdrowiu. Do gotowania użyć miękkiej wody, a gdy twarda, można dać szczyptę sody. Niestrawne łuski można usunąć przetarciem przez sitko. (Wskazane dla słabych na żołądek).

Gatunków grochu jest bardzo wiele, ale cenniejsze są wczesne, jako pierwsza jarzyna. W swoim ogrodzie mam również groch ozimy, dość wczesny; dojrzewa w czerwcu, a rodzi obficie.

Fasola ma podobne własności do grochu, ale jest mniej smaczna. Nawet zwierzęta domowe niechętnie ją spożywają. Winny temu związki cyjanowe, czyli kwasu pruskiego, których niema w czarnej fasoli brazylijskiej, dlatego tamta jest codziennym pokarmem ludności, podczas gdy nasza prędko się uprzykrzy. Fasolę brazylijską miałem przed wojną w ogrodzie; była bardzo dobra. Zasłużyłby się ten, kto by ją z Kurytyby w Brazylii sprowadził i rozmnożył.

Fasola zielona lub szparagowa jest doskonałą jarzyną, tem bardziej, że młoda nie ma ciał purynowych. Uszczona fasolka zielona cenna jest w zimie.

Soczewica jest najbardziej pożywna i najsmaczniejsza pomiędzy strączkowemi, a ma rozmaite zastosowania: w opiekankach, zupach i jako przystawka lub potrawa. W fortelach kuchni jarskiej, gdy idzie o naśladowanie mięsa, wchodzi w skład potraw, jako pieczeń jarska lub zrazy. Razem z marchwią nieźle udaje gęsinę (przekona przepis w części I). Dwa mamy gatunki soczewicy, większa zwana szelążkową i zwykłą, t. j. całkiem małą, także używana w snopach do karmienia koni. Szelążkowa jest znacznie większa i lepsza, lecz trzeba ją rozpowszechnić. Obecnie dostać ją można tylko w składach ogrodniczych i to po znacznej cenie. Aby się udała, musi być rzadko siana i chroniona od zachwaszczenia.

Bób to pokarm naszego ludu, ale jada go chętnie niejeden inteligent. W barszczu, np. jest bardzo smaczny, a sos i zupa bobowa dobrze się kombinują ze szpinakiem. Oprócz tego wyróżnia się korzystnie pomiędzy strączkowemi tem, że jego grubych łup nikt nie połyka, ale musi wysać, więc unika się wzdęcia po łupach. Pokarm ten, tani a dość pożywny i smaczny, powinien mieć szersze zastosowanie. Przed gotowaniem trzeba go, jak inne strączkowe, przez dobę namoczyć.

Niegdyś sprzedawano w zimie gorący bób na ulicach (były to kasztany ubogich). Zielony bób lepiej smakuje, niż dojrzały, a wolny jest od ciał purynowych.

S o j a. Soja pochodzi z Chin, gdzie jest codziennym pokarmem i służy do wytłaczania dobrego oleju. U nas mniej znana, choć dzienniki zachęcają do jej uprawy, gdyż jest bardzo pożywna. Mam ją w ogrodzie od lat wielu i przekonałem się, że mniej się na pokarm nadaje, bo nie można jej ugotować na miękko, nawet w ciągu kilkunastu godzin, ale jej wywar i przetarty miąższ są bardzo dobre do zup i sosów dla swoistego smaku. Tak też ją stosujemy. Możnaaby jednak używać mąki z soi, która podobno trzyma się dobrze do roku i do potraw bardzo się nadaje. Jako dodatek do wypieku chleba szczególnie podnosi jego pożywność. W kuchni kosowskiej jeszcześmy tej mąki nie używali, ale spróbujemy (p. tabl. I).

Japończycy wyrabiają z soi ostry sos, znany w Anglii i w Niemczech. Sprowadzałem go przed wojną. Rzeczywiście, podnosi smak mdłych potraw, ale nie mam do niego zaufania, ponieważ jest produktem fermentacji, trwającej $\frac{1}{2}$ roku, i przyprawiony bardzo ostremi korzeniami. Dla Anglika to dobre, ale dla nas jest lepszy, bo nieszkodliwy dla zdrowia, odwar soi z grzybami i gorzycą (patrz cz. I).

Soja jest podobna do małej fasoli, a u nas udaje się na stokach, ogrzanych słońcem. Znamy dwa gatunki, ciemny i jasny. Pierwszy pręcej dojrzewa i ma smak wyraźniejszy. Soję można sadzić z końcem kwietnia dość rzadko, inaczej wybuja.

J A R Z Y N Y.

Jarzyny. Jarzyny różnią się całkiem od pokarmów zbożowych, dlatego nawzajem się uzupełniają. Podczas gdy zboża, mające

wyższą organizację, tworzą podstawę odżywiania i są przeznaczone do odbudowy tkanek, jarzyny, naładowane solami odżywczymi i witaminami, działają na ustrój po spożyciu doraźnie.

Korzonki jarzyn to najsubtelniejsza pracownia chemiczna; przerabiają one surowe sole mineralne ziemi na bujne tkaniny swych łodyg, liści i kwiatów, którymi się żywią zwierzęta. Organizm zwierzęcy nie potrafi tego dokonać, biorąc wszystko od roślin, czyli że pokarm mięsny pochodzi także ze świata roślinnego, ale jest już zanieczyszczony produktami życia. Korzenie roślin wyciągają z gleby wodę w najczystszej postaci. W wodzie tej rozpuszczone są potrzebne sole, wskutek czego tworzy się niejako krew roślin. Okres życia warzyw jest krótki. Są one soczyste i miękkie, strawne i pożywne, a jako pokarmy mają inne zadanie, niż zboża.

W jarzynach działają na ustrój trzy czynniki: woda do 90% i więcej, sole odżywcze i witaminy. Woda przepłukuje i oczyszcza krew, sole niszczą szkodliwe kwasy i jady, a witaminy podtrzymują energję biologiczną w tkankach i w krążeniu krwi. Oprócz tego wiele z nich, jako przyprawy i zioła kuchenne, zapobiega gniciu pokarmów w kiszkaach.

Jeszcze jedna, niemniej ważna i korzystna dla ustroju, własność. Mało kto wie o tem, że w ciele zwierzęcia jest ogromna przewaga soli sodowych nad potasem, gdy w świecie roślinnym przeważa potas. Natura mądrze to urządziła, bo soda pobudza życie i wzmacnia serce, co właśnie jest potrzebne zwierzęciu, natomiast potas jest podstawą spokojnej vegetacji roślin. Skądże jednak organizm ma wziąć tak dużo sody, jeżeli w roślinach jest jej mały procent, najwyżej połowa ilości soli potasowych? (czerpie ją z roślin, a tem więcej, im są bogatsze w sodę. Do takich należą: sałaty, rzodkiew, rzodkiewka, szpinak, marchew, buraki, selery i warzywa z pędów i łodygi, jak: szparagi, karczochy, rzewień i t. d., oprócz owoców). Natomiast w produktach zbożowych i w mięsie ilość soli

sodowych jest znikoma. Gdzie się podziała ta „ogromna“ ilość sody z mięsa zwierzęcia? Uszła razem z krwią.

Stąd wskazania: pracownicy mózgu niech szukają pokarmów w sodę obfitych, niemniej otyli, aby nie przysparzać tłuszczu przy „spokojnej wegetacji“.

Czy jarzyny są pożywne? Na pokarm zupełny mogą wystarczyć, bo skład ich co do zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów, t. j. mączki i cukru, równa się prawie mleku, po odjęciu wody. Wszak zwierzęta na pastwiskach karmią się tylko trawą, co im wystarcza zupełnie, a krowy na zielonej paszy dają najwięcej mleka.

Wartość jarzyn podnosi to, że delikatny ich błonnik, np. w sałatach, można jadać na surowo. Co do wartości pokarmowej, zachodzi znaczna różnica pomiędzy jarzynami, a zależy to od tego, czy rosną nad ziemią, czy w ziemi.

Z nadziemnych służą nam za pokarm liście, łodygi, kwiaty i owoce jarzynowe, a ziemne jako korzenie i bulwy. Pierwsze mają wyższą organizację i większą wartość przez to, że rozwijają się przeważnie z pomocą liści, które im dostarczają pożywienia z powietrza i kąpią się w słońcu, gdy jarzyny korzeniowe czerpią soki przeważnie korzeniami z ziemi, a mniej z pomocą liści. To też gleba wpływa na jarzyny korzeniowe bardziej, niż nadziemne. Świeże nawozy udzielają im swych pierwiastków gnicia, dlatego sadzone na nawozach zwierzęcych, jakkolwiek rosną bujnie, są gorzkie i niesmaczne. Natomiast nadziemne mogą te pierwiastki gnicia w słońcu rozłożyć. Najzdrowsze jednak są jarzyny z takiej ziemi, na której w tym roku nawozu nie było.

Jeszcze jedną własność jarzyn podnieść tu trzeba, mianowicie, tę, że młode jarzyny zawierają daleko więcej witamin, niż dojrzałe (stare), dlatego instynktownie nęcą nas młode kartofelki, sałata, zielony groszek, marchewka, buraczki, jako pokarm podniecający nerwy.

S A L A T Y.

Pomiędzy jarzynami i nadziemnymi **Salaty.** pierwszeństwo mają salaty, jako najzdrowsze, gdyż łączą w sobie najlepsze własności. Wszystkie zawierają dużo witamin i soli odżywczych, a liście ich to najdelikatniejszy błonnik, który na surowo znosi nawet słaby żołądek. Chlorofil (zielonka) sałat zaopatruje ciążkę krwi w żelazo, a sole odżywcze i witaminy krew oczyszczają i odświeżają. To też sałata doskonale zastępuje wody mineralne, a zarazem odżywia, podczas gdy martwych ich składników organizm prędko się pozbawia. Sałata ponadto nigdy się nie sprzykrzy, a można ją jeść codziennie i w każdej porze z przyprawą i bez. Rozumie się, gdy jest świeża, a zarazem krucha i w dobrym gatunku, ale taką może mieć tylko ten, kto ma własny ogródek.

Szczęśliwy posiadacz ogrodu niech zbiera jarzyny rano, gdy kąpią się w rosie (rosa to utleniona woda, która je najlepiej oczyszcza i odświeża). Niech będzie wybredny w wyborze, aby sałata była chrupka, kiedy dopiero główki się zawiązały i nie wyrosły w kwiatowe łodygi, a liście jeszcze nie stwardniały.

W mieście sprawa jest trudniejsza. Niech więc przynajmniej gospodynie nie wyręczają się kucharkami, lecz same wstaną rano i udadzą się na targ, gdzie znajdą wybór jarzyn. Niech kupują jak najlepsze, bo lepiej zapłacić drożej, a oszczędzić na zdrowiu rodziny. Na salaty zwiędłe niech nie patrzą, bo są mało warte. Od biedy można je odświeżyć, włożywszy do zimnej wody.

Właściwa pora sałat to wiosna, a przyrodolecznictwo i „Mazdaznan“ zalecają jeść to, co daje pora roku. Zresztą, na wiosnę, oprócz szparagów, jeszcze młodych jarzyn prawie няма, a zeszłoroczne zieją piwnicą i gniją, więc jarosz na sałatach sobie używa.

Sałat mamy moc gatunków, tak że w katalogach ogrodniczych trudno się w nich rozeznąć.

Nieobeznanym z ogrodnictwem dam takie wskazówki: już z końcem zimy zasiać choćby w skrzynkach (jeżeli nie w rozsadnikach) nasienie gorczycy, rzodkiewki i rzeżuchy, albo innych warzyw z gatunku krzyżowych (kapustnych). Ich liścienie (pierwsze listki sercowe) to marcowa sałata, którą jadamy razem z innymi potrawami, z kwaśną kapustą, a nawet z zupami.

W kwietniu można mieć tylko sałatę inspektową, a w maju już z grządek. Jako wczesne zalecam dwa najlepsze gatunki: „królowę maja“ i „cesarską“. W lecie sałat jest nadmiar, ale bieda z tem, że prędko wyrastają w nasienie, dlatego przewidujący ogrodnik niech zasiewa sałaty co 2 — 3 tygodnie i rozsadza, a będzie miał dobre główki stale aż do zimy. Są jednak gatunki, które prędko w kwiat nie wystrzelają, więc tym przedewszystkiem należy oddać pierwszeństwo.

Takie własności ma *sałata rzymska*. Jest to gatunek endywij letnich. Jej grube liście wybielone (gatunek *Trianon* bez bielenia) nabierają soczystego i swoistego smaku. Gotowana doskonale zastępuje kapustę (której o tej porze jeszcze niema).

Rzeżucha ogrodowa ma smak ostrawy i jest znakomitą zieleniną do zup i t. p., dlatego trzeba ją również często zasiewać. Lepsza jednak jest *rzeżucha wodna*, którą się sieje nad wodą, a przynajmniej w miejscach wilgotnych. Francuzi uprawiają jej dużo i bez rzeżuchy wodnej w sałatach niema obiadu. Zwracam uwagę, że dla odmiany mieć możemy niezłą sałatę z rośliny dziko rosnącej — *mniszka* (*Leontodon teraxacum*).

Sałaty zimowe. Jeszcze wskazówka o sałacie zimowej, kiedy o nią najtrudniej, a ze względu na witaminy jest szczególnie pożądana. Są gatunki, które można przechować w rozsadnikach, np. sałata „*Nansen*“, ale są też zimujące pod śniegiem, a mianowicie *roszponka* i *endywia*. Obie zasiewa się w lecie i zostawia na grządce rozsadzone aż do zimy; można je nakryć igliwem lub

słomą żytnią. Dobra jest także późna sałata rzymska oraz sałata z kapusty brukselskiej i jarmużu.

Nakoniec uwaga: sałatę należy dobrze oczyścić z niepożądanych żyjątek: gąsienic, ślimaków i chrząszczyków, które czasem wśród liści się znajdują. Przypominam sobie, że w dzieciństwie długie lata nie chciałem jadać sałaty, bo przy jedzeniu natrafiłem raz na chrząszczyka.

W kuchni trzeba sobie zadać trud, aby rozebrać główki listek po listku i tylko tak je podawać. W czasie słoty glisty włożą do główek, dlatego najlepiej sałatę zanurzyć w słonej wodzie i potem wypłókać w czystej, a glisty spłyną nieżywe (p. tabl. I, II i III).

O przygotowaniu sałat jest mowa w przepisach (część I-sza).

JARZYNY KAPUSTNE.

Kapusta głowiasta. Kapusta głowiasta biała jest podstawą pożywienia naszego ludu. Zawiera dużo białka, soli odżywczych i witamin. Po wszechnie używa się kiszzonej; w tej postaci jest bardzo zdrowa, ale na surowo, razem z kwasem mlecznym, zawiera bowiem żywe bakterie mleczne, które w kiszkach niszczą pasorzyty gnilne. Kiszona gotowana jest mniej strawną, szczególnie, gdy tłusto przyprawiona; staje się jednak strawniejszą, jeżeli przed podaniem zaprawimy ją świeżym sokiem z kapusty, jak to robimy w zakładzie (p. przepis w cz. I).

Kapusta jako sałata. Kapusta główkowa na surowo może doskonale zastąpić sałatę zwykłą wtenczas, kiedy tej brak, t. j. z początkiem zimy. Jest delikatna i smaczna — zaprawiona cytryną i oliwą, albo zmieszana z kiszoną, razem z cebulą.

Kapusta czerwona. Kapusta czerwona różni się od białej pięknym kolorem i ma trochę inne własności. Zawiera dużo stosunkowo żelaza i jest trwała, dlatego cenna na zimę. Ma smak

swoisty, a używa się jej, podobnie jak białej, szczególnie do surówki na sałaty, a zarazem jako kolorystyczną ozdobę potraw.

Jeszcze kilka słów o *kwaśnej kapuście*. Nie chodzi tu o przepisy kiszenia kapusty, bo te znaleźć można w podręcznikach, ale o wskazówki higieniczne, które stosują się do wszystkich kiszonych warzyw, a także do ogórków.

Aby kapusta kiszona była dobra, najważniejszym warunkiem jest ochrona przed szkodliwymi bakteriami, to znaczy, że przy szatkowaniu musi być:

- O kwaszeniu kapusty.**
- 1) świeże powietrze,
 - 2) bezwzględna czystość naczyń, poprzednio wyjałowionych,
 - 3) dobra fermentacja i staranne przechowanie,
 - 4) wreszcie produkt powinien być nienagannie świeży i doborowego gatunku.

Co do 1). Ubikacje do szatkowania powinny być starannie wymyte i wybielone wapnem, a gdy to niemożliwe, to lepiej szatkować na dworze, aby kapusta nie nasiąkła złem powietrzem. 2) Wszystkie naczynia powinny być idealnie czyste, a beczki wyjałowione. Najlepsze są nowe lub od wina; po przeszłorocznej kapuście pozostawione bez oczyszczenia są niepewne. Beczki wyjałowić należy mlekiem wapiennym i siarkowaniem, a potem płókać gorącą wodą. 3) Pierwsza fermentacja powinna odbyć się w miernej ciepłocie, nie ponad 20° C., gdyż w wyższej wytworzy się dużo kwasu, a do drugiej fermentacji, t. j. w przechowaniu, niezbędna jest temperatura jak najniższa i jednostajna. (Ormianki z Kut sprzedają doskonałą kapustę kiszoną, którą na zimę zamrażają).

Zdrowa kapusta kiszona ma woń nęcącą i przyjemny smaczek winny z zapachem kminku. Przed wojną mieliśmy taką kapustę z fabryki czeskiej, gdzie do zakwaszenia kapusty używają bakterij mlecznych czystej ho-

dowli, tak jak do mleka bułgarskiego (Maja). Czyby nie dało się zastosować tego u nas?

Jakiej kapusty nie używać? — Tej, której odór nie zachęca i tej, której kwas jest ostry, chociaż zbytek kwasu można wycisnąć i spłókać. Szczególnie podejrzana jest kapusta na wiosnę, nie tylko dlatego, że przestarzała, ale że prędko się psuje w cieplejszej temperaturze.

Wspomnieć tu jeszcze trzeba o niebezpieczeństwie, jakim dla zdrowia jest kapusta łatwiała. Z powodu zawartości białka kapusta łatwo gnieje, przyczem wytwarzają się jady, podobnie jak w mięsie (ptomainy), które często bywają przyczyną zepsucia żołądka, a nawet zatrucia. Dlatego unikaj kapusty ze złym zapachem, zwłaszcza z obgniętymi liśćmi (które przekupnie dla niepoznaki starannie obierają). Wogóle nie kupuj kapusty główkowej po Bożem Narodzeniu, ani kiszzonej na wiosnę.

Kapusta włoska różni się w smaku od głowiastej. Używa jej się tylko na słodko, faszerowanej i do zup jarzynowych, mniej na surowo i do kwaszenia. Natomiast gotowana, zakwaszona potem sokiem z kiszonych ogórków lub kapusty, nie zalega w żołądku, więc jest lepsza od gotowanej kiszzonej.

Aby kapusta włoska była delikatniejsza, obwiązuje się główki dla wybielenia. W zimie długo się przechowuje pod nakryciem, ale musi mieć przystęp powietrza.

Kapusta różyczkowa (brukselka) i jar-
Kapusta muż są to kapusty późnej jesieni i zimo-
różyczkowa. we, a cenne dlatego, że w tym czasie zielonych warzyw brak. Obie są wytrzymałe na mróz pod miernym nakryciem, a *jarmuż* nawet pod śniegiem. Kto ma ogród, niech o nich pamięta na zimę, bo będzie je miał na zmianę z jarzynami korzeniowymi. Dobre są również gotowane i surowe na sałaty, choć trochę twarde (patrz przepis 145 i tabl. V).

Wszystkie kapusty, szczególnie kiszzone, kombinują się z kartoflami i ze strączkowymi, choć równie dobrze

z kaszami i potrawami mącznymi, a nawet z serem i jajami.

Kalarepa należy do kapust. Młoda jest smaczna i strawną, ale starsza drewnieje i może być użyta tylko na smak. Młodziutka wybornie nadaje się na surówkę, a dzieciom bardzo smakuje.

Kalafjory to także rodzaj kapusty, uszlachetniony sztuką ogrodniczą. Róże kalafjorów są bardzo delikatne, mają dużo soli odżywczych i witamin, ale nie wolno ich wodą ługować. Dlatego nastawia się w małej ilości wody, a podaje razem z wywarem, ale najlepiej gotować na parze.

Jest to jarzyna lubiana przez wszystkich, a z powodu łatwej strawności dobra dla słabych i dzieci. Znakomicie uzupełnia wszystkie warzywa, potrawy mączne oraz kasze. Nadaje się też do sałat gotowanych, nawet można ją jadać w sałatach na surowo.

Kalafjory można przechować na zimę, kiedy nie wytworzyły jeszcze róż, podobnie jak kapusty, w rozsadnikach okrytych słomą i liśćmi, lub w cieplarni, gdzie róże jeszcze się rozwijają. Łodygi i liście można używać na smak i do szpinaku. Kalafjory jest to jarzyna najtrudniejsza do hodowli ogrodniczej. Wymaga rozsadników i potrzebuje podlewania, a udaje się tylko na dobrej ziemi.

WARZYWA JADALNYCH LIŚCI, PĘDÓW, ŁODYG I KWIATÓW.

Szpinak, ta niepozorna jarzynka, jest jedną z lepszych, a swym składem zbliża się do mleka, jeżeli odejmie się zbytek wody. Białka ma stosunkowo dosyć, natomiast mniej tłuszczu, zato dużo delikatnego błonnika. Co do zawartości

solii odżywczych i witamin, to szpinak góruje nad mlekiem; poza tem jeszcze inne własności czynią go niepoślednim pokarmem.

Najciekawsza rzecz, że szpinak jest bardzo łakomy na żelazo i wyciąga je korzeniami zewsząd, gdzie napotka, zwłaszcza, gdy go się polewa słabym roztworem koperwasu. W ten sposób liście szpinaku nasycają się żelazem w postaci chlorofilu i zawartość żelaza zwiększa się kilkakrotnie. Oprócz tego szpinak ma więcej sody, niż inne jarzyny. Te własności czynią go naturalnym lekiem na niedokrwistość, szczególnie u dzieci.

Rzeczą ważną jest *przyprawianie szpinaku*, od tego zależy jego strawność i pożywność. W szpinaku źle przyprawionym zalety stają się wadami. Delikatny błonnik liści nasiąka łatwo tłuszczem; zwłaszcza masło czyni go niestrawnym, bo łatwo się rozkłada i sprawia zaburzenia w żołądku. To też „Mazdaznan“ ostrzega, aby szpinaku nie przyprawiać masłem, ale gotować go w całości, a przyprawiać tylko oliwą i cytryną albo śmietaną. Słabi na żołądek mogą o tem sami się przekonać, porównywając oba sposoby przyprawiania. Powinno się gotować krótko, prawie bez wody, we własnej wilgoci, lub tylko sparzyć na salate do wysysania.

Wyjaśnić tu jeszcze trzeba, że nie tylko jeden gatunek szpinaku ogrodowego stanowi tę doskonałą jarzynę, ale że również inne rośliny mogą być użyte w tym celu, nawet dziko rosnące, które służą za pokarm dla zwierząt domowych. Ma to doniosłe znaczenie w sprawie wyżywienia ludności. Dawniej, kiedy nie było kolei i kiedy głód często ludność nawiedzał na przednówku, żywiła się ona lebiodą i pokrzywą. Współcześni ubolewali, że ludzie puchną od pokrzywy. Właściwie była to puchlina głodowa, a pokrzywa i lebioda ratowały od śmierci. Dziś lud zapomniiał o tym dobrym pokarmie, więc trzeba go uświadomić, że natrętne chwasty na roli mogą mu na wiosnę doskonale zastąpić kapustę i mleko. Temat do wykładów popularnych i nauki szkolnej.

W części I wskazałem *dzikie rośliny, przydatne na szpinak*; celem rozpowszechnienia ich znawstwa jeszcze tu wymienię, zaczynając od najważniejszych.

Zatem: szczaw koński, gorczyca, liście poziomek, ożyn i malin leśnych, pokrzywa zwykła i głucha, trzebula wonna (chwast ogrodowy), kaczeniec, podbiał, mniszek, lebiada, podróznik (cykorja), liście bratków i fiołków, rzeżucha łąkowa, szczaw, szczawik zajęczy, krwawnik i inne. Liście roślin gospodarczych, zatem: liście roślin strączkowych, rzepaku, lucerny, koniczyny, hreczki, a nawet zbóż wiosennych. Rozumie się, że im listki są delikatniejsze, tem lepszy szpinak, a szpinak ogrodowy zmieszany z dzikimi ziołami bardziej smakuje i tak też podajemy go w zakładzie.

Mamy całe bogactwo rodzimej flory, która może nam dostarczyć zdrowego pożywienia, ale trzeba ją znać! Naukę botaniki powinno się przystosować do potrzeb życia, aby inteligentny człowiek mógł zdobyć te wiadomości już w szkole. Wycieczki i zabawy na świeżem powietrzu można połączyć z botaniką praktyczną. Z moich przymusowych spacerów za czasów uchodźstwa nigdy nie wracałem do domu z próżnemi rękami, ale zawsze uzbierałem sporo ziół na szpinak.

Szparagi. *Szparagi* są pierwszą jarzyną wiosenną, którą każdy lubi, ale której się boi, aby nie zaszkodziła na artretyzm i nerki. Powodem tego ma być asparagina, składnik chemiczny szparagów, rzekomo szkodliwy. Przesąd ten, jak co do pomidorów, szpinaku i szczawiu, trapi zwolenników mięsa, o czem była mowa na początku.

W kuchni jarskiej cenimy szparagi nie tylko dlatego, że zwiastują wiosnę, ale przede wszystkim, że mają dużo soli odżywczych i witamin, są moczopędne i pobudzają energję ustroju, czyli że są lekiem na przemianę materji. Jest to przysmak, a nie pożywienie, to też wywar z nich jest cennym dodatkiem do zup (do smaku). Nie należy

zalewać ich wodą, ale dawać jej tyle, aby je pokryła i nie zmarnować cennego wywaru, albo gotować na parze.

W wykwintnej kuchni najbardziej chwałą szparagi z białymi główkami, wydobyte z ziemi. W zakładzie wolimy te, których pędy pozielenieją trochę, bo na słońcu wzbogacą się w witaminy, byle nie wyrosły zanadto. Szparagi można jadać na surowo w salatach, a kto takie kosztował, przekonał się, że są nawet smaczne.

Do urządzenia szparagarni zachęcam posiadaczy choćby skromnego ogródka. Wprawdzie założenie jej sporo kosztuje, ale zajmuje ona mało miejsca i rodzi rok rocznie w ciągu lat 25 i dłużej. Na wiosnę sprawia nam, oprócz pożytku, nieraz prawdziwą radość, gdy sami zbierając, znajdziemy szparag niebywalej grubości. Staranny ogrodnik odgrzebuje szparagi i wylamuje, lecz nie wycina nożem, aby innych pędów nie uszkodzić. Kto ma dużo szparagów, może je sobie ususzyć nad kuchnią na nitce naniżane, podobnie jak pietruszkę. Dobre na smak do zup.

Kielki chmielowe. *Kielki chmielowe* (gdzie jest chmielarnia) można na wiosnę jadać, jako namiastkę szparagów, odlawszy pierwszy odwar z goryczką.

Tak samo wiosenne pędy z dzikich roślin, np. z pokrzywy i podbiału i t. p.

WARZYWA Z ŁODYG I ZGRUBIAŁYCH SZYPUŁEK LIŚCI I Z KWIATÓW.

Do nich należą: *boćwina* (mangold), *selery liściaste*, *głębiki krakowskie*, *koपर florencki*, t. j. jego szypułki liści, z włoska *finotti*, oraz *kardy i pory*.

W zakładzie używamy ich wiele, bo same są dobrą jarzynką, a jako uzupełnienie nadają się prawie do wszystkich potraw, nasiakając ich smakiem. Powinny być soczyste i miękkie, dlatego trzeba je wybielić, t. j. osłonić przed słońcem słomą lub papierem, a do gotowania

obrać z naskórka. Wchodzą w użycie wtedy, kiedy inne warzywa już nie dopisują, więc późną jesienią i w zimie, aż do wiosny, ale muszą być przed mrozami chronione w rozsadnikach lub cieplarni. Piwniczne są na nic, — jak położyć pleśni, dlatego na targu trzeba uważać, czy nie cuchną stęchłą.

Bardzo zachęcam amatorów ogrodnictwa, aby wspomniane warzywa hodowali u siebie, a będą mieli wielką różnorodność w kuchni jarskiej.

Karczochy, podobnie jak szparagi, **Karczochy.** budzają nerwy i podnoszą energję organizmu, zatem łącznie z czynnikami higienicznymi przyczyniają się do odmładzania i dlatego należy je uważać jako używkę dla ludzi nerwowych i starych.

Jadalne są kwiaty karczochów jeszcze nie rozwinięte, których listki razem z podłożem wysysa się, a gorzki kwiat odrzuca. Mamy karczochy z kolcami (zielone — laońskie) i bez kolców (fioletowe — weneckie). Kolce przed gotowaniem starannie usunąć, bo łatwo skaleczyć usta. Przechowane na zimę i sprowadzane bywają zbudowane, więc zaleca się ostrożność.

Jest to roślina dwuletnia, ale musi na zimę być wyjęta, a z wiosną na nowo zasadzona, albo też należy uprawiać gatunek trwały (bretońskie karczochy) (p. tabl. VI).

Kardy są zupełnie podobne do karczochów, ale na jarzynę używa się bielonych szypulek liściowych. Roślina roczna, którą w jesieni wyjmuję się z grządki i w ciągu zimy używa. Zalecenia godna (p. tabl. VII).

Rzewień jest to roślina pokrewna chińskiemu rzewieniowi (Rheum, rumbarbarum), którego korzeń w medycynie podawany jest jako łagodny środek rozwalniający. Botanicznie należy do szczawikowatych i ma smak przyjemnie kwaskowaty. W kuchni jarskiej używa się zgrubiałych szypulek liści na jarzynę i kompot, samych liści do zakwaszenia szpinaku, a nierozwiniętego kwiatu razem ze

szparagami — na wczesną jarzynkę (patrz str. 88 w części I). Rzewień jest więc to bardzo pożyteczna i zdrowa jarzyna, nadająca się do użytku w każdej porze, a szczególnie na wiosnę, kiedy brak innych jarzyn.

Wówczas zastąpić może kapustę, np. z kartoflami lub z grochem. Na kompoty podaje się go ze słodkimi owocami: figami, czereśniami i gruszkami, szczególnie dobry jest na surówkę. Rośnie bujnie i rozmnaża się jak chwast, a zajmuje mało miejsca, dlatego warto go mieć w ogrodzie (p. tabl. VIII).

JARZYNY OWOCOWE.

Jarzyny nadziemne są najlepiej zorganizowane i najtrwalsze. W miąższu swoim mają pestki nasienne. Należą do nich: *pomidory, ogórki, dynia i patlażany*.

Najszlachetniejsze są pomidory. Posiadają one wszystkie najlepsze własności, mają najwięcej witamin i soli odżywczych oraz cukru rodzimego (do 20%), przyjemny smak kwaśkawy, to też każdy je lubi. Dadzą się długo przechowywać, nie gniją, dlatego nie sprawiają zaburzeń w żołądku.

Jadalne są zarówno surowe, jak gotowane, zgadzają się ze wszystkimi potrawami (z wyjątkiem słodkich legumin), a piękny ich kolor zdobi każdą potrawę. Bardzo dobre są na surówkę i niema salaty, z którąby się nie zgadzały, zwłaszcza razem z cebulą lub czosnkiem.

Jeżeli podaje się pomidory słabym na żołądek, to trzeba usunąć z nich ziarnka, nietyłe z powodu ich goryczy, ile dlatego, że drażnią kiszki, gdzie napęczniałe mogą długo zalegać, szczególnie w kieszce ślepej.

Usuwanie naskórka pomidorów (po sparzeniu) niema celu, bo właśnie w nim mieści się ich woń i witaminy.

Pomidory mają w kuchni jarskiej tak rozmaite zastosowanie, że przydałyby się jak najwcześniej, niestety,

sztuka ogrodnicza dokazać tego nie potrafi. Wszystkie zachwalane wczesne gatunki dochodzą u nas dopiero z końcem lata, ponieważ rozsadę sadzić można dopiero w maju, po mroźnych Świętych (po 13 maja), z pomocą rozsadników dojrzewają w lipcu. Do tego czasu posługujemy się marmoladą pomidorową, przechowaną w sterylizowanych flaszках.

Włosi dawno poznali wartość pomidorów, jedzą je surowe bez przypraw i robią z nich wymyślne salaty, oraz sosy do makaronu i polenty.

Ogórki łącznie z kapustą i kartoflami są głównymi jarzynami letnimi, bez których nie możnaby złożyć obiadu. Poza tem ogórki są przysmakiem jako surowe, kiszone i gotowane.

Nie obejdzie się lud bez nich, ani też wykwinny stół (niestety, tylko jako dodatek do mięsa).

W kuchni jarskiej największe zastosowanie mają ogórki surowe i kiszone. Nadają się do wszystkich surówek, tem bardziej, że w żołądku nie sprawiają zaburzeń, albowiem jest to pokarm najwięcej opierający się gniciu. Łatwo można się o tem przekonać, gdy rozkrojony ogórek zostawi się na powietrzu; nieraz tydzień upłynie i dłużej, zanim zacznie się psuć. W ogórkach musi być jakiś nieznany składnik dezynfekcyjny, wszak woda ogórkowa słynie jako środek na piegi i jest składnikiem innych kosmetyków (mydła ogórkowego).

Kwas ogórkowy działa przeciwnie, podobnie jak kiszona kapusta, dlatego używamy go do zakwaszania jarzyn, dodając go po miernem ostygnięciu potrawy, aby nie zabić bakterij mlecznych.

W czasie epidemji boją się ludzie ogórków, a szczególnie mizerji. Jeżeli szkodzi, to dlatego, że się wyciska z niej sok, który zapobiega gniciu, a do tego połyka się źle pogryzioną. W zakładzie podajemy mizerję niewyciskaną z kwaśną śmietaną, albo razem z kiszonymi ogórkami. Smak jej można zaostrzyć, ale nie pieprzem, tylko esencją (p. cz. I).

Kiszenie ogórków powinno odbywać się w tych samych warunkach, jakie podano przy kapuście. Na wczesne ogórki wysilają się podmiejscy ogrodnicy i już w maju dostarczają ogórków inspektowych po wysokich cenach.

Dynia (w Małopolsce: harbuz).

D y n i a.

Na dynię chcę zwrócić szczególną uwagę, bo jest to pokarm u nas niedoceniany. W Anglii i Ameryce dawno wartość jej poznano i stamtąd pochodzą jej uszlachetnione gatunki, np. dynia szparagowa, kasztanowa, pasztetowa i inne. Jednak ze zwykłej niedojrzałej dyni można mieć doskonałą potrawę. Przed laty poznałem na Węgrzech sposób jej przyrządzania i wprowadziłem ją w zakładzie, kombinując z innymi potrawami. Niema delikatniejszej i strawniejszej, a lubianej przez wszystkich jarzyny, jak dynia z pomidorami, albo jak dynia szparagowa, to też potrawy z dyni weszły do kosowskiej kuchni jarskiej (p. tabl. IX).

Wszystko przemawia za tą jarzyną: jest zdrowa, bo bogata w sole odżywcze i witaminy, a co najważniejsze, nie sprawia zaburzeń w trawieniu, ponieważ niełatwo się rozkłada i nie gnieje, podobnie jak ogórki.

Można ją jadać, jak kto lubi, t. j. jako szparagi, na kwaśno i na słodko, a także upieczoną, w zestawieniu z innymi jarzynami, kartoflami i kaszami, a w surówkach jako wyciśnięty sok z cebulą. Dodaje się dyni także do ciasta chlebowego, a razem z mąką kukurydzianą wypieka się na chleb pulchny i smaczny (patrz przepis w cz. I). Na wsi jest powszechna i dostanie jej za bezcen, co ma znaczenia dla letników, którym brak jarzyn daje się we znaki. Nawet w zimie suszona dynia zielona (z ogórkami kiszonymi) zastępuje świeże jarzyny.

Ziarna dyni zastępują migdały.

Co więcej, ziarna z dyni są migdałami północy i mogą zastąpić migdały sprowadzane, jako dodatek do jarzyn zamiast orzechów ziemnych i kokosowych. W Niemczech uprawiają w tym celu gatunek dyni o wielkich i licznych ziarnkach, które tak się łuska: ostrym noży-

kiem ścina się brzeg ziarna i zręcznie jądro się wyjmuje. Zieloną skórkę można utrzyć razem, jeżeli chodzi o nadanie koloru pieczywu, albo zdjąć ją po sparzeniu, a wtenczas ziarno jest białe jak migdały.

Oprócz tego z ziarn dyni wyciska się olej jadalny, który, zarówno jak słonecznikowy, może doskonale zastąpić oliwę. Podnosząc zalety tej jarzyny, wspomnę o ujemnej własności, która jej do powszechnego rozszerzenia przeszkadza, t. j. jej posmak, którego uszlachetnione gatunki, jak również dynia niedojrzała, nie posiadają. Można go łatwo przytłumić, co uwzględniono w przepisach (cz. I, str. 75).

Do ziarn dyni, zamiast orzechów, także trzeba się przyzwyczaić, dlatego zrazu używa się niewiele. Na Podolu i Pokuciu ludność małomiasteczkowa i wiejska żuje je jako przysmak. Ziarna z dyni są znanym ludowi środkiem na tasiemca i robaki, a dzieci bardzo je lubią.

Dynia udaje się wszędzie, choć co do ziemi jest wybredna. Tutejsza ludność sadzi ją razem z kukurydzą. Lepsze gatunki lubią wystawę południową, a rosną bujnie na kupkach nawozu. Jak dotychczas, w gospodarstwie wiejskiem zajmowała dynia pomiędzy produktami niepoczesne miejsce, przeważnie jako pokarm dla inwentarza. Jednakowoż uprawą dyni na jarzynę i na ziarno może stanowić znaczne źródło dochodu. Jest to wdzięczne pole dla ogrodów podmiejskich, jednak wpierv trzeba by do niej ludność miejską przyzwyczaić. Teraz, choćby kto chciał dyni skosztować, nawet zwykłej na targach nie dostanie, nie mówiąc już o gatunkach szlachetnych.

Patłazany (jajko krzewiste, z rosyjska **Patłazany**. bakłazany) jest to używka, jak karczochy, ale od nich ostrzejsza, to też się uzupełnia jarzynami o smaku mdłym, a szczególnie dynią, z którą jest bardzo smaczna. Jako potrawę (faszerowaną) zdrowi bardzo je lubią, ale słabi na żołądek nie mogą sobie na nią pozwolić.

Tę amatorską jarzynę warto mieć w ogrodzie, choć

jest wrażliwa na przymrozki i dopiero w maju, po mroźnych Świętych, można ją sadzić na zboczach słońcem ogrzewanych. U nas dojrzewa tylko gatunek fioletowy, podługowaty (p. tabl. IX).

G R Z Y B Y.

Grzyby stanowią pośrednią grupę pomiędzy jarzynami nadziemnymi a korzeniowemi; w kuchni jarskiej są bardzo potrzebne.

Jest powszechne mniemanie, że grzyby są bardzo pożywne, bo zawierają dużo białka. Rzeczywiście, procent białka w stosunku do innych składników jest znaczny, ale w takiej postaci żołądek go nie wyzyskuje, dlatego grzyby w większych ilościach mogą wywołać niestrawność. Nietylko to jednak, ale jeszcze jeden składnik jest nieobojętny, który w małej ilości nie ma znaczenia, ale w większej może zaszkodzić. Jest to samo ciało purynowe, które zawiera mięso, a z którego bezpośrednio może się w ustroju wytworzyć kwas moczowy (patrz str. 310).

Mają natomiast grzyby własność pożyteczną, mianowicie, przetwarzają inne pokarmy na prostsze związki chemiczne, a tem samem przyczyniają się do ich łatwiejszego trawienia. Nęcący smak grzybów działa również dodatnio na wydzielanie soku żołądkowego. Z tego wniossek, że grzyby mniej się nadają na pokarm, ale jako smaczna przyprawa z innemi potrawami jarskimi. Tak właśnie kuchnia jarska ich używa, zwłaszcza dla nadania wybitnego smaku mdłym potrawom. Zastąpią one buljon i ostre sosy potraw mięsnych, gdy chodzi o odzwyczajenie się od nich.

Niestety, z wyniszczeniem lasów grzybów jest coraz mniej. Wprawdzie są w użyciu rydze, podpieńki i t. d., nie licząc trufli, których u nas jest kilka gatunków, ale ol'rzymia ilość marnuje się po lasach i łąkach dlatego,

że obawiamy się trujących. Czyż niema sposobu, żeby ludność mogła odróżnić jadalne od trujących? Są wprawdzie chwalebne usiłowania, aby znawstwo grzybów rozszerzyć z pomocą barwnych rysunków, jednak chybiają one celu z tej prostej przyczyny, że trudno według nich poznać naturalne. Tu już *potrzebne jest zupełne naśladownictwo natury, czyli formowanie grzybów plastycznie z masy*, co do kształtu i barwy. Musiałby to robić artysta z zamiłowaniem przyrodniczem. Takie modele powinna mieć każda szkółka wiejska, a możnaby wyrabiać je fabrycznie. Znawcy grzybów znajdują się w Polsce.

Swoją drogą zdałaby się stacja doświadczalna do badania grzybów, aby znajomość jadalnych i jadowitych miała podstawy naukowe.

Nakoniec o sztucznej hodowli grzybów, która udaje się tylko z pieczarkami. Jest to grzyb wykwinny i poszukiwany, ale u nas mało uprawiany, gdy we Francji *uprawa pieczarek* jest powszechna. Wymaga ona umiejętności, dlatego niezawsze się udaje, co zniechęca. Lud, wyjeżdżający na roboty do Francji, ma sposobność nauczyć się tej popłatnej hodowli, żeby ją uprawiać w domu. Trzeba by jednak emigrantom na to zwrócić uwagę, bodaj przez wręczanie im ulotki z krótkim pouczeniem, coby się u nas dało wprowadzić.

JARZYNY KORZENIOWE I BULWY.

Podajemy je kolejno, wedle wartości:

Jarzyny korzeniowe. marchew, pietruszka, selery, buraki i mniej używane: pasternak, wężymord (skorcynera), owsiane korzonki (salsefja) oraz korzeń chlebowy (yam).

Jarzyny ziemne, t. j. korzeniowe i bulwy, mają wprawdzie w stosunku do nadziemnych podrzędne znaczenie, ale są trwalsze i łatwiejsze do przechowywania przez zimę, aż do wiosny, kiedy nowych warzyw jeszcze

niema. Zato młode jarzyny korzeniowe i bulwy odznaczają się takim bogactwem witamin, jakiego niema w dojrzałych, dlatego bardziej smakują.

Marchew jest najlepsza, bo ma najwięcej soli odżywczych (w tem dużo sodowych) i witamin oraz cukru rodzimego. Gotowana jest smaczna i godzi się ze wszystkimi jarzynami, a szczególnie smakuje jako dodatek do zup. Jest strawna na surowo, więc do surówek bardzo dobra, szczególnie w połączeniu z jabłkami. Bardzo lubią ją dzieci, kierowane dobrym instynktem, bo surowa marchew ma swoiste działanie przeciw glistom (zarówno jak ziarna dyni i czosnek). Zły jest zwyczaj dosładzania marchwi cukrem, co szkodzi trawieniu.

Pietruszka jest podobna w składzie do marchwi, ale używa się jej głównie jako przyprawy kuchennej, zarówno korzenia jak naci na zieleninę, a do ozdoby — gatunku fryzowanego.

Bez pietruszki trudno się obyć w ciągu całego roku, dlatego na zimę dobrze jest zaopatrzyć się w surową. Najlepiej suszy się nad kuchnią cienkie korzonki, naniżane na nitkę.

Zieleninę można mieć także w zimie, zasadziwszy pietruszkę w skrzynkach na oknie, w celu ścinania naci.

Podobne w smaku, ale mniej używane, choć cenne jako jarzyny, są: *pasternak*, *zwężymord* i *salsefja* (t. X).

Pasternak ma własności moczopędne (jak i pietruszka), ale z powodu przenikliwego smaku dobrze go mieszać z marchwią i innymi jarzynami; nadaje się do salát zimowych.

Niektóre jarzyny korzeniowe są zimotrwałe, dlatego przechowują się najlepiej w ziemi pod lekkim nakryciem.

Selery mają w kuchni jarskiej podobne zastosowanie, jak pietruszka, nie tylko na przyprawę, gdyż używa się wszystkich czę-

ści tej rośliny: korzenia, szypułek liściowych, naci oraz nasienia. Jest to zatem jedna z najpożyteczniejszych jarzyn w ogrodzie. Potrawom udzielają swego wybitnego smaku i woni, dlatego najlepiej mieszać je z takimi, które mają zły posmak, np.: z rzepą, brukwią, dynią, a nawet ze strączkowymi i jako dodatek do opiekaneek. Zawartość fosforanów czyni selery pokarmem odpowiednim dla pracowników umysłowych.

Na potrawę używa się samego korzenia i szypułek liściowych (łodyg), naci zaś na zieleninę. O selerach jako łodygach była już wzmianka. Działanie moczopędne zbliża je do pasternaku i pietruszki. *Selery trudno przetrzymują zimę*, dlatego trzeba je suszyć nad kuchnią, jak pietruszkę, pokrajane na cienkie krążki.

Jeszcze o nasieniu selerów (lub pietruszki) jako przyprawie do potraw. Wprowadziłem je w naszej kuchni według przepisu „Mazdaznanu“, roztarte na proszek z domieszką soli kuchennej pod nazwą soli selerowej. Chorzy na żołądek ją znoszą, więc doskonale zastąpi ostre środki korzenne.

Zapewne zachęci to właściciele ogrodów do uprawy selerów, ale niech przeznaczą na nie dobrze uprawną ziemię i sadzą szeroko, rozsądę zaś niech zasiewają w skrzynkach już w styczniu, bo potrzebuje dużo czasu do wyrośnięcia (p. tabl. IV i VI).

Buraki, ta powszednia jarzyna, ratuje kuchnię jarską wtenczas, gdy innych nie ma, a mianowicie w drugiej połowie zimy, jest bowiem tak trwała, że trzyma się aż do nowych. Jej skład chemiczny jest bardzo korzystny, doskonale uzupełnia pokarmy białkowe. Soli odżywczych (szczególnie sodowych) ma dużo, niemniej witamin i, co najważniejsze, zawiera najwięcej ze wszystkich jarzyn cukru rodzimego (do 15%), zatem węglowodany w najstrawniejszej formie.

Buraki mogą być użyte same na jarzynę, w sałatach jako ćwikła, gotowane (lepiej je upiec) lub surowe. Z su-

rowych również robi się barszcz. Kiśnienie barszczu odbywa się kosztem przemiany cukru buraczanego na kwas mleczny, przyczem zachowują one swój właściwy smaczek, więc nie dadzą się czem innem zastąpić w tej najzdrowszej polewce. Im burak słodszy, tem lepszy barszcz, dlatego do czerwonych dobrze jest dodać cukrowych. Sok, wyciśnięty z surowych buraków, z dodatkiem ukiszzonego barszczu jest po przerwaniu postu pierwszym pokarmem płynnym, a poszczającym się wydaje, że nad barszczyk nie ma lepszej polewki. To też barszczyk dajemy nie tylko w niedomaganiach żołądka, ale także w razie gorączki.

Pocziwy burak wspomóże kuchnię jarską również swym liściem na zieleninę i szpinak, gdy go zasadzimy w skrzynce na zimę, a w marcu na grządce.

O łodygach boćwiny (mangold), gatunku hodowanym tylko dla szypulek liściowych, była już mowa (p. tabl. IV).

Burak najlepiej smakuje z fasolą i soczewicą, a szczególnie z chrzanem lub rzodkwią, zwłaszcza jako ćwikła, uzupełniony jakimś pokarmem białkowym, a godzi się z kapustą, rzodkiewką i kartoflami w polewkach kwaśnych. W innych zupach musi już ustąpić pietruszce i marchwi, a z zupami owocowymi całkiem się nie godzi (a jednak marmoladę słodzą burakami!).

Klątwą, czy błogosławieństwem, buraka jest burak cukrowy, a właściwie jego produkt — cukier rafinowany, wyodrębniony z cukru rodzimego. Z tego, co powiedziałem o cukrach na początku, gospodynie zapewne wyrobiły sobie zdanie o cukrze rafinowanym, że w potrawach spożywany razem z jarzynami jest głównym powodem fermentacji, a w następstwie wielu chorób dróg trawienia. Błogosławieństwem ma być dla cywilizacji przemysłu, albowiem od ilości zużytego cukru na osobę ocenia się jakoby postęp. Przedmiot do dyskusji, ale już poza objaśnieniem o higienie odżywiania.

Oprócz czerwonych buraków używamy w zakładzie także białych, półcukrowych (Vilmorina) i żółtych, któ-

re jako młode są wyborne i mają smak całkiem odrębny od czerwonych, jakby inna potrawa (wszystkie przepisy znajdują się w cz. I, str. 73 i 74).

Rzepa, rzodkiew i rzodkiewka mają skład chemiczny podobny do buraka, ale oprócz tego dużo soli fosforowych i swoistych olejków lotnych, które zapobiegają fermentacji. Wszystkie są używkami nerwowymi, dobre dla pracowników umysłowych.

Rzodkiewka i rzodkiew. *Rzodkiewka* jest to miesięczna jarzyna na całą ciepłą porę roku, a w kuchni jarzyniejskiej jedna z najcenniejszych. Można ją mieć zawsze świeżą. Nietylko dodaje smaku potrawom, ale kolorystycznie je zdobi (np. szpinak). Ugotowana razem ze starymi jarzynami, np. z burakami lub z brukwią, odświeża je w smaku. W zakładzie podajemy rzodkiewkę na kolację przy kwaśnem mleku, ale słabi na żołądek mogą używać jej tylko jako przysmaku (utartej) lub całkiem unikać, gdy piecze. Aby mieć dobrą rzodkiewkę stale, trzeba często ją zasiewać, podobnie jak sałatę, bo prędko wystrzela w nasienie. *Rzodkiewkę równie dobrze zastępuje rzodkiew.*

R z e p a. *Rzepy* na surowo używa się jak rzodkiewki, gdy kto nie znosi jej ostrego smaku. Szczególnie smaczne są jej uszlachetnione odmiany (np. teltowska) jako dodatek do kolacji i przekąsek. Nie żałować jej dzieciom, bo idzie im na zdrowie.

W gotowaniu rzepa i rzodkiew zmieniają woń właściwą na mniej przyjemną, którą łatwo przytłumić przyprawami kuchennymi, albo gotując ją razem z innymi jarzynami, np. selerami i porami (o czym w przepisach). Na zimę warto się zaopatrzyć w rzepę i rzodkiew.

Ziemniaki. *Kartofle* (ziemniaki). Jakkolwiek nie jest to pokarm pierwszorzędnym, to jednak stał się nieodzownym do wyżywienia ludności. Zawartością skrobi, około 20%, zbliżają się do zboża (po odjęciu wody). Oprócz tego kartofle mają

dużo soli odżywczych, przeważnie potasowych, które niszczą kwasy w ustroju, gdy same ziemniaki ich nie zawierają. Godzą się z wszystkimi potrawami, z wyjątkiem legumin, a szczególnie z kwaśnemi. Aby mogły służyć na pokarm zupełny, potrzebują jeszcze białka, którego nie zawierają.

Gotowanie ziemniaków. Kartofle, możliwie w łupach, gotuje się na parze, w garnkach z dnem podwójnem pod nakryciem. Łupę można obrać po pierwszym zwarzeniu i ziemniaki dalej gotować. Chodzi o to, aby wierzchnią warstwę, którą się z łupą zazwyczaj odrzuca, zachować, a z nią najpożywniejsze części, dlatego młode kartofle skrobie się, a nie obiera. Najlepsze są pieczone, szczególnie w popiele. W czasie gotowania rzuca się do kartofli jakąś przyprawę kuchenną, np. nać pietruszki, selery, koperek, lub ich nasienie albo kminek. Podaje się na gorąco; zimne twardnieją. Z kartofli można robić rozmaite potrawy, a w części I jest cały ustęp z przepisami ich przyrządzania.

Młode kartofle. Kartofle mają także swą ujemną stronę, mianowicie: stare w stanie kielkowania i młode zawierają pewien procent trucziny, zwanej *solaniną*, należą bowiem do rodziny roślin psiankowatych (*Solanaceae*). Takie kartofle trzeba, zamiast na parze, gotować w wodzie, żeby z wodą odlać *solaninę*, a do kielkowania, o ile możliwości, nie dopuszczać. W tym celu z wiosną wysusza się kartofle, a kielki obrywa, do gotowania zaś wykrawa się oczka na głębokość naparstka. Rozumie się, że wtenczas nie jada się ich dużo.

Co do młodych, to z pewnością nie zaszkodzą użyte jako przysmak. Nęcą one bardzo smak dlatego, że są podnieťą dla nerwów. Działa tu zapewne *solanina*, podobnie jak teina w herbacie, a prócz tego witaminy, których w tym okresie wegetacji jest dużo. Ktoby jednak młodem kartoflami chciał się pożywić, i to codziennie, spożywałby *solaniny* za wiele, ze szkodą dla zdrowia.

W ogólności jądanie kartofli w większych ilościach i często nie służy zdrowiu, a pracowników umysłowych robi ociężałymi, natomiast są one doskonałym dodatkiem do potraw i niełatwo zastąpić je czem innym.

Na zimę przechowuje się kartofle w kopcach i w suchych piwnicach. W małej ilości można je trzymać, nakryte z wierzchu, w skrzyni na miale wapiennym lub węglowym.

Bulwy (topinambur i helianti — obie rośliny słonecznikowe) są mniej znane, ale dla różnaitości warto je mieć w ogrodzie.

Bulwy są zimotrwałe, więc łodygi ich rozrastają się, jak chwast, i mogą posłużyć do osłony ogrodu, a liście na paszę dla bydła. Dobrze przyrządzone mają smak swoisty.

Chorogi o przyjemnym smaku młodych kartofli przypominają kształtem orzechy ziemne. Według mego doświadczenia, jest to ogrodnicza zabawka, bo rodzi mało, a jest wybredna co do ziemi (p. tabl. XI).

Iam, czyli korzeń chlebowy, chińska roślina trwała zapuszcza swe korzenie bardzo głęboko, a rozmnaża się z pociętych kawałków. Łodyga się wije i ładnie kwitnie (fiolkowo). Służy więc nie tylko za pokarm, ale także jako pnącze do altan (t. XI).

Chrzan należy do korzeniowych, a właściwie jest przyprawą kuchenną, zbliżoną do środków korzennych, ale od nich zdrowszy. Poprawia smak mdłych potraw i zapobiega gniciu w kiszkaeh. Dla słabych na żołądek odpowiedniejszy jest ogrodowy chrzan słodki.

O KONSERWOWANIU I PRZECHOWANIU JARZYN.

Przechowywanie jarzyn. Przyrządzanie konserw jest to osobny dział gospodarstwa domowego, a na większą skalę wymaga urządzeń fabrycznych.

Chcę tu pomówić o wartości konserw jako pokarmu. Zdawałoby się, że wszystkie dobre własności świeżych

jarzyn w konserwach są utrwalone, a jednak pomiędzy świeżymi a konserwowanymi jarzynami jest znaczna różnica.

Konserwy. Przedewszystkiem konserwy nie zastąpią surowych warzyw, które swojej życiowej energii udzielają ustrojowi. W konserwach zatem brak tego, co jest rzeczą najważniejszą w jarzynach świeżych, t. j. witamin. Zachowują one jednak całą wartość jarzyn gotowanych, t. j. sole odżywcze, łatwostrawny błonnik rozmiękczony, swój kształt i kolor, co zimą wywiera niepoślednie wrażenie na zmysły.

Wartość pożywna zależy od tego, jak długo w słojach się znajduje. Im świeższe są konserwy, tem są zdrowsze, bo jarzyny, nawet sterylizowane, ulegają powolnemu rozkładowi; ich skład chemiczny się zmienia, a z tem ich pożywność. Tak samo zachowują się w żołądku, u ludzi zaś słabych mogą być powodem zaburzeń.

Stąd zasada: konserwy jada się rzadko, raczej jako używkę, niż jako potrawę. O aparatach Wecka wspominał w dalszym ciągu w dziale „Owoce“, str. 406.

Jarzyny suszone. Większą wartość, niż konserwy, mają jarzyny suszone. Wprawdzie witaminy, podobnie jak w konserwach, rozłożyły się w gorącu podczas suszenia, ale przez suszenie w jarzynach utrwalił się na dłużej ich skład chemiczny. Coprawda, błonnik trochę stwardniał, ale na to jest rada, mianowicie, namoczyć je i dłużej gotować. Dobrze ususzone jarzyny po ugotowaniu nie różnią się w smaku i wyglądzie od konserw, dają zaś pewność, że nie są zepsute.

Niestety, niektóre jarzyny w suszeniu tracą swój charakter, jak np. szparagi, kalafjory, grzyby (i niektóre owoce), dlatego konserwy mają pod tym względem przewagę. Natomiast kapusta, szpinak, dynia i jarzyny korzeniowe szczególnie nadają się do suszenia.

Wielką zaletą suszonych jarzyn jest ich lekkość, więc przesyłka ich jest wygodna i tania, co bardzo ułatwia

zaopatrywanie lotnisk, szczególnie w górach, wojska i skupień robotniczych.

Dzisiaj, kiedy jarstwo tak się rozprzestrzeniło, jarzyn suszonych coraz więcej potrzeba, to też fabryki konserw będą musiały otworzyć także suszarnie.

Jeszcze jedno przemawia za suszeniem jarzyn, mianowicie, że małą suszarnię może sobie wybudować każde przedsiębiorstwo ogrodnicze, któremu zbywają niesprzedane jarzyny, a również większe gospodarstwa wiejskie w celach handlowych.

W zakładzie mamy taką suszarnię, której pierwowzorem była bośniacka suszarnia śliwek. (Ulepszona po spaleniu zdaje się posiadać zalety dobrej suszarni). Opis jej podajemy poniżej, a rysunek na tablicy.

SUSZARNIA KOSOWSKA.

Zgodnie z doświadczeniem w zakładzie, dosuszanie warzyw i owoców w gospodarstwie ogrodniczym jest bardzo użyteczne. Koszty budowy suszarni są niewielkie, daje oszczędności na opale i ciepłe, jest łatwa w użyciu, a susz z niej dobry.

Suszarnia składa się z pracowni i właściwej suszni. Musi być ogniotrwała, inaczej łatwo się pali (w zakładzie już dwa razy spłonęła). Rozmiary są podane na rysunku. Dla większych gospodarstw można ją nieco powiększyć, ale samą susznię niewiele ze względu na potrzebną temperaturę i wygodne wysuwanie półek. Jeżeli chodzi o znaczne powiększenie, to lepiej rozszerzyć pracownię i postawić w niej dwie susznie obok siebie.

Dla oszczędności ciepła powinna być wmurowana niżej powierzchni ziemi, z niskim paleniskiem i cementową podłogą. Teren musi być suchy, a okap dachu szeroki z rynkami, aby uniknąć straty ciepła wskutek zawilgnięcia gruntu.

Wejście od południa lub od wschodu dla ochrony od wiatrów i deszczu. Palenisko powinno być większe, aby móc palić czemkolwiek, tak całymi pniakami, jak trzaskami i gałęziami. Powinno być nakryte dwoma blachami z cienką warstwą gliny pomiędzy nimi, aby susz się nie przypalał.

Aby ciąg z paleniska był dobry, musi być komin (razem z rurą blaszaną) na długość większy od długości przewodów razem z paleniskiem. Para z suszonych produktów ma uchodzić do komina. Półki mogą być żelazne (z kantówki), obciążnięte siatką drucianą, ale drewniane są lżejsze i tańsze, można zaś napuścić je środkiem niepalnym (chajranem).

Jeżeli suszarnia kosowska okaże się pożyteczna, mogłoby ją rozpowszechnić towarzystwo gospodarcze, lub jakie przedsiębiorstwo prywatne (p. tabl. XIV).

O PRZECHOWANIU ŚWIEŻYCH JARZYN.

J a r z y n y przechowane na zimę.

Do utrzymania warzyw w świeżym stanie potrzebne są dwa warunki: pierwszy, aby przechować je tak, jak rosły, zatem jarzyny liściaste (nadziemne) zasadzone korzeniami, z liśćmi na powietrzu, a ziemne, t. j. korzenne, i bulwy w ziemi. Drugi warunek, aby miejsce przechowania ochronić od bakterij gnilnych.

Co do pierwszego warunku, to warzywa liściaste przechowuje się w rozsadnikach oszklonych, lub też dobrze okrytych, albo wreszcie w ziemiankach ogrodniczych. W tym celu kopie się dół na $\frac{1}{2}$ metra głęboki w ziemi niewilgotnej i w nim sadi się obok siebie, ale dość luźno, jarzyny jak najzdrowsze. Następnie robi się nad nimi budę z gałęzi, liści, ziemi i słomy, a przed mrozem jeszcze się okrywa. Wejście i wyjście zatyka się nawozem, ale można je także oszkląć.

W dni łagodne budy się przewietrza i usuwa zbutwiałe liście jarzyn. Jest to najtańszy i najlepszy sposób przechowania warzyw, szczególnie kapusty, choć kapustę głowiastą (nie obcinając korzeni) można przechować na strychu nad ciepłą kuchnią, okrywwszy ją słomą (tak samo cebulę).

Jarzyny zielone, jak: *sałata rzymska*, *kalafjory*, *kapusta włoska*, *todygi* (szypulkowe i liściaste), potrzebują więcej światła, dlatego lepiej im w rozsadnikach oszlonych, dobrze nakrywanych matami.

Z tem wszystkiem warzywa liściaste w zimie są niepewne, łatwo bowiem ulegają zbutwieniu i mogą być powodem zaburzeń w trawieniu. Dlatego bezpieczniej jest już po Bożem Narodzeniu kupnych warzyw zielonych się wyrzec.

Inaczej z jarzynami korzeniowymi i bulwami. Te przechowują się bardzo dobrze do wiosny w kopcach odpowiednio urządzonych, a marchew, pietruszkę, pasternak i wężymord można pozostawić w ziemi pod lekkim nakryciem. Do przechowania bierze się tylko zdrowe okazy, a skaleczone starannie usuwa, bo od tych zaczyna się gnicie.

Już na kilka dni przed zbiorom ścina się liście, aby główki miały czas się zagoić: liści niezanieczyszczonych ziemią można użyć na paszę dla bydła, jako świeże lub zakwaszone w umyślnych dołach.

Na kopiec obrać miejsce suche i okopać rowkiem dla odpływu wody. Produkt ułożony starannie — marchew i buraki czubkami do góry — nakrywa się ziemią lub torfem i dopiero na to kładzie się słomę. Kopiec zaopatrzyć w wentylację górną do pary i boczną do wydzielania gazów cięższych od powietrza.

Drugi warunek, t. j. ochrona jarzyn przed bakterjami gnilnemi, jest zależny od przewiewu powietrza, tudzież od tego, aby ziemia do obsypania była jałowa.

PRZYPRAWY KORZENNE, ZIOŁA WONNE I KOLONJALNE KORZENIE.

Przyprawy korzenne. W tym rozdziale podajemy łącznie rozmaite rośliny, służące do przyprawiania potraw celem podniesienia ich smaku. Mają one jeszcze te własności, że w przewodzie pokarmowym zapobiegają fermentacji i gniciu, co wartość ich podnosi.

Przyprawy kuchenne po większej części mogą same być pokarmem jako używka, natomiast korzenie kolonjalne służą tylko do przyprawy, bo już w małych ilościach wpływają na smak i woń potraw.

Cebula *Cebula* jako przyprawa kuchenna zajmuje pierwsze miejsce. Poprawia smak mdłych potraw i działa silnie przeciw burzeniu, a łączy się ze wszystkimi potrawami (poza owocami), więc w kuchni jarskiej jest nie do zastąpienia.

Cebula zawiera ważne składniki chemiczne, jak: fosfor, siarkę, arsen, i jest bardzo bogata w sole odżywcze, a olejku ma tak dużo, że ten aż w oczy gryzie, jest przeto wybitnie pokarmem dla nerwów. Służy nie tylko za przyprawę, ale także jako używka. Surowa bardzo dobra dla zdrowych, natomiast chorzy na żołądek powinni ją złagodzić. Sparza się ją lub trochę zagotowuje, albo ogrzewa w piecyku lub przysmaża, aby ostry olejek się ulotnił.

Na surowo dobieramy łagodne gatunki, jak białą paryską, albo wielki gatunek hiszpański. Wchodzi ona w skład wielu sałat; również posługujemy się zielonemi listkami cebuli, które są łagodniejsze.

Cebuli przypisują różne inne własności, a wszystkie dobre, np., że sok z niej, jako płókanek z wodą, leczy chrypkę, że sprowadza sen, że zaspokaja głód i daje wytrwałość. Cebula przeszła doświadczenie wieków i jeszcze w starym Egipcie była wysoko ceniona, skąd wzięli ją Żydzi i rozszerzyli po świecie. Przez zimę daje się łatwo przechować, jednak w średniej temperaturze, bo

w cieple wypuszcza zielone listki, a na mróz nie jest odporna.

Czosnek. To, co powiedziano o cebuli, odnosi się również do czosnku, ma on bowiem zbliżony skład chemiczny i jeszcze silniejsze działania przeciwnilne, ale całkiem odrębny smak i woń. Wielu go nie lubi i woła cebulę, a niektórzy nie znoszą obojga. Wstręt ten powinno się przełamać, bo są to najzdrowsze przyprawy.

Czosnek jest znanym powszechnie środkiem na robaki, a o kuracji czosnkiem słyszał niejeden. Ma oczyszczać krew i przewód pokarmowy z pasorzytów i działać przeciw sklerozie. Kurację przeprowadza się systematycznie przez 1 — 3 tygodni, zaczynając od jednego żąbka do kilku dziennie, roztartego w potrawach.

Czosnek, podobnie jak cebula, ma dobrą opinię, a lud na wsi jada go dużo. W kuchni jarskiej używa go się rzadko i niewiele, aby nie drażnić żołądka, a do zup wystarczy natrzeć czosnkiem talerze przed nalananiem.

Liści czosnku używa się na zieleninę i do sałat: można je mieć także w zimie, zarówno jak cebule i szczypiorek, gdy się je posadzi w skrzynkach na oknie i liście ścięte. Na zimę czosnek przechowuje się w pokoju, jest bowiem wrażliwszy od cebuli.

Pory i szczypiorek (trybulka) są to przyprawy podobne do cebuli, ale daleko łagodniejsze. Dobre są na zieleninę razem z nacią pietruszki, selerów i rzeżuchy.

Przygotowuje się je także jako potrawę, ale używa się tylko białej łodyżki, odciawszy ją razem z cebulką od zielonej osady liściowej.

Zmieszane z jarzynami o smaku obojętnym poprawiają ich smak nadzwyczajnie wspólnie z selerami. Tłumią zupełnie posmak rzepy, brukwi, dyni i kalarepy (o czem bliżej w przepisach cz. I).

Szczypiorek i pory są zimotrwałe i mogą przez cały rok być użyte, a zasadzone w skrzynkach dostarczą zie-

ieniny na zimę. Skład chemiczny mają ten sam, jak cebula i jako pokarmy to samo znaczenie.

Zioła wonne mogłyby zastąpić i uzupełnić zieleninę, ale na targach ich się nie widuje, dlatego trzeba siać je we własnym ogródku. W zakładzie używamy do potraw *kopru ogrodowego*, lubianego przez wszystkich; poza tem dobrze mieć w ogrodzie *majeranek*, *estragon*, *cząber* (czyli *pieprzyce*), *miętę pieprzową* i *melisę*. Wspomnieć tutaj należy o *marzannie*, która ma niezrównaną woń, cóż kiedy trudno ją wyhodować, albowiem nasienie jej wschodzi dopiero po 2-ach latach. Zbliżony wonią jest *dzięgiel*, jego liście i korzenie (p. tabl. VIII, XII i XIII).

Jeszcze należy się tu wzmianka o nasionach, używanych do przypraw kuchennych, które są łagodniejsze od korzeni kolonjalnych. Wymieniamy je, idąc od słabszych do ostrzejszych: *nasienie kopru*, *czarnuszek*, *kminek*, *nasienie pietruszki*, *sclerów*, *kolendry* i całkiem ostre: *gorczyca* i *papryka*. Nasienie pierwszych, sproszkowane, jest wyborań namiastką ostrych korzeni nawet dla słabych żołądków, natomiast gorczycy i papryki używa się w kuchni jarskiej ostrożnie.

W wielkiej ilości działają one w żołądku jak synapizmy. Papryka jednak jest o tyle bezpieczniejsza, że są także gatunki słodkawe i że można również używać do potraw łagodniejszych strąków niedojrzałych, usiekanych razem z jarzyną.

KOLONJALNE ŚRODKI KORZENNE.

Korzenie kolonjalne. Sprowadzane środki korzenne mają w kuchni jarskiej znaczenie podobne temu, jak przyprawy kuchenne, ale przeważnie są od nich silniejsze. Odznaczają się mocnym aromatem i już w małych ilościach nadają wybitny smak potrawom — działając przeciw fermentacji i pobudzając ner-

wy. Dla powstrzymania gnicia w przewodzie pokarmowym są cenną przyprawą, ale mają tę ujemną stronę, że jeżeli się ich nadużywa, łatwo zadrażniają żołądek i spowodują niestrawność.

U zdrowych środki korzenne pobudzają apetyt, to też w kuchni mięsnej obiad nie obejdzie się bez pieprzu i musztardy, ale przyzwyczajenie ma tę złą stronę, że przytępia smak, który jest stróżem trawienia; zresztą czasami mogą także stać się powodem cięższych schorzeń żołądka.

Szkodzi nie tyle sam smak korzenny, ile cząsteczki, które, choćby były najbardziej roztarte, działają żrąco na błonę śluzową (podobnie jak gorczyca i papryka). Aby temu zapobiec, w kuchni jarskiej kładzie się korzenie do potraw w woreczku przy końcu gotowania, a następnie wyjmuje, albo też zaprawia potrawy esencją (przepisy esencji podane w części I, str. 15).

W zakładzie używa się ich mało i oględnie. Słabi na żołądek niech ostrych korzeni się wystrzegają.

Kolonjalne środki korzenne są rozmaite: łagodne i ostre, więc o wyborze niechaj decyduje stan zdrowia.

Liście bobkowe. *Liść bobkowy* — mówimy w liczbie pojedynczej, bo jeden wystarczy, aby smak potrawy zaostrzyć. Nadaje się tylko do jarzyn i zup.

I m b i e r. *Imbier* jest podobny smakiem do liścia bobkowego, ale jeszcze mniej się go daje, zarówno do jarzyn, jak do pieczywa i kompotów.

Kwiat i gałka muszkatelow. *Kwiat muszkatelowy i gałka muszkatelowa* różnią się bardzo w działaniu. Kwiat ma smak i woń szlachetną i nadaje się zarówno do jarzyn, jak i do legumin, natomiast jego owoc, t. j. gałka, jest ostry i cząstka wystarczy do zaprawienia potraw. Dla chorych na żołądek jest niebezpieczny, łagodniejszy jest kwiat muszkatelowy.

**Cynamon,
goździki,
kardamony.**

Cynamon, goździki i kardamony używa się przeważnie do legumin i kompotów z osobna lub razem, lecz niedużo, aby natrętnie się nie przypominały.

Wanilja.

Od tych wykwitniejsza jest *wanilja* — znane torebki owocowe o miłej woni i smaku — używana jako przyprawa do legumin. Cóż, kiedy jest zdradliwa, bo może się z niej wytworzyć rodzaj trucziny, która bywała powodem masowego zatrucia w lodach. Jad ten wytwarza się czasem w połączeniu z kwaśną śmietaną, dlatego bezpieczniej jest zamiast wanilji używać nieszkodliwego preparatu chemicznego — wanieliny w proszkach, sprzedawanych w handlu jako cukier waniljowy (daje go się sporo).

Następuje ciężka baterja środków korzennych, t. j. trzy gatunki pieprzu: *angielski* łagodniejszy i bardzo ostre: *biały i czarny*, których kuchnia jarska unika, a przynajmniej używa bardzo ostrożnie (w esencji, patrz cz. I, str. 15).

O W O C E.

Owoce są bardzo nęcące i nie bez celu natura roztoczyła przed człowiekiem ich powaby, gdyż jest to jeden z najzdrowszych pokarmów. Jarzyny, rosnąc w ziemi lub blisko niej, nasiąkają rozkładowemi częściami gleby i nie dochodzą do takiego uszlachetnienia, jak owoce. Bujają one wysoko i kąpią się w słońcu, a przez pień i gałęzie otrzymują soki już oczyszczone, stąd pochodzi ich wytworny smak i zapach, podczas gdy te same owoce, pozabawione słońca, są kwaśne i cierpkie.

Owoce bywają rozmaite: soczyste, pokrewne sobie składem chemicznym, jak: jabłka, gruszki, jagody, śliwki; jarzynowe, t. j. melon i kawon, wreszcie orzechy, które mają skład chemiczny całkiem odmienny. Gdy pierw-

sze są bogate w węglowodany, a ubogie w białko, to ostatnie w białko obfitują. Są owoce krajowe i kolonialne, które sprowadzamy z powodu ich cennych własności, nabytych pod wpływem południowego słońca.

Soczyste owoce odznaczają się tem, że mają swój właściwy kwas i aromat, co różni je od jarzyn. Wprawdzie soli odżywczych i witamin mają niektóre jarzyny więcej, jednakowoż owoce górują tem, że wszystkie jada się na surowo, jarzyny natomiast jada się przeważnie gotowane, wskutek czego *tracą witaminy*. Rzecz ciekawa, że największe nagromadzenie witamin jest w młodych jarzynkach, w owocach zaś dopiero w dojrzałych.

Owoce mają wyższą organizację od jarzyn i dlatego są doskonalszym pokarmem, ale, podobnie jak jarzyny, niezupełnym, a uzupełniają się białkiem, dlatego łączyć je należy z przetworami zbożowymi, mlecznemi, a szczególnie z orzechami, z którymi są doskonałym pokarmem.

Ludzie, żywiący się wyłącznie owocami, nieprędko się starzeją i zachowują pogodę i równowagę umysłu. W Kalifornji, krainie najwspanialszych owoców, są tacy. Jednego z nich, d-ra Densmora, poznał prof. Lutosławski w czasie swojej bytności w Ameryce. Densmor miał wtenczas już lat 80, a wyglądał na 40 (!).

Owoce jako pokarm są bardzo strawne i dla ustroju pożyteczne, bo mają własności wydzielnicze, t. j. oczyszczają krew z niepotrzebnych ciał rozpadowych.

Ich kwas pobudza trawienie i zastępuje poczęści sok żołądkowy, orzeźwia i gasi pragnienie. Oprócz tego owoce zawierają w solach odżywczych fosfor i żelazo, obok witamin i olejków lotnych, dlatego są znakomitym pokarmem nerwowym dla pracowników umysłowych. Niestety, nie wszyscy znoszą owoce z powodu ich kwasu, a szczególnie przy diecie mięsnej. Wytwarza się wtedy nadmiar kwasu moczowego, który razem z innemi kwasami powoduje t. zw. kwasicę ustroju, stąd wstręt do kwasów i owoców.

Wartość odżywcza owoców zależy od ich jakości

i dojrzałości. Co się dzieje w dojrzewającym owocu? Podobnie jak cała roślina, żyje on i ciągle się doskonali. Mączka zamienia się na cukier, kwas na olejki lotne, a zbita tkanina przechodzi przemianę śluzową i staje się miękką i strawną. W dalszym ciągu jednak ulega fermentacji i gnicciu, gdy ziarna i pestki zachowują zdolność dalszego rozwoju.

Owoce na targu są często niedojrzałe i w stanie fermentacji alkoholowej. Takich nie kupuj, bo najmniejsze gniazdo bakterij gnilnych może zakazić cały owoc, czego dowodem jego stęchlizna. Im świeższe owoce, tem są lepsze, a najbardziej służą człowiekowi te, które daje właściwa pora roku, więc na początku lata jagody, potem wczesne jabłka, gruszki i śliwki, w zimie zaś owoce, przechowane w piwnicy, suszone, konserwy lub orzechy.

Gotując owoce, pamiętać należy o następujących wskazówkach:

**Gotowanie
owoców.**

1) Gotować je pod nakrywą w ich własnym soku na parze lub z małą ilością wody i przysuwać powoli do ognia, a potem szybko zagotować, aby nie niszczyć witamin.

2) Ponieważ części pożywne owoców znajdują się w łupinach, dlatego lepiej ich nie obierać, albo obierzyny dodać w gotowaniu i potem wyjąć, a dla podniesienia smaku można użyć środków korzennych lub trochę oliwy.

3) Owoce suszone są obsiadłe bakterjami, dlatego przed użyciem trzeba je zapiec w piecyku, albo po chwilowym wrzuceniu na ukrop wodę odlać i na nowo zagotować. Wystarczy także namoczyć je przez dobę w wodzie lub soku owocowym — po uprzednim wymyciu.

4) Kompot lepiej słodzić nie cukrem, bo wywołuje burzenie w żołądku, ale miodem lub mieszać z melonem, figami, chlebem świętojańskim, t. j. z cukrem rodzimym.

5) Ludzie o słabym żołądku niech nie jedzą kompotów równocześnie z jarzynami, a unikną burzenia (Mazdaznan).

OWOCE SOCZYSTE.

Jabłko wśród owoców zajmuje miejsce naczelne i godzi się ze wszystkimi pokarmami, podobnie jak cytryna; nawet z jarzynami, z którymi łącząc się, nie powoduje burzenia w żołądku.

Dużo zależy od gatunku, bo im owoc szlachetniejszy, tem jest zdrowszy. Wykwintne gatunki jabłek mają delikatny kwas z przewagą kwasu cytrynowego, który sprzyja trawieniu. Ich aromat występuje razem z witaminami i krzepi ustrój nerwowy, a obfitość cukru rodzimego ulega szybko wessaniu i organizm wzmacnia. Inaczej ma się rzecz z gatunkami jabłek pośrednich i niedojrzałych. Ich ostry kwas powoduje zakwaszenie żołądka i całego ciała.

Dobroć owocu zależy także od czasu dojrzewania i pielęgnowania, dlatego potrzebne jest tu pewne znanstwo, kiedy który gatunek dojrzewa: czy na drzewie, czy w piwnicy? Rzecz zrozumiała, że wykwintne jabłka na targu muszą być droższe. Niektóre gatunki naszych jabłek są bardzo szlachetne, a t. zw. tyrolskie udadzą się także i u nas w południowych powiatach Polski, w dorzeczach Dniestru, okolicy Zaleszczyk, w Kutach i w Kosowie.

W łupinach jabłek są najważniejsze składniki, a więc: witaminy, aromat i garbnik, które w żołądku zapobiegają fermentacji, dlatego jabłka lepiej jadać z łupinami, które po wyssaniu wypłuka się.

Jabłka niepewnego pochodzenia można na krótko włożyć do wody utlenionej lub do ukropu, a czarne plamy, jako gniazda bakterij, wykroić.

Jabłka należy dobrze żuć, a w braku zębów jadać utarte lub używać wyciśniętego soku.

Gruszki. Gruszki różnią się od jabłek nietyle składem chemicznym, ile swemi własnościami. Jabłko dojrzewa powoli i staje się

coraz kruchsze, na gruszki zaś okres dojrzewania przychodzi nagle, poczem prędko się psują.

Ponieważ gruszki mają dużo rodzimego cukru (zwyż 18%), nadają się do słodzenia kompotów i na suszenie. Ci, którzy nie znoszą kwasów, wolą gruszki, a rozplywne bery są przysmakiem. Gruszki należy jadać umiarkowanie, bo w większej ilości sprawiają zaburzenia w trawieniu, jako materiał fermentujący.

Tu jeszcze należy się wzmianka o *pigwach* ze względu na ich nadzwyczajny aromat. Surowe nie są jadalne, ale jako sok i galareta są delikatnym dodatkiem do legumin i kompotów (o czem bliżej w cz. I, str. 179).

Jagody pojawiają się z początku lata, przychodzą one prawie razem, jedne lepsze od drugich, ale sezon ich trwa krótko, nie można ich przechować, jak jabłka i gruszki. Natomiast nadają się szczególnie do słodzenia kompotów.

Czereśnie uszlachetnione, jako *czerechy*, zawierają dużo soku i naturalnej słodyczy i są bardzo strawne, dlatego nadają się, podobnie jak winogrona, do kuracji owocowej w miesiącu czerwcu razem z poziomkami, truskawkami i agrestem. Na przewód pokarmowy działają lekko rozwalniająco, dlatego dobre są w odrętwieniu kiszek. Rozumie się, że pestki i łupiny się wypluwa lub używa wyciśniętego soku. W ogrodnictwie jest wiele uszlachetnionych gatunków, od majowych do lipcowych, rozmaitej wielkości, koloru i smaku, więc, jako owoc wyśmienity, zasługują na największe rozpowszechnienie.

Wiśnie różnią się nieco w smaku od czerech, są kwaśniejsze i z tego powodu mniej nadają się do jedzenia na surowo, zato doskonale są na konfitury i soki. Kwasek ich jest zbliżony do cytryny i działa przeciw fermentacji.

Gatunków wiśni znamy dużo, podobnie jak czerech.

Poziomki. Poziomkom wśród jagód **Poziomki.** należy się miejsce honorowe, albowiem łączą się w nich wszystkie wartości owoców. Są bogate w sole odżywcze, zwłaszcza sodowe i wapniowe, oraz witaminy; mają dość cukru rodzimego i przyjemny kwas, nęcący aromat i kolor, a w żołądku nie sprawiają zaburzenia.

Poziomki są bardzo zdrowe. Szczególnie korzystny wpływ wywierają na przemianę materji, to też w zdrojowiskach cieszą się dobrą opinią i są tam bardzo popularne. W kuracji owocowej dobrze kombinują się z czereśniami i agrestem.

Uszlachetnioną odmianą poziomki są **Truskawki.** *truskawki*, które posiadają podobne właściwości. Jedne i drugie mają jednak tę stronę ujemną, że po zjedzeniu wywołują u niektórych ludzi wysypkę skórą, t. zw. *pokrzywkę*. Ci muszą się wyrzec tego smacznego owocu. Mogą także zaszkodzić drobne ziarenka poziomki, dlatego trzeba ziarna te rozgryzać, albo używać wyciśniętego soku, lub też przecierać te owoce przez gęste sito. Do uprawy w ogrodzie z pośród wielu gatunków polecenia godne są poziomki miesięczne, rodzące do późnej jesieni — gatunek czerwony i biały.

Maliny mniej się nadają do jedzenia **Maliny.** na surowo z powodu twardych ziarn, które można przecierać, ale w przetworach są bardzo cenione dla swej miłej woni i smaku. Zaznaczyć trzeba, że z pośród jagód maliny najwięcej mają witamin. Przetarte z cukrem na surowo zachowują je.

Porzeczki surowe do jedzenia są za **Porzeczki.** kwaśne, ale do zakwaszenia potraw i na przetwory są bardzo dobre, bo nie tak łatwo ulegają fermentacji, a zczasem nabierają aromatu i stają się wykwintne.

Agrest to winogrona późnocy, mianowicie uszlachetnione gatunki angielskie. **Agrest.** Dojrzały bardzo smaczny jest na surowo,

ale tak, jak w malinach i porzeczkach, ziarna agrestu mogą drażnić kiszkę, dlatego powinno się je wypłukać razem z łupinami, albo używać wyciśniętego soku. Agrest doskonale nadaje się na konfitury, a sok jego do zakwaszenia owoców, zwłaszcza do przetworów różanych, zamiast cytryny. Pocziwy agrest udaje się wszędzie, ale od wielu lat niszczy go zaraza, t. zw. mączniak, z której już sam się leczy potrosze, jeżeli został przesadzony na przepuszczalnym gruncie i słonecznej wystawie, *a nie ulega tej chorobie, jeżeli pochodzi wprost z nasienia, co w swoim ogrodzie stwierdziłem.*

Ożyny jako owoc surowy są cenne, bo nie kwaśne, a mają dużo fosforu, zatem jest to jagoda dla inteligencji i dzieci, ale trzeba być ostrożnym z pestkami.

Borówki czarne i czerwone (brusznice). Jedne i drugie zawierają dużo garbnika, dlatego w przewodzie pokarmowym nie wywołują burzenia. Jednak na surowo są mniej smaczne, chyba w kombinacji z innymi owocami, zwłaszcza w kompotach. Sok z czarnych borówek działa przeciw rozwojnieniu, a zewnętrznie leczy wysypki skórne. Czarne borówki suszone oddają cenne usługi w zimie.

Czerwone borówki (zwane także gogodze) odznaczają się przeciwniełkami własnościami w takim stopniu, że mogą przez dłuższy czas utrzymać się w naczyniu bez zepsucia, dlatego dobre są do kompotów w połączeniu z innymi owocami — przeciw zaburzeniom w trawieniu.

Na Podkarpaciu jest wielka obfitość gogodków, wysyłanych jesienią do wszystkich miast Polski, przez pośredniczących handlarzy. Lepiej byłoby sprowadzać je za pośrednictwem letników, którzy wyjeżdżają w góry.

W I N O G R O N A.

Jest to owoc o półpłynnym miąższu, bardzo słodki z delikatnym kwaskiem, obfitujący w sole odżywcze i wi-

laminy, smaczny i bardzo strawny, czyli ma wszystkie lecznicze własności oczyszczenia krwi i odnowy ustroju. To też kuracja winogronowa cieszy zasłużoną sławą; aby ją jednak przeprowadzić, trzeba jechać do Vöslau lub Badenu pod Wiedniem, bo u nas winogron kuracyjnych dotychczas nie ma. Winogrona sprowadzane mogą zaszkodzić w kuracji domowej, jeżeli będą w stanie fermentacji lub nadpsute.

Czy jednak u nas nie możnaby winogron uprawiać? Mamy ciepły zakątek w Polsce, gdzie winogrona dobrze się udadzą, mianowicie, w jarach dniestrowych, szczególnie w okopach Św. Trójcy i w okolicy Zaleszczyk.

W zaleszczyckim zakładzie sadowniczym urządzono stację doświadczalną uprawy winogron i jest nadzieja, że kurację winogronową będzie można odbywać w kraju, ale jeżeli będzie się hodować winogrona kuracyjne, a nie do produkcji wina, bo pocóż szerzyć alkoholizm, który zwalczać należy. W Okopach Św. Trójcy zaprowadzają łozę szczepu z Vöslau pod Wiedniem, najlepszego do kuracji winogronowej.

Kuracja winogronowa i owocowa.

Narazie można ją zastąpić kuracją owocową, a najlepiej soczystymi jagodami, t. j. czerechami i poziomkami, truskawkami i śliwkami, które swemi składnikami winogronom są bliskie. W zakładzie kuracja jagodami przypada na czerwiec, zanim dojrzeją inne owoce.

Na czym polega *kuracja owocowa i winogronowa*? Na tem, aby żywić się tylko samemi owocami w okresie 2—4 tygodni, a od innych pokarmów się powstrzymać. Wskutek braku białka i tłuszczów spalają się w ustroju rozpadowe nieużytki i krew się oczyszcza. Jest to rodzaj półgłodówki, skutecznej na złą przemianę materji i cierpienia pochodne, jak otyłość, artretyzm (dna) i jego siostrzyca — neurastenja i t. p. Kto nie wytrzymuje postu zupełnego, zniesie kurację owocową.

Nakoniec przestroga dla jedzących winogrona, aby wypływali nie tylko łupiny, ale i pestki, co wymaga uwa-

gi. Pestki winogronowe nie są gładkie, a w razie połknięcia pęcznieją jak namoczone ziarno, więc rosną wewnątrz, co dla wątych dróg trawiennych nie jest obojętne. Po zjedzeniu kilku gron nagromadzi się ich sporo w kiszce ślepej, którą drażnią i mogą dać powód do cięższej sprawy zapalnej wyrostka robaczkowego. Bezpieczniej jest używać wyciśniętego soku z winogron u tych, którzy cierpią na kışkę ślepą.

ŚLIWKI, MORELE I BRZOSKWINIE.

Śliwki. Śliwki to przedni owoc, zawierający, oprócz fosforu, wszystkie cenne składniki. Dojrzałe są słodkie i mają kwasę łagodny, więc wszystkim smakują.

Gatunków śliwek jest dużo, dojrzewających od lata do późnej jesieni. *Renklody* surowe są wykwentne w smaku i piękne w kolorze. Z tem wszystkim najużyteczniejsze są śliwki węgierki, zarówno na surowo, jak i na przetwory.

Wszystkie śliwki działają rozwalniająco, zwłaszcza ich odwar, w nadmarze jednak mogą dać powód do zaburzeń w trawieniu, łatwo bowiem ulegają fermentacji; najlepiej znosi się śliwki węgierki.

Suszone doskonałe są także na kompoty, a powidła śliwkowe odznaczają się długotrwałością.

Węgierki nie wszędzie się udadzą; wymagają cięższej i przepuszczalnej gleby, oraz cieplej wystawy, a są marne na piaskach, zato renklody są wdzięczne wszędzie w dobrze uprawných ogródkach.

Morela konkuruje ze śliwkami, ale na **Morela.** krótki sezon dojrzewania. Piękna w kolorze, tak świeża jak suszona, jest okrasą kompotów, jak również owocem deserowym. W Polsce udaje się najlepiej w okolicy Zaleszczyk, t. j. w strefie winogron. Suszone morele pochodzą z Kalifornji, ale z powodu cła są bardzo drogie.

Brzoskwinia to smaczny owoc, jeżeli **Brzoskwinia.** jest należycie rozwinięta, ale wymaga opieki ogrodniczej. U nas dojrzewa rozpięta na murach, a najlepiej udaje się w strefie winogron (w Zaleszczyckiem), w Kosowie i w Kutach. Są gatunki wczesne i późne. Należy o tem wiedzieć, że pestki brzoskwiń mają trujący kwas pruski, więc ostrożnie z ciekawymi dziećmi, które chciałyby je roztluc i skosztować. W liściach jest go niewiele, więc można je dodawać do kompotów dla smaku. Suszone nie są smaczne.

Melon i *kawon* możnaby uznać jako **Melon.** owoce jarzynowe. Kształtem podobne do dyni, nie zawierają kwasu, jak inne owoce, ale mają dość słodczy i aromatu. Jada się je na surowo, zaprawione cytryną, a gotowane razem z owocami kwaśnemi. Są specjalnym owocem dla cierpiących na kwasy i skazę moczową; nie są kwaśne, a mają własności moczopędne, to też Amerykanie przy śniadaniu muszą w sezonie mieć swój melon „Kantalup“.

Niektórzy nie znoszą nawet zapachu **Kawon.** melonu, natomiast lubią kawon, obydwa owoce jednak dla słabych na żołądek mogą być niestrawne. W kuracji owocowej używa się także soku wyciśniętego razem z cytryną. Melon i kawon zerwane w czasie dojrzewania dają się dłużej przetrzymać, natomiast przejrzałe prędko się psują.

Róża. Obok owoców przypada miejsce **Róża.** róży, która ze względu na swą pożyteczność zasługuje na większe zastosowanie. Jest kilka gatunków róż, używanych do smażenia, ale powszechnie znane są centyfolja i róża o płatkach pojedynczych. Kilka krzaków w ogrodzie wystarczy na potrzeby domowe.

Środkiem, czynnym w tym kwiecie, jest olejek różany i kwas garbnikowy, które nie tylko nadają kwieciu wspaniały zapach, ale poza tem są silnym środkiem dezynfekcyjnym. Dawniej róża należała do domowej aptecz-

ki, skuteczna (w naparze) w niestrawności u dzieci. Używa się razem z owocami kwaskowatymi, mianowicie z agrestem i porzeczkami, które dojrzewają równocześnie z różą. W sporządzaniu soków i konfitur chodzi przede wszystkim o to, aby nie stracić olejku różanego, co na surowo lepiej się udaje; przetarta na surowo z cukrem trzyma się doskonale. Suszony kwiat róży wchodzi w skład herbat domowych.

ORZECZY I NASIONA OLEISTE.

Wszystkie orzechy według składu chemicznego można uznać za *mleko roślinne w stanie skondensowanym*. Zawierają one samego białka do 15%, tłuszczu około 10%, a węglowodanów (cukru) do 20%, oprócz tego zapas soli odżywczych i witamin. Orzechy pod względem składu chemicznego są zbliżone do sera i produktów strączkowych, a mogą zastąpić mięso, od którego są jednak zdrowsze, bo nie zawierają szkodliwych części rozpadowych (ciał purynowych).

Uzupełniają się doskonale jarzynami i owocami soczystymi, a w kuchni jarskiej mają szerokie zastosowanie.

Orzechowi włoskiemu należy się pierwsze miejsce, ponieważ składem chemicznym najbardziej zbliżony jest do migdałów, mianowicie po zdjęciu wierzchniej skórki ostrej (po sparzeniu), to też powszechnie zamiast nich jest w użyciu.

Co do klimatu i gleby jest dość grymaśny, ale w Kosowszczyźnie jest go dosyć; dobrze udaje się również w jarach podolskich i nad Wisłą. Najlepsze gatunki są t. zw. papierowe. Przed wojną powszechnie go wycinano, bo olbrzymim wzrostem zaciemniał ogrody, dziś na nowo go pielęgnują, ponieważ cena za orzechy tutejsze z roku na rok wzrasta, gdy na migdały nałożono cło.

**Orzech las-
skowy.**

Orzech laskowy udaje się wszędzie po lasach. Moglibyśmy mieć ich dużo, gdyby ludność wiejska nie niszczyła ich przed dojrzaniem. Na to barbarzyństwo trzeba by osobnej ustawy, któraby szkodników doraźnie karała, choć pouczenie dziatwy w szkole ludowej zdziałałoby więcej. Jest wiele gatunków ogrodowych orzechów laskowych o większym ziarnie, które można rozmnożyć z nasienia.

**Orzechy
ziemne.**

Orzechy ziemne (*Arachis hypogea*) — z gatunku akacji ze strączkami w ziemi podobne do poczwarki — sprzedawali przed wojną przekupnie, gdy teraz, ocone, znikły zupełnie. Przychodzą masowo z Ameryki, lecz udadzą się także i u nas. Są bardzo tanie, więc od biedy mogą zastąpić droższe migdały, natomiast bardzo się nadają do jarzyn, opiekane i budyni, jeżeli chodzi o uzupełnienie białka. Surowe orzeszki ziemne są zdrowsze, niż pieczone

Nasiona oleiste. Pomiędzy niemi najlepszy jest mak. Szlachetniejszy jest mak biały. Składem zbliżony do migdałów i orzechów, używany przeważnie w cukiernictwie. Mak czarny i niebieski ma smak bardziej wybitny. Mak może być również środkiem nasennym, mianowicie, zimny nastój ciemnego maku (wypić przed spaniem).

Ziarna dyni mogą całkiem zastąpić orzechy, zwłaszcza obrane z zielonej skórki. Szerzej o nich była już mowa przy opisie dyni jako jarzyny (str. 372).

Następnie idą *ziarna słonecznikowe*, **Słonecznik.** które lubią dzieci i lud. Słonecznik, jak również tatarkę (hreczkę), zostawili nam w spadku Tatarzy.

Z maku, ziarn dyni i słonecznika można mieć doskonałą namiastkę oliwy, zwłaszcza świeżo po wytłoczeniu. Przemysł gospodarczy powinien to wyzyskać i przyzwyczaić ludność do tych olejów.

OWOCE POŁUDNIOWE.

Czy możemy się obyć bez owoców południowych? Niestety, nie, bo ani cytryny ani oliwy w naszym klimacie mieć nie możemy, a stały się one przedmiotem codziennego użytku; szczególnie kuchnia jarska ich się nie wyrzeknie. Pochodzą z krainy słońca, są naładowane witaminami i olejkami lotnymi i mają znaczny procent cukru rodzimego, co wszystko czyni je pierwszorzędnym pokarmem nerwowym. Mają wielkie znaczenie jako naturalna podnieta dla pracowników umysłowych, zamiast sztucznych bodźców. Dlatego towary kolonialne powinny być tanie. Spodziewać się należy, że zczasem własne okręty handlowe dostarczą nam w obfitości cytryn i pomarańcz, fig smyrneńskich, chleba świętojańskiego, kasztanów i oliwy, oraz korzeni, a zato mniej kawy i herbaty — dziś nadużywanych, więc szkodliwych dla zdrowia.

Cytryna i pomarańcza odznaczają się **Cytryna.** wszystkimi najlepszymi własnościami, jak żaden inny owoc. Zawierają najwięcej witamin, mają woń przedziwną, działają przeciwgnilnie i są używane na surowo, a kwas ich to najszlachetniejszy kwas cytrynowy, który ustrój najlepiej znosi (p. rozdział o kwasach, str. 323).

Pomarańcza to symbol słońca—wspomniały owoc, z którego niegdyś czyniono wdzięczne podarki, które dzisiaj zastępują cukry, psujące zęby i żołądek.

Skromniejsza *cytryna* pobija jednak pomarańczę użytecznością, bo służy ona do zaprawiania wszystkich potraw słonych i słodkich i jest doskonałym lekiem na cierpienia artretyczne. Gdy wykwintna pomarańcza pojawia się tylko raz do roku, a na wiosnę kończy się jej sezon, to cytryna, mając dwa zbiory, jest do użytku w zimie i w lecie jako przyprawa w kuchni jarskiej.

F i g i. Figi zajmują w żywieniu jarskiem poczesne miejsce. Ich sole odżywcze mają dużo sody oraz witamin. Są bardzo słodkie, jednak bez kwasu, a ich cukier ma własności rozwalniające. Mają one wszystkie własności zdrowego owocu. Wyborne są do słodzenia zamiast cukru rafinowanego i wchodzi w skład syropu figowego przeciw zaparciu. Figi przed użyciem trzeba przypiec, aby zniszczyć osiadłe na nich bakterje. Tam, gdzie rosną, są za bezcen, więc i u nas nie powinny być drogie.

Daktyl e. *Daktyl e*, podobne do fig co do składu i działania, ale w mniejszym stopniu; są od nich droższe, zato pożywniejsze, bo zawierają 4% białka; są jednak mniej strawne od fig. Służą za pokarm Arabom w podróżyach pustynnych.

Rodzynki. *Rodzynki* są szlachetniejsze od daktyli, dojrzewając bowiem na krzewie aż do wyschnięcia, zatrzymują wszystkie swe składniki bez zmiany; zawierają olejek lotny, znany jako bukiet win szlachetnych, który pieczywu nadaje wykwintny smak. Niestety, rodzynki w handlu często są stęchłe z powodu złego przechowania.

Ananasy. *Ananasy i banany* zajmują pomiędzy owocami południowymi dostojne miejsce. Ananasy odznaczają się nie tylko swym aromatem, ale szczególnie własnością swego kwasu, podobnego do soku żołądkowego, który ułatwia trawienie i może być użyty do zakwaszenia sałat i kompotów zamiast cytryny. Szkoda, że u nas są tak drogie.

Banany. *Banany* jako pokarm dla nerwów są bardzo cenne, jednak dochodzą do nas przeważnie zbutwiałe, albo niedojrzałe, mogą więc zaszkodzić, tem więcej, że są nęące.

Chleb świętojański. *Chleb świętojański* (rożki) przewyższa wszystkie kolonjalne ilością cukru rodzimego (ponad 60%), który ma własności rozwalniające, więc do słodzenia po-

traw zamiast cukru ma wartość miodu. W południowych krajach karmią nim trzodę, a u nas dostać rożków nie-sposób. Dawniej był to przysmak młodzieży tani i do-skonały do żucia na jej wilcze zęby, więc zęby te były białe; dzisiaj, żując czekoladki, młodzież ma już zęby złote.

Migdały są to najszlachetniejsze orze-
Migdały. chy o najwyższej organizacji, zatem naj-
zdrowsze. Ich skład chemiczny jest taki
sam, jak innych orzechów. Białka mają tyle co mięso,
a zasób tłuszczu tak wielki, że można wytłaczać olejek
migdałowy; są słodkie, a nawet ich omielona skórka
wchodzi w skład piększydeł, więc są nadzwyczaj uży-
teczne, a nie mają szkodliwych ciał wyciągowych. Jako
pokarm białkowy uzupełniają jarzyny, owoce i legumi-
ny, więc w kuchni jarskiej są bardzo potrzebne. Cóż,
kiedy są za drogie, więc zamiast nich używamy naszych
orzechów. Jako orszada z migdałów zastąpi mleko dla
osesków, zwłaszcza w cierpieniach żołądka.

Migdały gorzkie zawierają trujący kwas pruski i dla-
tego można je używać tylko po jednemu do smaku
w pieczywie lub kompocie. Chowajcie przed dziećmi!

Orzech kokosowy jest tańszy od mig-
Orzech ko- dałów, których bywa namiastką w cu-
kosowy. kierniach. Większą wartość orzechy ko-
kosowe mają ze względu na tłuszcz ro-
ślinny, znany jako masło kokosowe, które przed wojną
przychodziło do nas za pośrednictwem Niemiec.

Używano go w kuchni jarskiej zamiast masła kro-
wiego; jest odeń zdrowsze, a było o połowę tańsze od
deserowego.

Są jeszcze inne egzotyczne orzechy, jak pinje, orze-
chy wodne amerykańskie (trójkątne), które są bardzo
tłuste i dość niestrawne.

Kasztany szlachetne zawierają wszyst-
Kasztany kie składniki potrzebne dla ustroju; che-
szlachetne. micznie najbliższe są pokarmom zbożo-
wym, obfitym w tłuszcz, np. kukurydzy,

jagłom i orzechom. Nietylko jako owoc jadalny są smaczne, ale w kuchni jarskiej odgrywają dużą rolę, nadając pokarmom smak jakby śmietany; poza tem są bardzo strawne i pożywne, a wykwintnej kuchni jarskiej trudno sobie bez kasztanów wyobrazić. Sezon ich wypada przed zimą, właśnie w czasie ubytku jarzyn i owoców. Można je także suszyć (obrane) i mieć przez cały rok, teraz jednak, z powodu cła, nie dostanie się ich za żadną cenę.

Oliwa jest najważniejszym ze wprowadzanych towarów. W przyrządzaniu salad i potraw dla chorych trudno się bez niej obyć. Jest to, obok masła kokosowego, najzdrowszy tłuszcz, bo nie rozkłada się w przewodzie pokarmowym i nie sprawia zaburzeń w żołądku, jak masło krowie. Coprawda, nasza publiczność jeszcze się nie przyzwyczaiła do oliwy, bo rzadko spotyka się z dobrą oliwą nicejską i włoską, natomiast dostaje w handlach często już zjełczałą, więc nic dziwnego, że ma wstręt do niej.

Dobra i świeża oliwa ma zapach kwiatu, a barwę zielonkawą, lecz nieprzezroczystą. Piękną barwę opalową ma oliwa gorsza, uzyskana z wytłoczn w wysokiej ciepłocie. Mniej wonna, ale b. dobra i znacznie tańsza jest oliwa włoska — pewniejsza i trwalsza od nicejskiej.

Zamiast oliwy możnaby używać naszych olejów z maku, słonecznika i ziarn dyni, niemniej konopnego i rzepakowego. Chodzi o przyzwyczajenie publiczności, która niełatwo porzuci masło krowie.

O *kolonialnych środkach* korzennych szerzej wspomniano w rozdziałach o witaminach i przyprawach korzennych (str. 316 i 386).

O PRZECHEWANIU OWOCÓW.

Z pośród owoców jabłka, a w mniejszym stopniu i gruszki, dadzą się przechować przez czas dłuższy; natomiast inne owoce soczyste, mianowicie jagody i śliw-

ki, przetrzymane po zerwaniu prędko fermentują i mogą zaszkodzić trawieniu.

Przetrzymanie w dobrym stanie jabłek przez zimę najpewniej się udaje w piwnicy, jednostajnie chłodnej, lecz nie mroźnej. Piwnica powinna być dobrze wybielona wapnem, często wietrzona i siarkowana.

Owoce układa się na półkach, zaścielonych gazetami, albo na ramach ze szczelami drewnianymi albo trzciniowymi, aby się z sobą nie stykały. Przed ułożeniem myje się półki gorącym roztworem kwasu salicylowego. Owoce często się przegląda, a podejrzane usuwa, aby nie dopuścić do gnicia i zakażenia innych. Jabłka z szarą skórką daje się do piwnicy wilgotnej, a w suchej stawia naczynia z wodą, aby nie więdły. Delikatne gruszki na składzie trzeba pilnować, gdy dochodzą, bo łatwo się ulegają i psują.

Owoców w piwnicy się nie wyciera, dopiero przed podaniem, aby nie pozbawić ich ochronnej warstwy woskowej. Przemarznięte mogą być zaraz użyte do kompotów, bo później fermentują.

Owoce, przechowane w piwnicy, dobre są zimą, natomiast z wiosną wartość ich się zmniejsza.

PRZETWORY OWOCOWE.

Brak świeżych owoców zastępują przetwory, a więc:

- a) *sterylizowane* czyli zagotowane bez przystępu powietrza w naczyniach, t. j. puszkach blaszanych, we flaszках i słojach Wecka.

**Słoje Wecka
do konserw
i inne sposoby.**

Wartość odżywcza takiego przetworu zrazu jest znaczna, ale z biegiem czasu stale się zmniejsza, gdyż pokarm ulega powolnemu rozkładowi, szczególnie z nastaniem cieplejszej pory. To też konserwy trzeba zużyć w zimie. Najłatwiej robić konserwy we flaszках sterylizowanych, t. j. wszystkie soki i marmolady, a te, które nie wejdą do flaszek — w apa-

ratach Wecka. Aparaty te lepszą są od puszek blaszanych, ponieważ nie wydzielają z siebie metalu. Zresztą w słojach Wecka łatwo poznać, że konserwa się psuje, albowiem odskakuje wieko, wskutek wyparcia gazami. Mimo to, konserwy są niepewne, choćby dlatego, że w samym produkcie surowym mogły się znaleźć już zepsute owoce lub jarzyny.

Jest jeszcze dobry sposób utrwalenia konserw, mianowicie obwiązywanie słoików „szklanym” papierem, którego dostanie się w handlu pod nazwą „celofan”, z opisanym sposobu użycia.

Konfitury i soki.

b) *Konfitury* i solki, t. j. konserwy na cukrze (pół napół, a najmniej $\frac{1}{3}$), utrwalają się bardzo dobrze i na długo. Są to jednak konserwy zbyt słodkie, dogadzające smakowi, a przy nadużywaniu dają powód do kwaśnej fermentacji. O ich sporządzaniu uczą podręczniki cukiernicze.

c) *Powidła* i d) *Owoce suszone*, o których w następnych rozdziałach.

P o w i d ł a.

Powidła owocowe weszły po wojnie w szersze użycie, dlatego w higienie odżywiania trzeba poświęcić im więcej uwagi. Jest to pokarm zdrowy i w braku surowych owoców doskonale zastępuje świeże. W tutejszem gospodarstwie ogrodniczym sporządzamy je na potrzeby zakładu i podług naszych doświadczeń podajemy ogólne wskazówki o wszystkich powidłach, t. j. jabłkowych, śliwkowych i t. p.

1) Ogólna zasada jest ta sama, co przy produktach spożywczych. Im lepszy owoc, tem lepsze powidła. Zatem powidła z owoców dojrzałych i w dobrych gatunkach będą nęciły wonią i smakiem, gdy przeciwnie, powideł z cierpkich i nadgniłych owoców nie naprawi. Nawet dobrze wykrojone jabłko, ale stęchłe, zepsuje resztę powideł.

2) Powidła muszą być przyrządzone z zachowaniem nadzwyczajnej staranności i czystości, aby ich w robocie nie zepsuć, oraz żeby z naczyń nie dostały się metale, a szczególnie miedź z kotła. Łatwo ją wykryć, włożywszy nową igłę do powideł; jeżeli powidła zawierają miedź, igła zabarwi się czerwono.

3) Dla trwałości powideł jabłkowych (marmolady) gwoźli zaoszczędzenia cukru dodawane bywają środki dezynfekcyjne, jak: kwas salicylowy, będzwinian sodowy i kwas mrówkowy. Silnym żołądkom nie zaszkodzią te środki, ale słaby zaraz je odczuje przypominaniem się kwasu podczas trawienia.

4) Gorsze są inne dodatki, szczególnie jarzyny, zawierające słodycz, dodawane zamiast cukru, jak: buraki, dynia, marchew. Do ich wykrycia najlepszym odczynnikiem jest żywy żołądek; z takiego połączenia na pewno wyniknie zaburzenie w trawieniu, zwłaszcza u słabych. Objasniliśmy to już w uwagach o szkodliwości spożywania razem owoców z jarzynami. Dlatego piękny kolor „marmolady“ jest zawsze podejrzany, bo dobrze wysmażone powidła nie mogą mieć różowej barwy, ale ciemnobronzową, jak czekolada.

5) Aby powidła jabłkowe się trzymały, trzeba dodać cukru do 50%, w przeciwnym razie będą się psuły, zwłaszcza źle wysmażone. Jednak dodatek słodkich owoców, np. gruszek, fig i śliwek, poprawia powidła znakomicie — przez swoją zawartość cukru rodzimego.

Co do powideł śliwkowych, to poza temi samymi wskazówkami obowiązuje kilka innych.

Powidła śliwkowe. Dobre powidła śliwkowe z natury są trwałe bez dodatku cukru, ale o takie w handlu jest bardzo trudno. Nawet słynne bośniackie powidła nie są te same, co dawniej. Wprawdzie nie spotykamy zafałszowanych, ale materiał jest lichszy. Jabłek na marmoladę u nas nie brak, a zafałszowaniu jej chodzi tylko o cukier, natomiast w powidłach śliwkowych brak materiału

bywa powodem zafałszowań na ilość. Dość powiedzieć, że dla podniesienia wagi handlarze, wynajmujący sady, rozcierają śliwki razem z wierzchnią skórą, którą powinno się usunąć. Dalej nie wygotowują dokładnie wody, dlatego powidła są rzadkie i nietrwałe. Wówczas, oczywiście, jest dodawany kwas salicylowy.

Jeszcze jedno: śliwki na powidła muszą być zupełnie dojrzałe i późno trzęsione. A jak postępują handlarze? Obawiając się szkód, zrywają śliwki przedwcześnie, jeszcze kwaśne, a wydzierżawiwszy dużo sadów, nie mogą z powidłami się uporać i zostawiają je długo na kupach. Czyż zdołają dopatrzyć, aby do powideł nie dostała się śliwka zepsuta? Rzecz zrozumiała, że takie powidła tracą na smaku i woni. W takich warunkach kupno powideł jest rzeczą ryzykowną, dlatego też kto ma ogród, niech smaży je w domu, choćby z owoców mieszanых, t. j. jabłek, gruszek, renklod i śliwek — z dodatkiem cukru.

O w o c e s u s z o n e.

Susz owocowy w pożywieniu jarskiem ma niemniej-
sze znaczenie od powideł. Różnica pomiędzy nimi jest
ta, że powidła zachowują lepiej smak i woń surowych
owoców, natomiast susz jest trwalszy i nie ulega zafał-
szowaniu.

W zakładzie suszymy owoce na własnej suszarni,
której rysunek podano przy jarzynach na tablicy XIV.
Dobry susz mieć można, tak jak powidła, tylko z do-
brych owoców. Wybiera się owoce większe, aby można
z nich wykroić ładne krążki.

W handlu znajduje się piękny susz amerykański,
obierany i z wyjętem wnętrzem, który w użyciu przy-
pomina świeże owoce. Niestety, jego jasny kolor jest
skutkiem siarkowania, co jest dla zdrowia szkodliwe.
Zdrowszy jest susz nieobierany, choć mniej jasny, nie
pozbawiony komory ziarnistej, bo w niej oraz w łupach

znajdują się najlepsze składniki owocu. Po wyszaniu można je wypluć, tak jak pestki z owoców.

Suszonych owoców używa się na kompot oraz do gryzienia, zwłaszcza słodkich śliwek. Nadmieniam, że nawet w najlepszym przechowaniu powierzchnia jest siedliskiem kurzu razem z bakterjami, które należy zniszczyć przez przypieczenie albo wrzucenie do ukropu i odlanie pierwszej wody. Wystarczy także susz tylko namoczyć (bo w suszarni był on już upieczony).

Suszone śliwki są bardzo zdrowe i cenne na zimę. Suszyć powinno się śliwki ostatnie — jako najśłodsze i nierobaczywe. Dobre są również suszone wiśnie, czerechy i borówki na zupy owocowe i kompoty.

HIGJENA W KUCHNI.

O urządzeniu i rozkładzie kuchni szerzej tu mówić nie będziemy, należy to bowiem do architekta i inżyniera, a nas obchodzi więcej higjena, dlatego pokrótce tem się zajmiemy.

I z b a k u - Izba kuchenna powinna być obszerna,
c h e n n a . jak wogóle każda pracownia. Przede-
wszystkiem trzeba zwrócić uwagę na świa-
tło, albowiem od tego zależy utrzymanie
czystości, a głównie baczne śledzenie, jak się na kuchni
gotuje. W kuchni obowiązuje wzorowa czystość. Naj-
łatwiej ją utrzymać, jeżeli jej ściany są wyłożone kafel-
kami, a przynajmniej pociągnięte odpowiednim lakierem,
łatwym do zmywania. Tam, gdzie tego niema, najlepiej
kuchnię bielić, bo można to robić zawsze, gdy tylko
ściany się zabrudzą. Posadzka najlepsza jest kamienna
lub betonowa z drewnianą szczeblową podłóżką do zdejmowania, aby nie ziębić nóg.

C z y s t o ść Najważniejszą rzeczą jest utrzymanie
powietrza w kuchni dobrego powietrza, co wymaga
w kuchni. szczególnej uwagi, bo powietrze w kuchni
zanieczyszcza się nie tylko wyziewami
z potraw, ale również czadem węglowym, który wydo-
bywa się z paleniska, szczególnie przy gotowaniu na
gazie, nafcie lub spirytusie. Jest to kwas węglowy i tle-
nek węgla, których zawartość w znikomym nawet pro-
cencie (ponad 0,10%) może zatruć powietrze. Wpraw-
dzie przebywający w kuchni nie od razu doznają złych
skutków, ale powietrze takie, wdychane przez czas dłuż-
szy, zczasem zdrowie podkopie. Taka zatruta atmosfera

najbardziej szkodzi służbie, która zazwyczaj sypia w kuchni. Z drugiej znów strony spanie **Nie sypiać w kuchni.** w kuchni nie tylko ją zanieczyszcza, ale tem większe stanowi niebezpieczeństwo, jeżeli śpiąca tam osoba cierpi na jaką za-
rażliwą chorobę, np. na gruźlicę. Dlatego *kucharki po-
winny sypiać obok kuchni, najlepiej w pokoiku z kuch-
nią połączonym.*

Niejedna dziewczyna wiejska marzy o losie kucharki i nietrudno to jej osiągnąć, bo miasto wiele ich potrzebuje. Czy jednak wychodzi jej to na zdrowie?

Na wsi pracowała na świeżem powietrzu, żywiła się po jarsku i skromnie, gdy znalazłszy się w mieście, żyje w warunkach wprost krańcowo odmiennych, to też skutki prędzej czy później się okażą. Niezadługo dziewczyna traci swą rześkość razem z rumieńcami, a u zawodowych kucharek nierzadko spotyka się katar żołądka, reumatyzm, żylaki, albo otyłość. Aby tych skutków uniknąć, należy dbać o dobre powietrze w kuchni i poskramiać służbę w jedzeniu, co w jej zawodzie jest trudne.

Niech gospodynie przejmą się myślą, że są odpowiedzialne za zdrowie służby kuchennej.

Przechodząc do *naczyń kuchennych*, zaznaczamy, że należy je starannie dobierać, aby w gotowaniu nie przenikały z nich do potraw części mineralne. I tak z naczynia miedzianego przedostać się mogą części miedzi, a ze złej emalii sole ołowiu, jedne i drugie szkodliwe dla zdrowia, szczególnie, gdy działanie tych trucizn trwa dłużej. Najlepiej miedzianych naczyń całkiem nie używać, zastępując je aluminiowymi, niklowymi, kamieniami lub porcelanowymi. Aluminiowe naczynia są nieszkodliwe, choćby jakie części z nich dostały się do potraw, albowiem metal aluminium (po polsku glin) jest to składnik nieszkodliwej gliny. Nie można ich czyścić popiołem ani sodą, bo prędko się niszczą. Naczynia niklowe są trwałe i odporne na kwasy, natomiast niepo-

miernie drogie w stosunku do aluminjowych. Wobec tego pocziwe naczynie kamionkowe, jeżeli jest tylko do brze wypalone, zupełnie zastąpi inne — metalowe. Górzziej z emalją, nietylko dlatego, że nieraz zawiera ołów, ale i z tego względu, że z samego szkliwa mogą odpryskiwać ostre cząstki i dostawać się z potrawami do dróg trawiennych. Rada na to, aby brać naczynie od firm, zasługujących na zaufanie, a nie posługiwać się niepewnymi statkami.

Rzeczą jest ważną, aby naczynie było składne i poręczne i aby ułatwiało gotowanie, a nie powodowało marnowania czasu, materiału i opału, a przede wszystkim aby potrawy dobrze się w niem gotowały. Jest wiele rozmaitych pomysłowych naczyń i przyrządów kuchennych, któremi jednak tutaj zajmować się nie będziemy, gdyż po większej części są znane.

W kuchni jarskiej mają szczególne znaczenie garnki, przysposobione do gotowania na parze, oraz naczynia o podwójnem dnie, w których można gotować także bez wody.

W czasie gotowania i pieczenia ważną jest rzeczą, aby nakrywy były dość szczelne, albowiem temperatura się pod niemi o kilka stopni wyżej podnosi, a lotne składniki nie uchodzą, i witaminy się nie rozkładają.

Na tablicy XVI podaliśmy dwa pomysłowe garnki wyrobu niemieckiego: „Nexus - topf“ i „Ariana - topf“. Szczególnie pierwszy wydaje się być doskonałem naczyniem do rozmaitych celów gotowania; drugi jest mniej złożony, a w obu można gotować kilka potraw jednocześnie, co oszczędza opału i pracę. Opis szczegółowy podajemy na tablicy XVI. Może ich użyteczność zachęci którą z naszych fabryk do wyrabiania podobnych.

Również ważną rzeczą jest *mycie naczyń*. Przedewszystkiem naczynia powinny mieć jak najmniej załamów i wnęk, które tworzą miejsca niedostępne dla szczotki i w których pozostają resztki jedła. Resztki te, trudno dostrzegalne, szybko się rozkładają i powodują

ową przykrą woń naczyń kuchennych. W Ameryce z powodu braku służby naczyń zmywa się mechanicznie w skomplikowanych dosyć przyrządach. Zanim mechaniczne zmywanie nastąpi u nas, należy korzystać z pomocniczych przyrządów do zmywania. Więc nie myć naczyń (niezawsze czystymi) ścierkami, ale postarać się o odpowiednią ilość szczotek i zmywaków ryżowych, włosianych i drucianych, te zaś od czasu do czasu wygotować.

Wycierać można tylko ścierką wyjałowioną przez wygotowanie. Nie należy jednak używać ściěrki dłużej nad jeden dzień, bo już nazajutrz będzie nieczystą z powodu rozmnożenia się bakteryj.

Gdy mowa o czystości naczyń, zwrócić trzeba uwagę na czystość rąk pracowników w kuchni. Myje się ręce przed gotowaniem, a szczególnie po powrocie z targu. Do tego celu powinno być w kuchni naczynie z gorącą wodą z kurkiem, miednica, ręcznik, mydło i szczotki do namydlania rąk.

Przyrządy pomocnicze. Przypomnieć jeszcze należy, że w kuchni są potrzebne: *waga, termometr i zegar*; o ich pożytku przekona się każdy, kto ich używa. Polecenia godny jest jeszcze jeden sprzęt, t. j. cieplarka kuchenna, rodzaj termosu (po niemiecku Kochkiste), w której potrawy się dogotowuje, lub przechowuje gorące, żeby uniknąć odgrzewania (rysunek i dokładniejszy opis podajemy na tablicy XV). Używając takiej cieplarki, oszczędzamy wiele opału, czasu i pracy.

Zastawa stołowa. Jeszcze kilka słów o naczyniu stołowym. Cała zastawa stołowa wydaje mi się zanadto dużych rozmiarów. Dotychczas używana jest zabytkiem dawnych zwyczajów stołu, kiedy ludzie dużo jadal. Niejeden doświadczył, jak miłe są *widelce i noże t. zw. deserowe i małe talerzyki* (do przystawek). Kto do nich się przyzwyczaił, temu większe wydają się ciężkie i niewygodne.

Największa jednak korzyść w tem, że nawyka się do małych porcyj, co jest ważne do zwalczenia łakomstwa, szczególnie u ludzi ze złem trawieniem. Nie mniejsze ma to znaczenie ze względu na oszczędność, co przyznają mi gospodynie, które przyjmują gości.

O PALENIU POD KUCHNIĄ.

Pomijamy tu urządzenie i konstrukcję, które w żelaznych kuchniach z naszych firm technicznie są obmyślane, gdyż chodzi nam o palenie pod kuchnią.

Nieraz słyszy się skargi na kuchnię, że nie grzeje i dużo pożera opału. Często zależy to od złej konstrukcji, ale częściej od wadliwego palenia ognia pod kuchnią, które powinno się regulować tak samo, jak w piecu do ogrzewania pokoju. Trzeba pewnej umiejętności, ażeby z opału wydobyć jak największą ilość ciepła.

Nie każdy wie o tem, że przy większym dopływie powietrza, kiedy węgiel spala się na żar biały, wytwarza się daleko mniej ciepła, aniżeli przy słabszym ciągu. W pierwszym wypadku spala się węgiel na tlenek węgla, w drugim na kwas węglowy, czyli bezwodnik węglowy, obliczenia zaś wykazały, że *spalanie węgla na kwas węglowy daje 3 razy więcej ciepła, niżeli spalanie na tlenek węgla*. Pozornie zdawałoby się

Czad całkiem przeciwnie, jednak wiemy z do-
w kuchni. świadczenia, że gdy jest silny ciąg, piec pokojowy nie będzie gorący i trzeba dopływ powietrza regulować domykaniem popielnika. Chodzi tu właśnie o to, aby węgiel spalał się na żar czerwony, t. j. na kwas węglowy, a nie biały, t. j. tlenek węgla. A jak się dzieje w kuchni? Dobry ciąg jest pożądany, bo kiedy słabo ciągnie, kuchnia dymi. Radą na to jest hermetyczne zamknięcie drzwiczek, aby wedle potrzeby regulować dopływ powietrza i utrzymywać żar czerwony, a nie biały, bo ciepło wywieje do komina i blachy dostatecznie nie ogrzeje. Gorzej, gdy są otwory

w drzwiczkach, których zasuwka nie uszczelnia: wtenczas domykanie popielnika niewiele pomoże, a kucharki ratują się tem, że ustawicznie dorzucają paliwa, stąd rozrzutność opału bez miary. Dymieniu kuchni zaradza murarz i kominiarz przez wymiecenie sadzy choćby co tydzień, zwłaszcza, gdy na kuchni pali się bez przerwy i sadza zatyka przewody.

ŚPIŻARKA.

Właściwie gotowanie zaczyna się w śpiżarni, gdzie się przygotowuje ku temu produkty. Najlepszy produkt może się zepsuć, jeżeli jest źle przechowany. Bez dobrej śpiżarni gospodarstwo kuleje, a jednak mało się zwraca na nią uwagi, gdyż zazwyczaj mieści się ona kątem przy kuchni lub sieni. Opowiadali mi warszawiacy, że śpiżarnia mieści się niejednokrotnie w łazience, a nawet ubikacji, gdzie znajduje się klozet. Do tego kuchni zwykle jest ciasna, więc do drugiej ubikacji można by przenieść dużo czynności przed gotowaniem.

Dobra śpiżarnia powinna być sucha i mieć doskonałe powietrze. Powinny być w niej ściany do bielenia i posadzka z betonu, a okno okratowane, stale otwarte na dwór (zdala od ustępów) i zwrócone na północ albo wschód, aby promienie słoneczne nie rozkładały pokarmów i nie podnosiły temperatury, która powinna być jednostajnie niska, a więc zdala od pieca.

Stoły i półki, które mogą być w ścianie, trzeba 1—2 razy w tygodniu zmywać gorącym ługiem, a śpiżarnię dobrze przewietrzyć, aby jej nie zawilgocić.

Najprędzej zarażają się pokarmy od już zepsutych, dlatego należy szybko usuwać skisłe potrawy i zbutwiałe jarzyny, bo z tych przechodzi zły zaczyn na pokarmy zdrowe, a poza tem wszystko starannie nakrywać.

Wielkich zapasów robić nie warto, żeby się nie psuły. Co innego na prowincji, tam śpiżarnia musi być rodzajem magazynu, dobrze urządzonego.

Śpiżarnia służy do przechowania produktów tylko na czas krótki. Mąkę lepiej trzymać na strychu, a towary kolonjalne osobno, bo kawa, kakao, figi, rodzynki i t. p. nasiąkają łatwo wyziewami.

O GOTOWANIU POKARMÓW.

Przez gotowanie rozumiemy wszelkie przyrządzanie pokarmów przy użyciu ognia, a zatem warzenie w wodzie, smażenie na tłuszczach i cukrze oraz pieczenie w piecu.

Podnosząc wartość pokarmów surowych, zadać musimy sobie pytanie, poco je gotować, jeżeli surowe pożywienie jest zdrowsze? Za surowymi pokarmami bardzo przemawia wykrycie witamin, które wyższa temperatura niszczy. Niestety, żołądek ludzki, tem bardziej słaby, nie może strawić w stanie surowym wszystkich pokarmów, dlatego twardsze pokarmy musimy gotować, jak np. przetwory zbożowe i dojrzałe jarzyny. Natomiast na surowo można jadać wszystkie owoce, sałaty i młode jarzynki.

W gotowaniu ulegają pokarmy fizycznym i chemicznym zmianom, wskutek czego stają się miększe i bardziej rozpuszczalne. I tak ziarnka mączki w gorącu pękają i zamieniają się na dekstrynę (rodzaj cukru). Drzewnik (błonnik) mięknie, pokarmy białkowe rozluźniają się w swoich związkach chemicznych, a tłuszcze topnieją, co wszystko razem wpływa na smak i ułatwia wchłanianie przez narządy trawienia.

Rozważmy teraz wszystkie sposoby gotowania, t. j. I *warzenie w wodzie*, II *smażenie*, III *pieczenie*. O różnicy stanowi temperatura.

I. *Warzenie w wodzie* odbywa się tylko w 100°C ., ale można podnosić tę ciepłość przez gotowanie w szczelnych naczyniach i na parze. Gotowanie w wodzie

jest najłatwiejsze, a stosuje się do pokarmów, które potrzebują więcej gorąca i długiego gotowania, jak np.: kasze, groch i t. p. Potrawy delikatniejsze, mianowicie: jarzyny, łatwo się od dna przypalają lub rozpadają, a co najważniejsze, że rozpuszczalne ich składniki przechodzą do wywaru. Dobrze, gdy wywaru użyje się do zupy, ale strata pożywności w smaku, gdy się go wylewa.

Ażeby potrawy w zwykłym garnku się nie przypalały, można go postawić na ruszcie, albo podłożyć krążek azbestowy lub wieko blaszane. Można jednak w zwykłym garnku gotować również na parze, a robi się to w ten sposób: wkłada się do garnka drugie dno dziurkowane albo podnózek druciany, a na niem drugie, nieco mniejsze naczynie. Przez zagotowanie małej ilości wody na dnie wytwarza się para i ogrzewa jednostajnie wstawione naczynie, w którym potrawa się gotuje. Gotowanie na parze ma te zalety, że: pokarmy gotują się prędzej, bo temperatura pary jest wyższa, jarzyny się nie przypalają i zachowują swój kształt, a nie tracą swych soli odżywczych, więc są smaczniejsze i zdrowsze.

W higienicznych garnkach, o których była mowa na str. 413, gotowanie na parze jest ułatwione.

Początkującym w sztuce gotowania przydadzą się wskazówki, ile czasu potrzeba na zgotowanie każdego z pokarmów. W tym celu podajemy zestawienie w grupach: produktów zbożowych, strączkowych, jarzyn i owoców, idąc od twardszych do miększych.

CZAS POTRZEBNY DO GOTOWANIA.

Produkty zbożowe:

Kasza jęczmienna, jej przeroby i cała pszenica	około 5—8 godzin
Produkty strączkowe (przedtem namożzone przez dobę)	„ 3—5 „
Soja dwa razy dłużej.	

Kasza hreczana i ryż	około 1—2 godzin
Kasza jaglana, owsiana i sago	„ 1—1½ „
Drobna kaszka hreczana i pszenna, płat-	
ki owsiane	„ ½ „
Tapjoka	„ ½ „
Kasze dogotowuje się jeszcze na ruszcie.	

J a r z y n y.

Kapusta kwaszona w zwykłych garnkach	około 6 godzin
Buraki	„ 3—4 „
„ pieczone (są lepsze)	tylko „ 1—2 „
Kalarepa (zależnie, czy młoda, lub stara)	„ 2—5 „
Grzyby denstuje się dłużej na wolnym	
ogniu	„ 1—3 „
Marchew, brukiew, rzepa, kapusta głowia-	
sta i jarmuż	„ 1—2 „
Rzepa, rzodkiewka	„ 1—1½ „
Brukselka, szparagi	„ ½—1 „
Kartofle, dochodzące pod nakryciem w pa-	
rze.	„ ¼ „
Szpinak	„ ¼ „

Jarzyny młode potrzebują o połowę mniej czasu do zgotowania, a suszone należy namoczyć przez dobę i dłużej gotować, niż świeże.

O w o c e.

Owoce soczyste: jabłka, gruszki miękkie 1 — 2 godz.
Śliwki, morele, jagody, gruszki twardsze i jabłka
¼ — ½ godz.

Zagotowane owoce (5—10 minut) niech dojdą po odstawieniu.

Suszone owoce (namoczone) gotuje się dłużej.

Zasadniczo powinno się gotować krótko, zwłaszcza jarzyny, bo przez długie gotowanie potrawy tracą na

wartości, ale produkty twarde, np. kasze, trzeba gotować kilka godzin, aby się rozkleiły i zdekstrynizowały. Ważną rzeczą jest gotowanie pokarmów pod szczelnem nakryciem bez przystępu powietrza, bo potrawy szybciej się gotują i nie tracą witamin, przeciwnie ma się rzecz w dopływie tlenu, gdy garnki źle są nakryte.

Przyda się jeszcze przypomnienie, że soczyste jarzyny i owoce powinno się gotować na parze lub tylko w małej ilości wody, gdyż zawierają dużo własnego soku.

II. *O przyrządzaniu potraw w wyższej*
Smażenie. *ciepłocie.* W ciepłocie wyższej od wrzącej wody można potrawy przyrządzać przez smażenie w tłuszczu, albo pieczenie w piecu. Gorąco rozpalonego tłuszczu jest nieograniczone i przy smażeniu dochodzi temperatura do 200°C. i wyżej, to też wymaga ono uwagi, aby potrawy się nie przypaliły.

Co osiąga się przez smażenie? Strawności się pokarmom nie dodaje, przypalone potrawy mogą być szkodliwe wskutek drażniących olejków przyswędkowych i stwardniałych części przypalonych; nasiąknięcie tłuszczem potraw przeszkadza przenikaniu soków trawienych, a do tego w tak wysokiej ciepłocie witaminy ulegają rozkładowi.

Smażenie pokarmów nie podnosi zatem ich pożywności, jednak działa na smak i temu przypisać należy, że jest w powszechnem użyciu. Zwyczaj smażenia potraw przeszedł z kuchni mięsnej, choć w kuchni jarskiej bez niego obyćby się mogło, bo zwykle smażone potrawy są wprzód i tak już gotowane, a w tym stanie strawniejsze.

Smak potraw jednak jest bodźcem nerwowym, który pośrednio pobudza soki trawienne do wydzielania, dlatego smażone potrawy nie szkodzą, zwłaszcza dobrze przeżute. Słabi na żołądek uczynią jednak lepiej, jeśli przysmażanych potraw się wyrzekną, a przynajmniej nie połykają kąsków przypalonych.

III. *Pieczenie* w piecu bez tłuszczu
Pieczenie. jest zdrowsze i lepsze nawet, niż gotowanie w wodzie, łączy bowiem zalety gotowania i smażenia bez ich ujemnych własności. W wyższej ciepłocie pokarmy chemicznie łatwiej się przetwarzają (dekstrynizują), a przypalenie nie jest szkodliwe, bo węgiel (np. ze zwęglonego chleba) działa przeciw fermentacji.

Gorsze jest niedopieczenie pieczywa, gdyż pozostaje w niem surowa skrobia i drożdże, nie zniszczone gorącym.

Wypiekanie potraw słodkich (legumin) podnosi ich strawność przez to, że cukier rafinowany w gorącu łączy się chemicznie ze składnikami potrawy i nabiera własności, zbliżonych do cukru rodzimego.

O CIEPŁOCIE POKARMÓW.

Ciepłota spożywanych pokarmów odpowiada ich naturze, t. j. potrawy gotowane jada się ciepłe, a surowe zimne, choć i tu są wyjątki, bo gorącego chleba się nie jada, a lody smakują mrożone.

Przy jedzeniu obowiązuje *zasada*, aby ciepłota pokarmów nie odbiegała daleko od ciepłoty krwi (37°C.). Wedle naszych obserwacji są pewne granice temperatury potraw, których nie wolno przekroczyć bez szkody dla narządów trawiennych. W jamie ustnej najlepiej znosimy potrawy w ciepłocie 38° do 45°C. , a zdrowe żołądki nawet do 55°C. , gdy powyżej — pokarmy już parzą.

Są wprawdzie ludzie, którzy mają żelazne żołądki i jadają potrawy wprost z ognia, a herbatę piją ukropem, ale u tych obfity dopływ krwi do żołądka jest naturalnym chłodnikiem.

**Szkodliwość
gorących po-
karmów.**

Przekroczenie granic wytrzymałości narządów trawienia może mieć złe następstwa. W jamie ustnej powstają oparzenia, a szklivo zębów pęka, wskutek tego nie chroni ich przed próchnieniem. W żołądku powstają nadżerki, co często jest początkiem wrzodu żołądka, a nierzadko raka. Z tego ocenia gospodynie, że termometr w kuchni jest potrzebny i przyda się nawet doświadczonej kucharce, którzy z uporem podają na stół potrawy zbyt gorące. Ze względu na to, że potrawy podane stygną jeszcze na stole, można zupełnie podawać o wyższej ciepłocie — do 60°C. Jeżeli podaje się w niższej, niż 37°, to prędko stygną i są niesmaczne. Potrawy jednak ziębną niejednostajnie. Prędzej sypkie i pulchne, które przenika powietrze, długo zaś trzymają gorąco i parzą kleiste papki i gęste płyny, np. pokarmy mleczne i kaszki. Powoli ziębnie kapusta i zaprawiane jarzyny, a najdłużej potrawy tłuste i wyroby na syropie cukrowym.

Na zimno jada się te pokarmy, które nie były przyrządzane na ogniu, więc owoce i wszystkie sałaty, oprócz tego chłodniki i przekąski.

Przy jedzeniu pokarmów chłodnych wydziela się więcej soków trawiennych, niż przy jedzeniu gorących, dlatego przy braku soków lepsze są pokarmy chłodne, a przy nadmiarze — ciepłe. Jednak i w chłodnych potrawach jest granica do 8°C., gdy poniżej są niesmaczne i mniej strawne, a nawet mogą być szkodliwe dla żołądka.

Mrożone potrawy są bardzo przyjemne w czasie upałów, szczególnie lody, jednak słabi na żołądek niech będą z lodami oględni i jedzą je bardzo wolno, celem ogrzania w ustach.

Z wykryciem witamin kwestja surowych pokarmów stała się ważką i zwrot ku nim jest widoczny. Z tem wszystkim pokarmy surowe nie wyrugują gotowanych nawet w przyszłości, choćby ze względu na chorych.

Człowiek cywilizowany z rozwojem nerwów i wszystkich zmysłów rozwinął zarazem zmysł smaku, natomiast osłabił narządy trawienia, dlatego musi używać pokarmów strawniejszych, tak gotowanych jak i surowych. Kuchnia przyszłości będzie przyrządzać potrawy na ogniu i na surowo i nie może lekceważyć smaku, choć czasem musi wszystko uprościć, bo, jak na teraz, zajęcie kuchenne sprawiają zbyt wiele mitręgi.

O S U R Ó W C E.

Surówka jest to rodzaj pożywienia, składającego się wyłącznie z pokarmów surowych, od kiedy bowiem wykryto witaminy, nauczono się cenić pokarmy surowe. Przyrodolecznictwo zawsze je zalecało, jako pożywienie najzdrowsze. Jednakowoż w naszych warunkach odżywienie takie, prawdziwie rajske, trudne jest do przeprowadzenia, bo niewiele mamy pokarmów, które człowiek może strawić na surowo, a najpożywniejsze dopiero po ugotowaniu stają się strawnymi.

Wiadomo, że skrobię (mączkę) i białka dostarczają nam przeważnie przetwory zbożowe, których żołądek ludzki nie strawi na surowo. Również dojrzałe jarzyny i niektóre owoce wymagają gotowania, aby zmiękły i stały się strawnymi.

Zdrowy żołądek może strawi surowe owoce i młode warzywa. Z tych więc produktów możnaby mieć dostateczne pożywienie, odpowiadające normie fizjologicznej, ale dobór produktów byłby trudny i nie w każdej porze możliwy. Zapewne, nawet zboża można uczynić strawnymi, jeśli się je słoduje, a twarde jarzyny uciera i odpowiednio przyrządza, ale wikt taki na codzień byłby zbyt kłopotliwy i niesmaczny. Inaczej jest w krajach południowych, gdzie można obywać się bez ognia, a żywić samymi owocami. Jest to surówka idealna, a tam powszednia, u nas natomiast może być stosowana tylko w celach leczniczych.

W naszej kuchni jarskiej używamy obydwu rodzajów pokarmów — surowych i gotowanych. Na surowo podajemy tylko ogólnie jadalne w kombinacji z gotowanymi i to w ten sposób, aby surowe pokarmy były bogate w witaminy, sole odżywcze i olejki aromatyczne, a przytem strawne i smaczne.

SURÓWKA JAKO KURACJA.

Surówka, która jest najzdrowszem pożywieniem, nadaje się tem bardziej na kurację, jeżeli będzie odpowiednio zastosowana.

Na czas kuracji łatwiej nam przyjdzie o dobór produktów, albowiem można wyjechać w tym celu. Surówka lecznicza bywa dwojaka: 1) złożona z pokarmów surowych w normalnym składzie chemicznym co do białka, tłuszczu i węglowodanów i 2) surówka z niedostatkami białka i tłuszczu. *W pierwszej, czyli normalnej*, używa się wszystkich pokarmów na surowo, a przetwory zbożowe czyni się strawnymi przez słodowanie, jarzyny zaś przez rozdrabnianie i przyprawianie, albo też uzupełnia się nabiałem i jajami.

Na to jednak trzeba dłuższego czasu, ażeby przy pomocy doboru pokarmów odzyskać dobrą przemianę materji. Taka surówka nadaje się także do odzwyczajania od jedzenia mięsa.

W drugiego rodzaju surówce właśnie niedostatek białka i tłuszczu przy bogactwie witamin i soli odżywczych jest czynnikiem pożytecznym w oczyszczeniu i odświeżeniu ustroju. Jest ona zbawienna w cierpieniach artretycznych (skazie moczanowej) jako uboga w białko, ponieważ wywabia ze krwi części rozpadowe, które jako kwas moczowy zanieczyszczają ustrój.

Surówkę taką można uważać za półgłodówkę, dlatego nie należy jadać przytem innych pokarmów, bo byłaby to raczej kuracja tuczna i pogarszałaby przemianę materji.

Kuracja winogronowa i owocowa jest właściwie półgłodówką, o której już była wzmianka. Dla tych, którzy nie znoszą kwasów (z powodu kwaśnicy ustroju), lepsza jest surówka jarzynowa, a przynajmniej skombinowana z owocami.

W naszym zakładzie zalecamy surówkę tylko z tych pokarmów, które zwykle jada się na surowo, zwłaszcza z płodów, które nastercza pora roku. Na wiosnę podajemy sałaty, rzodkiewkę i jabłka, przechowane przez zimę, albo pomarańcze z dodatkiem orzechów. W lecie już w czerwcu mamy namiastkę winogron, mianowicie czereśnie, poziomki, agrest i porzeczeki; z warzyw — młode jarzynki, jak: kalarepka, marchewka, groszek, a nawet buraczki, ogórki i rzepę (p. cz. I.). W drugiej połowie lata i jesienią dojrzewają już wszystkie owoce i jarzyny i możemy mieć wybór, jaki chcemy. Zato zimą musimy się ograniczać w surówce i lepiej jej nie stosować, bo w zimnej porze leczenie dietetyczne jest mniej skuteczne.

Najlepiej odbywać surówkę i wszelkie posty na wiosnę, czyli wtenczas, kiedy cała natura się odradza, a z nią ciało człowieka, jako jej twór i część.

SYSTEM FLETCHERA.

W obydwu częściach tej książki wspominamy nieraz o żuciu pokarmów systemem Fletchera, który to system wspomaga niezmiernie skuteczność odżywiania jarskiego, a polega na tem: żuć pokarmy powoli do zupełnego roztarcia na miazgę i zmieszania ze śliną, wyssać z nich, co się da, a resztę wypluć, t. j. to, czego już przeżuć nie można. W ten sposób w jamie ustnej wykonywamy zastępczą pracę żołądka i kiszek, mianowicie, węglowodany, t. j. mączka, przemienia się na cukier (dekstrynę), a białko i tłuszcz przechodzą w stan emulsji; wszystko razem staje się płynem napół strawionym. System ten wymaga też, aby połykanie odbywało się bezwiednie, bez dowolnych świadomych ruchów połykowych, co wystarcza, aby płyn dostał się do żołądka. Tak żując, pomnażamy fizjologiczne zdolności w jamie ustnej, a poświęcając więcej uwagi i staranności przyswajaniu pokarmów, czasem dojdziemy do wprawy i nawyku. Wydzielanie śliny staje się coraz obfitsze, a gruczoły ślinowe rozrastają się tak, że już po kilku miesiącach można stwierdzić znaczne tych gruczołów powiększenie. Znane to prawo natury, że narząd zaniedbany marnieje, a czynny wzrasta.

Oto korzyści systemu: pokarmy źle przegryzione i zaledwie powierzchownie poślinione o tyle, aby mogły prześlizgnąć się do żołądka, chemicznie mało się zmieniają, więc cały trud trawienia spada na żołądek i kiszkę, natomiast przez ćwiczenie w żuciu systemem Fletchera pokarmy trawią się już w jamie ustnej do możliwych granic. Zatem jama ustna wyręczyła dalsze

drogi trawienne. Jeszcze i to uwzględnić musimy, że na żucie, a więc i na wydzielanie śliny możemy wpływać świadomie i ułatwić trawienie, na które w żołądku woła wpływu nie ma.

Pożytek systemu Fletchera rzuca się w oczy. Przedewszystkiem wyzyskuje się zupełnie pokarmy, tak, że połowa ich do utrzymania sił wystarczy; unika się niepotrzebnego obciążania dróg trawiennych i ćwiczy się w cnocie wstrzemięźliwości, a zapobiega łakomstwu. Wszystko razem niepomniernie sprzyja zdrowiu. Dla chorych system taki okazał się bardzo zbawienny, przede-wszystkiem w cierpieniach żołądka i kiszek (zastępuje leczenie w Karlsbadzie), a w innych cierpieniach wspomaga skutki leczenia przyrodnego.

Znaczenie ekonomiczne systemu jest także niemałe. Każdy przyzna, że lwią część kosztów utrzymania pochłania wyżywienie. Jaka więc oszczędność w pokarmach, gdy je do połowy ograniczymy, a w odwrotnym stosunku tyleż zyskamy na zdrowiu. W Ameryce skutki okazały się znakomite. Mamy więc z Ameryki dwa wielkie systemy ku ulżeniu nędzy ludzkiej: oszczędność w pracy według Taylora i oszczędność w pokarmach według Fletchera.

Pierwszy już się przyjmuje i rezultaty są widoczne, dla drugiego wieje wiatr niepomyślny, t. j. działają wszelkie metody przekarmiania, a szczególnie dzieci. System Fletchera powinno zalecać się już w dzieciennym wieku, a zdobędą cenne przyzwyczajenie bez trudu, co później będzie wymagać wysiłku.

O „MAZDAZNANIE”.

O tym mniej znanym kierunku higjeny osobistej winniśmy dać kilka słów wyjaśnienia. W naszej książce korzystaliśmy z niektórych przepisów „Mazdaznanu” o higjenie odżywiania, mianowicie o przyprawianiu pokarmów surowych, oznaczając te przepisy literą M.

Mniemam, że przytoczenie słów z propagandowej broszurki „Mazdaznan”, p. t. „Higjena ciała i ducha” ten kierunek najlepiej charakteryzuje — jako pokrewny przyrodolecznictwu.

Oto końcowe jej zdania:

„Mazdaznan” jest nazwą ruchu, opartego na starożytniej nauce mazdejskiej (aryjskiej), która odrodziła się w Ameryce przez dr. O. Z. Hanischa i która szybko rozszerzyła się w Europie i Ameryce.

Nauka „Mazdaznan”, zdobyta przez tysiącletnie doświadczenia, została wydobyta na światło dzienne z pod pyłu zapomnienia kilkanaście lat temu i ogłoszona w postaci, dostosowanej do wymagań współczesnych.

Umiejętność życia według Mazdaznanu jest oparta przede wszystkim na zdrowotnym sposobie odżywiania i prowadzenia życia pełnego prostoty z zachowaniem czystości ciała i ducha. Zasady te, wprowadzone w życie, podniosły zdrowie fizyczne i duchowe u jednostek w rodzinie i społeczeństwie.

W całej nauce „Mazdaznan” zastanawia jedno, że opiera się ona na powadze dr. Hanisha, który szerzy ją swemi wykładami w Europie i Ameryce, oraz w licznych pismach, a do źródła jej pochodzenia dotrzeć niesposób. Ma ona pochodzić ze wschodu i sięgać legendarnej sta-

rożytności Zoroastra, a jednak jest zmodernizowana i dr. Hanish korzysta również z nowych zdobyczy wiedzy lekarskiej.

Doniedawna głównym ośrodkiem „Mazdaznanu“ na Europę był Herliberg pod Zurychem. Była to szkoła ćwiczeń higijennych i miejscę zjazdów, a stąd szła propaganda na Europę, ale z nieznanых przyczyn ognisko to zostało zamknięte.

Jak widzimy, nauka „Mazdaznan“ niewiele się różni od przyrodolecznictwa i w porę przychodzi mu w pomoc, właśnie teraz, kiedy kult higieny osobistej dopiero pierwszy stawia kroki.

Działalność „Mazdaznan“ ku poprawie zdrowia ogólnego może być dla nas bardzo pożyteczna, o ile poza tem niema innych celów.

W dalszym ciągu przytoczonej wyżej rozprawki dowiadujemy się, że „Mazdaznan“ jest stowarzyszeniem i ma charakter międzynarodowy, a cele ogólnoludzkie. My Polacy jednak mamy zbyt dużo pracy nad własnym narodem, abyśmy mogli jeszcze obcym pomagać. Pierwej musimy stworzyć u siebie wzór higieny osobistej, aby móc być przykładem dla drugich. Narazie korzystajmy z przygodnej pomocy a sił naszych nie rozpraszajmy. Podobnie jak mrówki znośmy pożytek do domu.

HIGJENA I KULTURA JEDZENIA.

Zdawałoby się, że jeść uczyć nikogo nie trzeba, a jednak w całej higjencie osobistej najwięcej błędów popełnia się w odżywianiu i najbardziej szkodzi jadło obfite. Mało kto zdaje sobie sprawę, jak niewiele pokarmów potrzeba dorosłemu człowiekowi do utrzymania w pełni sił i zdrowia; według powszechnego mniemania właśnie z pokarmów czerpiemy siły i zdrowie. To też ludzie chętnie dogadzają smakowi i czynią z łakomstwa cnotę— a przecież najwięcej cierpień chronicznych pochodzi z przekarmiania. Zła przemiana materji i jej zły wpływ na ustrój nerwowy, to ogólna choroba inteligencji.

Do utrzymania sprawności umysłowej potrzebne są pokarmy nie tyle pożywne, obfite w białko i tłuszcz, ile te przede wszystkim, które dają podniety nerwowe, a więc pokarmy, zawierające witaminy, olejki lotne, sole odżywcze oraz w dużej ilości tlen. *Wedle Mazdaznanu wystarczyłaby zupełnie czwarta część spożywanych pokarmów, nadmiar bowiem tutaj staje się trucizną.* Robotnik zużywa białko i tłuszcz nawet wówczas, gdy żywi się pokarmami mięsnymi, a zużywa je na pracę mięśni, ale inteligent, który jada nad miarę, ulegnie skazie moczanowej, — nawet jeżeli pokarmy są dobrze zestawione.

Temat ten domaga się obszernego omówienia, ale narazie ma być on jedynie wyjaśnieniem „Kuchni jarskiej“, dlatego musimy się ograniczyć do wytknięcia niektórych błędów w technice jedzenia, na co powszechnie nie zwraca się uwagi.

Ludzie jadają za prędko i potrawy zbyt gorące, żują niedokładnie, pijąc przytem dużo wody lub napojów alkoholowych, zwłaszcza po mięsie i lubią potrawy tłuste, słone i ostro przyprawione. Czytają przytem gazety, albo prowadzą podniecające rozmowy, co wszystko razem nie sprzyja trawieniu. Niemniej szkodliwy wpływ wywiera sama jadalnia. O dobrem powietrzu w jadalni nie myślimy, dlatego jest ona przepelniona wyziewami, które wdychamy, oraz pochłaniamy razem z pokarmami. W publicznych jadłodajniach dzieje się jeszcze gorzej, bo w krótkim czasie, zwłaszcza w porze południowej, lokale te są zazwyczaj przepelnione. Wytwarzają się więc tam warunki wręcz dla zdrowia szkodliwe; wyziewy ludzkie i kuchenne, pył przeniesiony na obuwiu i odzieży, dym tytoniowy, a wszystko przy zamkniętych oknach, — oto atmosfera takiego lokalu, której higienista długo nie wytrzyma. Ważne zagadnienie dla higieny publicznej.

Aby uniknąć tych niedomagań i innych błędów dietetycznych, podaję ogólne wskazówki, jako reguły higieny i kultury jedzenia, ujęte w formie nakazów, aby łatwiej utkwily w pamięci:

1) Unikaj przekarmiania i za główną cnotę uważaj zwalczanie łakomstwa. Wedle Tołstoja, wstrzemięźliwość jest pierwszym stopniem do doskonalenia się — ćwiczy wolę i wyrabia charakter człowieka.

Łatwiej powstrzymasz się od potraw prostych i surowych, aniżeli od wykwintnych i słodczy. Jeżeli pokusa do jadła jest większa od twojej woli, każ sobie dzielać pokarmy i nie śpiesz się przy jedzeniu.

Nie dobieraj z półmiska, albowiem po raz pierwszy bierzesz wedle umiaru, a drugi raz już z łakomstwa. Jest to zły ton wychowania higienicznego. Lepiej nie jedz do stanu nasycenia, bo instynkt ten jest zwodniczy. Wstawaj od stołu nawpół głodny.

2) Zagadnienie, kiedy jeść należy, nie rozstrzyga pora jedzenia, ale głód prawdziwy, dlatego nie jedz, jeże-

liś niegłodny. Nie jedz, gdyś zmęczony, wzburzony lub przegnębiony, ale pierwszej staraj się odzyskać spokój, bo tylko w spokoju wydzielają się dobre soki trawienne.

3) Żując dokładnie, powoli i uważnie pokarmy i smakując, strawisz je napół w jamie ustnej i unikniesz przeładowania żołądka, a oszczędzisz jego pracę do połowy, dlatego pamiętaj o systemie Fletchera.

4) Jadaj rzadko, najwyżej trzy razy na dzień, t. j. śniadanie, obiad i kolację, a w przerwach unikaj dojadania przekąsek lub słodczy, które zakłócają porządek trawienia. Jeżeli nie masz apetytu, to naśladuj zwyczaj amerykański: nie jedz całkiem śniadania, aż dopiero obiad.

5) Gdy ci potrawa smakuje, to strawisz ją prędzej, ale jeżeli cię nie nęci, to nie zmuszaj się do niej, gdyż wstręt psychiczny tłumi wydzielanie soku żołądkowego. Staraj się poznać swą naturę, abyś wiedział, co ci służy, a co nie. Potraw gorących nie jedz, aż wychłodną.

6) Nie wracaj do poprzedniej potrawy, bo do każdej wydziela żołądek odpowiednie soki, które pierwszej już dobrze nie strawią, a poskromisz łakomstwo.

7) Unikaj bodźców na wywołanie apetytu, zatem ostrych przekąsek, picia wódki i t. p.; rozpalają one żołądek i przeszkadzają spokojnemu trawieniu. Trunki przy jedzeniu drażnią delikatną tkaninę narządów trawiennych, a alkohol razem z drożdżami podtrzymuje kwaśną fermentację treści pokarmowej. Jest to przestroga dla mających złe trawienie. Nawet picie wody przy jedzeniu jest złem przyzwyczajeniem.

8) Na trawienie wpływa ruch na świeżem powietrzu i dobre powietrze w jadalni; w tym celu otwieraj okna, ale jeszcze lepiej jadaj na dworze. Wdychanie tlenu pod gołym niebem poprawia soki trawienne, a powietrze bez bakteryj nie zakaża potraw. Do tego miłe wrażenie wzrokowe działa kojąco na nerwy.

9) Rozmowa podczas jedzenia wprawdzie ożywia, ale dla słabych na żołądek nie jest wskazana, rozprasza

bowiem uwagę przy żuciu i kontrolę co do ilości spożywanych pokarmów. Najłatwiej psują sobie ludzie żołądek na ucztach, gdzie zachęta do jadła i towarzyska rozmowa jest prawem gościnności. Lepiej, aby gospodynie skierowały ją na higienę i kulturę jedzenia.

10) Na zakończenie podaję najważniejszą regułę: staraj się o dobry nastrój psychiczny przy jedzeniu, gdyż błogi stan umysłu oddziałuje na nerwy trawienia. Siadając do stołu, zapomnij o troskach i sprawach dnia powszedniego, a zwróć uwagę na zdrowy dobór potraw i porządne żucie oraz na błędy diety, albowiem posiłek ma cię wzmocnić, abyś codzienną pracę mógł wykonywać sprawnie i z zadowoleniem.

Jakie znaczenie ma higiena i kultura jedzenia, może przekonać nas *obraz zniszczeń przekarmionego ciała*. U jednych już w oczy wpada otyłość i zniekształcenie członków i postawy oraz zanik rzeźby duchowej twarzy, zaczem idzie ociężałość fizyczna i psychiczna, a narządy wewnętrzne psują się. Serce się powiększa i rozszerza, ze stratą sprawności, wątroba w rozmiarach znacznie przerasta, na czem cierpi jej funkcja chemiczna i wydzielnicza, a żołądek tak się rozszerza, że mięśnie gładkie tracą swą elastyczność, więc stale rozdymają go gazy. Inne narządy muszą się przystosować do przerosłego ciała, aby mogły podolać nadmiarowi pracy.

U człowieka chudego obraz przekarmienia wprowadzie inaczej wygląda, ale skutki są te same, t. j. upośledzenie narządów wewnętrznych i ich funkcyj oraz wadliwa przemiana materji. Poznać ją można po złej cerze, a przede wszystkim objawia się cierpieniami nerwów. Oba typy tracą na sprawności umysłowej i prędko się starzeją.

Ludzie z natury silni, atletycznej budowy, mają do brze rozwinięte mięśnie i gruczoły, więc trawią doskonale, gdy ludzie z wątłą budową i słabemi mięśniami mają również słaby narząd trawienia, stąd trawienie i ruch robaczkowy kiszek są u nich z natury słabsze.

Gdy tamtym nadużycia zdają się nie szkodzić, tym nie wolno ich popełniać, a w wyborze pokarmów muszą być bardzo oględni.

A co daje higjena w odżywianiu? Kto ją zdobył, z pewnością zważa także na inne prawa, jak żyć należy, osiąga zaś przez to:

Dobry rozwój całego ciała, fizjologiczne funkcje narządów i sprawność członków, twarz wyrazistą, świeżą cerę, słowem, zachowa długo poczucie młodości i wrażliwość na radość życiową, a wolę swą wyćwiczy wskutek władania sobą.



Soja jasna i brunatna, chińska roślina
strączkowa (str. 357).



Mniszek lekarski (*Leontodon taraxacum*)
na sałatę i szpinak (str. 361).

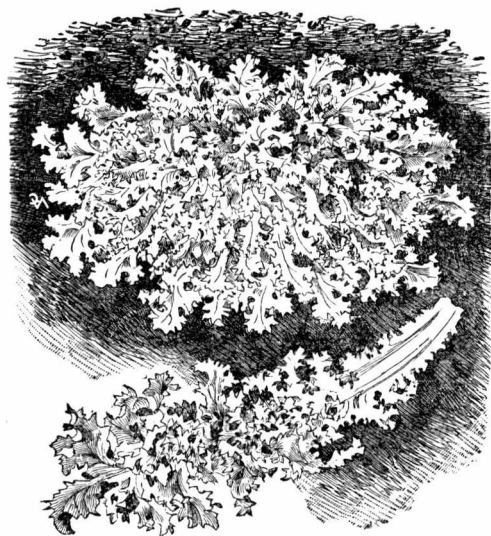
Tablica II.



Rzeżucha ogrodowa
na sałatę ostrzejszego smaku i na zieleninę (str. 361).



Rzeżucha wodna
łagodniejsza od poprzedniej (str. 361).



SALATY ZIMOWE Z POD ŚNIEGU (str. 361).
Endywja

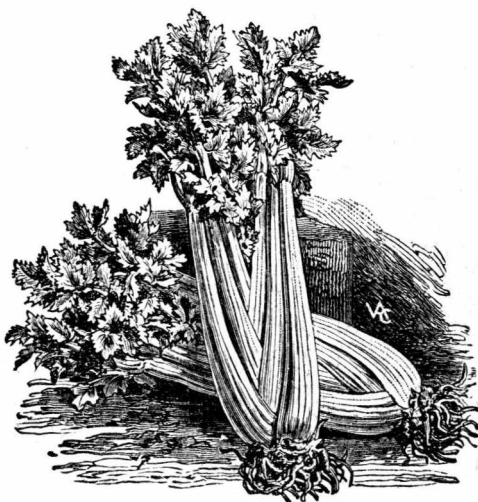


Roszponka

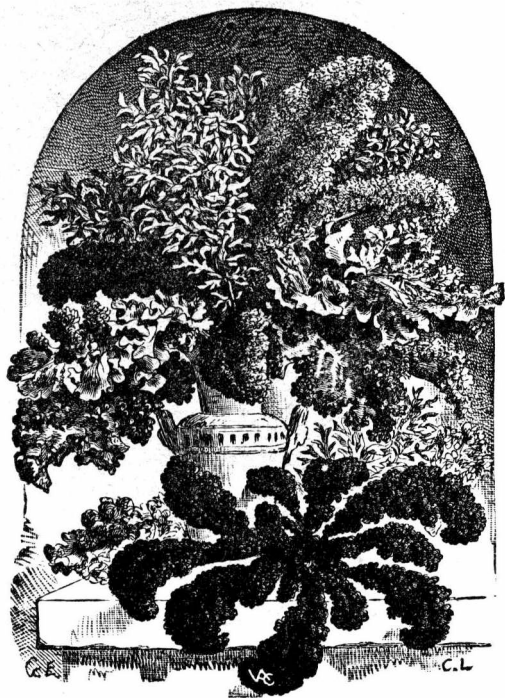
Tablica IV.



Boćwina liściasta (mangold) (str. 368).
Używa się bielonych szypulek z liści.

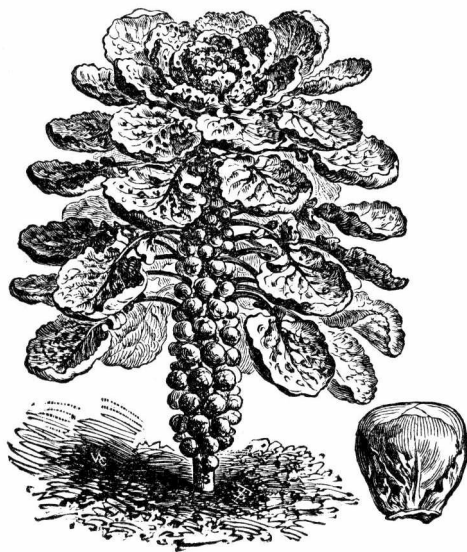


Selery liściaste (str. 368).
Podobny użytek, jak wyżej.



Jarmuż zimowy

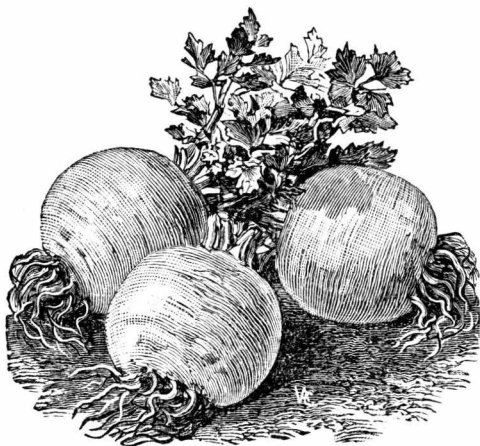
KAPUSTY NA ZIMĘ (str. 364).



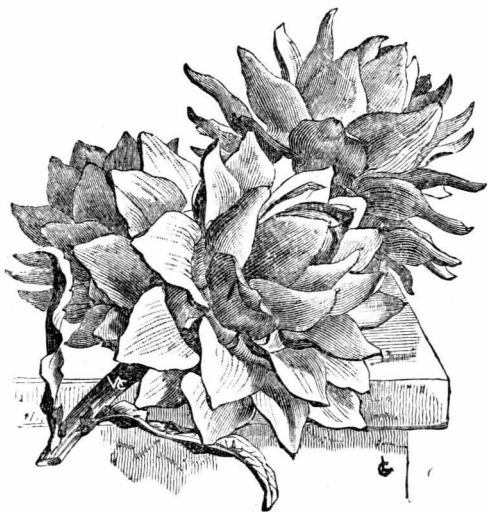
Kapusta brukselska

Tablica V.

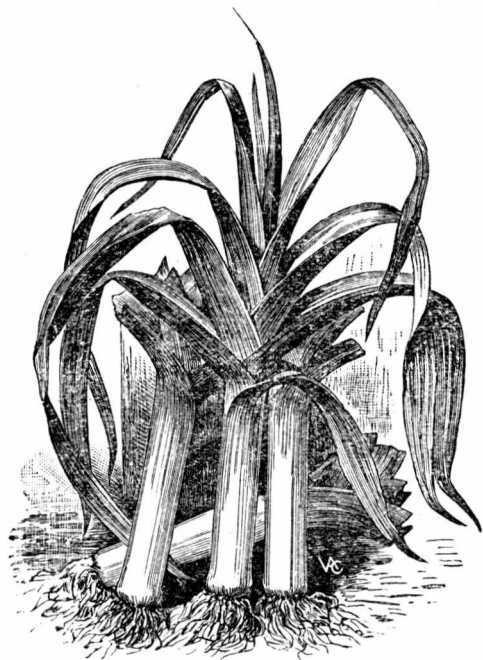
Tablica VI.



Selery korzeniowe (praskie),
do użytku świeże i suszone (str. 376).



Karczochy — jadalny kwiat nierozwinięty (str. 369).



Pory - łodyga i cebulka jako uzupełnienie
jarzyn i w miejsce cebuli (str. 387).

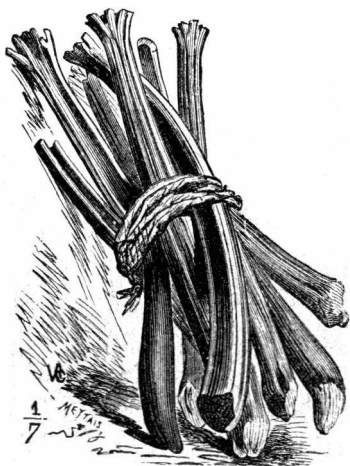


Kardy — szypułki liści muszą być
bielone (str. 369).

Tablica VIII.



Rzewień (rabarbar), używany na jarzynę i kompot
liście i kwiat (str. 369).



Szypułki liściowe, używane na
jarzynę i kompot (str. 369).

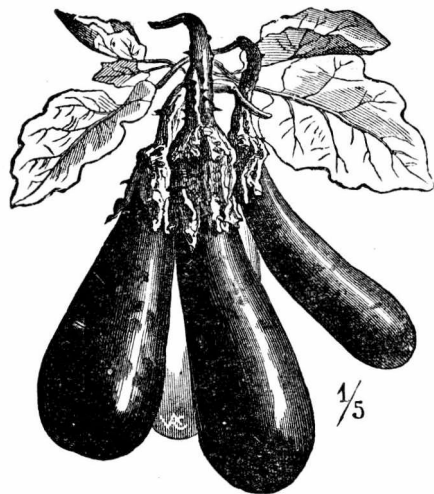


ZIOŁO WONNE.

Marzanna (str. 388).

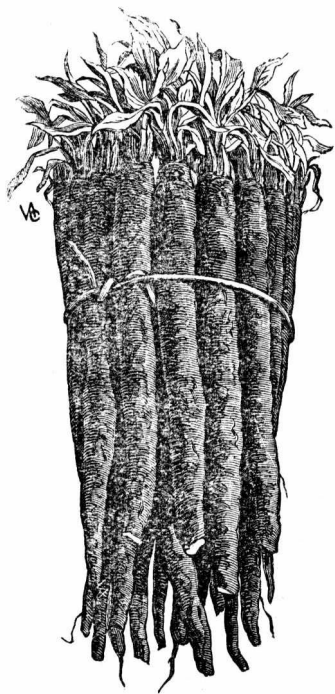


Dynia szparagowa (harbuz)
delikatna w smaku (str. 372).

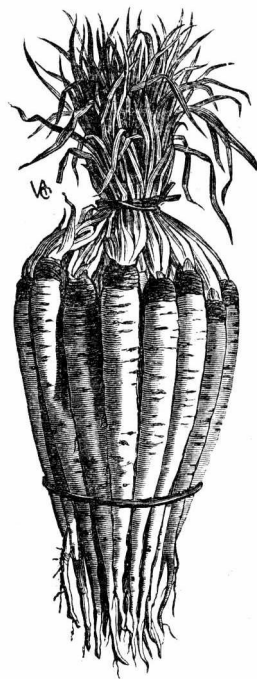


Patłazany (jajko krzewiste) zaostwiają
smak dyni (str. 373).

Tablica X.



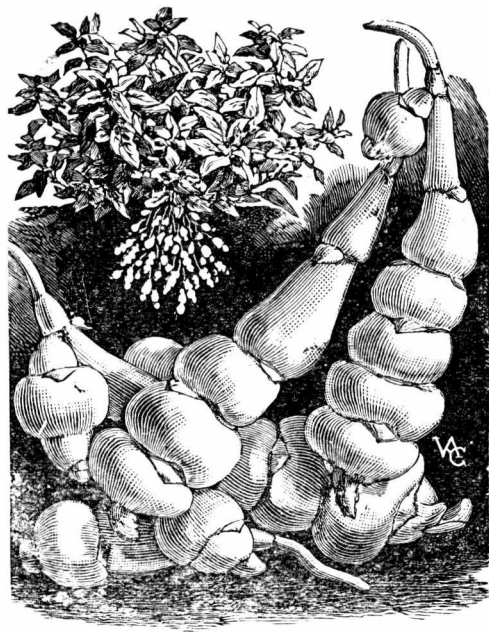
Wężymord (skorconera) (str. 376).



Korzonki owsiane (salsefja) (str. 376).



Jam chiński (korzeń chlebowy) (str. 381),
jako jarzyna i powój zarazem.



Chorogi (bulwy japońskie), jarzyna
amatorska (str. 381).

Tablica XII.



ZIOŁA WONNE.

Cząber (pietrzyca) (str. 388).



Estragon (str. 388).

Tablica XIII.



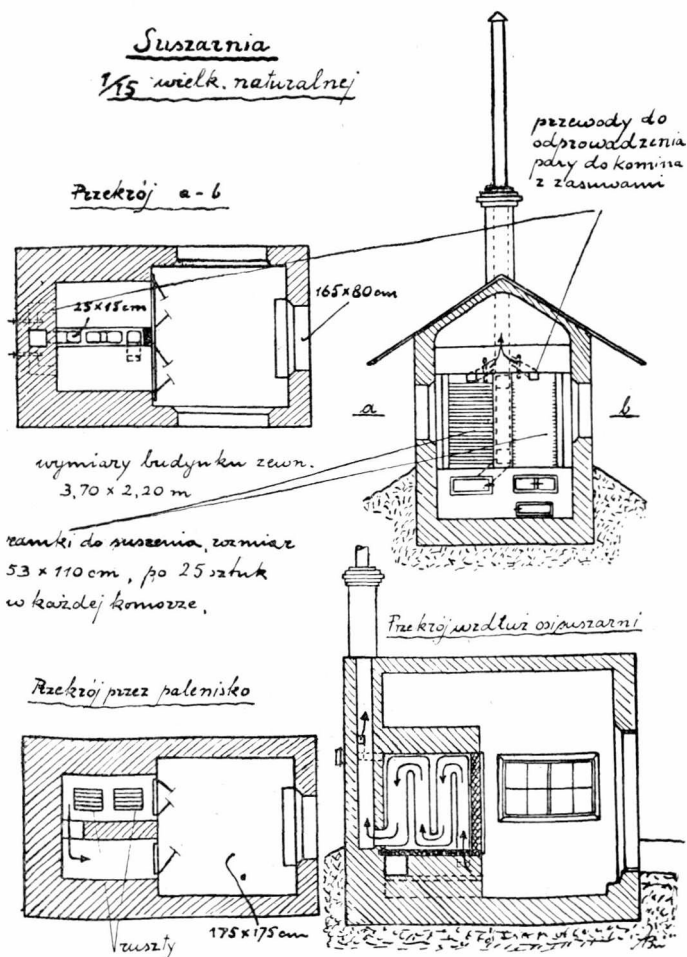
Kolendra (str. 388).

ZIOŁA WONNE.

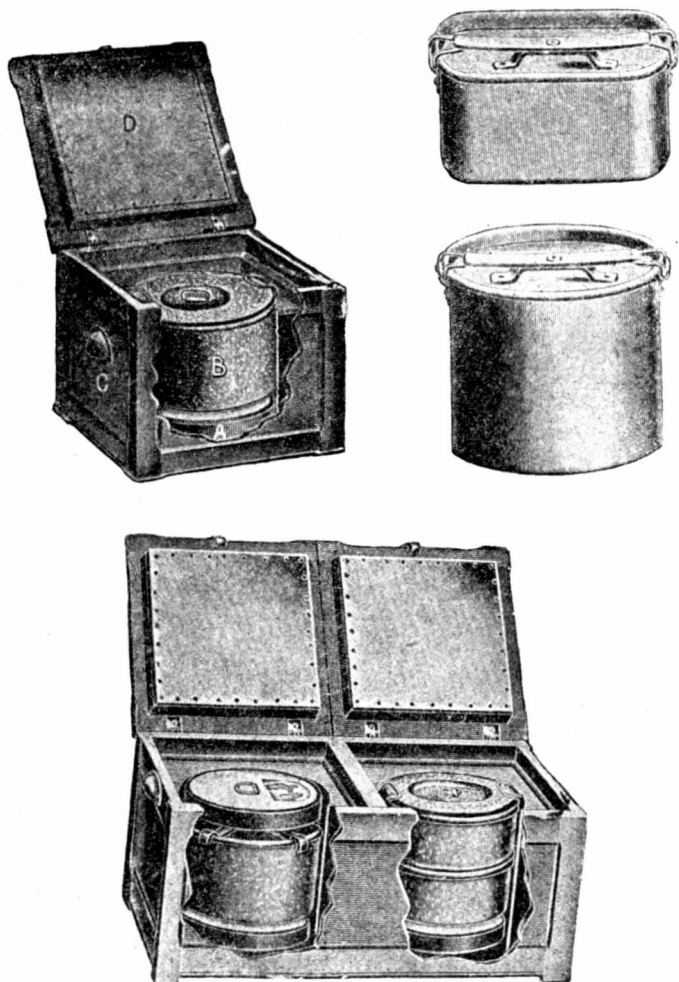


Lewanda (str. 388).

Tablica XIV.

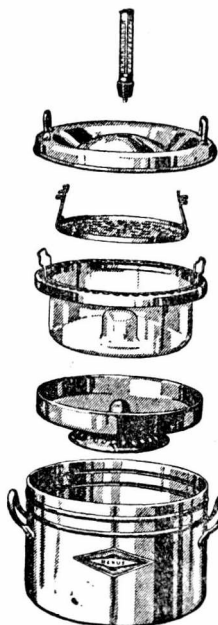


Tablica XV.



Cieplarka (dogotownia) (str. 414) (Kochkiste).

Tablica XVI.



I. Garnek higieniczny „Nexus” (str. 413) wewnątrz z naczyniem i nakrywą, ze szkła hartowanego—rozkładany do rozmaitego użytku. Gotuje i piecze potrawy we własnym soku, wypieka leguminy a wszystko bez zachodu, szybko i oszczędnie; nakrywy zastępują talerze przy podaniu. Model z opisem sprowadzić można od firmy drezdeńskiej: Eckhardt's „Nexus”-Kochapparat. Dresden-A. 1, Johann-Georgen-Allee 29.



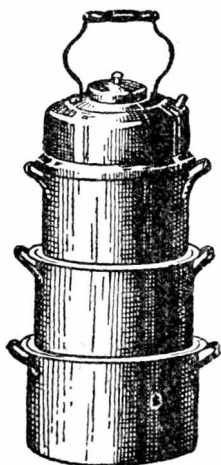
II. Garnek „Aryana” (str. 413) bardzo pomysłowy do gotowania 4 potraw od razu zapomocą czwórdzielnej wkładki. Od przypalenia chroni podstawa azbestowa.

Dostać można w składzie Mazdaznanu firmy: Mazdaznan-Versandhaus Leipzig, Hospitalstrasse 12.



Tablica XVII.

Ostatnio dowiaduję się, że istnieje u nas w kraju wytwórnia higienicznych garnków do gotowania pod firmą „**PE-LIKAN**” (Warszawa, Stępińska 10/16), która wyrabia garnki wieżowe z aluminium. Rysunki i opis tych garnków podano poniżej.



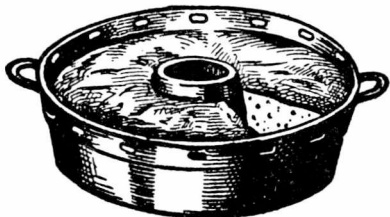
Komplet garnków do gotowania na gazie.

Istnieją także inne modele, jak np. „**Vici**” i francuski „**Bovex**”, podobno bardzo dobre. Pożądane jest zatem, aby nasze fabryki krajowe wszystkie modele wypróbowały i odpowiednio ulepszone wyrabiały w kraju. Dobry garnek higieniczny mógłby znaleźć wielu nabywców.

Tablica XVIII.



Rondel złożony.



Rondel rozłożony.

PRZYRZĄD DO PIECZENIA NA GAZIE „PRODIGE“.

SPIS RZECZY.

Dlaczego wydajemy tę książkę	I
Podział książki.	4

CZĘŚĆ I. KUCHNIA.

I. POKARMY MLECZNE.

O MLEKU W OGÓLNOŚCI	5
1. Mleko słodkie surowe	5
Mleko gotowane	6
2. a. Śmietanka słodka	6
b. Śmietanka z sokiem cytrynowym	6
3. Śmietana kwaśna	7
4. Maślanka	7
5. Mleko kwaśne Jogurt (czyli „Maya“ bułgarska)	7

O SPORZĄDZANIU SERA.

6. Ser z kwaśnego mleka	8
7. Serwatka	9
8. a. Ser ze słodkiego mleka (robiony na podpuszczce).	9
b. Ser ze słodkiego mleka (z cytryną)	10
c. Ser szwajcarski.	10

II. ZUPY (POLEWKI).

O zupach w ogólności.	11
9. Jak się robi smak z jarzyn (dla 6 osób)	13
O ESENCJACH	15
10. a. Esencja korzenna ostra (I)	15
b. Esencja korzenna słabsza (II)	16
c. Esencja korzenna wonna (III).	16
11. Zaprażka	16

KLEIKI.

12. a. Kleik bez dodatków	18
b. Kleik z mlekiem lub śmietanką.	19
c. Kleik na smaku jarzynowym	19
d. Kleik kukurydziany.	19
e. Kleik z prażonego chleba	20
f. Kleik z kasz gotowanych	20
g. Kleik z całego zboża	21
13. Odwar owsiany	21
14. Kawa słodowa. Sposób przyrządzania (na 6 osób).	22
O kawie ziarnistej i herbacie	22
15. Kakao	23
16. Ścieranka czyli zacierka na mleku	23
17. Mleko migdałowe czyli orszada	23
18. Napój makowy	24

ZUPY JARZYNOWE O SMAKU OBOJĘTNYM.

19. a. Zupa kartoflana ciemna	24
b. Zupa kartoflana przecierana	24
20. Zupa z kasztanów	24
21. Zupa z marchwi	25
22. Zupa z selerów	25
23. Zupa z kalarepy	25
24. Zupa z kapusty słodkiej	26
25. Zupa z kalafiorów	26
26. Zupa z karczochów	26
27. Zupa z cebuli lub porów	27
28. a. Zupa z jarzyn pokrajanych	27
b. Zupa jarzynowa przecierana	28
c. Zupa jarzynowo-korzenna z jabłkami	28
d. Zupa jarzynowo-korzenna	28
29. Zupa zielona ze „smakiem“ kminkowym	29
30. Zupa ziołowo-wonna	29
31. Zupa rumfordzka	30
32. Krupnik	30
33. Zupa włoska z makaronem	30
34. a. Zupa grzybowa ciemna.	31
b. Zupa grzybowa biała	31

ZUPY STRĄCZKOWE.

35. a. Zupa grochowa	31
b. Zupa z zielonego grochu	32
36. Zupa fasolowa	32
37. Zupa bobowa	32

38. Zupa z soi.	32
39. Zupa z nasion strączkowych	32
40. Zupa z sera.	33

ZUPY CZYLI POLEWKI JARZYNOWE KWAŚNE.

41. Zupa cytrynowa	33
42. a. Zupa pomidorowa szara.	33
b. Zupa pomidorowa ze śmietaną.	34
c. Zupa pomidorowa z marchwią	34
d. Zupa pomidorowa z fasolą	34
43. Barszcz z buraków	35
44. a. Barszcz burakowy szary	36
b. Barszcz burakowy zabieleny	36
c. Barszcz zimny czyli chłodnik	37
d. Chłodnik litewski	37
45. Żur, czyli barszcz owsiany.	38
46. a. Barszcz owsiany (żur)	38
b. Żurek	39
47. a. Kapuśniak z kwaśnej kapusty	39
b. Kapuśniak z pomidorami	39
48. Zupa ogórkowa	40
49. Zupa z dyni (po kosowsku)	40
50. Zupa szczawiowa lub rzewieniowa	41
51. Zupa hurutowa	41
52. Zupa z kwaśnego mleka	42

ZUPY SŁODKIE.

53. Zupa migdałowa	42
54. Zupa orzechowa	43
55. Zupa z kasztanów (na słodko)	43
56. Zupa z maku	43
57. Zupa śmietankowa zw. „Nic“	44
58. Zupa czekoladowa	44

ZUPY OWOCOWE.

59. Zupa z gruszek i jabłek	45
60. Zupa borówkowa czyli z czarnych jagód	45
61. Zupa poziomkowa zimna	45
62. Zupa owocowa zimna	46
63. Zupa pomarańczowa	46
64. Chłodnik z kwiatu akacjowego	47
65. Zupa z suszonych owoców	47

66. Polewka z powideł śliwkowych, powidlanka . . .	47
67. Polewka z wina lub jabłeczniku (na 2 osoby) . . .	48

SUROWE SOKI JARZYNOWE DLA CHORYCH I POSZCZĄCYCH ORAZ W SURÓWCE.

68. Sok z cebuli	48
69. Sok z czosnku.	49
70. Barszczyk czyli sok z buraków	49
71. Sok z marchwi	49
72. Sok z pomidorów	49
73. Sok ze świeżych ogórków.	50
74. Sok z dyni.	50
75. a. Polewka z otrąb lub płatków	50
b. Surowy napój zbożowy	51

III. DODATKI DO ZUP.

76. Grzanki z bułki	52
77. Ryż na sypko	52
78. Kaszka hreczana drobna	52
79. Kluseczki z grysiku	53
80. Kluseczki z kaszki drobnej	53
81. Kluseczki z ryżowej mąki.	53
82. Kluski z ryżu	53
83. Kluski z mąki kukurydzianej	54
84. Kluski hreczane kładzione.	54
85. Lane ciasto.	54
86. Tarte ciasto	55
87. Kluseczki francuskie	55
88. Kluseczki z grzybkami	55
89. Kluski ze szpinaku	55
90. a. Uszka z grochu	56
b. Uszka z grochu i ryżu	56
91. Uszka z grzybkami	57
92. Uszka z kapustą i serem	57
93. Groszek ptysiowy	57
94. Biskopt słony	58
95. Mleczko z sera.	58

IV. SOSY.

SOSY O SMAKU OBOJĘTNYM.

96. Sos grzybowy	59
97. Sos koprowy	60
98. Sos cebulowy	60

99. Sos kminowy	60
100. Sos z karczochów	61

SOSY KWAŚNE.

101. Sos cytrynowy	61
102. a. Sos pomidorowy	61
b. Sos pomidorowy biały	62
103. Sos ogórkowy	62
104. Sos szczawiowy	62
105. Sos rzewieniowy	63

SOSY SŁODKIE.

106. Sos agrestowy lub z porzeczki	63
--	----

SOSY OSTRE.

107. Sos chrzanowy	63
108. Sos z soi lub strączkowych	64
109. Sos z rzodkwi	64
110. Sos z patłazanów	65
111. Sos estragonowy lub z mięty pieprzowej	65
112. Sos holenderski	65
113. a. Sos z sera	66
b. Bezszamel	66

V. JARZYN Y.

114. a. Marchew	67
b. Marchew z selerami	68
c. Marchew z groszkiem	68
d. Marchewka opiekana	68
115. a. Selery gotowane	69
b. Selery w jarzynie (z cebulą)	69
116. Wężymord czyli czarne korzonki (skorconera)	69
117. a. Kalarepa	70
b. Kalarepa nadziewana	70
118. a. Rzepa nadziewana	71
b. Rzepa z pomidorami	71
c. Rzepa z selerami i porami	71
119. a. Pory w potrawce	72

b. Pory wypiekane z serem	72
120. a. Brukiew	73
b. Brukiew z pomidorami	73
121. Rzodkiewka w sosie	73
122. a. Buraczki młode	73
b. Buraczki z chrzanem i fasolką	74
c. Buraki z młodą rzodkiewką	74
123. a. Dynia szparagowa z serem	75
b. Dynia zielona na kwaśno	75
c. Dynia z ogórkami	76
d. Dynia z pomidorami	76
e. Dynia z patłazanami	76
124. a. Ogórki jak szparagi	76
b. Ogórki nadziewane	77
c. Ogórki duszone	77
125. a. Patłazany nadziewane	78
b. Patłazany po grecku	78
126. Sałata faszerowana	79
127. O szpinaku w ogólności	79
127. a. Szpinak bez przypraw	80
b. Szpinak przyprawiany	80
c. Szpinak z rzepaku lub roślin zimotrwałych	81
128. a. Kapusta włoska albo głowiasta z bułeczką	81
b. Kapusta włoska faszerowana	81
c. Kapusta z jabłkami	82
d. Kapusta z pomidorami	82
e. Kapusta kiszona	83
129. a. Brukselka albo jarmuż z bułeczką	84
b. Brukselka z sosem	84
130. Podczas albo kapusta z zielonych warzyw	84
131. a. Kalafjory	85
b. Kalafjory z pomidorami	85
132. a. Jarzyna z pomidorów	85
b. Pomidory nadziewane	85
133. a. Fasolka zielona	86
b. Fasola szparagowa	86
134. a. Groszek zielony	87
b. Groszek z ryżem	87
135. a. Szparagi	87
b. Szparagi z sosem	88
c. Szparagi zapiekane	88
136. Pąki kwiatowe rzewienia ze szparagami	88
137. Bulwy topinambury	89
138. Chorogi i korzeń chlebowy „Jam“	89
139. a. Karczochy	89
b. Karczochy po francusku	90
c. Karczochy z grzybami	90

d. Karczochy nadziewane grzybami	91
140. Kardy	91
141. a. Kukurydza młoda	92
b. Zielona kukurydza w potrawce	92
MIESZANINY Z JARZYN	92
142. a. Jarzyny z podstawą marchwi	92
b. Jarzyny z podstawą buraka	93
c. Jarzyny z podstawą kapusty	93
d. Jarzyny z podstawą dyni	93
Ogólny przepis przyrządzania mieszanin z jarzyn.	94
GRZYBY	94
143. Sposób przyrządzania grzybów	95
TRWAŁE PRZETWORY JARZYNOWE	96

VI. POTRAWY Z KARTOFLI.

144. a. Kartofle gotowane stare	97
b. Kartofle gotowane młode	97
c. Kartofle pieczone	98
d. Kartofle przysmażane	98
e. Kartofle tłuczone	98
f. Kartofle nadziewane	99
g. Kartofle ze śmietaną	99
145. a. Knedle z kartofli gotowanych	100
b. Knedle z kartofli surowych.	100
146. a. Opiekanki z kartofli surowych czyli ołatki.	101
b. Opiekanki z kartofli gotowanych	101
c. Opiekanki z kartofli z grzybami	101
d. Opiekanki z kartofli z serem	102
e. Opiekanki z kartofli z orzechami	102
147. Babki z kartofli	102
148. Kartofle z grzybami	102
149. Kulki kartoflane z rzewieniem	103

VII. POTRAWY ZBOŻOWE.

RYŻ I KASZE	104
150. Ogólne uwagi o ryżu	104
150. a. Ryż na smaku grzybowym	105
b. Ryż po serbsku	105

c. Ryż na smaku pomidorowym	105
d. Ryż z groszkiem	106
e. Ryż z soczewicą	106
151. a. Kaszka hreczana drobna	106
b. Kasza hreczana	107
152. Kasza jaglana	107
153. Kasza jęczmienna	107
154. Kasza owsiana z trybulką	108
155. Kasza z prażonej pszenicy	108
156. Mamałyga	108
157. Prażucha	109
POKARMY STRĄCZKOWE	109
158. Groch dojrzały	110
159. Pokarmy strączkowe przetarte	110
160. a. Fasola na kwaśno	110
b. Fasola po francusku	111

VIII. PRZYSTAWKI.

OPIEKANKI CZYLI KOTLETY JARSKIE	112
161. a. Opiekanki z ryżu i groszku	112
b. Opiekanki z ryżu i parmezanu	113
162. Opiekanki z kaszy jaglanej i selerów	113
163. Opiekanki z drobnej kaszy hreczanej	113
164. Opiekanki z kaszy jęczmiennej	114
165. Opiekanki z kaszy owsianej	114
166. Opiekanki z bułki i kruszyn chlebowych	114
167. Opiekanki z jarzyn	114
168. Opiekanki z kasztanów	115
169. Blinki z kapusty	115
170. Kapuśniaki	116
171. Babki z kukurydzianej mąki	116
172. Przekąski	117

IX. POTRAWY JARSKIE ZŁOŻONE.

PIEROGI.

173. a. Pierogi z serem i kartoflami	118
b. Pierogi z serem i kapustą	119
174. Pierogi z kapustą	119
175. Pierogi z soczewicą i ryżem	120
176. Naleśniki z kapusty (krokiety).	120
177. Gołąbki	120

MAKARON.

178. a. Makaron włoski z parmezanem	121
b. Makaron włoski z grzybkami	122
c. Makaron włoski z pomidorami	122
d. Makaron włoski z serem i kapustą	123

BUDYNIE.

179. Budyń z marchwi	123
180. Budyń z kalarepy	123
181. Budyń z buraka i mieszanych jarzyn	124
182. Budyń z liści buraka i kaszy jaglanej	124
183. Budyń ze szpinaku	124
184. a. Budyń z kapusty	125
b. Budyń z kapusty z ryżem lub kaszą jaglaną	125
185. Budyń z kalafiorów lub szparagów	126
186. Budyń z pomidorów	126
187. Budyń z patłażanów	127
188. Budyń z ryżu, z parmezanem	127
189. Budyń z kaszy jaglanej	127
190. Budyń z sera	128
191. a. Budyń jarzynowy	128
b. Budyń jarzynowy	128
192. Budyń z młodej kukurydzy	129

PASZTETY I PIECZENIE JARSKIE.

193. a. Pasztet z kartofli	129
b. Pasztet z kartofli i sera	130
c. Pasztet z kartofli i kapusty	130
194. Pasztet angielski	130
195. Pasztet jarski	131
196. Pasztet z jarzyn we francuskim cieście	132
197. Pasztet pomidorowy	132
198. a. Pieczeń jarska z soczewicy	132
b. Pieczeń jarska	133
199. Pieczeń jarzynowa	133
200. Pieczeń z kasztanów	134

X. POTRAWY Z SERA I JAJ.

O serze i jajach jako produktach zwierzęcych w kuchni jarskiej	135
---	-----

POTRAWY Z JAJ.

201. a. Jaja przyprawione na surowo	135
b. Jaja na miękko gotowane	135

c. Jaja do sosów (półtwarde)	136
d. Jaja na wodzie gotowane — koszulki	136
e. Jaja na twardo gotowane	136
f. Jaja sadzone na maśle — oczka.	136
202. Jajecznicą	137
203. Jaja sadzone ze śmietaną	137
204. Jaja faszerowane	137
205. Jaja po szwajcarsku	138
206. Grzanki jajem smarowane.	138
207. a. Omlet gotowany.	138
b. Omlet zwykły	138
c. Omlet francuski	139
208. Naleśniki	139
209. Blinky	139

PRZYSTAWKI Z SERA.

210. a. Świeży twaróg z zieleniną	140
b. Świeży twaróg z zieleniną	140
c. Ser ze śmietaną.	140
d. Ser z cynamonem	140
e. Ser smażony.	141

XI. SUROWE SAŁATY. JARZYNY.

SAŁATY LIŚCIASTE.

211. a. Sałata zwykła	143
b. Sałata biała	143

SAŁATY Z LIŚCI INNYCH WARZYW I DZIKICH ROŚLIN.

212. a. Sałata ze szczawiu lub zajęcej kapusty, szpinaku, pietruszki i szczypiorku	144
b. Ostre sałatki z liści cebuli, porów lub czosnku.	144
c. Sałata z liści warzywnych i bielonych	144
d. Sałata z liści roślin dzikich.	145

SAŁATY Z KAPUSTY.

213. a. Sałata z kapusty głowiastej białej	145
b. Sałata z kapusty głowiastej i kiszzonej.	146
c. Sałata z kapusty z jabłkami	146
d. Sałata z kapusty czerwonej.	146

214.	Salata z brukselki, jarmużu i rzepaku.	146
215.	a. Salata po rosyjsku	147
	b. Salata po rosyjsku	147

OGÓRKI I POMIDORY (JAKO SAŁATY).

216.	Mizerja	148
217.	a. Salata z pomidorów.	148
	b. Salata z pomidorów z ogórkami	149
	c. Surowa salata z pomidorów i zielonego groszku	149
218.	Pomidory nadziewane (na surowo)	150
	SAŁATY SUROWE KORZENIOWE	150
219.	a. Salata z marchwi z jabłkami	150
	b. Salata z marchwi z chrzanem	151
	c. Salata z marchwi z melonem	151
220.	a. Rzodkiewka.	151
	b. Sałatka z rzodkiewki	151

SAŁATY Z JARZYN ROZMAITYCH.

221.	Salata z rzepy, kalarepy i t. p.	152
222.	Salata z ćwikły surowej	152
223.	Salata z utartych jarzyn surowych	152
224.	Salata z surowymi kartoflami	153
225.	Salaty złożone niezmieszane	154

SAŁATY RÓŻNE CZYLI Z JARZYN GOTOWANYCH
I SUROWYCH.

226.	Ćwikła	156
227.	Salata z kartofli	156
228.	Salata wiosenna.	157
229.	Salata letnia	157
230.	Salata jesienna	158
231.	a. Salata zimowa	158
	b. Salata zimowa niezmieszana	159
	c. Salata zimowa z roszonej	159
232.	Salata włoska	160
233.	Salata z kapustą surową	160
234.	Salata z gotowanych jarzyn	161
	PRZYPRAWY DO SAŁAT (PODLEWY).	161
235.	Przyprawa zwyczajna	161
236.	Przyprawa francuska	161
237.	Przyprawa angielska	162
238.	Sos majonezowy	162
239.	Przyprawa z soi lub fasoli	163

XII. KOMPOTY I OWOCE.

O podawaniu owoców	164
Ogólne uwagi o kompotach i sokach.	165

KOMPOTY SUROWE.

240. Kompot z jabłek i gruszek.	166
241. Kompot z malin i porzeczek	166
242. Kompot z poziomek lub truskawek	166
243. Kompot ze śliwek lub renklod	167
244. Kompot z moreli lub brzoskwiń	167
245. Kompot z melonu lub kawonu	167
246. Ambrozja w melonie lub kawonie	167
247. Kompot z pomarańcz	168

KOMPOTY GOTOWANE.

248. Kompot z jabłek	168
249. Kompot z gruszek.	169
250. Kompot z agrestu.	169
251. Kompot z porzeczek	170
252. Kompot z wiśni lub czereśni	170
253. Kompot z malin	170
254. Kompot z borówek (czarnych jagód).	170
255. Kompot z czerwonych borówek (gogodków).	171
256. a. Kompot ze świeżych moreli	171
b. Kompot z moreli suszonych	171
257. a. Kompot ze świeżych śliwek	171
b. Kompot ze śliwek suszonych	172
c. Kompot ze śliwek z figami	172
258. Kompot z melonu	172
259. a. Kompot z rzewienia	172
b. Kompot rzewieniowy z kwiatem akacjowym	173
260. Kompot mieszany z suszonych owoców	173

MARMOLADKI.

261. Marmoladka morelowa	174
262. Marmoladka z suszonych jabłek lub gruszek i z po- ziomek	174
263. a. Marmoladka z suszonych śliwek i z malin.	174
b. Powidełko ze śliwek i fig	175
264. Syrop figowy	175
Miód	175
O KONSERWACH OWOCOWYCH	176

XIII. SOKI OWOCOWE I NAPOJE.

SOKI OWOCOWE SUROWE	177
265. a. Sok z jabłek, gruszek i poziomek lub malin	178
266. Sok z jabłek (gruszek) i pomarańcz lub winogron	178
267. Sok z melonu lub kawonu	178
268. Sok z pomarańczy.	179
269. Trwały syrop pomarańczowy	179
270. Syrop pigwowy	179
NAPOJE Z GOTOWANYCH OWOCÓW	180
271. Napój owocowy	180
272. Napój z suszonych owoców	181
NAMIASTKI HERBATY ZWYKŁEJ	181
273. Herbatka ze skórki pomarańczowej i cytrynowej	181
274. Herbatka z kwiatu lipowego i kwiatów polnych	182
275. Woda miodowa	182

XIV. LEGUMINY PROSTE.

KASZE I POKARMY STRĄCZKOWE JAKO LEGUMINY.

276. a. Kasza z owocami	183
b. Kasza z owocami	184
277. a. Soczewica ze śliwkami	184
b. Soczewica ze śliwkami i orzechami	184
278. Dynia na słodko	185
279. Klusieczki zapiekane	185
280. Makaron zapiekany.	186
281. Przyprawy do zapiekanych legumin	186
282. Knedle z bułki	186
283. Pierogi hreczane z serem	187
284. Pierogi leniwe	187
285. Knedle z sera	187
286. Pierogi z powidłami lub z jagodami	188
287. Knedle ze śliwkami	188
288. Pierogi pieczone	188
289. Pieróżki pieczone z jabłkami	189
290. Małaje	189
291. Placki hreczane	190
292. Placuszki hreczane z serem	190
293. Słodowana pszenica czyli kutia	191
294. Kukurydza prażona	191

PRZEKĄSKI SŁODKIE.

295. Przekąski z masą figową	191
--	-----

XV. LEGUMINY ZŁOŻONE.

LEGUMINY BEZ OWOCÓW.

296. Ryż wypiekany z rodzynkami.	193
297. a. Legumina z grysiku z czekoladą	194
b. Legumina z grysiku	194
298. Kaszka z rumem	194
299. Legumina z mąki kukurydzianej i sera	195
300. Legumina z mąki hreczanej	195
301. Legumina biszkoptowa.	195
302. Legumina z naleśników z kremem	196
303. Legumina z sera	196
304. Budyń ryżowy	196
305. Budyń chlebowy	197
306. Budyń czekoladowy na zimno.	197
307. Budyń z palonego cukru	197
308. Budyń z maku.	198
309. Budyń orzechowy	198
310. Babki ponczowe	198
311. Suflet ryżowy	199
312. Pianki gotowane	199
313. Andruty ze śmietaną	200

LEGUMINY Z OWOCAMI.

314. a. Ryż z jabłkami.	200
b. Ryż w kożuchu.	201
c. Ryż z pomarańczami	201
315. Jabłka pieczone nadziewane	202
316. Jabłka w cieście smażane	202
317. Jabłka zalewane	202
318. Strudel z jabłkami	203
319. Legumina jabłkowa	203
320. Legumina z chleba razowego i jabłek	204
321. Legumina cytrynowa	204
322. Szarlotka z jabłek.	204
323. Naleśniki z jabłkami	205
324. Naleśniki z borówkami (czarnymi jagodami).	205
325. Budyń z jabłek	206
326. Budyń borówkowy	206
327. Budyń z czereśni	206
328. a. Budyń morelowy	207
b. Budyń morelowy z podlewą	207
329. Budyń z powidła	208

330. Pianka z jabłek	208
331. Pianka z poziomek	209
332. Pianka konfiturowa	209
333. a. Pasztet z owoców surowych	209
b. Pasztet z suszonych owoców	210
334. Owoce z bitą śmietaną	210
335. Owsiane płatki z owocami na surowo	211

LEGUMINY ZIMNE I MROŻONE.

336. Mleczko waniljowe	211
337. Mleczko kawowe	211
338. Mleczko czekoladowe	212
339. Kisiel żórawinowy	212

L O D Y.

340. Lody śmietankowe	213
341. Lody kawowe	213
342. Lody czekoladowe	214
343. Lody owocowe	214
344. Lody cytrynowe	214

S Z O D O N Y.

345. Szodon waniljowy	215
346. Szodon pomarańczowy	215
347. Szodon czekoladowy	215
348. Szodon z jabłeczniku	216

T O R T Y.

349. Tort piankowy	216
350. Tort chlebowy	216
351. Tort kukurydziany	217
352. Tort biszkoptowy kawowy	217
353. Tort kruchy z morelami	218
354. Tort deserowy	218
355. a. Tort orzechowy	219
b. Tort orzechowy makaronikowy	220
c. Tort orzechowy czekoladowy	220
356. a. Tort migdałowy makaronikowy	221
b. Tort migdałowy czekoladowy	221
357. Tort z orzechów łaskowych	222
358. Tort królewski	223
359. Tort daktylowy	223
360. Tort prowiancki	224

361. a. Tort kawowy	224
b. Tort kawowy	225
362. a. Tort czekoladowy	226
b. Tort czekoladowy przekładany	226
363. Tort Fedora (surowy)	227
364. Torcik pralinowy	227

L U K R Y.

365. Lukier pomadkowy.	228
366. Lukier czekoladowy	228

CIASTKA I PLACKI.

367. Biszkopty	228
368. Alberty,	229
369. Łamańce z makiem	229
370. Placuszki z makiem	229
371. Placuszki kukurydziane z dynią	230
372. a. Piernik przekładany	230
b. Pierniki z orzechami	230
c. Pierniki „Całuski“	231
373. Nugat	231
374. Łuki waniljowe	232
375. Ciastka zwykłe.	232
376. Ciastka lukrowane.	232
377. Ciastka cukrowe	233
378. a. Ciastka kruche	233
b. Ciastka kruche z cytryną	233
379. Ciastka anyżowe	234
380. Ciastka ptysiowe	234
381. Francuskie ciastka z jabłkami	235
382. a. Ciastka półfrancuskie	235
b. Ciastka półfrancuskie z kremem	235
383. Ciastka migdałowe.	236
384. Łuki migdałowe	237
385. Murzynki	237
386. a. Pianki zwykłe „bezy“	237
b. Pianki kawowe	238
387. Placek z sera	238
388. a. Placek ucierany kruchy	238
b. Placek ucierany makaronikowy	239
389. a. Placek z owocami	239
b. Placek z owocami	239
c. Placek z poziomkami	240

CIASTKA DROŻDŻOWE.

390. a. Bułka drożdżowa	240
b. Sucharki	240
391. Rogalki francuskie	241
392. Precelki	241
393. Paluszki	242
394. Ciasto siekane	242
395. Buchty	242
396. Ciasto rosnące w wodzie	243
397. Placek drożdżowy	243
398. Tania babka	244
399. Baba z owocami	244

XVI. PIECZENIE CHLEBA.

400. Chleb pszenny razowy (na drożdżach).	249
401. Chleb żytni razowy	249
402. Chleb pszenny na serwatce.	250
403. Chleb pszenny na węglanie amonu.	251
404. Chleb pszenny bez drożdży	251
405. Chleb owocowy	252
406. Chleb z dyni i mąki kukurydzianej (na drożdżach)	252
407. Chleb z mąki kukurydzianej (na węglanie amono- wym).	253
408. Placuszki z mamałygi.	253
409. Placuszki zbożowe.	254
410. Placuszki pieczone na słońcu	254

XVII. PORZĄDEK POKARMÓW.

Ogólne uwagi o śniadaniach	257
Przepisy śniadań	258

PORZĄDEK OBIADÓW.

Wiosna.	259
Lato.	265
Jesień	270
Zima.	275
Obiady owocowe (wedle Mazdaznanu).	281
Obiady proste	283

OGÓLNE UWAGI O KOLACJI	287
Kolacje podawane na wiosnę	288
Kolacje letnie	289
Kolacje jesienne	290
Kolacje zimowe	291
Drugie śniadania i podwieczorki	292

SUROWE OBIADY, ŚNIADANIA I KOLACJE.

Surówka	293
Obiady surowe.	294
Śniadania i kolacje surowe	296

CZĘŚĆ II. OBJAŚNIENIA HIGJENICZNE.

WSTĘP.

JAK POKARMY TRAWIMY.

Przewód pokarmowy. Jama ustna. Ślina	303
Żołądek. Nadużycia w jedzeniu	304
Trzustka i wątroba	305
Jelito cienkie. Kiszka gruba	306
Kiszka ślepa. Zapalenie wyrostka robaczkowego	307

O CHEMICZNYM SKŁADZIE POKARMÓW.

Składniki pokarmów. Woda	308
Składniki stałe. Białko	309
Niedopałki białka — ciała purynowe	310
Węglowodany. Mączka. Cukier	311
Tłuszcze	312
Tłuszcze roślinne i zwierzęce	313
Sole odżywcze	314
O soli kuchennej. Nadużywanie soli	315
Witaminy. Choroby z braku witamin	316

O CUKRACH, KWASACH, FERMENTACJI I DROŻDŻACH.

Cukier rodzimy. Cukier z buraków	321
Miód	322

KWASY.

Kwas mleczny	323
Kwas cytrynowy	324
Kwas winowy	325
Kwas szczawiowy. Kwas octowy	326

O FERMENTACJI W OGÓLNOŚCI.

Szkodliwość drożdży	328
Straty z powodu drożdży	329
Chleb bez drożdży	330
<i>O fermentacji wewnętrznej</i>	330
Jak ulżyć trawieniu	321
Co fermentacji zapobiega	332
O błędach w djecie	333
O potrzebie zbadania lekarskiego	334

PRODUKTY SPOŻYWCZE.

POKARMY POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO.

<i>O mleku</i>	335
<i>Mleko słodkie</i>	336
<i>O pasteryzowaniu mleka</i>	337
<i>Mleko kwaśne</i>	337
<i>Śmietanka i śmietana</i>	338
<i>Masło</i>	339
<i>Masło klarowane</i>	339
<i>O serze. Twaróg</i>	340
<i>Jaja</i>	341

MIĘSO A POKARMY ROŚLINNE.

Skutki odżywiania mięsem	344
------------------------------------	-----

POKARMY ROŚLINNE.

Zboża, jarzyny i owoce	347
<i>Produkty zbożowe</i>	347
Zboża mączne. Otręby a biała mąka	348
Pszenica i żyto	349
Jęczmień. Owies i przetwory	350
Kukurydza	350
Ryż	352
Proso i hreczka. Kasza jaglana	352
Hreczka	353
O przechowywaniu przetworów zbożowych	353

Produkty strączkowe	354
Groch	355
Fasola. Soczewica. Bób	356
Soja	357
Jarzyny	358
Sałaty	360
Rzeżucha. Sałaty zimowe	361
Jarzyny kapustne	362
Kapusta głowiasta, kapusta jako sałata, czerwona.	362
O kwaszeniu kapusty	363
Kapusta włoska. Kapusta brukselska	364
Kalarepa. Kalafjory	365
Warzywa jadalnych liści, pędów, łodyg, kwiatów	365
Szpinak	365
Szparagi	367
Kielki chmielowe	368
Warzywa z łodyg i zgrubiałych szypulek liści i kwiatów	368
Boćwina (mangold) selery liściaste, głąbiki krakowskie, koper, karczochy, kardy, rzewień	369
Jarzyny owocowe	370
Pomidory	370
Ogórki	371
Dynia	372
Ziarna dyni	373
Patłazany	373
Grzyby	374
Jarzyny korzeniowe i bulwy	375
Marchew, pietruszka, pasternak	376
Selery (selery liściaste)	377
Buraki (boćwina-mangold)	377
Rzodkiewka. Rzodkiew. Rzepa. Ziemniaki	379
Bulwy. Chrzan.	381
O konserwowaniu i przechowywaniu jarzyn	381
Konserwy. Jarzyny suszone	382
Suszarnia kosowska	383
O przechowywaniu świeżych jarzyn	384
Przyprawy korzenne, zioła wonne i kolonjalne korzenie	386
Cebula	386
Czosnek. Pory. Szczypiorek	387
Zioła wonne	388
Kolonjalne środki korzenne	388
Liście bobkowe. Imbier. Kwiat i gałka muszkatałowa	389
Cynamon. Goździki. Kardamony. Wanilja. Pieprz	390

OWOCE.

Gotowanie owoców	391
<i>Owoce soczyste</i>	393
Jabłko. Gruszki	393
Jagody. Czerśnie. Wiśnie	394
Poziomki. Truskawki. Maliny. Porzeczki. Agrest	395
Ożyny. Borówki	396
Winogrona. Kuracja winogronowa i owocowa	397
Śliwki. Morele	398
Brzoskwinie. Melon. Kawon. Róża	399
<i>Orzechy i nasiona oleiste</i>	400
Orzech włoski	400
Orzech laskowy. Orzechy ziemne. Mak. Słonecznik.	401
<i>Owoce południowe</i>	402
Cytryna. Pomarańcza	402
Figi. Daktyle. Rodzynki. Ananasy. Banany. Chleb świętojański	403
Migdały. Orzech kokosowy. Kasztany	404
Oliwa	405
O przechowaniu owoców	405
Przetwory owocowe	406
Słoje Wecka	406
Powidła. Marmolada.	407
<i>Owoce suszone</i>	409

HIGJENA W KUCHNI.

Nie sypiać w kuchni	412
Higjeniczne garnki: Nexus. Ariana	413
Cieplarka. Zastawa stołowa	414

O PALENIU POD KUCHNIĄ.

Czad w kuchni	415
-------------------------	-----

ŚPIŻARKA.

O GOTOWANIU POKARMÓW.

Gotowanie w wodzie, na parze	418
<i>Czas potrzebny do gotowania</i>	418
Smażenie	420
Pieczenie	421

O CIEPŁOCIE POKARMÓW.

421

O SURÓWCE.

423

<i>Surówka jako kuracja</i>	424
---------------------------------------	-----

SYSTEM FLETCHERA. 426

O MAZDAZNANIE. 428

HIGJENA I KULTURA JEDZENIA. 430

TABLICE.

Tablica I.	Mniszek. Soja	435
„ II.	Rzeżucha ogrodowa i wodna	436
„ III.	Salaty zimowe. Endywja. Roszponka	437
„ IV.	Boćwina i selery liściaste	438
„ V.	Kapusty na zimę. Brukselka. Jarmuż	439
„ VI.	Selery korzeniowe. Karczochy	440
„ VII.	Pory. Kardy	441
„ VIII.	Rzewień. Marzanna	442
„ IX.	Dynia szparagowa. Patłazany	443
„ X.	Wężymord. Salsefja	444
„ XI.	Jam chiński. Chorogi japońskie	445
„ XII.	Zioła wonne — cząber, estragon	446
„ XIII.	Kolendra, lewanda	447
„ XIV.	Suszarnia kosowska.	448
„ XV.	Cieplarka (dogotownia)	449
„ XVI.	Garnki higieniczne „Nexus“ i „Ariana“	450
„ XVII.	Garnek do gotowania na gazie wyrobu krajowego firmy „Pelikan“	451
„ XVIII.	Garnki „Prodige“ do gazu	452



189/63