

bk

Z. CZERNY

Posiłki
jedno-
daniowe



ZOFIA CZERNY

**POSIŁKI
JEDNODANIOWE**



Polskie Wydawnictwa Gospodarcze

Recenzent
KRYSTYNA JANIK
Redaktor
MARIA JANKOWSKA

Okladkę projektował
FRANCISZEK WINIARSKI

Stronę tytułową i ilustracje w tekście projektował
TADEUSZ PIĄTEK

Printed in Poland

PWG 128/57. Wydanie I. Nakład 35 150 egz. Ark. wyd. 4,8, ark. druk. 6.
Papier druk. sat. kl. V. 80 g, 82×104/32. Fabryka Papieru we Włocławku.
Oddano do składania dn. 28. 7. 58 r. Podpisano do druku dn. 16. 10. 58 r.
Druk ukończono w październiku 1958 r.

Cena zł 8.50
Katowicka Drukarnia Dzielowa, Katowice, ul. 3 Maja 12.
Zam. nr 546/11. 8. 58. C-19

WSTĘP

*w którym będzie mowa o celu broszury pt. „Posiłki
jednodaniowe“*

Broszura przeznaczona jest przede wszystkim dla kobiet pracujących zawodowo, a przy tym opiekujących się rodziną. Bezsprzecznie najwięcej troski, pracy i pieniędzy pochłania wyżywienie rodziny. Kobieta pracująca zawodowo powinna z powodu specyficznych warunków swego życia podjąć ten obowiązek z jak najmniejszym wkładem pracy i dokonać tego w sposób niezbyt kosztowny, a jednak prawidłowy, tj. zgodny z nowoczesnymi pojęciami o potrzebach organizmu człowieka.

Po wielu doświadczeniach dochodzimy do wniosku, że najlepiej do tego celu nadają się potrawy tzw. jednodaniowe. Są to potrawy złożone z kilku zasadniczych produktów gotowanych zazwyczaj w jednym naczyniu. Produkty te są tak dobrane, że tworzą po ugotowaniu smaczne, pożywne i sycące danie.

Potrawy jednodaniowe mają wiele zalet:

- Ich sposób wykonania jest łatwy i prosty.
- Umiejętnie zestawione dostarczają organizmowi potrzebną ilość niezbędnych dla zdrowia składników, są ponadto smaczne i atrakcyjne.
- Do ich przyrządzenia nie są potrzebne skomplikowane urządzenia podwyższające koszty utrzymania domu.
- Przyrządzanie ich wpływa na ułatwienie i skrócenie prac porządkowych związanych ze zmywaniem naczyń po posiłku.

— Koszt takiego wyżywienia nie jest wysoki, chociaż w skład tych potraw wchodzi drogie produkty, jak tłuszcz i mięso i to w takiej ilości, jaka potrzebna jest organizmowi każdego człowieka. Gatunki tych produktów są tak umiejętnie dobrane, żeby nie obciążały zbyt budżetu rodziny.

— Ponieważ wszystkie produkty gotuje się razem i spożywa w potrawach wraz z wywarem, żadne składniki pożywienia nie marnują się i wszystkie są w pełni wykorzystane przez nasz organizm.

Przyrządzanie potraw jednodaniowych przyczynia się do zaoszczędzenia czasu i produktów, pozwalając zarazem na utrzymanie wyżywienia rodziny na odpowiednim poziomie.



POSIŁKI W DOMU PO PRACY



ROZDZIAŁ I

w którym dowiadujemy się co trzeba jeść, aby być zdrowym i silnym

Wiemy już, gdyż ciągle się o tym mówi, słyszy i czyta, że pokarmy muszą uzupełniać straty, jakie ponosimy zużywając nasze siły na codziennie wykonywaną pracę. Energia dostarczana przez pokarmy niezbędna jest też dla istnienia naszego organizmu (oddychanie, krążenia krwi itp.). Ponadto potrzebujemy pokarmów dostarczających materiału koniecznego do wzrostu w okresie dzieciństwa i wymiany zniszczonych komórek w wieku dojrzałym, które zużywają się w ciągłej przemianie materii, ruchu i pracy. Potrzeby te są bardzo różnorodne, gdyż innych składników potrzebujemy np. do wytwarzania czerwonych ciałek krwi, a innych do budowy tkanki kostnej, do odrastania włosów, odbudowy ścierającego się naskórka i wielu innych organów naszego ciała.

Potrzeby te wymagają bardzo różnorodnego zaspokojenia, pożywienie nasze nie może być więc jednostronne, choćby nawet zaspokajało głód, który jest czuciem najdotkliwszym.

Istnieje inny jeszcze rodzaj głodu — głód utajony, który nie daje o sobie znać natychmiast, ale silnie rujnuje nasze zdrowie. Po pewnym czasie człowiek zaczyna mizernieć, odczuwać wielkie znużenie, staje się bardzo słaby, mało żywotny, cierpi na osłabienie pamięci i wzroku. Od czasu do czasu głód utajony daje jednak znać o sobie. Jego wyrazem jest np. wystąpienie u dzieci niepohamowanej ochoty na jagody, pomidory, sałatę surową, marchewkę, groszek zielony i inne owoce i warzywa, które dzieci na wiosnę i w lecie przekładają ponad wszelkie przysmaki. Nie są to dowody łakomstwa, jak wielu z nas sądzi, lecz dużych braków w pożywieniu, które nie zaspokajane przez całe miesiące, poważnie naruszają równowagę dziecięcego organizmu i domagają się wyrównania.

Do grupy pokarmów, które muszą być codziennie dostarczane organizmowi należą:

1) produkty białkowe — mleko, ser, jaja oraz mięso (zwierząt ciepłokrwistych i ryb);

2) produkty warzywno-owocowe — warzywa zwłaszcza zielone i żółtopomarańczowe oraz kwaśne owoce (porzeczki, truskawki, maliny, borówki, cytryny i pomarańcze).

Wymienione produkty zwane są zapobiegawczymi. Nazwa ta pochodzi stąd, że zapobiegają one chorobom powstałym na skutek niedożywienia. Produkty zapobiegawcze dostarczają dużych ilości białka, składników mineralnych i witamin. Białka i składniki mineralne służą do budowy tkanek ciała i wchodzi w skład jego cieczy, zaś witaminy regulują procesy zachodzące w każdym żywym organizmie. Produkty zapobiegawcze są w naszym pożywieniu najcenniejsze. Gdy ilość ich jest wystarczająca wiadomo, że domownicy nasi nie będą cierpieć z powodu głodu utajonego i nie zapadną na choroby wywołane niedożywieniem.

Produkty zapobiegawcze uzupełniać muszą:

1) niewielka ilość tłuszczu potrzebnego do okraszenia potraw,

2) produkty mączne oraz cukier, których należy spożywać tylko tyle, aby zaspokoić głód.

Wymienione produkty należą do grupy pokarmów energetycznych dostarczających energii potrzebnej do wykonywania pracy oraz ciepła.

Porównując nasz sposób odżywiania się z odżywianiem mieszkańców innych krajów możemy stwierdzić, że w Polsce spożywa się zbyt dużo tłustych potraw mącznych i mięsnych, a bardzo niewiele jarzyn i owoców, co jest niekorzystne dla zdrowia. Z pokarmów białkowych spożywamy głównie mięso, natomiast za mało spożywamy mleka i sera. Zawierają one oprócz białka niektóre rzadziej występujące w produktach składniki mineralne, a głównie wapń, który wraz z fosforem konieczny jest do budowy kośćca. Występowanie w naszym organizmie zbyt małej ilości składników mineralnych i witamin spowodowane jest także niewielkim spożyciem owoców i warzyw. Zarówno w mieście, jak i na wsi obok dużych ilości ziemniaków i nieco mniejszej ilości kapusty, niewiele spożywa się tanich, łatwych do uprawy i przechowywania warzyw, jak buraki i marchew, nie mówiąc już o innych warzywach i owocach, masowo spożywanych przez ludność innych krajów.

Cóż dziwnego, że z braku składników mineralnych i witamin olbrzymia ilość osób nie jest dostatecznie uodporniona

na gruźlicę i anemię, że dzieci są słabe, blade, źle wyrosnięte, że wiele z nich choruje na krzywicę. Są to skutki braku odpowiedniej ilości materiału budulcowego i witamin, które czerpiemy z mleka, sera i jaj oraz z warzyw i owoców spożywanych na surowo.

Czy z tego co powiedziano wynika, że nie należy spożywać mięsa i potraw mącznych, lecz oprzeć żywienie jedynie na warzywach i owocach uzupełnianych nabiałem? Nie moglibyśmy tego uczynić, gdyż zarówno nasz klimat, jak i warunki życia wymagają spożywania pewnej, niezbyt dużej ilości pieczywa, klusek i kasz. Nie należy ich jednak nadużywać, tak jak to czynimy podając parę razy dziennie nie tylko chleb ale i kluski. Makaron często zastępować należy kaszami nieomielanymi, które zawierają więcej składników odżywczych, a przez to są bardziej pożywne niż chleb pyłowy, kasza manna i kluski z białej mąki. Zamiast chleba pyłowego i bułek, dobrze jest spożywać raz w ciągu dnia pieczywo razowe żytnie lub pszenne. O wszystkich tych sprawach mało dotychczas wiedzieliśmy i niewiele troszczyliśmy się, jak dobierać produkty, aby przyrządzić pełnowartościowy posiłek. Myśleliśmy, że właśnie delikatne wyroby z białej mąki, omielonego ryżu, gryśniku, mięsa, przyrządzanie potraw na maśle, daje pożywienie nie tylko smaczne, ale i zdrowe.

Badania zmierzające do wykrycia przyczyn wielu chorób dowiodły, że im jedzenie jest mniej wymyślne, zawiera więcej surowych produktów i składa się z produktów mało przerabianych, tym jest zdrowsze.

— Musimy spożywać dużo owoców i warzyw gotowanych i surowych. W zimie zamiast owoców, o które jest u nas trudno o tej porze roku, należy spożywać codziennie surową kapustę kiszoną. Konieczne jest przyrządzanie tanich przetworów z surowych owoców i warzyw dla wykorzystania ich na przedwiośniu, kiedy jesteśmy już osłabieni i podatni na zakażenia.

— Wraz ze zwiększeniem spożycia warzyw trzeba zmniejszyć spożycie klusek i obniżyć nieco porcje ziemniaków. Zamiast podawać często kluski z białej mąki nauczymy się smacznie przyrządzać na sypko kaszę gryczaną niepaloną i kaszę jaglaną, oraz spożywajmy częściej płatki owsiane na mleku lub pod postacią klusek.

— Bez względu na porę roku trzeba pić codziennie co najmniej 0,5 l mleka i spożywać masło, głównie surowe. W zimie niezbędne jest picie tranu przez dzieci.

— Mięso należy często zastępować potrawami z jaj i z sera, zwłaszcza na wiosnę i w lecie, gdy produkty te są wartościowe, smaczne i tanie. Dobrze jest wprowadzić do jadłospisu potrawy z ryb, a głównie z dorsza.

Przestrzeżenie powyższych zaleceń przyczyni się do zachowania zdrowia i uodporni nas na zakaźne choroby.





ROZDZIAŁ II

w którym dowiadujemy się, jakie potrawy mogą stanowić posiłek jednodaniowy

Każdy z trzech czy czterech posiłków spożywanych w ciągu dnia powinien zawierać zarówno produkty zapobiegawcze, jak budulcowe i energetyczne, chociaż nie zawsze w jednakowej ilości. W Polsce najobfitszym posiłkiem jest obiad, który spożywamy zwykle po pracy. Na drugim miejscu pod względem obfitości powinno się znaleźć pierwsze śniadanie, podawane po wielogodzinnej przerwie nocnej. Najłżejsze i najmniej posilne są zwykle drugie śniadania i kolacje.

Zwykle spożywamy obiad złożony z jednego lub dwóch dań, czasem jest on jeszcze uzupełniony deserem. Jeżeli jedna potrawa ma zaspokoić potrzeby organizmu, musi ona być tak zestawiona, aby znajdowały się w niej wszystkie składniki potrzebne do zaspokojenia głodu i do zachowania zdrowia. Muszą to być potrawy złożone z wielu różnych produktów, wiemy bowiem, że pożywienie jednostronne, nawet jeśli jest dostajnie, nie może zaspokoić wszystkich potrzeb organizmu. Produkty te trzeba tak zestawić, aby przygotowana z nich potrawa była nie tylko pożywna i sycąca, ale również smaczna i budząca apetyt.

Celem tej książki jest właśnie nauczenie zestawiania produktów i sporządzania takich dań. Pomoże nam ona nie tylko prawidłowo wyżywić rodzinę, ale również nauczy, jak należy szybko przygotować obiad w czasie, jakim rozporządzamy przed i po naszej pracy zawodowej, wykonywanej przeważnie poza domem.

Posiłek jednodaniowy może składać się z zupy lub drugiego dania. W nielicznych przypadkach może to być danie słodkie, które przygotowujemy głównie dla dzieci na wczesną kolację, jako pożywnie uzupełnienie śniadania i obiadu spożytego w żłobku, przedszkolu lub świetlicy szkolnej.

1. ZUPY

Prawdopodobnie niejedna z nas wie z własnego doświadczenia, że na obiad jednodaniowy najlepiej nadaje się gorąca zupa. Zupa taka syci na dłuższy czas i ogrzewa. Należy zaznaczyć, że potrawa, która ma być głównym posiłkiem w ciągu dnia powinna być nawet w czasie upałów raczej gorąca. Zimne zupy, których kilka przepisów zamieszczono w tej broszurce są wprawdzie orzeźwiająca i pożywne, mogą być nawet sycące, lecz nie powinny zbyt często zastępować gorącego pożywienia. Ciepłe potrawy trawimy szybciej, dokładniej i po strawieniu wchłaniamy lepiej niż potrawy zimne (a zwłaszcza silnie oziębione).

Częstym posiłkiem obiadowym jest tzw. zalewajka z chlebem. Zastanówmy się, czy może ona stanowić posiłek jednodaniowy? Zalewajka jak wiemy składa się z rozgotowanych w wodzie ziemniaków z przyprawami, zalanych żurem i okraszonych stopioną słoniną ze skwarkami. Czy zupę tę można nazwać pożywną? Od razu widzimy, że jest to potrawa wprawdzie smaczna, ale jednostronna, bo wyłącznie mączno-tłuszczowa i mało sycąca. Podanie więc obiadu składającego się tylko z zalewajki przeczyłoby zasadzie, że pożywienie musi być urozmaicone.

Dla przykładu rozpatrzmy prawidłowy przepis na zupę z kapusty włoskiej, którą przyrządzamy zazwyczaj wczesną wiosną. W jej skład wchodzi:

50 dkg mostka cielęcego,	<i>Podprawa</i>
30 dkg włoszczyzny,	4 dkg masła,
50 dkg włoskiej kapusty,	5 dkg mąki,
1 kg obranych ziemniaków.	20 dkg śmietany,
	sól, pieprz, 3—4 zębki czosnku.

Podane ilości produktów przewidziane są na pięć porcji i koszt ich wynosi około 25 zł. Widzimy, że zupa zawiera wiele składników, a głównie wartościowe warzywa (kapusta włoska jest najbardziej odżywcza ze wszystkich odmian kapusty głowiastej). Jej wartość odżywcza, smak i zapach podnosi mięso (które jest dodatkiem białkowym). Mięso po ugotowaniu kraje się na kawałki i podaje razem z zupą. Podprawę tej zupy stanowi lekko zrumieniona

zasmażka i śmietana, którą wkłada się do zupy przed wydaniem. Tłuszcz zawarty w podprawie podnosi wartość kaloryczną i sytność. Smak zupy zaostrza nieznaczny dodatek pieprzu i roztarty na miazgę czosnek, który dodaje się po zestawieniu zupy z ognia (surowy czosnek jest bardzo wartościową przyprawą działającą bakteriobójczo). Do zupy z włoskiej kapusty podaje się chleb sitkowy lub razowy. Posiłek składający się z tej zupy jest nie tylko smaczny i pożywny, gdyż zawiera wszystkie podstawowe składniki pokarmowe, ale także dostatecznie sycący. Zupa ta stanowi dobry przykład jednodaniowego posiłku o dużej wartości odżywczej.

Opierając się na przytoczonym przykładzie dwóch typów zup możemy od razu stwierdzić, że na posiłki jednodaniowe najbardziej odpowiednie są zupy składające się z kilku rodzajów warzyw z dodatkiem mięsa i przypraw zaostrzających apetyt, okraszone dosyć suto.

Często w zupie takiej występuje fasola, groch, ziemniaki, zacierka lub wermiszel. Składniki te podnoszą wartość kaloryczną posiłku i wzmagają jego sytność. Prawie zawsze posiłek jednodaniowy zawiera co najmniej jeden z wymienionych wyżej produktów. Najmniej z nich sytne są ziemniaki.

Dodatek mało omielanej kaszy, jako produktu mącznego byłby bardzo pożądany, gdyż wprowadziłoby to pewne urozmaicenie, a ponadto kasza dostarczyłaby składników, których pozbawione są wyroby z białej mąki. Większą ilość kaszy, którą można zaspokoić głód trzeba podać na sypko, a wtedy przygotowuje się ją osobno i do zupy podaje jako osobny dodatek, nie gotowany razem w jednym garnku. Kasza bowiem bardzo pęcznieje w czasie gotowania przez co zbyt zagęszcza zupę, a jeżeli dodamy jej mniej, zupa będzie mało sycąca. Dlatego kasza rzadko wchodzi w skład zup stanowiących posiłek jednodaniowy. Z tego powodu krupnik, który dobrze przyrządzony jest zupą smaczną, nie jest odpowiedni na posiłek jednodaniowy, gdyż bardzo szybko po jego spożyciu odczuwamy głód.

Nasz przewód pokarmowy przyzwyczajony jest do pewnej objętości pokarmów, które przesuwając równocześnie trawi. Jeżeli nawet spożyjemy dostateczną ilość treściwego pożywienia, np. jaj, mięsa lub sera, nie dopełniając tych

produktów jakimś objętościowym pokarmem, jak chlebem, ziemniakami, czujemy pustkę w żołądku, podobną do uczucia głodu. Z tego powodu produkty o dużej wartości odżywczej lecz o małej objętości zawsze łączymy z produktami objętościowymi. W przypadku, gdy głównym posiłkiem ma być zupa powinna ona nie tylko zawierać składniki niezbędne do uzupełnienia energii wydatkowanej w ciągu dnia i wymienienia zużytych komórek, ale równocześnie mieć określoną objętość, a przez to stwarzać uczucie sytości i umiarkowanej pełni.

Porcja zupy stanowiącej posiłek jednodaniowy powinna wynosić 0,5—0,75 l na osobę. Ilość wody jaka wyparowuje z zupy w czasie gotowania zależy od wielu warunków i trudno z góry określić jej ilość początkową. Ilość wody uzupełnia się nie tylko w czasie gotowania zupy, ale również przy końcu jej przyrządzania, tj. wtedy gdy wszystkie składniki są już połączone i ugotowane, lecz jeszcze przed podprawieniem. Do tego celu używa się wrzącej wody lub też na jesieni i w zimie świeżo odcedzonego wywaru z ziemniaków (jeżeli do zupy podajemy ziemniaki ugotowane oddzielnie). Wywar z ziemniaków jest esencjonalny, smaczny i pożywny, dlatego należy go zużyć jako uzupełnienie zupy.

Zupę z kośćmi i mięsem należy gotować powoli, co sprzyja należytemu rozklejeniu wszystkich tkanek mięsnych i otrzymaniu dobrego aromatu i smaku wywaru mięsnego. Ten sposób gotowania ma duże znaczenie przy zastosowaniu tańszych, późniejszych części tuszy zwierząt, części przerośniętych błonami i zawierających chrząstki i ścięgna. Z części tuszy, która składa się z takiej tkanki otrzymuje się najsmaczniejsze i esencjonalne wywary. Będzie to szerzej omówione w jednym z następnych rozdziałów.

Ostatnią czynnością przy sporządzaniu potrawy jest jej podprawienie. Przeważnie zupy mięsne stanowiące posiłek jednodaniowy podprawiamy zasmażką z tłuszczu i mąki, a ponadto podprawę tę uzupełniamy często pasteryzowaną śmietaną, którą dodajemy bezpośrednio przed wydaniem.

Zasmażkę można sporządzić z rozmaitych tłuszczów, w wyjątkowych jednak tylko przypadkach stosujemy do zasmażki masło. Masło dodajemy do potrawy w stanie surowym (patrz przepis na krupnik, zupę jarzynową letnią itp.). Masło jest tłuszczem bardzo drogim, którego składniki

tracą wartość w czasie smażenia, trzeba je więc spożywać tylko w stanie surowym.

Zasmażkę sporządzamy sposobem skróconym lekko rumieniąc mąkę z tłuszczem i ostrożnie wlewając ją do ugotowanej już, wrzącej potrawy. Zasmażka rozgotowuje się wtedy natychmiast i rozplywa, równocześnie zagęszczając zupę. Do podprawionej już potrawy wlewa się śmietaną, przyprawia do smaku i od razu rozlewa na talerze.

Prawie każdą potrawę, stanowiącą posiłek jednodaniowy, uzupełniamy jakimś surowym dodatkiem. Może to być — zależnie od rodzaju zupy — zielony koperek, pietruszka, szczypiorek, surowy kwas ogórkowy, barszcz burakowy lub kwas z kiszonej kapusty, surowy sok cytrynowy lub krążki cytryny, cząstki pomidorów oraz krążki obranego ogórka kiszonego. Dodatek taki ma bardzo duże znaczenie, podnosi bowiem wartość witaminową pożywienia, o co musimy zabiegać przy każdym posiłku i o każdej porze roku.

Składniki dodawane do potraw w stanie surowym należy bardzo starannie umyć, a następnie opłukać, najlepiej bieżącą wodą. Muszą być one dokładnie oczyszczone z ziemi i innych zanieczyszczeń, gdyż jako dodatki surowe nie będą już gotowane i wyjałowione z bakterii. Ponieważ dodaje się je w stanie surowym, w celu dostarczenia organizmowi witamin, należy strzec je od zniszczenia przy czynnościach przygotowawczych. Witamina C zawarta w soku tkanek roślinnych jest bardzo wrażliwa — głównie niszczy się w zetknięciu z tlenem powietrza. Pozostawienie warzyw pokrajanych na drobne cząstki przez dłuższy czas na powietrzu pozbawia je witaminy C, która wtedy przestaje być czynna. Warzywa najlepiej jest pokrajać w ostatniej chwili przed włożeniem ich do gotowania. Pokrajane warzywa przeznaczone na surowki należy jak najszybciej wymieszać z tłustym sosem, który otaczając cząstki warzyw, odcina dostęp powietrza, a przez to zapobiega stratom witaminy C. Z tego samego powodu pokrajane warzywa gotowane w rosole z tłustych kości są bardziej odżywcze i zawierają po ugotowaniu więcej witamin niż warzywa gotowane w wodzie. Krajanie i obieranie warzyw nożami rdzewnymi przyczynia się do szybkiego utleniania witaminy C. Stąd wniosek, że konieczne jest używanie nierdzewnych noży i maszynek do mielenia.

2. DRUGIE DANIA

Do pożywnych drugich dań zaliczamy w pierwszym rzędzie mięso duszone z jarzynami. Potrawa ta składa się z wysokowartościowych produktów wzajemnie uzupełniających się zarówno pod względem składników odżywczych, jak i pod względem smaku i zapachu. Analizując wartość tego rodzaju potraw można stwierdzić, że są one przeważnie pożywieniem pełnowartościowym.

Najpożywniejsze są potrawy, w skład których wchodzi mięso oraz jarzyny lub jedna, bardzo odżywcza jarzyna, np. kapusta włoska.

Przygotowywanie tych potraw składa się z następujących czynności:

- a) przygotowania i podduszenia mięsa,
- b) przygotowania i uduszenia warzyw z mięsem,
- c) podprawienia potrawy.

Przygotowanie mięsa. Mięso należy opłukać, podzielić na porcje złożone z jednego lub dwóch kawałków i posolić je. Można je od razu włożyć do pokrajanych jarzyn i razem z nimi dusić; można je jeszcze przedtem osmażyć na rumiano z obydwu stron na silnie rozgrzanym tłuszczu.

Osmażenie mięsa zabiera więcej czasu, lecz powoduje szybsze jego zmiękczenie w czasie duszenia, nadaje potrawie przyjemny zapach i lepsze zabarwienie. Mięso cielęce i wieprzowe gotuje się stosunkowo szybko, dusi się je więc po osmażeniu razem z jarzynami. Mięso wołowe i baranie gotuje się względnie długo, należy je więc poddusić przed włożeniem warzyw z małą ilością wody i tłuszczu z osmażenia, a następnie dogotować z warzywami.

Do potraw tych dobieramy takie części tuszy zwierzęcej, które są przerośnięte błonami i chrząstkami, gdyż w czasie duszenia rozklejają się one i wydzielają składniki, które nadają potrawie smak rosółu, przyjemny zapach i zawiesistość. Dlatego stosuje się zwykle mostek, szponder, żeberka, pręgę oraz kawałek nóżki cielęcej lub wieprzowej starannie oczyszczonej z naskórka i szpeciny i dusi się je wraz z kośćmi.

Przygotowanie warzyw. Warzywa po staranym opłukaniu i osączeniu z wody należy pokrajać na

mniejsze lub większe kawałki, zależnie od przepisu. Zwykle warzywa o twardej tkance, np. brukiew, krajemy na małe kawałki, marchew i pietruszkę — w krążki lub półkrążki o grubości 1 cm, kapustę — w dużą grubą kostkę lub w cząstki o kształcie podobnym do cząstek pomarańczy, ziemniaki — w kostkę średniej wielkości lub w cząstki wielkości cząstek pomarańczy, cebulę — w drobną kostkę, aby mogła rozgotować się. Wszystkie świeże warzywa, oprócz ziemniaków, wkłada się do mięsa po jego podduszeniu (na 30 minut przed zakończeniem duszenia). Ziemniaki łączy się z ugotowaną potrawą przed podprawieniem. Suche nasiona fasoli i grochu należy po opłukaniu namoczyć na noc, podgotować, a następnie włożyć razem z jarzynami do mięsa.

Mięso układa się warstwami przekładając je jarzynami oraz przysypując solą i innymi przyprawami wskazanymi w przepisie; na wierzch i na spód układa się warstwę warzyw. Potrawę podlewa się niezbyt dużą ilością wody, dodaje stopiony tłuszcz, naczynie nakrywa się przykrywą i powoli dusi się potrawę do miękkości. Jeżeli dusimy potrawę na otwartym płomieniu, np. na gazie, pod naczynie wkładamy płytkę azbestową, co chroni od przypalenia. Płomień należy tak wyregulować, aby potrawa dusiła się powoli, co sprzyja prawidłowemu pęcznieniu tkanek mięsa. Wodę należy uzupełniać w miarę jej wygotowywania się, przy czym należy podlewać potrawę wrzącą wodą i nie nalewać jej od razu dużo, gdyż potrawa powinna dusić się i przenikać parą, a nie gotować się w dużej ilości wody (jak np. zupa).

Przy zachowaniu omówionych warunków potrawa jest najsmaczniejsza, w miarę miękka, świeża i pachnąca, apetyczna i pożywna.

Podprawienie potrawy. Potrawy mięsno-warzywne powinny być suto okraszone. Najczęściej do tego celu — podobnie jak w zupach — stosujemy świeżą wytopioną słoninę ze skwarkami, smalec lub mleczną margarynę. Nie stosujemy do tych potraw masła.

Zależnie od przepisu potrawę podprawiamy zasmażką lub śmietaną.

Porcja potrawy jednodaniowej powinna ważyć około 35 dkg. Objętość ta jest wystarczająca, gdyż zawsze jeszcze

podajemy jakąś surówkę i pieczywo lub ziemniaki, co razem wynosi 50—70 dkg.

Potrawa powinna być w miarę miękka i tak ugotowana, aby poszczególne składniki były w niej widoczne. Lekko zawiesisty, w miarę tłusty sos ma nasycać je i łączyć w jedną całość; sos powinien nieco tylko podpyływać. Składniki potrawy powinny mieć świeże, swoiste zabarwienie, które świadczy, że są one w miarę i prawidłowo ugotowane — co jak wiemy — ma ważne znaczenie dla zdrowia.

Oprócz dań mięsno-warzywnych i inne jeszcze nadają się na posiłki jednodaniowe. Są to głównie takie dania, których składniki wzajemnie uzupełniają się, zarówno pod względem odżywczym, jak i smakowym, tworząc równocześnie potrawę dostatecznie nasycającą. Mogą to być potrawy słone, w których ciasto lub kasza połączone są z mięsem, serem, jajami i jarzynami.

Na posiłki jednodaniowe nadają się również niektóre słodkie potrawy z ciasta lub kaszy odpowiednio zestawione z cennymi dodatkami, np. owoców i nabiału, które uzupełniają wartość kaloryczną białej mąki różnymi składnikami mineralnymi i witaminami oraz pełnowartościowym tłuszczem i białkiem.

Do potraw o prawidłowym, wzajemnie uzupełniającym się składzie trzeba zaliczyć, np. w sezonie letnim: makaron lub ryż z duszonymi jarzynami, jajami sadzonymi i zieloną sałata z śmietaną, szpinak z jajami i kaszą gryczaną, ryż lub łazanki z szynką i surówką pomidorową lub z zieloną sałata, ryż na mleku ze śmietaną i miazgą z surowych jagód, pierogi leniwe z taką samą miazgą, ruskie pierogi z surówką z marchwi lub sałata zieloną. Nie są to — jak widzimy — potrawy jednogarnkowe, lecz mogą być szybko przyrządzane, a są pożywieniem wysokowartościowym i równocześnie niezbyt kosztownym.

W każdej rodzinie niektóre potrawy są specjalnie lubiane i stanowią przedmiot „marzeń“, inne mniej. Spełnianie takich „marzeń“ jedzeniowych sprawia ludziom przyjemność, której nie trzeba pomijać. Ileż to razy w życiu spotykamy się u ludzi ze wspomnieniem „co to się jadało u mamy“! Ulubione domowe potrawy należy tylko odpowiednio udoskonalić, uzupełnić i dostosować do fizjologicznych potrzeb człowieka, zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy o ży-

wieniu. Nie będzie nam trudno przygotować wykaz takich uzupełnionych potraw, które mają powodzenie w domu i wprowadzić ten tryb żywienia na każdy sezon, unikając przesadów, monotonii i jednostronności w naszych zestawieniach. Będą się w nim przeplatały posiłki dwu- i trzydaniowe z posiłkami jednodaniowymi i razem stworzą obraz prawidłowego żywienia, uwzględniającego produkty sezonu, które urozmaicają codzienne pożywienie.

3. ZAKĄSKI

Oprócz drugich gorących dań obiadowych należy jeszcze omówić zakąski o wysokiej wartości odżywczej. Zakąski nie stanowią typowych dań obiadowych, ale czyż nasze kolacje nie mogą być też atrakcyjniejsze i unowocześnione? W tym celu zostały wybrane zakąski z sera twarogowego, z jarzyn z jajami i z jarzyn z rybą. Nie są to przykłady wybrane przypadkowo, lecz składające się z produktów nie docenianych u nas i lekceważonych lub przyrządzanych zawsze w ten sam sposób. Jeżeli podaje się jaja, to zwykle w postaci jajecznicy — najwyżej z kielbasą; dorsz — budzący zawsze bez żadnej racji zastrzeżenia — jada się tylko smażony w bułeczce, a ser — najczęściej „żółty“ — tylko krajany i kładziony na kromki chleba z masłem. Nic dziwnego, że po paru miesiącach zaczyna się pomijać te tanie i cenne produkty przy planowaniu zakupów.

Z wymienionych produktów trzeba przygotowywać atrakcyjniejsze potrawy, niedrogie, estetyczne, barwne i pożywne, które każdy potrafi przyrządzić.





ROZDZIAŁ III

w którym dowiadujemy się, jak zorganizować pracę przy sporządzaniu posiłku jednodaniowego, aby oszczędzić czas

Właściwe przemyślenie każdego przepisu kulinarnego i odpowiednie zorganizowanie pracy związanej z gotowaniem posiłku ułatwia ją i skraca czas jego przyrządzania oraz przyspiesza porę wydania obiadu, na który w godzinach popołudniowych wszyscy czekają z niecierpliwością. Niektóre produkty trzeba podgotować rano przed wyjściem do pracy, inne namoczyć wieczorem, a rano podgotować.

Do trudno gotujących się produktów należy wiele gatunków mięsa, kiszona kapusta, grzyby i wszystkie produkty suszone, jak fasola i groch, które wchodzi w skład wielu potraw stanowiących posiłek jednodaniowy ze względu na ich wysoką wartość odżywczą i sytność.

Wszystkie produkty suche należy przed gotowaniem namoczyć na kilka godzin w zimnej, przegotowanej wodzie. Tkanki ich pęcznieją w czasie moczenia przez co produkty suche upodabniają się do produktów świeżych i gotują się szybciej i równomierniej.

Fasolę i groch przed namoczeniem należy przebrać, opłukać w ciepłej wodzie, włożyć do miseczki, zalać zimną przegotowaną wodą i pozostawić w wodzie na kilka godzin w chłodnym miejscu. Wodę z moczenia fasoli wlewa się do gotowania razem z nasionami, gdyż zawarte są w niej różne składniki odżywcze, które przenikają do wody w czasie moczenia nasion.

Namoczone produkty podgotowujemy rano razem z kośćmi (których składniki wygotowują się powoli), a niekiedy i z mięsem, zwłaszcza wołowym i baranym, które również gotuje się długo.

Nie wszystkie części tuszy zwierzęcej mięknią w jednakowym czasie. Mięsa przerośnięte błonami (np. pręga i łąta), złączone z kośćmi i chrząstkami (np. mostek, szponder), otoczone wiązadłami (np. nóżki) gotują się długo i mięknią z trudnością. Trudno mięknie również mięso pochodzące ze zwierząt starych i spracowanych, gdyż zawiera ono grube ścięgna i błony. Nierównomiernie mięknie zarówno

mięso pochodzące ze starych zwierząt rzeźnych, jak starego drobiu oraz z dziczyzny i owiec, zwłaszcza hodowanych w górach. Mięso takie po uboju dłużej kruszeje, czyli dojrzewa, od mięsa delikatnego (np. schab, polędwica) i długo, powoli gotuje się. Potrawa jest wtedy smaczna, gdy zarówno mięso jak i złączone z nim chrząstki, błony i włókno są zupełnie miękkie. Dopiero wtedy wygotują się z mięsa te składniki, które dzięki różnym przemianom zachodzącym w czasie długotrwałego gotowania nadają wywarom esencjonalny smak orazrosołowy, pobudzający apetyt zapach. Tylko niedoświadczona gospodyni gotuje rosół i sztukę mięsa szybko. Otrzymuje wprawdzie wyniki prędszej, ale smaku, zapachu i wyglądu takiego rosółu i sztuki mięsa nie można nawet porównać z rosółem gotowanym powoli i umiejętnie. Sztuka mięsa gotowana szybko jest jędrna, a chrząstki, tłuszcz i błony nienależycie napęczniałe i rozklejone nie są dla znawcy takim smakowitym daniem, jakiego oczekuje.

Ponieważ na mięsne potrawy jednodaniowe nadają się najbardziej te części tuszy, które przerośnięte są błonami i ścięgnami, powinny one gotować się powoli i długo. Mięso takie należy ugotować prawie do miękkości przed włożeniem innych, szybko miękających składników, a zwłaszcza przed włożeniem świeżych warzyw, które należy gotować jak najkrócej.

Do części tuszy, które gotują się długo należą: łeb wołowy z mięsem, głowizna, nóżki wieprzowe i cielęce, serce wołowe i wieprzowe, ozory, ogony, płuca, i szponder wołowy, mostek wołowy i barani oraz pręga wołowa.

Najkrócej gotuje się cielęcina (1—1¹/₄ godziny), średnio-długo wieprzowina (ok. 1¹/₂ godziny), ale i te mięsa należy ugotować prawie do miękkości przed włożeniem reszty składników, zwłaszcza w okresie gdy warzywa są jeszcze młode.

Czas potrzebny do ugotowania mięsa znacznie przyspiesza pokrajanie go na kawałki. Mięso na drugie danie kraje się na porcje przed włożeniem do duszenia. Porcje te dopiero przy spożywaniu krajemy na talerzu na mniejsze części posługując się nożem i widelcem. W zupie mięso należy gotować w jednym kawałku, a po ugotowaniu należy je wyjąć i pokrajać na kawałki takiej wielkości, aby można

je nabrać na łyżkę i bez trudności włożyć do ust. Produktów nie należy zbytnio rozdrobnić, gdyż wyglądają wtedy nieapetycznie i niepotrzebnie zagęszczają potrawę.

Należy pamiętać o nieprzetgowywaniu produktów, tracą one bowiem wtedy estetyczny wygląd. Przetgotowana potrawa ma konsystencję mazistej, nieapetycznej masy. Mięso gotujemy do zupełnej miękkości, ale tylko do tego stopnia, aby nie dzieliło się na włókna i nadawało się do krajania na talerzu. Bardzo miękkie powinny być skórki, ścięgna i chrząstki, natomiast kawałki mięsa powinny zachować spoistość.

Najbardziej ze wszystkich produktów należy strzec przed rozgotowaniem świeże warzywa, gdyż wartość witaminową zachowują tylko warzywa ugotowane szybko i w miarę. Cechami jarzyn prawidłowo ugotowanych są: świeże, niezmięcone zabarwienie, spoista konsystencja i dobry, właściwy danym warzywom zapach. Warzywa z rodziny roślin krzyżowych odznaczają się ostrym zapachem i smakiem. Należą do nich wszystkie kapusty, kalafiory, brokuły, kalarepa, brukiew i rzepa. Warzywa te należy gotować w nie przykrytym naczyniu, gdyż wraz z uchodzącą parą ulatnia się wtedy ostry zapach. Inne warzywa należy gotować pod przykryciem, co skraca czas gotowania.

Długość gotowania zależy od siły ognia i od kształtu warzyw. Najkrócej gotują się warzywa pokrajane w paski, nieco dłużej — w krążki, najdłużej — w kostkę, ale ten ostatni rodzaj rozdrobnienia najlepiej zachowuje swój kształt po ugotowaniu. W kostkę kraje się te warzywa, które są delikatne i łatwo rozgotowują się, np. ziemniaki, dynia. Inne twardsze warzywa pokrajane w paski gotują się do miękkości ok. 15—20 minut. Do potraw stanowiących posiłki jednodaniowe najczęściej krajemy warzywa w paski lub w krążki, kapustę — w grubą kostkę, ziemniaki — w dużą kostkę lub cząstki.

Świeże warzywa dodaje się do potrawy pod koniec gotowania, szybko je gotuje, następnie potrawę od razu wykańcza się i prędko wydaje. Jedzenie przestałe i odgrzewane traci nie tylko wartość smakową i właściwy aromat, ale przede wszystkim wartość witaminową. Częste, niemal codzienne podawanie takich potraw zmniejsza ilość dostarczanych organizmowi witamin. Dlatego punktualne podawanie obiadu

ma doniosłe znaczenie nie tylko organizacyjne (przyzwyczajają do punktualnego zasiadania do stołu), ale i zdrowotne.

Aby zapamiętać wszystkie zawarte w tym rozdziale uwagi przyjrzyjmy się, jak wygląda dobrze zorganizowana praca przy sporządzaniu obiadu jednodaniowego, składającego się z wieprzowiny w jarzynach, ziemniaków, pomidorów, napoju z jagód lub herbaty (przepisy patrz str. 40—72).

Kolejność czynności:

Wieczorem w przeddzień sporządzania potrawy:

1. Zagotować $\frac{1}{2}$ litra wody, ostudzić ją.
2. Fasolę przebrać, opłukać, włożyć do miseczki, zalać ostudzoną wodą, pozostawić w chłodnym miejscu na noc do namoczenia.

Rano przed wyjściem do pracy:

3. Fasolę nastawić jak najwcześniej w wodzie, w której moczyła się, ugotować na niezbyt silnym ogniu.
4. Mięso opłukać, podzielić na porcje.
5. Rozgrzać tłuszcz i zrumienić mięso na silnym ogniu z obydwu stron.
6. Jeżeli czas pozwala włożyć mięso do dogotowującej się fasoli, razem podgotować. Wychodząc z domu odstawić mięso z fasolą, naczynie odkryć.
7. Wszystkie warzywa przygotować do obrania: odjąć liście, warzywa umyć, odsączyć w cedzaku i tak pozostawić.

Po powrocie do domu:

8. Dogotować fasolę i mięso.
9. Warzywa obrać, pokrajać w krążki; kapustę pokrajać w kostkę; cebulę pokrajać drobno. Gdy fasola i mięso są prawie miękkie, włożyć do fasoli pokrajane warzywa, dodać trochę wrzącej wody i połowę tłuszczu, szybko zagotować, zmniejszyć płomień i potrawę powoli dusić do miękkości.
10. Ziemniaki opłukać, obrać, zalać małą ilością wrzącej wody, ugotować, odcedzić, wywar wlać do potrawy.
11. Przyrządzić zasmażkę z tłuszczu i mąki, potrawę podprawić, wymieszać, zagotować. Nie należy rozrzedzać sosu; powinien on lekko tylko podpyływać.
12. Pomidory umyć, pokrajać w cząstki, ułożyć na talerzykach; cząstki oprószyć solą, pieprzem i cukrem.
13. Pokrajać drobno koperek i zieloną pietruszkę.

14. Wydać mięso z jarzynami i ziemniakami; każdą porcję posypać na talerzu zieleniną.
15. Nastawić wodę na napój, zagotować.
16. Nastawić wodę do zmywania naczyń.
17. Wodę wrzącą na napój wlać do filiżanek, do każdej porcji dodać przed podaniem dwie łyżki sorbetu z jagód (poziomek, malin, truskawek). Napój zależnie od pory roku może być gorący, chłodny lub zimny.
18. Zebrać i posegregować naczynia od obiadu. Zabezpieczyć resztki potraw z obiadu (przełożyć do miseczek, nakryć, wynieść do chłodnego pomieszczenia; tego samego dnia zużyć).
19. Przystąpić do poobiednich porządków.





ROZDZIAŁ IV

w którym dowiadujemy się, jak oszczędnie gospodarować drogimi produktami

Każda gospodyni, która musi troszczyć się o wyżywienie rodziny, wie, że do najdroższych produktów należy mięso, masło i owoce.

Ceny takich produktów, jak warzywa, owoce i jaja zmieniają się w ciągu roku kilkakrotnie, zależnie od sezonu.

1. WARZYWA, A NIE OWOCE SĄ U NAS GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM WITAMIN

Wczesną wiosną, kiedy ukazują się nowalijki cena ich jest bardzo wysoka, gdyż uprawia się je pod szkłem, pielęgnuje i pędzi na specjalnych mieszankach nawozów, co wymaga dużego nakładu pracy, czasu i kosztownych urządzeń. Każde jednak warzywo w okresie zbioru jest tanie i wtedy na jego zakup stać każdego. W okresie tym powinno się je często wprowadzać do naszych posiłków, aby czerpać w pełni cenne, konieczne dla zdrowia witaminy i składniki mineralne, które zawierają dojrzałe warzywa i owoce uprawiane w normalnych warunkach.

Należy zdać sobie sprawę, że w naszych warunkach klimatycznych głównym źródłem witamin nie są owoce lecz warzywa. Sporadyczne spożywanie soku z cytryny lub pomarańczy nie rozwiązuje zagadnienia trwałego zaopatrzenia organizmu w witaminę C. Jedynym niemal owocem zimowym są jabłka, lecz wysoka ich cena uniemożliwia często spożywanie jabłek (zresztą prawie wszystkie odmiany jabłek są złym źródłem witamin).

Kilka jest przyczyn wysokiej ceny owoców. Warzywa już w pierwszym roku uprawy osiągają dojrzałość spożywczą. Na zbiór owoców natomiast trzeba czekać kilka lat, zanim posadzone i pielęgnowane drzewa owocowe wydadzą plon (wyjątek stanowią jagody). Rzadko się zdarza, aby na skutek złych warunków klimatycznych uległ zniszczeniu cały zbiór warzyw, podczas gdy przymrozki wiosenne i srogię zimy, tak u nas częste, niszczą na dużych obszarach Polski kwiaty z zawiązkami owoców lub całe hektary sadów, z nie-

dojrzałymi jeszcze owocami. Plon z hektara obsadzonego drzewami owocowymi jest niższy od plonu z hektara warzyw, przy tym prawie wszystkie warzywa (oprócz liściastych) lepiej znoszą transport niż owoce. Dane te w zupełności usprawiedliwiają wysoką cenę owoców krajowych.

Trzeba pamiętać o tym, że z warzyw sporządzamy wiele potraw, które mogą być głównym składnikiem posiłków i można je zestawić z sytnymi dodatkami. Owoce stanowią tylko danie słodkie, które trzeba uzupełniać innym daniem wstępnym. Dobór potraw owocowych jest mniejszy.

Wszystko to sprawia, że w naszych warunkach jako główne, tanie i opłacalne źródło witamin uważa się warzywa.

Przy dzisiejszym stanie wiedzy nie do pomyślenia jest całoroczne wyżywienie człowieka bez zapasu przetworów z warzyw i owoców przygotowanych na okres zimowy i przedwiośnie. Przetwory te powinny być przygotowane takimi metodami, które jak najmniej naruszają wartość odżywczą surowca. Główną troską jest w tym przypadku oczywiście zachowanie witaminy C. Jest to najważniejszy dla nas składnik warzyw i owoców, gdyż nie występuje w większej ilości w żadnym innym produkcie. Każda gospodyni nie powinna przygotowywać na zimę wyłącznie konfitur i wymyślnych dżemów — jak to ongiś bywało — które były jej chlubą i miernikiem umiejętności, lecz najprostsze, ale niezbędne w codziennym żywieniu kiszonki, surówki cukrzane oraz pasteryzowane przetwory pomidorowe i jagodowe, które przez okres zimy są źródłem witamin i składników mineralnych. Konfitury i dżemy można nabyć w sklepie i choć przydatne, nie są ważniejszym składnikiem pożywienia.

Pomimo, że przygotowanie tego rodzaju zapasów obciąża nasz budżet domowy i wymaga od nas dużego wysiłku, praca ta jest niezbędna ze względu na zdrowie naszej rodziny.

Przygotowanie zapasów daje duże oszczędności (porównajmy koszt własny np. pomidorów w butelce z kosztem tej samej ilości pomidorów kupionych w sklepie, a przede wszystkim ich jakością) jest też niezbędne dla zdrowia rodziny ze względu na jakość zimowego pożywienia.

2. KIEDY SPOŻYWAMY NAJWIĘCEJ NABIAŁU?

Cena jaj ustalona w chwili gdy kury przestają się nieść obniża się wczesną wiosną na okres kilku miesięcy nasilonej ich nieśności. W tym okresie jaja nie tylko są tańsze lecz wyższa jest ich wartość witaminowa. Wczesną wiosną, gdy organizm osłabiony jest długą męczącą zimą, konieczne trzeba go zasilić tak cennym pożywieniem jakim są jaja. Przypomnieć należy, że dzienna norma powinna wynosić dwa jaja i że w sezonie wiosennym powinno się je podawać zamiast mięsa kilka razy w tygodniu. W miesiącach, gdy jaja są drogie, rzadko stosujemy je jako danie. Jaja stosuje się wtedy raczej jako dodatek do innych potraw.

Najtańszym źródłem białka i składników mineralnych, a także witamin jest ser twarogowy i mleko. Spożywać je należy zawsze bez względu na sezon, gdyż spożywanie ich w dużym stopniu decyduje o naszym zdrowiu.

3. O DOBORZE TŁUSZCZU

Cena tłuszczów i mięsa jest z góry ustalona i nie zmienia się; pomiędzy cenami różnych tłuszczów istnieje jednak duża rozpiętość. Najdroższym, lecz najbardziej odżywczym tłuszczem (poza tranem) jest świeże masło. Wartość masła zmniejsza się na skutek silnego ogrzewania przy dostępie powietrza i dlatego najlepiej spożywać je na surowo. Czasem, w wyjątkowych przypadkach, masło lekko rumienimy do polania potraw. Do smażenia potraw natomiast nie należy masła nigdy używać nie tylko dlatego, że traci ono w czasie smażenia swą wartość, ale także dlatego, że szybko rozkłada się, a sernik który znajduje się w maśle zwęгла się i powoduje przypalenie potraw. Tłuszcz przepalony jest bardzo szkodliwy.

Z innych tłuszczów zwierzęcych najpowszechniej są u nas stosowane smalec i słonina. Smalec jest tłuszczem bardzo opłacalnym, gdyż nie zawiera innych składników prócz tłuszczu i odrobiny wody. Jest jednym z najbardziej odpowiednich tłuszczów do smażenia potraw. Potrawy smażone na smalcu ładnie się rumienią oraz dosmażają do wewnątrz, zachowując równocześnie piękne zabarwienie i pożądaną

chrupkość skórki. Smalec stosuje się też do podprawiania niektórych potraw silnie pachnących (np. z kiszanej kapusty, grzybów, potraw z cebulą smażoną).

O wiele mniej wydajna od smalcu a przez to droższa jest słonina. Kupując słoninę, wraz z tłuszczem kupujemy dużo tkanki, z której powstają skwarki. Do ceny tłuszczu wytopionego ze słoniny doliczyć trzeba cenę skwarków oraz włączyć koszt pracy i opału. Do smażenia potraw bardziej opłacalne jest więc stosowanie smalcu zamiast słoniny. Słonina ma dwie zalety, mianowicie jest smaczna i aromatyczna. Ze względu na miły zapach skwarków świeża słonina nadaje się bardzo do kraszenia i do podprawiania potraw.

Bardzo dobra do podprawiania potraw jest mleczna margaryna. Może ona zastąpić wszystkie inne tłuszcze używane do tego celu, a przy tym jest od nich tańsza. Margaryna mniej nadaje się do smażenia, gdyż trzeba ją przedtem sklarować, tj. podsmażyć i zebrać „szumowiny“, które szybko palą się w czasie ogrzewania, podobnie jak w maśle.

Zbierając wszystkie podane tu wiadomości dotyczące tłuszczów możemy powiedzieć, że:

- 1) masło należy spożywać głównie na surowo, czasem po lekkim zrumienieniu stosować do kraszenia potraw (zwłaszcza deserów),
- 2) słoninę należy używać głównie do kraszenia i podprawiania potraw,
- 3) margarynę należy stosować głównie do podprawiania potraw,
- 4) smalec należy używać głównie do smażenia potraw.

Zastosowanie tych wiadomości w praktyce przyczyni się do zaoszczędzania pieniędzy i czasu.

4. GOSPODARKA MIĘSEM

Mięso prawie przez wszystkich bardzo lubiane znacznie obciąża nasz budżet. Bez względu jest ono w żywieniu naszym potrzebne, a dla wielu ludzi jest ono tak niezbędne, że z trudem tylko mogą się bez niego obchodzić. Ma to swoje uzasadnienie w tym, że mięso działa pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych, co wzmaga łaknienie. Niektórzy dopiero po spożyciu mięsa mają dobre samopoczucie

i czują się nasyчени. Mięso jest bardzo smaczne, nadaje potrawie zapach i smak, a przy tym doskonale uzupełnia braki białka w produktach roślinnych.

Wiemy, że nie wszystkie rodzaje mięsa kosztują jednakowo. Od czego to zależy?

Najdroższe są te części tuszy, które mają tkankę mięsną spoistą, jednolitą i delikatną. Do mięs tych należą: poledwica i rozbef wołowy, schab i frykando wieprzowe (szynka tylna), sznycłowa i comber cielęcy. Z wymienionych mięs przyrządza się delikatne i soczyste dania smażone i pieczone (befsztyki, filety, medaliony, brizole, sznycle, bite kotlety, pieczeń po angielsku, schab pieczony, pieczeń cielęcą). Dania te są drogie, dlatego możemy sobie pozwolić na ich zjedzenie tylko od czasu do czasu. Odgrywa tu rolę nie tylko koszt i ilość surowca, ale i rodzaj dodatków do tej potrawy, efektownych i mało sytnych, co wymaga równoczesnego podania na obiad kilku potraw, które dopiero nasycają głód.

Części tuszy, w których mięśnie porośnięte są grubszymi lub cieńszymi błonami i ścięgnami przytwierdzającymi je do kości są tańsze, gdyż składają się nie tylko z pełnowartościowej tkanki mięsnej, ale i z mniej wartościowej tkanki ścięgnistej. Tkanka ta mięknie dopiero po dłuższym gotowaniu w wodzie lub duszeniu w sosie. W tych warunkach błony i ścięgna pobierają wodę, pęcznieją, rozklejają się i wtedy dopiero miękną. Dlatego te części tuszy nadają się tylko do gotowania i duszenia w sosie. Mimo, że mięsa te — ze względu na swój skład i budowę — przeznaczone są do gotowania i duszenia są jednak wysoko cenione. Na przykład wszystkie rodzaje krzyżowej wołowej choć przerośnięte błonami i sprzedawane z kością zalicza się do najdroższych mięs tuszy wołowej.

Do tańszych rodzajów mięsa przeznaczonych na gotowanie i duszenie należą mięśnie gęsto przerośnięte błonami i złączone z kośćmi. Mięso to choć tańsze, umiejętnie przyrządzone daje bardzo smaczne i pożywne dania. Do mięs tych należą poprzednio już omówione pręga wołowa i cielęca, mostki, karki i łaty zwierząt rzeźnych, mięso z łba wołowego, głowizna wieprzowa oraz nóżki. Tanie są też podroby, z których najbardziej odżywcza jest wątroba, a ponadto nerki i mózg. Wydajne i smaczne jest serce i wywar z serca. Z podrobów najmniejszą wartość odżywczą i sma-

kową mają płuca i wymię. Płuca stosowane są do sporządzania wywaru na barszcz oraz na nadzienie do pierożków lub naleśników. Z nówek z dodatkiem mięsa przyrządza się galarete.

Jak widać, taka sama potrawa o jednakowej wartości odżywczej może być sporządzona z produktów droższych lub tańszych. Zależy to w dużym stopniu od posiadanych umiejętności kulinarnych. Oczywiście codziennie przez cały rok nie możemy żywić się mięsem duszonym w jarzynach lub zupą mięsną. Gdy jednego dnia np. podamy jednodaniową zupę ugotowaną z podwójną porcją mięsa, ponadto deser mleczny, a z połowy odłożonego mięsa na drugi dzień sporządzimy pierożki lub nadziewane naleśniki z sałatką, które podamy z deserem owocowym, zaś na trzeci dzień podamy zupę owocową z makaronem, kotlety z mięsa zmielonego wraz z ugotowaną kapustą, surówkę i ziemniaki, a czwartego dnia powrócimy do duszonego dania mięsno-jarzynowego nie można będzie zarzucić monotonii temu wyżywieniu. Widzimy, że:

- pożywienie takie będzie urozmaicone,
- zaspokoi zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki pokarmowe,
- uwzględni w dostatecznej ilości produkty potrzebne do wytworzenia energii,
- będzie odpowiednio sycące,
- będzie smaczne i oszczędne.



**SZCZEGÓŁOWE PRZEPISY
NA POTRAWY JEDNODANIOWE**



ROZDZIAŁ V

w którym dowiadujemy się, z czego i jak gotować potrawy jednodaniowe

ZUPY

BARSZCZ UKRAIŃSKI NA MIĘSIE CIEŁĘCYM LUB WIEPRZOWYM

75 dkg łba wołowego z mięsem lub 50 dkg mostka cielęcego, 40 dkg startych jarzyn, 30 dkg startych buraków, 15 dkg fasoli, 50 dkg ziemniaków, 50 dkg pomidorów lub 8 dkg gęstego przecieru pomidorowego, 4 dkg cukru, 5 dkg zielonego koperku, 2 dkg zielonej pietruszki, 2 dkg szczypiorku, 25 dkg śmietany, sól

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na noc w zimnej przegotowanej wodzie, a następnego dnia w tej samej wodzie zagotować.

Łeb oczyścić, porąbać na małe kawałki; odmierzyć 2½ litra wody, zagotować, dodać mięso, namoczoną fasolę wraz z wodą i powoli gotować.

Wszystkie jarzyny starannie umyć, oczyścić, opłukać i zetrzeć na grubej tarce jarzynowej. Gdy mięso i fasola dogotowują się, włożyć warzywa i ugotować (30 min.). Pod koniec dodać ziemniaki i gotować 15 minut. Ziemniaki obrać, pokrajać na kawałki i gdy jarzyny i mięso są już miękkie, ugotować w zupie.

Jeżeli zachodzi potrzeba, dodać wrzącej wody do odpowiedniej objętości. Mięso wyjąć, obrać z kości i drobno pokrajać. Do zupy dodać pomidory, posolić, dodać trochę cukru do smaku.

Pod koniec wlać śmietanę i wsypać posiekaną zieleninę. Zupę podawać z chlebem.

Do zupy tej można też użyć świeżych pomidorów. Pomidory płucze się, kraje na cząstki i raz w zupie zagotowuje, aby były jędrne i tylko zagrzane a nie rozgotowane. Jeżeli nie mamy ani pomidorów świeżych, ani przecieru, barszcz można zakwasić kwasem burakowym lub żurem żytnim czy owsianym.

ZUPA JARZYNOWA NA MIĘSIE CIELECYM Z POMIDORAMI

50 dkg mostka lub górkę cielęcej, 60 dkg włoszczyzny z kapustą, 5 dkg cebuli, 10 dkg fasoli białej, 8 dkg masła, 5 dkg mąki, 20 dkg śmietany, sól, zielony koperek i pietruszka, 50 dkg pomidorów. *Lane ciasto*: 2 jaja, 9 dkg mąki.

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na noc w przegotowanej wodzie, a następnego dnia ugotować, odcedzić, odłożyć. Mięso opłukać, zalać wrzącą wodą, dodać sól, ugotować, wyjąć, obrać z kości, pokrajać. Warzywa opłukać, oczyścić, pokrajać w paski lub półkrażki, włożyć do wywaru z mięsa, dodać wywar z fasoli, ugotować. Zupę wymieszać z fasolą i mięsem, zagotować. Z masła i mąki zrobić jasnozłocistą zasmażkę, wlać do wrzącej zupy, zagotować, zupę przyprawić. Przyrządzić lane ciasto, ugotować w zupie, dodać śmietaną. Pomidory opłukać, pokrajać na cząstki, włożyć do zupy, silnie podgrzać lecz nie gotować.

Każdą porcję zupy posypać koperkiem i pietruszką, wydać.

ZUPA JARZYNOWA NA PODRÓBKACH ZE ŚMIETANĄ

50 dkg podróbek, 50 dkg mięsa cielęcego lub wołowego z kośćmi, 20 dkg marchwi, 10 dkg pietruszki, 10 dkg selerów, 40 dkg kalafiorów, 20 dkg kalarepki, 20 dkg kapusty, 5 dkg cebuli, 30 dkg fasoli szparagowej (10 dkg groszku zielonego), 25 dkg śmietany, 5 dkg mąki, 5 dkg masła, sól, zielony koperek i pietruszka. *Lane ciasto*: 2 jaja, 9 dkg mąki, sól

Podróbki, skrzydelka, szyja, nóżki, żołądek, wątróbka z drobiu, starannie oczyścić, opłukać. Opłukać mięso i razem z podróbkami ugotować do miękkości. Wszystkie warzywa opłukać, oczyścić. Marchew, pietruszkę i selery pokrajać w poprzek na kawałki. Kalafior podzielić na „rózyczki“. Fasolkę pokrajać na skośne kawałki, kalarepę — w paski, włoską kapustę — w kostkę. Gdy mięso jest miękkie odcedzić wywar, posolić, włożyć jarzyny (najpierw kalarepę, kalafior, fasolkę szparagową, po chwili resztę warzyw) i ugotować w odkrytym naczyniu. Mięso obrać z kości, pokrajać w kawałki, włożyć do zupy, zagotować. Przyrządzić

lane ciasto. Śmietanę wymieszać z mąką, wlać do zupy, zagotować, przyprawić. Na zupie ugotować lane ciasto: pod koniec dodać świeże masło.

Porcje zupy na talerzu posypać krajaną zieleniną. Podać z młodymi ziemniakami z koperkiem, okraszonymi masłem.

KAPUŚNIAK Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I ZIEMNIAKAMI

45 dkg wieprzowiny lub 30 dkg kielbasy, 60 dkg kapusty kiszzonej, 15 dkg marchwi, 5 dkg cebuli, 8 dkg słoniny, 5 dkg mąki, 1,5 kg ziemniaków obranych, sól, kminek, liść bobkowy, ziele angielskie

Wieprzowinę oczyścić, opłukać. Kapustę pokrajać, marchew opłukać, oczyścić, zetrzeć. Zagotować 2¹/₂ litra wody, włożyć kapustę i powoli ugotować w odkrytym naczyniu. Gdy kapusta dogotowuje się, dodać mięso, marchew, część pokrajanej cebuli, przyprawy i dogotować. Gdy mięso jest miękkie, wyjąć je, obrać z kości, pokrajać na porcje. Przyrządzić zasmażkę z cebulą: tłuszcz stopić, włożyć cebulę i dusić do miękkości, dodać mąkę, zrumienić lekko, aby nie przypalić cebuli. Zasmażkę wlać do wrzącej zupy. Gdy zasmażka rozgotuje się dodać do zupy mięso, sól. Ziemniaki ugotować osobno, wywar wlać do zupy, a ziemniaki wydać wprost na talerz z zupą.

KRUPNIK NA PODRÓBKACH Z ZIEMNIAKAMI

50 dkg mięsa z kośćmi (ogonów lub łba wołowego z mięsem), podróbki z jednej sztuki drobiu, 30 dkg kaszy jęczmiennej perłowej lub drobno siekanej, 40 dkg jarzyn mieszanych (włoszczyzny), 25 dkg śmietany, 6 dkg masła, 50 dkg ziemniaków obranych, sól, zielony koperek i pietruszka, ziele angielskie

Mięso i podróbki opłukać, włożyć do wrzącej wody i podgotować. Kaszę opłukać, a gdy mięso jest na wpół ugotowane, włożyć ją. Gotować powoli, bez przykrycia. Jarzyny opłukać, oczyścić, zetrzeć. Ziemniaki opłukać, obrać, pokrajać w małe kawałki. Miękkie mięso i podróbki wyjąć z wywaru, pokrajać, do wywaru dodać jarzyny, ziemniaki i ugotować. Jeżeli zachodzi potrzeba, uzupełnić wywar wrzącą

wodą. Przed wydaniem podprawić zupę śmietaną, dodać sól, mięso i silnie podgrzać.

Do każdego talerza zupy włożyć krajaną zieleninę. Podawać z chlebem.

ZUPA Z FASOLI NA MIĘSIE Z ZACIERKĄ

25 dkg fasoli, 50 dkg mięsa z kością (ogony, łeb, głowizna, pręga) lub 25 dkg boczku (wędzonego), 30 dkg startych jarzyn mieszanych, 15 dkg mąki na zacierkę, 1 jajo, 8 dkg słoniny, 5 dkg cebuli, sól

Wodę zagotować i ostudzić. Fasolę przebrać, opłukać, zalać wodą i namoczyć na kilka godzin, nazajutrz w tej samej wodzie zagotować. Mięso opłukać, dodać do fasoli i powoli razem ugotować; w czasie gotowania uzupełniać odparowaną wodę. Jarzyny opłukać, oczyścić, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Gdy mięso i fasola są miękkie, dodać jarzyny i szybko ugotować; odparowany wywar uzupełniać. Z mąki, wody i jaja zagnieść twarde ciasto, posiekać je nożem na małe kawałki, przesypując mąką, aby kawałki nie zlepiały się. Gdy jarzyny są miękkie wsypać zacierkę wraz z mąką, zagotować, zupę odstawić. Cebulę pokrajać, lekko zrumienić z tłuszczem, wlać do zupy, dodać soli, pieprzu i zielonej pietruszki.

ZUPA Z FLAKÓW WOŁOWYCH

50 dkg kości wołowych i wieprzowych, 1,25 kg flaków wołowych, 15 dkg marchwi, 7 dkg pietruszki, 10 dkg selerów, 5 dkg cebuli, 8 dkg smalcu, 4 dkg mąki, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, majeranek

Flaki bardzo starannie doczyścić, skrobiąc nożem (zwłaszcza księgi są mocno zanieczyszczone) i opłukać kilkakrotnie w wodzie bieżącej. Kości opłukać. Zagotować 2¹/₂ litra wody, włożyć kości i flaki, powoli gotować (około 3 godz.); w czasie gotowania uzupełniać odparowaną wodę. Gdy flaki są miękkie, wywar odcedzić, z kości wyjąć szpik, rozetrzeć i włożyć do wywaru, flaki pokrajać w cienkie pasemka. Jarzyny opłukać, oczyścić, zetrzeć, włożyć do wywaru i ugo-

tować. Z tłuszczu i mąki przyrządzić lekko zrumienioną zasmażkę, wlać do wrzącej zupy, włożyć pokrajane flaki, dodać sól, majeranek, pieprz, gałkę muszkatołową, zagotować.

Podawać z ziemniakami, knedlami ziemniaczanymi osobno ugotowanymi lub bułką (w kromkach).

ZUPA Z FLACZKÓW CIEŁĘCYCH NA KOŚCIACH

50 dkg kości, 1,50 kg kreków ciętych, 30 dkg jarzyn mieszanych bez kapusty, 5 dkg masła, 4 dkg mąki, sól, majeranek

Krekki starannie umyć pod bieżącą wodą i kilkakrotnie opłukać; włożyć do wrzącej wody, zagotować i odcedzić. Kości opłukać, porąbać. Zagotować wodę, włożyć kości i podgotować je. Jarzyny opłukać, oczyścić, zetrzeć. Po godzinie włożyć obgotowane flaczki, później jarzyny i powoli ugotować do miękkości; jeżeli zachodzi potrzeba, uzupełnić odparowaną wodę. Miękkie flaczki wyjąć, pokrajać drobno (flaki cięte gotują się szybko). Z tłuszczu i mąki przyrządzić lekko zrumienioną zasmażkę, wlać do wrzącego wywaru, włożyć flaczki, dodać sól i majeranek, zagotować.

Podawać z pulpetami lub ziemniakami posypanymi koperkiem albo z bułką (w kromkach).

ZUPA ZE SŁODKIEJ KAPUSTY NA WIEPRZOWINIE Z POMIDORAMI

60 dkg wieprzowiny z kośćmi (żeberka), 75 dkg kapusty cukrowej, 5 dkg cebuli, 60 dkg pomidorów lub 5 dkg powidełek pomidorowych, 25 dkg śmietany, 4 dkg mąki, sól, kminek

Mięso opłukać, włożyć do wrzącej wody, powoli ugotować. Kapustę opłukać, zszatkować; cebulę obrać, drobno pokrajać. Gdy mięso jest ugotowane, wyjąć je, obrać z kości, pokrajać na kawałki. Do zupy włożyć kapustę i cebulę, powoli ugotować bez przykrycia; jeż li zachodzi potrzeba, uzupełnić odparowaną wodę. Pomidory opłukać, podzielić na części, włożyć do ugotowanej kapusty, szybko zagotować. Zupę podprawić; dodać do śmietany mąkę, rozmieszać, aby nie

było grudek, wlać do zupy, zagotować, dodać sól i pokrajane mięso.

Podawać z ziemniakami gniecionymi ugotowanymi osobno. Wywar z ziemniaków wlać do zupy.

ZUPA Z PORÓW Z KIEŁBASĄ

50 dkg kości (wieprzowych), 30 dkg kiełbasy, 30 dkg jarzyn mieszanych, 50 dkg porów, 75 dkg ziemniaków obranych, 4 dkg mąki, 25 dkg śmietany, sól, pieprz

Zagotować 2¹/₂ litra wody, włożyć opłukane kości, ugotować wywar, odcedzić. Jarzyny opłukać, oczyścić, zetrzeć, włożyć do wywaru, ugotować. Pory i ziemniaki oczyścić, opłukać, pokrajać na małe kawałki. Gdy jarzyny dogotowują się włożyć do zupy ziemniaki i pory, ugotować. Odparowany wywar uzupełnić. Kiełbasę obrać ze skórki, pokrajać na porcje, włożyć do zupy. Zupę podprawić śmietaną z mąką, zagotować, dodać sól i pieprz do smaku.

Podawać z chlebem.

ZUPA RUMFORDZKA

75 dkg mięsa z kośćmi, 60 dkg włoszczyzny z kapustą, 15 dkg grochu, 10 dkg masła, 5 dkg cebuli, sól, pieprz, pietruszka zielona i koperek

Groch przebrać, opłukać, namoczyć na noc. Mięso opłukać (pręga wołowa, łeb wołowy z mięsem, mostek cielęcy), włożyć do grochu, dodać sól do smaku i powoli gotować. Warzywa opłukać, oczyścić, pokrajać w paski. Miękkie mięso wyjąć z wywaru, pokrajać. Do wywaru włożyć jarzyny i ugotować. Oddzielić połowę masła i zrumienić na nim lekko cebulę. Dodać do zupy pokrajane mięso, cebulę, trochę pieprzu i resztę surowego masła. Ugotować na sypko 25 dkg ryżu.

Wydawać porcje zupy z ryżem, posypując każdą koperkiem i zieloną pietruszką.

ZUPA ZIEMNIACZANA NA MIĘSIE Z POMIDORAMI

50 dkg tłustego mięsa z kośćmi, 40 dkg jarzyn mieszanych, 75 dkg ziemniaków krajanych, 5 dkg smalcu, 5 dkg cebuli, 4 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych, sól, papryka

Mięso opłukać, włożyć do wrzącej wody i powoli ugotować. Gdy jest miękkie, wyjąć, obrać z kości, pokrajać. Ziemniaki opłukać, obrać, pokrajać na części. Jarzyny opłukać, oczyścić, zetrzeć, włożyć do wywaru z ziemniakami, ugotować i przetrzeć przelewając wywarem. Jeżeli potrzeba, uzupełnić wygotowany wywar. Cebulę pokrajać, udusić z tłuszczem, dodać mąkę i lekko zrumienić. Zasmażkę wlać do zupy, dodać mięso, pomidory, sól i paprykę, zagotować.

ZUPA ZIEMNIACZANA NA CIELECINIE ZE ŚMIETANĄ

50 dkg mięsa cielęcego z kośćmi (mostka), 40 dkg jarzyn mieszanych, 75 dkg ziemniaków krajanych, 25 dkg śmietany, 4 dkg mąki, sól, zielony koperek

Mięso opłukać, zalać wrzącą wodą, powoli ugotować, odcedzić, obrać z kości, pokrajać. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać na małe kawałki. Jarzyny opłukać, oczyścić, zetrzeć, dodać razem z ziemniakami do wywaru, ugotować. Odparowany wywar uzupełnić. Gdy jarzyny są miękkie, zupę podprawić śmietaną i mąką, dodać mięso, posolić do smaku, zagotować.

Na każdy talerz włożyć łyżkę siekanej zieleniny. Podawać z chlebem.

ZUPA ZIEMNIACZANA NA BARANINIE

50 dkg mięsa baraniego z kośćmi, 40 dkg jarzyn mieszanych, 75 dkg ziemniaków krajanych, 50 dkg pomidorów świeżych, 5 dkg smalcu, 4 dkg mąki, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku

Mięso opłukać, zalać wrzącą wodą i powoli ugotować. Mięso odcedzić, obrać z kości, pokrajać. Odparowany wywar uzupełnić. Ziemniaki opłukać, obrać, pokrajać na małe kawałki. Jarzyny opłukać, oczyścić, zetrzeć, włożyć do wy-

waru razem z ziemniakami, ugotować. Pomidory opłukać, pokrajać na cząstki. Z tłuszczu i mąki przyrządzić lekko zrumienioną zasmażkę, wlać do miękkich jarzyn, dodać pokrajane pomidory, mięso, sól i pieprz, zagotować. Przed wydaniem dodać rozarty czosnek.

Podawać z chlebem razowym lub sitkowym.

CHŁODNIK Z MLEKA KWAŚNEGO Z BOTWINKĄ

2 $\frac{1}{2}$ litra pełnego mleka zsiadłego, $\frac{1}{2}$ litra pokrajanej botwinki, (młode listki i korzenie buraków), 20 dkg kiszonych lub świeżych ogórków, 3 jaja, 2 łyżki szczypiorku, 4 łyżki zielonego koperku (i krwawnika), sól, 3 dkg cukru ($\frac{1}{2}$ łyżki octu)

Botwinę wypłukać starannie pod bieżącą wodą (studnią), oczyścić, pokrajać drobno, zalać $\frac{1}{2}$ litrem wrzącej wody, ugotować, lekko zakwasić octem, ostudzić. Ogórki świeże opłukać, obrać, poszatkować; ogórki kiszone poszatkować bez obierania. Szczypiorek i koper (i młode listki krwawnika) opłukać, otrząsnąć; pokrajać drobno nożem. Jaja ugotować na twardo, obrać, grubo posiekać. Młode, nie zbierane mleko dobrze rozmaćić mątwką, dodać do niego botwinę ugotowaną razem z wywarem, ogórki, jaja i pokrajaną zieleninę oraz nieco soli i cukru do smaku.

Podawać z chlebem lub kraszonymi ziemniakami.

CHŁODNIK Z MLEKA KWAŚNEGO Z POZIOMKAMI

3 litry pełnego, młodego, kwaśnego mleka, 30 dkg cukru, 40 dkg poziomek ($\frac{3}{4}$ litra), $\frac{1}{4}$ litra śmietany

Poziomki wypłukać, osączyć na sicie, rozgnieść na masę, lecz nie rozcierać, aby nie rozmiądzzyć pestek, które są cierpkie. Mleko starannie rozmaćić, dodać cukier i poziomki, wymieszać i od razu podawać. Do zupy można dodać śmietanę.

Podawać z bułką lub chlebem pytlowym.

ZUPA Z DYNI Z ZACIERKĄ

2 litry mleka, 60 dkg pokrajanej dyni, ok. 8 dkg cukru, $\frac{1}{2}$ łyżeczki zmiażdżonych nasion śliwek. *Zacierka*: 30 dkg mąki, 2 jaja, woda, sól

Dynię, obrać, oczyścić z nasion i strzępów, drobno poszatować, dodać $\frac{1}{2}$ litra wody, ugotować i rozetrzeć na miazgę. Przyrządzić zacierkę: mąkę, jaja i trochę wody zagnieść na twarde ciasto, posiekać je nożem, przesypując mąką. Mleko zagotować, włożyć zacierkę razem z mąką i mieszając ugotować ostrożnie, aby zupa nie przypaliła się. Gdy zacierka jest miękka, dodać do zupy rozgotowaną dynię, trochę soli i cukru do smaku; dla zapachu dodać rozgniecione nasiona śliwek: pestki ze śliwek potłuc, wybrać nasiona i rozgnieść je na deseczce.

DRUGIE DANIA MIĘSNO-JARZYNOWE

BARANINA DUSZONA Z MIESZANYMI JARZYNAMI

1 kg baraniny nietłustej z kośćmi, 5 dkg cebuli, 15 dkg marchwi, 10 dkg selera, 10 dkg pietruszki, 40 dkg kapusty włoskiej, (lub cukrowej), 7 dkg słoniny, 5 dkg powidełek pomidorowych lub 40 dkg świeżych pomidorów, 2 dkg mąki, sól, pieprz, czosnek, liść bobkowy, szczypta cukru

Baraninę opłukać, podzielić na porcje, nie luzując z kości posolić, osmażyć do zrumienienia na silnym ogniu, wyłożyć do rondla. W celu skrócenia czasu przyrządzania baraniny można nie osmażać jej, lecz zalać gorącą wodą i podgotować. Wszystkie jarzyny — oprócz ziemniaków — oczyścić, opłukać i pokrajać na niezbyt drobne kawałki (np. w krążki o grubości $1\frac{1}{2}$ cm), żeby się nie rozgotowały (kapustę pokrajać w grubą kostkę i włożyć, gdy mięso dogotowuje się). Do mięsa włożyć jarzyny i cebulę, dodać sól, pieprz, paprykę, trochę wrzącej wody i dusić powoli pod przykryciem. Ziemniaki oczyścić, opłukać, pokrajać w cząstki (jak cząstki pomarańczy). Włożyć do mięsa, gdy już wszystko jest miękkie, ugotować. Potrawę wymieszać z powidełkami oraz do-

dać do smaku cukier i roztarty czosnek. Zamiast powidełek można użyć świeżych pomidorów pokrajanych na cząstki tak jak ziemniaki i podgrzanych w potrawie.

BARANINA DUSZONA Z WŁOSKĄ KAPUSTĄ

1 kg baraniny z mostka, 1 kg włoskiej kapusty w małych głowach, 20 dkg włoszczyzny, 5 dkg cebuli, 6 dkg masła lub słoniny, 4 dkg mąki, sól, 2 ząbki czosnku, pieprz

Baraninę opłukaną przerać na pół w poprzek, zalać niedużą ilością gorącej wody, podgotować. Włoszczyznę i cebulę opłukać, oczyścić; cebulę obrać, pokrajać, dodać do gotującego się mięsa, razem ugotować do miękkości. Gdy mięso jest ugotowane, wyjąć z rosółu, pokrajać na 10 równej wielkości kawałków, rosół odcedzić od włoszczyzny. Włoską kapustę opłukać, oczyścić, pokrajać na cząstki (jak cząstki pomarańczy). Mięso i kapustę zalać rosółem z baraniny (aby je tylko przykrył), ugotować powoli do miękkości w odkrytym naczyniu. Z masła i mąki przyrządzić zasmażkę, podprawić nią mięso z kapustą, zagotować, dodać do smaku sól, pieprz i roztarty czosnek.

Podawać z ziemniakami.

BARANINA DUSZONA Z ZIEMNIAKAMI

1,25 kg baraniny z łopatki, karku lub udźca, 1,50 kg ziemniaków, 6 dkg cebuli, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, (6 dkg słoniny)

Baraninę opłukać, podzielić na porcje wraz z kośćmi, dodać trochę gorącej wody, przyprawy i soli do smaku, powoli ugotować. W miarę wyparowywania wody dolewać jej tylko tyle, aby mięso było przykryte. Ziemniaki opłukać, obrać, pokrajać na cząstki, włożyć do ugotowanego mięsa, dodać pokrajaną cebulę i jeżeli potrzeba, trochę wody, pod przykryciem ugotować w rosolu, nie mieszając.

Na talerze wydawać mięso i ziemniaki nieco tylko podlane rosółem. Jeżeli baranina jest chuda, potrawę trzeba okrasić słoniną ze zrumienionymi skwarkami.

BARANINA Z FASOLĄ W SOSIE POMIDOROWYM

1 kg baraniny z kością lub 50 dkg obrzynków z baraniny, 30 dkg fasoli białej (Bomba), 1½ litra przegotowanej zimnej wody, liść bobkowy, 6 ziarn ziela angielskiego. Sos: 6 dkg tłuszczu, 3 dkg cebuli, 3 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych, sól, cukier, papryka (ocet)

Zagotować i ostudzić wodę. Fasolę przebrać, opłukać, włożyć do miseczki, zalać ostudzoną wodą i namoczyć na noc pozostawiając w chłodnym pomieszczeniu. Baraninę opłukać, podzielić na porcje. Fasolę zagotować w wodzie, w której moczyła się, włożyć mięso i powoli gotować do miękkości. Przyrządzić sos: stopić tłuszcz, dodać cebulę, podsmażyć ją, dodać mąkę, lekko zrumienić, zasmażkę rozprowadzić wywarem z fasoli i mięsa, dodać powidełka, mieszając zagotować. Sos wymieszać z fasolą i mięsem, dodać sól, paprykę i cukier do smaku. Jeżeli potrzeba dodać trochę octu.

Podawać z chlebem lub ziemniakami i sałatą.

BOCZEK DUSZONY W KAPUŚCIE SŁODKIEJ Z POMIDORAMI

40 dkg boczku świeżego, 1,25 kg kapusty cukrowej, 5 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych, sól, cukier, pieprz

Boczek oskrobać, opłukać, osmażyć, włożyć do kapusty; część tłuszczu odlać na zasmażkę, do boczku dodać trochę wody i podgotować go. Kapustę opłukać, oczyścić, pokrajać w grubą kostkę, włożyć do na pół ugotowanego boczku. Cebulę pokrajać drobno, lekko zrumienić na tłuszczu z boczku, wlać z tłuszczem do kapusty, dolać trochę wody, dodać przyprawy i ugotować w naczyniu odkrytym na niezbyt silnym ogniu. Gdy mięso i kapusta są miękkie, przyrządzić zasmażkę: do tłuszczu wsypać mąkę, lekko zrumienić, zasmażkę rozprowadzić wywarem z kapusty i wlać do jarzyny. Potrawę wymieszać, zagotować, dodać do smaku pomidory, sól, pieprz i cukier. Podawać z ziemniakami.

BOCZEK Z FASOLĄ W SOSIE POMIDOROWYM

40 dkg boczku surowego przerośniętego mięsem lub 30 dkg boczku wędzonego, 30 dkg fasoli białej (Bomba), 1½ litra przegotowanej wody. Sos: 3 dkg tłuszczu, 3 dkg cebuli, 3 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych, sól, cukier, papryka, liść bobkowy, ziele angielskie

Zagotować i ostudzić wodę. Fasolę przebrać, opłukać, włożyć do miseczki, zalać ostudzoną wodą, namoczyć na noc, pozostawiając w chłodnym pomieszczeniu. Boczek oskrobać nożem (jeżeli potrzeba opalić ze szczeciny), opłukać w ciepłej wodzie. Następnego dnia fasolę zagotować w tej wodzie, w której moczyła się, włożyć boczek, dodać liść bobkowy i razem powoli gotować. Pod koniec gotowania dodać zmiążdżone ziele angielskie. Miękki boczek wyjąć, wyporcjować. Przyrządzić sos: stopić tłuszcz, dodać cebulę, podsmażyć ją, dodać mąkę, lekko zrumienić. Zasmażkę rozprowadzić wywarem z fasoli, dodać pomidory; sos mieszając zagotować. Fasolę podprawić sosem, dodać do smaku sól, paprykę (ocet). Włożyć do fasoli boczek, mieszając zagotować. Podawać z chlebem lub ziemniakami i zieloną sałatą.

BIGOS

1 kg kapusty kiszonej, 60 dkg kapusty słodkiej, 30 dkg podgardla lub główizny (części od policzków), 30 dkg wieprzowiny bez kości, 2 dkg grzybów suszonych, 5 dkg smalcu, 8 dkg cebuli, 3 dkg mąki, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie, 30 dkg kielbasy

Główiznę oczyścić, opłukać, obgotować, pokrajać; podgardle i mięso pokrajać na małe kawałki, osmażyć na tłuszczu. Kapustę kiszoną przekrajać kilka razy, zalać gorącą wodą, dodać grzyby, osmażone mięso i podgardle, razem powoli dusić. Kapustę słodką opłukać, pokrajać, dodać trochę wody i ugotować bez przykrycia. Z tłuszczu (pozostałego z osmażenia mięsa) i z mąki przyrządzić złotą zasmażkę.

Kielbasę obrać z jelita, pokrajać na krążki. Gdy bigos dogotowuje się, dodać kielbasę, ugotowaną słodką kapustę,

zmiażdżony liść bobkowy, ziele angielskie, pieprz i sól do smaku, wymieszać, podprawić zasmażką i powoli podgotować na brzegu płyty kuchennej, odparowując wywar. Bigos powinien tylko trochę podpływać sosem.

Podawać z chlebem lub z ziemniakami.

BRUKIEW Z WIEPRZOWINĄ

50 dkg brukwi, 50 dkg marchwi, 70 dkg wieprzowiny, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, 2 dkg mąki, sól, cukier, majeranek

Brukiew obrać, marchew oskrobać, opłukać, pokrajać w grubą kostkę, dodać trochę wody i podgotować. Mięso opłukać, podzielić na małe zrazy (licząc po dwa zrazy na porcję); tłuszcz do mięsa stopić, osmażyć zrazy, włożyć do brukwi, dodać trochę tłuszczu z osmażenia i ugotować bez przykrycia na silnym ogniu. Z reszty tłuszczu, cebuli i mąki przyrządzić złotą zasmażkę, rozprowadzić wywarem z brukwi. Gdy brukiew i mięso są zupełnie miękkie, podprawić zasmażką. Jeżeli zachodzi potrzeba, dodać trochę wody, gdyż sos powinien być dość rzadki. Dodać do smaku sól i majeranek. Podawać z ziemniakami.

GŁOWIZNA W KAPUŚCIE Z POMIDORAMI

1 kg głowizny, 1 litr wody, 1 kg kapusty cukrowej, 5 dkg cebuli, 3 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych, ocet, sól, cukier, liść bobkowy

Głowiznę oczyścić, opłukać, obgotować, zalać wrzącą wodą, powoli ugotować w odkrytym naczyniu, odcedzić, obrać z kości, pokrajać. Kapustę opłukać, oczyścić, pokrajać w grubą kostkę, zalać rosołem z głowizny, dodać pokrajane mięso, część cebuli, zmiażdżone przyprawy, ugotować w odkrytym naczyniu. Przyrządzić zasmażkę: tłuszcz stopić, udusić z resztą cebuli, dodać mąkę, lekko zrumienić. Zasmażkę wlać do miękkiej kapusty, dodać powidełka pomidorowe, sól (ocet) i cukier do smaku; mieszając zagotować.

Podawać z ziemniakami.

W taki sam sposób można ugotować głowiznę z kapustą kiszoną, lecz nie należy wtedy dodawać pomidorów.

GULASZ SEGEDYŃSKI

1 kg mięsa wieprzowego z kośćmi, 5 dkg tłuszczu, 3 dkg cebuli, 1 kg kapusty kiszonej, 3 dkg mąki, sól, papryka, liść bobkowy

Kapustę kiszoną przekrajać parę razy. Mięso opłukać, podzielić na małe zrazy (licząc po 2 zrazy na porcję), rozbić na płaskie kawałki, oprószyć solą i mąką, osmażyć. Na tłuszczu ze smażenia zrumienić lekko cebulę. Ułożyć w rondlu warstwami na przemian kapustę, mięso, cebulę i przyprawę, włożyć kości. Potrawę zalać niedużą ilością wody i ugotować powoli w odkrytym naczyniu. Gdy kapusta jest miękka, podprawić ją pozostałą mąką. Można wymieszać ją z powidełkami pomidorowymi. Przed podaniem można nieco gulasz podlać surowym kwasem z kapusty.

Podawać z ziemniakami.

KIELBASA Z FASOŁĄ W SOSIE POMIDOROWYM

30 dkg fasoli białej (Bomba), 1½ litra przegotowanej, zimnej wody, liść bobkowy, 6 ziarn ziela angielskiego. Sos: 6 dkg tłuszczu, 3 dkg cebuli, 3 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych, sól, cukier, papryka (ocet), 50 dkg kielbasy

Zagotować i ostudzić wodę. Fasolę przebrać, opłukać, włożyć do miseczki, zalać ostudzoną wodą, namoczyć na noc, pozostawiając w chłodnym pomieszczeniu. Następnego dnia fasolę ugotować w tej samej wodzie, w której moczyła się. Przyrządzić sos: stopić tłuszcz, dodać cebulę, podsmażać, dodać mąkę, lekko zrumienić, rozprowadzić zasmażkę wywarem z fasoli, dodać powidełka, mieszając zagotować. Wymieszać sos z fasolą, dodać do smaku sól, cukier, paprykę. Jeżeli potrzeba, dodać trochę octu. Sos powinien być kwaskowo-słodkawy i nie za rzadki. Kielbasę opłukać w gorącej wodzie, obrać ze skórki, wyporcjować, włożyć do podprawionej fasoli i podgotować.

Podawać z chlebem lub z ziemniakami i sałatą.

KIELBASA W KAPUSCIE Z POMIDORAMI

1,25 kg kapusty cukrowej, 5 dkg cebuli, 5 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych (lub 50 dkg surowych pomidorów), sól, pieprz, cukier, 50 dkg kielbasy

Kapustę obrać z brudnych liści, opłukać, pokrajać w grubą kostkę, dodać część cebuli, trochę wody i ugotować na silnym ogniu bez przykrycia. Z tłuszczu, cebuli i mąki przyrządzić jasnożółtą zasmażkę, rozprowadzić ją powidełkami pomidorowymi i wywarem z kapusty. Zasmażkę wlać do kapusty, mieszając zagotować. Dodać do kapusty sól (ocet), cukier i pieprz do smaku. Kielbasę opłukać w gorącej wodzie, zdjąć skórę, pokrajać na porcje, włożyć do kapusty, podgotować przez parę minut. Nie przetrzymywać na płycie.

Podawać z ziemniakami lub kluskami ziemniaczanymi.

KABACZKI NADZIEWANE MIĘSEM W SOSIE POMIDOROWYM

1,50 kg młodych kabaczków, 40 dkg mięsa wieprzowego, 4 dkg bułki pszennej, 3 dkg cebuli, 2 dkg tłuszczu, sól, papryka, zielony koperek. Sos: 4 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, 3—4 dkg powidełek pomidorowych, sól, cukier

Kabaczki obrać, wydrążyć łyżeczką nasiona, od wewnątrz trochę posolić. Przygotować mieloną masę mięsną tak, jak na kotlety mielone, masę starannie wyrobić i nadziać nią kabaczki, upychając łyżką. Ułożyć kabaczki w rondlu, zalać niedużą ilością wody i udusić powoli do miękkości na brzegu płyty pod przykryciem. W czasie duszenia kabaczki obrócić, aby równomiernie miękły (kabaczki miękną bardzo szybko). Przyrządzić z tłuszczu i mąki jasnożółtą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem z kabaczków, dodać powidełka pomidorowe, sól, cukier do smaku, zagotować. Sosem tym zalać kabaczki i jeszcze chwilę podgrzać je na brzegu płyty. Przed podaniem pokrajać kabaczki na porcje i ostrożnie za pomocą dwóch łyżek wydać (aby się nie rozpadły).

Podawać z ziemniakami, kaszą gryczaną sypką lub ryżem.

KAPUSTA FASZEROWANA MIĘSEM

1 kg kapusty cukrowej, 50 dkg mięsa wieprzowego, 5 dkg bułki czerstwej, 4 dkg cebuli, 3 dkg tłuszczu, 1 jajo, sól, pieprz lub papryka, 1 dkg grzybów suszonych. Sos: 5 dkg tłuszczu, 5 dkg mąki, sól, cukier, 3 dkg powidełek pomidorowych

Przygotować kapustę: opłukać ją, powoli podgotować w głowach w dużej ilości wody bez przykrycia. Gdy kapusta zmięknie, wyjąć ją, ostudzić, obrać z liści, zmiążyć tłuczkiem grube nerwy liściowe. Przyrządzić nadzienie: bułkę namoczyć w wodzie, odcisnąć; mięso opłukać, przepuścić przez maszynkę; cebulę drobno pokrajać, zrumienić z tłuszczem; do masy mięsnej dodać bułkę, cebulę, sól, pieprz i jajo, masę wyrobić, podzielić na 10 porcji. Nakładać na liście masę mięsną rozsmarowując ją. Związać, wtykając boki liścia do środka. Mniejsze listki łączyć po dwa razem na 1 porcję. Dno naczynia wyłożyć najmniejszymi liśćmi. Kapustę ułożyć ciasno w rondlu zawinięciem pod spód, włożyć opłukane grzyby, zalać niedużą ilością wody, nakryć i dusić powoli do miękkości (na niezbyt silnym ogniu). Gdy woda wyparuje, dolewać jej po trochę. Z tłuszczu i mąki przyrządzić lekko przyrumienioną zasmażkę, rozprowadzić ją powidełkami pomidorowymi i wywarem z kapusty i mięsa, zagotować. Do sosu dodać sól, pieprz i cukier do smaku, zalać nim kapustę; poddusić na brzegu kuchni.

Podawać z ziemniakami.

PAPRYKA SŁODKA NADZIEWANA MIĘSEM W SOSIE POMIDOROWYM

1 kg papryki słodkiej zielonej lub czerwonej. Nadzienie: 50 dkg mięsa mielonego wieprzowego, 5 dkg bułki czerstwej (1 szt.), 4 dkg cebuli, 2 dkg margaryny mlecznej, 1 jajo, sól, pieprz. Sos: 4 dkg słoniny lub mlecznej margaryny, 3 dkg cebuli, 4 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych lub 50 dkg świeżych pomidorów, sól, trochę cukru, pieprz lub papryka przyprawowa

Młode owoce papryki opłukać, nadciąć twardą „piętkę“, odrzucić nasiona. Przyrządzić nadzienie: bułkę namoczyć w wodzie, odcisnąć. Cebulę drobno pokrajać, udusić z tłuszczem

czem, lekko rumieniąc. Zmielone mięso wymieszać z bułką, cebulą, solą i pieprzem, wyrobić je. Paprykę nadziać mięsem, ułożyć w płaskim rondlu, podlać niedużą ilością wody i powoli dusić. Przyrządzić sos: stopić tłuszcz i udusić w nim cebulę, lekko ją rumieniąc. Wsypać mąkę i przysmażyć ją, ciągle mieszając. Gdy mąka żółknie rozprowadzić sos wywarem z papryki i wodą, dodać powidelka pomidorowe. Sos mieszając zagotować, przyprawić solą, cukrem i ostrą papryką. Wlać sos do papryki, odstawić na brzeg płyty i dogotować.

Podawać z ziemniakami gotowanymi w całości lub purée ziemniaczanym, posypanymi zieleniną lub z makaronem albo z sypkim ryżem.

PAPRYKA SŁODKA NADZIEWANA MIĘSEM W SOSIE GRECKIM

1 kg słodkiej papryki zielonej lub czerwonej. *Nadzienie*: 50 dkg zmielonego mięsa wieprzowego, 5 dkg czerstwej bułki (1 szt.), 4 dkg cebuli, 2 dkg margaryny, 1 jajo, sól, pieprz. *Sos*: 25 dkg marchwi, 7 dkg pietruszki, 15 dkg selera, 10 dkg cebuli, 5 dkg powidełek pomidorowych, 5 dkg słoniny lub smalcu, sól, cukier, papryka, ziele angielskie, liść bobkowy, musztarda

Przygotować paprykę i nadzienie mięsne tak jak podano w przepisie na paprykę nadziewaną mięsem. Paprykę nadziać i dusić do miękkości. Przyrządzić sos: oczyścić wszystkie jarzyny, opłukać, pokrajać w drobniutką kostkę. Wszystkie przyprawy rozetrzeć. Rozgrzać smalec, dodać pokrajane jarzyny i przyprawy, podsmażyć, cały czas mieszając łyżką. Gdy jarzyny zaczną się rumienić dodać powidelka pomidorowe i mieszając nieco je odparować. Jarzyny przełożyć do rondla, dodać trochę wywaru z papryki, sól, cukier do smaku i powoli dusić do miękkości. Na końcu dodać musztardę. Sos wlać do duszonej papryki uważając, aby go nie rozrzedzić. Powinien lekko tylko podpływać.

Podawać z ziemniakami w całości posypanymi zieleniną lub z makaronem.

PAPRYKA SŁODKA NADZIEWANA RYŻEM I MIESEM W SOSIE POMIDOROWYM

1 kg słodkiej papryki zielonej lub czerwonej, 10 dkg ryżu, 30 dkg wody, 4 dkg cebuli, 3 dkg margaryny mlecznej, 30 dkg mielonego mięsa wieprzowego, sól, pieprz. Sos: 4 dkg słoniny lub smalcu, 3 dkg cebuli, 4 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych lub 50 dkg świeżych pomidorów, sól, trochę cukru i ostrej papryki

Przygotować paprykę jak w poprzednim przepisie. Przyrządzić nadzienie: ryż opłukać, zalać trzykrotną ilością wrzącej wody, dodać sól, zagotować, przykryć i ugotować na brzegu płyty do miękkości. Cebulę drobno pokrajać i dusić z tłuszczem, lekko ją przy końcu rumieniąc. Do ryżu dodać zmielone, surowe mięso, zrumienioną cebulę, sól, pieprz, wymieszać. Nadzieniem tym nadziać wydrążone owoce papryki, dusić je powoli, podlewając wodą.

Potrawę podprawić sosem i wydać tak, jak było podane w poprzednim przepisie.

Podawać z ziemniakami gotowanymi w całości lub purée ziemniaczanym.

WIEPRZOWINA DUSZONA W KAPUŚCIE

1,25 kg kapusty cukrowej, 75 dkg mięsa wieprzowego z kośćmi (żeberka), 2 dkg mąki, 3 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, sól, pieprz (ocet)

Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać w grubą kostkę. Mięso opłukać, pokrajać na porcje. Tłuszcz stopić, osmażyć na nim mięso, włożyć do kapusty wraz z cebulą, zalać nie-dużą ilością wody i ugotować bez przykrycia na niezbyt silnym ogniu. Na tłuszczu pozostałym ze smażenia zrumienić mąkę, zasmażkę rozprowadzić wywarem z kapusty, wlać do ugotowanej potrawy. Do kapusty dodać do smaku sól, pieprz (i ocet), zagotować. Zamiast octu można dodać powidełka pomidorowe.

Podawać z ziemniakami gotowanymi w całości posypanymi zieleniną i z sałatką pomidorową, pomidorami w ćwiartkach lub kiszonymi ogórkami.

WIEPRZOWINA LUB CIEŁĘCINA DUSZONA W JARZYNACH

75 dkg wieprzowiny lub 1 kg cielęciny (mostka lub górkę), 10 dkg fasoli lub grochu albo 30 dkg fasolki szparagowej, 30 dkg kapusty białej, 10 dkg pietruszki, 10 dkg selera, 20 dkg marchwi, 8 dkg cebuli, 8 dkg tłuszczu, 5 dkg powidełek pomidorowych, 20 dkg śmietany, 2 dkg mąki, sól, pieprz, zielenina

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na noc w zimnej, przegotowanej wodzie. Następnego dnia ugotować do miękkości w niedużej ilości wody, przełożyć do garnuszka. Pozostałe warzywa opłukać, oczyścić, pokrajać w grube krążki (warzywa stare kraje się w krążki o grubości 1 cm, młode — 2 cm); kapustę pokrajać w grubą kostkę; fasolkę szparagową, którą stosujemy w lecie zamiast suchej fasoli, obrać z włókien, pokrajać na skośne kawałki; cebulę pokrajać drobno. Mięso opłukać, pokrajać na części, posolić. Rozgrzać silnie tłuszcz i osmażyć na nim mięso, rumieniąc z obydwu stron. Warzywa wymieszać, ułożyć w rondlu warstwami na przemian z mięsem, zalać wywarem z fasoli i wrzącą wodą, dodając jej tyle, aby stanowiła $\frac{3}{4}$ objętości potrawy, dodać tłuszcz ze smażenia, przyprawy i powoli ugotować do miękkości. Gdy mięso jest miękkie wymieszać potrawę z ugotowaną fasolą i pomidorami, podprawić śmietaną z mąką, zagotować i od razu wydawać osypując porcje drobno krajaną zieleniną. Sosu powinno być tyle, aby tylko lekko podpływał.

W lecie zamiast suchej fasoli i kapusty stosujemy fasolkę szparagową i wtedy, gdy warzywa są na pół ugotowane należy do potrawy dodać obrane i pokrajane na części młode ziemniaki (40 dkg).

W okresie występowania na rynku świeżych pomidorów zamiast powidełek włożyć opłukane pomidory pokrajane na cząstki (jak w pomarańczy) i podgrzać je silnie w potrawie, nie gotując.

Podawać z chlebem razowym i surowym ogórkiem, pomidorem, rzodkiewką, ćwikłą. Zamiast chleba można potrawę podać z ziemniakami gotowanymi w całości posypanymi zielonym koperkiem.

WŁOSKA KAPUSTA Z PARÓWKAMI LUB KIELBASĄ

1 kg kapusty włoskiej, 50 dkg obranych ziemniaków, 7 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, pieprz, sól, czosnek, 40 dkg kielbasy serdelowej lub parówek

Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać w grubą kostkę, zalać wrzącą wodą, zagotować na silnym ogniu. Jeżeli kapusta nieodpowiednio nawożona ma ostry zapach, odcedzić ją (wyjątkowo) przed zagotowaniem i zalać powtórnie niedużą ilością wrzącej wody. Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę. Do kapusty włożyć ziemniaki i razem ugotować w odkrytym naczyniu na silnym ogniu. Przyrządzić zasmażkę: stopić słoninę, na tłuszczu lekko zrumienić mąkę, zasmażkę rozprowadzić wywarem z kapusty. Gdy kapusta i ziemniaki są miękkie, wlać do potrawy zasmażkę, wymieszać, zagotować. Dodać do kapusty sól, pieprz i rozarty czosnek do smaku. Kielbasę opłukać w gorącej wodzie, obrać ze skórki, podzielić na 5 równych porcji, włożyć do kapusty i gotować przez kilka minut.

Podawać z chlebem.

WOŁOWINA DUSZONA W JARZYNACH

1 kg mostka wołowego, łopatki, karku z kośćmi, serca, pręgi, 10 dkg słoniny, 3 dkg mąki, 1 kg kapusty słodkiej, 15 dkg marchwi, 20 dkg fasolki szparagowej, 10 dkg selera, 5 dkg pietruszki, 10 dkg cebuli, sól, papryka, liść bobkowy, 5 dkg powidełek pomidorowych

Mięso opłukać, podzielić na porcje, krajać na kawałki o jednakowym kształcie i wielkości, oprószyć solą, papryką i mąką, przyrumienić na tłuszczu z obu stron, przełożyć do rondla, podlać trochę wodą i dusić. Jarzyny opłukać, oczyścić, pokrajać w dość grube kawałki (długości 2 cm), aby się nie rozgotowały, ułożyć w rondlu odpowiedniej wielkości przekładając je prawie zupełnie ugotowanym mięsem i przyprawami, zalać niedużą ilością wrzącego sosu z mięsa i razem gotować powoli pod przykryciem do mięk-

kości. Miękkie jarzyny i mięso podprawić mąką pozostałą z oprószenia i pomidorami, zagotować, przyprawić do smaku.

Podawać z ziemniakami.

SZPINAK LUB JARMUŻ Z KIEŁBASĄ I JAJAMI

1,50 kg jarmużu lub 75 dkg szpinaku i 50 dkg młodych listków rzodkiewki, 5 dkg masła, 5 dkg mąki, 1/4 litra mleka, 30 dkg grubej kiełbasy, 5 dkg słoniny, 5 jaj, sól, czosnek

Z jarmużu odrzucić stare, zdrewniałe liście. Szpinak i liście rzodkiewki przebrać, od szpinaku odciąć różowe korzonki. Liście bardzo starannie opłukać w wielu wodach, osączyć, zalać niedużą ilością wrzącej wody i szybko ugotować do miękkości, obracając je, aby wszystkie liście jednako ugotowały się (dotyczy to zwłaszcza jarmużu). Miękkie liście odcedzić, lekko odsączyć, drobno posiekać nierdzewnym nożem. Przyrządzić białą zasmażkę z masła i mąki, rozprowadzić mlekiem; sos mieszając zagotować, wymieszać ze szpinakiem, jeżeli potrzeba dodać trochę wywaru z liści. Szpinak powinien być mazisty, lecz nie rozlewający się. Kiełbasę opłukać w gorącej wodzie, obrać ze skórki, pokrajać na 5 grubych krążków. Słoninę wytopić, odjąć skwarki, na tłuszczu przygrzać kiełbasę z obydwu stron, wyjąć. Na gorący tłuszcz wbić ostrożnie pięć jaj kładąc je obok siebie, usmażyć je, posolić, położyć na każdy gorący krążek kiełbasy po jednym jajku i wydać dokoła gorącego szpinaku. Potrawę posypać skwarkami.

Podawać z ziemniakami lub świeżą bułką (w kromkach).

DORSZ LUB KARP PO GRECKU

1,50 kg oczyszczonej ryby, 5 dkg oleju, 15 dkg selera, 10 dkg marchwi, 10 dkg pietruszki, 2 cebule, 6 dkg powidełek pomidorowych, 1/2 listka bobkowego, sól, pieprz, cukier, 2 dkg musztardy, (ocet do smaku)

Rybę sprawić, od kręgosłupa odciąć filety, wyporcjować w poprzek na kawałki szerokości 4 cm, posolić. Rozgrzać olej, filety usmażyć z obu stron, ułożyć na półmisku

jedne kawałki obok drugich. Warzywa opłukać, oczyścić, pokrajać w drobną kostkę, cebulę posiekać. Włożyć warzywa na gorący olej pozostały ze smażenia ryby, podsmżyć na rumiano mieszając, dodać sól i przyprawy, skropić wodą i dusić do miękkości. Do uduszonych jarzyn dodać powidelka pomidorowe, musztardę, ocet i cukier do smaku. Sos z jarzyn powinien tylko lekko podpyływać. Obłożyć porcję usmażonej ryby jarzynami, ostudzić.

Rybę po grecku można podawać na gorąco lub na zimno. Rybę na gorąco można przyrządzić ze smalcem zamiast z olejem. W taki sam sposób przyrządza się karpia.

DORSZ W JARZYNACH MIESZANYCH Z POMIDORAMI

1 kg filetów z dorsza, 15 dkg fasoli lub grochu albo 30 dkg fasolki szparagowej, 30 dkg kapusty białej, 10 dkg selera, 10 dkg pietruszki, 20 dkg marchwi, 8 dkg cebuli, 8 dkg tłuszczu, 5 dkg powidełek pomidorowych, 20 dkg śmietany, 2 dkg mąki, sól, pieprz, liść bobkowy, zielenina (zielony koper)

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na noc, następnego dnia ugotować do miękkości w niedużej ilości wody, zlać do garnuszka. Pozostałe warzywa opłukać, oczyścić, pokrajać w grube krążki; kapustę pokrajać w grubą kostkę; fasolkę szparagową, którą stosujemy w lecie zamiast fasoli suchej, po obraniu z włókien pokrajać na skośne kawałki; cebulę pokrajać w drobną kostkę, aby się rozgotowała. Warzywa zalać wywarem z fasoli, jeżeli trzeba dodać trochę wody, aby płyn stanowił $\frac{3}{4}$ objętości warzyw, dodać sól, pieprz, liść bobkowy, 5 nasion ziela angielskiego i ugotować do miękkości. Ugotowane warzywa wymieszać z pomidorami i fasolą, podprawić śmietaną i mąką, zagotować. Niezrożnionego dorsza podzielić na porcje, posolić, ułożyć na jarzynach, powoli gotować przez chwilę, a gdy mięso jest miękkie wydzielić porcje przenosząc ostrożnie rybę i nakładając na wierzch jarzyny. Porcje posypać koperkiem.

W lecie, kiedy zamiast suchej fasoli i kapusty stosujemy fasolkę szparagową, należy do na pół ugotowanych warzyw dodać pokrajane młode ziemniaki (40 dkg), okrasić.

Podawać z chlebem razowym i surowym ogórkiem, rzodkiewką, ćwikłą.

KARP LUB DORSZ W JARZYNACH PO ŻYDOWSKU

1 kg karpia, 10 dkg cebuli, 8 dkg marchwi, 8 dkg pietruszki, 10 dkg selera, 2 dkg cukru, sól, pieprz, ziele angielskie, kawałek liścia bobkowego, 1 dkg żelatyny

Karpia oczyścić z łuski, sprawić, opłukać, pokrajać w poprzek na „dzwonka“ szerokości 2 cm przecinając kręgosłup (najlepiej ciąć nożycami). Jarzyny oczyścić, opłukać, pokrajać w krążki, ułożyć w małym rondlu. Na wierzchu jarzyn ułożyć kawałki ryby, dodać cukier, sól i zmiażdżone przyprawy, włożyć łeb przekrojony w poprzek, zalać wodą tak, aby przykryła całą potrawę. Naczynie nakryć i rybę gotować powoli na brzegu płyty około 1 godzinę, nie mieszając. Jeśli woda wyparuje w czasie gotowania, uzupełnić ją tak, aby poziom wywaru zrównał się z poziomem potrawy. Gdy jarzyny są miękkie, odlać trochę wrzącego wywaru i rozpuścić w nim namoczoną żelatynę, mieszając i podgrzewając. Sosem tym zalać ugotowaną potrawę, odstawić ją i ostudzić w rondlu, w którym się gotowała.

Rybę po żydowsku podaje się w tym samym naczyniu, w którym się gotowała, nabierając porcję ryby wraz z jarzyną, na której ryba jest ułożona.

W taki sam sposób można sporządzić dorsza.

Podawać z octem, z sosem tatarskim lub majonezowym.

KOTLECIKI Z DORSZA PO GRECKU

Masa rybna: 85 dkg wypatroszonego dorsza bez łba lub 60 dkg filetów z dorsza, 6 dkg pszennej bułki, mleko do namoczenia, 1/2 jaja, 4 dkg cebuli, 3 dkg tłuszczu, sól, pieprz, 3 dkg mąki do otaczania, 5 dkg oleju do smażenia. *Sos:* 10 dkg selera, 10 dkg pietruszki, 10 dkg marchwi, 10 dkg cebuli, liść bobkowy, ziele angielskie, sól, papryka, 6 dkg powidełek pomidorowych, 3 dkg oleju, cukier, ocet, 2 dkg musztardy

Przyrządzić sos: pietruszkę, selery, cebulę i marchew oczyścić, pokrajać w drobną kostkę, dodać pomidory, sól, paprykę, liść bobkowy, ziele angielskie, podsmażyć je na oleju na rumiano, przenieść do rondelka i skrapiając wodą dusić do miękkości, dodać musztardę, ocet i cukier do

smaku. Przyrządzić masę mieloną rybną z bułką namoczoną w mleku i odcisniętą i z uduszoną cebulą; przyprawić ją solą i pieprzem do smaku. Masę podzielić na 10 części, wyrobić małe, okrągłe kotlety, otoczyć w mące. Rozgrzać olej, usmażyć kotlety, ułożyć je na salaterce, zalać gorącym sosem greckim, wynieść w chłodne miejsce.

Potrawę tę można podawać na zimno jako zakąskę lub na gorąco zaraz po usmażeniu z gorącym sosem; wtedy podaje się ją z ziemniakami.

FASOLA W SOSIE POMIDOROWYM Z JAJAMI

50 dkg fasoli białej (Bomba), 1½ litra przegotowanej wody.
Sos: 8 dkg tłuszczu, 3 dkg cebuli, 3 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych, sól, cukier, papryka, 5 jaj, zielony koperek i pietruszka

Zagotować i ostudzić wodę. Fasolę przebrać, opłukać, włożyć do miski, zalać ostudzoną wodą i namoczyć na noc, pozostawiając w chłodnym pomieszczeniu. Na drugi dzień ugotować fasolę w tej wodzie, w której moczyła się. Przyrządzić sos: Trochę tłuszczu oddzielić, resztę stopić, dodać mąkę, mieszając lekko zrumienić, zasmażkę rozprowadzić wywarem z fasoli, dodać pomidory, mieszając zagotować. Sos wymieszać z fasolą, jeżeli potrzeba rozrzedzić nieco wrzącą wodą, przyprawić solą, cukrem (octem), papryką do smaku. Usmażyć jaja sadzone. Fasolę wydać, na wierzchu ułożyć jaja, posypać drobno krajaną zieleniną.

Podawać z ziemniakami i sałatą liściastą.

MAKARON Z JAJAMI SADZONYMI W SOSIE POMIDOROWYM

Makaron: 50 dkg makaronu jajecznego (nitki), sól, 5 dkg słoniny, 5 jaj. *Sos:* 5 dkg masła lub smalcu, 5 dkg mąki, 6 dkg powidełek pomidorowych lub 60 dkg świeżych pomidorów, 25 dkg śmietany, sól, cukier, papryka, 10 dkg sera ementalera lub trapistów

Przyrządzić sos: masło stopić, dodać mąkę, mieszając lekko zrumienić, dodać śmietanę, mieszając zagotować, dodać pomidory i tyle wody, aby powstał normalnej gęstości

sos. Sos zagotować, przyprawić solą, cukrem i papryką. Jeżeli do sosu używamy świeżych pomidorów, należy je ugotować w małej ilości wody i przetrzeć, a otrzymany przecier dodać do sosu zamiast powidełek. Stopić słoninę, zrumienić skwarki. Zagotować wodę w garnku i w czajniku. Do garnka włożyć makaron, obgotować go, odcedzić, do makaronu wlać gorącą, świeżą wodę, dodać sól, makaron, ugotować, odcedzić. Makaron wyłożyć na półmisek, wymieszać ze słoniną i zrumienionymi skwarkami. Część tłuszczu ze słoniny zlać na patelnię, usmażyć na tłuszczu pięć sadzonych jaj nie rumieniąc ich zbyt. W makaronie zrobić łyżką 5 wgłębień, włożyć do nich po jednym jajku, potrawę polać suto sosem omijając żółtka i posypać tartym serem i drobno siekaną zieleniną. Można też potrawę zapiec w piekarniku.

Podawać z zieloną sałatą.

RYŻ W SOSIE POMIDOROWYM Z JAJAMI

Ryż: 60 dkg ryżu, 1 $\frac{1}{4}$ litra wrzącej wody, 4 dkg tłuszczu, 4 dkg cebuli, sól, pieprz. Sos: 3 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki, 5 dkg powidełek pomidorowych, 20 dkg śmietany, sól, cukier, papryka, 2 łyżki zieleniny, 5 jaj, 10 dkg sera ementalera

Cebulę drobno pokrajać, zrumienić lekko z tłuszczem. Zagotować wodę, dodać sól do smaku i zrumienioną cebulę z tłuszczem. Ryż opłukać, włożyć do wrzącej wody, dodać pieprz, nakryć i powoli ugotować na sypko pod przykryciem, podkładając pod ronderek płytkę azbestową, lub upiec ryż w piekarniku. Przyrządzić sos: tłuszcz stopić, dodać mąkę, mieszając lekko zrumienić, zasmażkę rozprowadzić śmietaną, jeżeli trzeba dodać trochę wrzącej wody, wymieszać z pomidorami, dodać do smaku sól, cukier, paprykę, zagotować. Sos powinien być rzadki. Wypieczony, gorący ryż wymieszać z $\frac{2}{3}$ ilości sosu, wyłożyć na półmisek, wyrównać, zrobić 5 wgłębień na jaja. Przyrządzić jaja sadzone (o miękkich żółtkach), włożyć do wgłębień w ryżu. Powierzchnię polać pozostałym sosem omijając żółtka, posypać tartym serem i drobno pokrajaną zieleniną.

Podawać z zieloną sałatą.

ZIEMNIAKI PO NELSONSKU

3 dkg grzybów suszonych lub 50 dkg świeżych borowików,
6 dkg cebuli, 8 dkg tłuszczu, 20 dkg śmietany, 3 dkg mąki, sól,
pieprz, 1½ kg ziemniaków, 3—5 jaj

Przyrządzić sos: suszone grzyby umyć w ciepłej wodzie, ugotować pod przykryciem, tak aby pozostało ½ litra wywaru. Miękkie grzyby odcedzić, odcisnąć z wywaru, zemleć, wywar podprawić śmietaną i mąką, zagotować, dodać zmielone grzyby, sos przyprawić solą i pieprzem. Jeżeli sos przyrządzamy ze świeżych grzybów, oczyścić je z piasku, szybko opłukać, cienko poszatkować, zalać niedużą ilością wody, dodać kawałek cebuli drobno pokrajanej, 2 dkg tłuszczu i dusić do miękkości. Miękkie grzyby podprawić śmietaną i mąką, zagotować, dodać sól i pieprz do smaku. Sos łącznie z grzybami powinien wynosić ½ litra. Cebulę drobno pokrajać, zrumienić lekko z tłuszczem. Ziemniaki ugotować w skórkach (na wiosnę ugotować po obraniu), obrać, pokrajać w krążki grubości ½ cm. Jaja gotować 8 minut (aby były niezbyt twarde), ostudzić w zimnej wodzie, obrać ze skorupki, pokrajać w cienkie krążki. Ronderek wysmarować tłuszczem i układać trzema warstwami ziemniaki, jaja, sos; warstwy ziemniaków pokropić tłuszczem z cebulą, a jaja — sosem. Pierwszą i ostatnią warstwę powinny tworzyć ziemniaki. Powierzchnię polać sosem i zapiec potrawę w piekarniku. Gdy potrawa silniej się zagrzeje i boki lekko się przyrumienią, wyjąć ją i podać z rondlem do stołu.

Podawać na wiosnę z zieloną sałatą i rzodkiewką, w jesieni — z sałatką pomidorową, w zimie — z surówką z kiszonej kapusty z cebulą.

ZAKĄSKI

SER ZE SZCZYPIORKIEM, KRWAJNIKIEM I RZODKIEWKĄ NA LISTKACH SAŁATY

30 dkg sera białego, 20 dkg rzodkiewki (2 pęczki), 5 dkg szczypiorku, 3 dkg listków krwawnika, sól, 15 dkg śmietany 22%

Wybrać ser pełnotłusty, niekwaśny, w miarę odcisnięty (jak ser łowicki). Powierzchnię sera oczyścić nożem, zetrzeć go na tarce o drobnych oczkach, dodać śmietaną i rozetrzeć z serem. Sałatkę podzielić na listki, bardzo starannie opłukać, otrząsnąć z wody. Rzodkiewkę opłukać, odrzucić stare i twarde listki. Połowę rzodkiewek wraz z listkami i ogonkami pokrajać drobno. Zebrać młodziutkie środkowe listki krwawnika, starannie opłukać, otrząsnąć z wody. Szczypiorek opłukać w wielu wodach, pokrajać drobno z krwawnikiem. Wszystkie składniki wymieszać z serem, dodać sól i jeżeli potrzeba rozrzedzić śmietaną. Ser wyporcjować na listki sałaty na talerzykach. Obok położyć całe rzodkiewki.

Podawać z chlebem Grahama lub z chlebem sitkowym i masłem.

SER Z KOPERKIEM, SZCZYPIORKIEM I MŁODYM MLECZEM NA LISTKACH SAŁATY

Przyrządzić tak samo, jak ser z rzodkiewką. Zebrać młode roślinki mlecza, odrzucić stare, twarde listki, pozostałe listki (5 dkg) bardzo starannie opłukać, odciąć korzonki i drobno pokrajać tuż przed włożeniem do sera.

SER Z KOPERKIEM, SZCZYPIORKIEM I POMIDORAMI NA LISTKACH SAŁATY

30 dkg sera białego, 15 dkg młodej gęstej śmietany (22%), 5 dkg szczypiorku, 5 dkg koperku, 40 dkg pomidorów, sól, 1 główka zielonej sałaty lub 5 młodych listków włoskiej kapusty

Wybrać ser pełnotłusty, niekwaśny, w miarę odcisnięty (jak ser łowicki). Ser, sałatę, szczypiorek i koperek przygotować jak w poprzednim przepisie. Część pokrajanego

koperku odłożyć do posypania. Pomidory opłukać, pokrajać na cząstki (jak cząstki pomarańczy), połowę cząstek podzielić jeszcze w poprzek. Ser wymieszać z zieleniną i mniejszymi kawałkami pomidorów, posolić do smaku. Listki sałaty ułożyć na talerzykach deserowych, ser wyporcjować, przybrać cząstkami pomidorów kładąc je jedno za drugim. Powierzchnię sera posypać koperkiem.

SER Z KOPERKIEM I ŚWIEŻYMI OGÓRKAMI NA LISTKACH SAŁATY

30 dkg sera białego, 15 dkg młodej gęstej śmietany (22%),
10 dkg koperku, 20 dkg ogórka świeżego, sól, 1 główka sałaty
lub 5 małych listków włoskiej kapusty

Wybrać ser pełnotłusty, niekwaśny, w miarę odcisnięty (jak ser łowicki). Ser i koperek przygotować jak w poprzednim przepisie. Część pokrajanego koperku odłożyć do posypania. Ogórki opłukać, obrać, połowę ich cienko zszatkować, krojąc najpierw ogórki w poprzek (aby krążki nie były zbyt duże). Drugą połowę ogórków pokrajać w krążki grubości 1 cm. Ser wymieszać z koperkiem i zszatkowanym ogórkiem, nie solić, wyporcjować na listki sałaty, przybrać krążkami ogórków, posypać je koperkiem.

Podawać z chlebem Grahama, razowym lub sitkowym i masłem. Ser solić podczas jedzenia.

SER Z BYCZKAMI I CEBULĄ LUB SZCZYPIORKIEM

50 dkg sera białego, 8 dkg masła lub margaryny mlecznej,
1 puszka byczków w pomidorach, 5 dkg szczypiorku lub cebuli,
sól, papryka

Wybrać ser pełnotłusty, niekwaśny, w miarę odcisnięty (jak ser łowicki). Powierzchnię sera oczyścić nożem, ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Masło rozetrzeć w misce drewnianą łyżką, dodawać po trochu ser i byczki z sosem, rozmieszać na gładką masę. Pod koniec dodać szczypiorek, paprykę i sól. Masę wyłożyć na półmisek, przybrać sezonowym barwnym dodatkiem.

Podawać z chlebem Grahama, razowym lub sitkowym.

POMIDORY NADZIEWANE SEREM

60 dkg pomidorów średniej wielkości (5 szt.), ser z dowolnymi dodatkami (wg podanych powyżej przepisów), 1 główkę sałaty zielonej

Przyrządzić ser według jednego z podanych powyżej przepisów. Pomidory opłukać, nadciąć je u góry w poprzek, odchylić nadcięty kawałek pomidora. Pomidor odwrócić, sok wraz z pestkami ostrożnie usunąć nad miseczką, aby nie pognieść pomidora. Pomidory napęłnić serem, lekko przykryć wierzchem, ułożyć na listkach sałaty.

JAJA W SOSIE ZE ŚMIETANY I SZCZYPIORKU

5 jaj, 25 dkg gęstej, młodej śmietany (22%), 5 dkg szczypiorku, 1 główka sałaty zielonej, sól

Ugotować jaja, tak aby białko było ścięte, a żółtko niezupełnie ścięte (na pół miękkie) lub na twardo, ostudzić w zimnej wodzie, obrać ze skorupki. Szczypiorek opłukać starannie, otrząsnąć z wody, pokrajać drobno, wymieszać ze śmietaną, posolić do smaku. Sałatę podzielić na listki, opłukać, otrząsnąć z wody. Na małym, owalnym lub prostokątnym półmisku ułożyć wzdłuż obu boków listki sałaty, środkiem ułożyć jaja, polać sosem.

Podawać z pieczywem i sałatkami.

JAJA W SOSIE ZE ŚMIETANY, CHRZANU I MUSZTARDY

5 jaj, 25 dkg gęstej, młodej śmietany (22%), 5 dkg chrzanu tartego, 2—3 dkg musztardy sarebskiej, 1—2 łyżki cukru, sól, 1 główka zielonej sałaty

Przygotować jaja, jak w poprzednim przepisie. Przyrządzić sos: obrać i zetrzeć chrzan, wymieszać ze śmietaną, dodać musztardę, cukier i sól do smaku. Jaja ułożyć na półmiscozku przybranym sałatą, polać sosem (można posypać szczypiorkiem).

Podawać z pieczywem.

SALATKA MAJONEZOWA Z DORSZEM

7 dkg białej fasoli, 20 dkg ugotowanej włoszczyzny z kapustą, 20 dkg ugotowanych ziemniaków (2 duże ziemniaki), 10 dkg ogórków kiszonych (1 szt.), 15 dkg jabłek (2 szt.), 5 dkg szczypiorku lub cebuli. Sos: 1 żółtko surowe, 10 dkg oleju rafinowanego (arachidowego), sól, cukier do smaku, ocet, 50 dkg filetów z dorsza, sezonowe przybranie

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na noc, następnego dnia ugotować i odcedzić. Przyrządzić sos majonezowy: rozetrzeć żółtko w misce, wlewać po parę kropli oleju ucierając sos łyżką drewnianą. Gdy sos zacznie gęstnieć, można dodawać olej w nieco większych dawkach, wkrapiając równocześnie trochę octu, w celu rozrzedzenia gęstniejącej masy. Po utarciu sos przykryć, odstawić. Filety z dorsza obrać ze skóry, ugotować na słabym ogniu, pokrajać na kawałki. Włoszczyznę i ziemniaki opłukać, obrać i ugotować, ostudzić i pokrajać w małą kostkę. Opłukane jabłka i ogórki pokrajać w małą kostkę. Szczypiorek opłukać, otrząsnąć z wody, drobno pokrajać. Do utartego majonezu dodać wszystkie jarzyny, wymieszać, przyprawić solą, octem i cukrem, na końcu wymieszać z dorszem. Sałatka powinna być przepojona sosem: jeżeli jest za gęsta trzeba ją rozrzedzić wywarem z fasoli i jarzyn. Wyłożyć sałatkę na półmisek owalny lub prostokątny, przybrać boki półmiska — zależnie od sezonu — listkami sałaty i rzodkiewką, pomidorami, krążkami marchwi, grzybkami z octu. Podawać z pieczywem.

SALATKA MAJONEZOWA Z JAJAMI

7 dkg fasoli białej, 20 dkg ugotowanej włoszczyzny z kapustą (1 porcja), 20 dkg ugotowanych ziemniaków (2 szt.), 10 dkg kiszonych ogórków (1 szt.), 10 dkg jabłek (1 szt.), 5 dkg cebuli lub szczypiorku. Sos: 1 żółtko surowe, 10 dkg oleju rafinowanego, sól, ocet, cukier, 5 jaj, 1 główka sałaty, sezonowe przybranie

Ugotować jaja na twardo lub na półmiętko, ostudzić w zimnej wodzie, obrać, przepołować wzdłuż. Przyrządzić sałatkę majonezową, według przepisu podanego powyżej,

wyłożyć na owalny lub półowalny półmisek przybrany listkami sałaty. Wzdłuż półmiska zrobić w sałatce łyżką wgłębienie, ułożyć w nim połówki jaja, przybrać sezonowymi dodatkami.

Podawać z pieczywem.

SAŁATKA Z DORSZEM WĘDZONYM LUB PIKLINGIEM Z MAJONEZEM

5 dkg fasoli białej, 60 dkg ziemniaków (6 szt.), 5 dkg cebuli, 10 dkg ogórka kiszzonego, 40 dkg dorsza wędzonego lub 1 duży pikling. Sos: 1 żółtko surowe, 12 dkg oleju rafinowanego, sól, ocet, pieprz, kolender, główka sałaty zielonej, sezonowe przybranie

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na noc, następnego dnia ugotować, odcedzić. Ziemniaki opłukać, obrać, ugotować, ostudzić, pokrajać w małą kostkę. Ogórek pokrajać w kostkę. Cebulę drobno posiekać. Dorsza lub piklinga obrać ze skóry i ości, pokrajać na małe kawałki wraz z mleczem lub ikrą. Przyrządzić sos majonezowy, jak do sałatki z dorszem, odłożyć $\frac{1}{4}$ część sosu do polania, resztę sosu wymieszać z cebulą. Do sosu włożyć pokrajane jarzyny, fasolę i rybę, wymieszać, przyprawić solą, octem, pieprzem i zgniecionym kolendrem. Sałatkę wyłożyć na owalny lub prostokątny półmisek przybrany listkami sałaty, powierzchnię sałatki polać sosem, przybrać.

Podawać z pieczywem.

SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z MAJONEZEM

2 śledzie, 5 dkg fasoli białej, 40 dkg ziemniaków, 20 dkg ogórków kiszonych, 20 dkg jabłek, 10 dkg cebuli (kilka łyżek zielonego groszku). Sos: 1 żółtko, 12 dkg oleju, ocet, cukier, pieprz, sezonowe przybranie

Fasolę przebrać, opłukać, namoczyć na noc w ostudzonej, przegotowanej wodzie. Śledzie opłukać, odciąć głowy, sprawić, namoczyć na kilka godzin w zimnej wodzie, zmienić ją kilkakrotnie. Na drugi dzień śledzie obrać ze skóry, wyjąć kręgosłup i ości, mięso pokrajać w dużą kostkę (1 cm).

Fasolę ugotować, odcedzić, ostudzić. Przyrządzić sos majonezowy: rozetrzeć żółtko w misce, wlewać do niego po parę kropli oleju ucierając sos łyżką drewnianą lub surowym ziemniakiem nabitym na widelec. Po ukręceniu majonezu ziemniak oczyścić z majonezu, odrzucić. Gdy sos zacznie gęstnieć można dodawać olej w nieco większych dawkach, wkrapiając równocześnie ocet w celu rozrzedzenia gęstniejącej masy. Sos utrzyć do końca, przykryć, odstawić. Ziemniaki ugotować w skórkach, ostudzić, obrać, pokrajać w kostkę. Ogórki i jabłka pokrajać w drobną kostkę, cebulę pokrajać bardzo drobno. Do utartego majonezu dodać pokrajane ziemniaki, ogórki, jabłka, cebulę i śledzie. Sałatkę wymieszać, przyprawić do smaku cukrem, papryką (i octem jeżeli trzeba). Sałatka powinna być lekko kwaśna, przepojona sosem; jeżeli jest za gęsta należy rozrzedzić ją wywarem z fasoli. Sos powinien trochę tylko podpywać. Sałatkę wyłożyć na owalny lub prostokątny półmisek, przybrać wzdłuż boków półmiska zależnie od sezonu — listkami sałaty przekrajanymi wzdłuż, rzodkiewką, krążkami pomidorów lub marchewki, krążkami ogórków świeżych, krajanymi wraz ze skórką, lub kiszonych, grzybkami z octu.

Podawać z pieczywem.

SAŁATKA POMIDOROWA Z JAJAMI

1 kg pomidorów jednakowej wielkości, 3 jaja, 5 dkg szczypiorku lub cebuli, 20 dkg młodej, gęstej śmietany (22%), 2 dkg musztardy sarebskiej, sól, cukier, pieprz

Jaja ugotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie, obrać, pokrajać ostrym nożem w krążki lub kostkę. Szczypiorek lub cebulę opłukać, obrać, drobno pokrajać. Do śmietany dodać musztardę, sól i cukier do smaku. Pomidory opłukać, pokrajać ostrym nożem w grube krążki i nie zmieniając kolejności krążków ułożyć je dwoma rzędami wzdłuż prostokątnego półmiska. Krążki pomidorów lekko nachylić w jednym kierunku. Pomidory polać sosem śmietanowym, posypać wzdłuż jajami i szczypiorkiem, oprószyć pieprzem. Brzegi półmiska przybrać listkami sałaty.

Podawać z pieczywem.

SALATA ZIELONA ZE ŚMIETANĄ, KOPERKIEM I JAJAMI

3 główki zielonej sałaty cukrowej (30 dkg), 4 jaja, 20 dkg młodej, gęstej śmietany (22%), ocet z wodą, kilka łyżek cukru, 5 dkg koperku

Sałatę bardzo starannie opłukać, otrząsnąć z wody, przekrajać na połówki lub na 4 części, zależnie od wielkości głowy, ułożyć na salaterce. Jaja ugotować na twardo, ostudzić w zimnej wodzie, obrać, pokrajać każde na 4 części. Przygotować zaprawę do sałaty: do octu dodać trochę wody i cukru, aby płyn był mocno kwaśno-słodkawy. Płynem tym nasączyć sałatę. Przed podaniem polać nasączoną sałatę śmietaną, przybrać ćwiartkami jaj, posypać koperkiem.

Podawać z młodymi ziemniakami posypanymi koperkiem.





ROZDZIAŁ VI

w którym dowiadujemy się, jak utrwać surowe warzywa i owoce na przetwory niezbędne w żywieniu jednodaniowym

ŁATWE DO PRYZRĄDZENIA I TANIE PRZETWORY SUROWE

UWAGI WSTĘPNE

Przetwórstwo jest jedną z metod konserwacji produktów spożywczych, polegającą na zniszczeniu drobnoustrojów, powodujących psucie się artykułów oraz stworzeniu warunków uniemożliwiających ich rozwój.

Ponieważ bakterie i pleśnie występują wszędzie, szczególnie na zabrudzonych przedmiotach, przy sporządzaniu przetworów — zwłaszcza z produktów surowych — należy bezwzględnie zachowywać czystość. Surowiec, naczynia, przybory, stół, ręce, fartuszek — wszystko musi być czyste, wymyte i spłukane wodą, najlepiej bieżącą. Naczyń ani narzędzi pracy nie należy wycierać ściereczką, lecz tylko otrząsnąć po spłukaniu wrzącą wodą i tak pozostawić.

PRZYGOTOWANIE SUROWCA

Surowiec przygotowuje się tylko w takiej ilości, jaką w ciągu dnia możemy przerobić, ponieważ powinien on być zupełnie świeży. W ciągu dnia najlepiej sporządzać tylko jeden rodzaj przetworu, aby się nie odrywać od jednej pracy do drugiej, gdyż wtedy najłatwiej coś zepsuć lub przeoczyć. Najlepiej, gdy posiadamy owoce i warzywa własnej uprawy (np. z działki). Wtedy sami je zbieramy, uważając, żeby żadnej sztuki nie uszkodzić, a na przetwory wybieramy najlepszy produkt, przeznaczając mniej dojrzałe, nadpsute do natychmiastowego użytku.

Owoce powinny być suche, a więc nie zbierane po deszczu (przetwory z owoców wilgotnych psują się), w miarę dojrzałe, to jest jeszcze nieco twarde, ale już słodkie i pachnące, a nie przejrzałe i zanadto miękkie. W owocach przej-

rzałych zaczynają zachodzić różne przemiany prowadzące do szybkiego psucia, które trudno zahamować.

Zakupione owoce lub warzywa trzeba najpierw przebrać, to jest oddzielić sztuki obite, uszkodzone, nadpsute i niedojrzałe.

Po przebraniu owoce i warzywa płucze się. Nie należy płukać ich w misce, lecz pod strumieniem bieżącej wody, tak aby woda wraz z kurzem i różnymi drobnoustrojami, których jest pełno na powierzchni produktu, mogła swobodnie ściekać.

W ten sposób płucze się duże owoce pokryte mocną skórką, jak jabłka, gruszki, śliwki. Drobne owoce, jak wiśnie, czarne jagody, truskawki wkłada się do wyparzonego cedzaka i zanurzając w misce pełnej wody, płucze poruszając cedzakiem, a następnie spłukuje wodą studzienną lub wodociągową. Malin nie płucze się.

Po opłukaniu owoce osączamy na sicie lub cedzaku.

PRZYGOTOWANIE NACZYŃ I NARZĘDZI PRACY

Przy sporządzaniu przetworów bardzo ważne jest używanie odpowiednich naczyń. Najlepiej jest używać do tego specjalnych rondli, których w domu nie stosuje się do innych celów. Rondle te powinny być ciężkie, wykonane z grubej, emaliowanej blachy, lub żeliwne polewane. Do przygotowywania przetworów nie nadają się naczynia aluminiowe, gdyż przetwory z kwaśnych owoców zmieniają w nich smak i zabarwienie. Naczynia powinny być całe, wewnątrz nie obite, co jest bardzo ważne. Wyzierająca spod emalii blacha, stykając się z owocami niszczy zawarte w nich witaminy i podobnie jak naczynia aluminiowe zmienia zabarwienie owoców czerwonych i żółtych.

Ponieważ rzadko gospodynie posiadają rondle przeznaczone wyłącznie na przetwory, dobieramy sobie zwykle nie obite rondle używane do gotowania. Trzeba przedtem starannie je wyszorować w gorącej wodzie z proszkiem, aby usunąć przywarłe resztki potraw, a szczególnie mleka i tłuszczu. Należy również wyszorować stolnicę, noże, cedzak i sito. Wyszorowane naczynia trzeba wypłukać w czystej wodzie i pozostawić do obeschnięcia.

Poza naczyniami do sporządzania przetworów potrzebujemy jeszcze naczyń do ich przechowywania, jak słoików, garnków kamiennych, butelek.

Na dzień lub dwa przed rozpoczęciem właściwej pracy należy przygotować potrzebne naczynia i narzędzia. Zebrać razem słoiki i garnki, przejrzeć je, usunąć niezdatne do użytku (popękane, poszczerbione) oraz skompletować wszystkie potrzebne dodatki, jak korki, sznurki konopne, gruby papier pergaminowy, lak, celofan itp.

Następną czynnością jest mycie i dezynfekcja naczyń szklanych i garnków. Należy je myć w silnym roztworze bielidła lub ługu z popiołu drzewnego oraz opłukać wodą. Jeżeli mycie takie nie usunie z butelek zanieczyszczeń, wówczas trzeba użyć do tego celu czystego piasku rzeczno-ego lub drobno tłuczonych skorupki z jaj i drobnych obierzyn z ziemniaków. Do butelki nalewa się ciepłej wody, wkłada piasek i potłuczone skorupki od jaj i potrząsa nią dopóty, dopóki nie znikną zanieczyszczenia. Po oczyszczeniu płucze się butelki kilkakrotnie zmieniając wodę, a następnie dezynfekuje. Można to uczynić kilkoma sposobami.

Umyte szkło układa się w kotle, zalewa zimną wodą i poddaje wrzeniu przez 10 minut od chwili zagotowania; po wygotowaniu i przestudzeniu wyjmuje się je, otrząsa z wody, a następnie wyciera ścierką do sucha od strony zewnętrznej. Po umyciu i opłukaniu ułożyć można też butelki lub słoiki na blachach i wstawić do ciepłego piekarnika, następnie stopniowo zwiększać ogień, uważając, aby szkło nie popękało, gdy piekarnik silniej się nagrzej i prażyć je przez pół godziny. Po upływie tego czasu blachy ze szkłem ostrożnie wyjmuje się i powoli studzi, strzegąc od przeciągów.

Zdezynfekowane naczynia należy przechowywać kładąc je dnem do góry na czystym papierze. Butelki (gorące) należy korkować oczyszczonymi (zdezynfekowanymi) korkami i przechowywać tak do chwili napełnienia przetworem. Słoje przed użyciem odwraca się, napełnia silnym, gorącym roztworem wodnym benzoesu (benzoesan sodu), biorąc 4 sproszkowane pastylki na 1 litr przegotowanej gorącej wody (benzoes można kupić w aptece). Przed włożeniem przetworu roztwór benzoesu wylewa się, wytrząsa resztki płynu, lecz nie osusza ściereczką. Gdy przetwór włożymy

do tak starannie przygotowanego szkła i dobrze uszczelnimy, możemy być pewni dobrego wyniku pracy.

Pojemność butelek powinna być dostosowana do liczby osób w rodzinie. Liczne rodziny mogą posługiwać się butelkami jednolitrowymi, mniejsze — półlitrowymi.

Najlepsze są butelki z szerokimi szyjkami, łatwiejsze jest bowiem wkładanie i wyjmowanie produktu do użycia.

Do przechowywania solanek, powideł i marmolad najekonomiczniejsze są duże garnki kamienne, polewane wewnątrz (garnki gliniane są porowate). Ścisła polewa garnków kamiennych w przeciwieństwie do naczyń glinianych trudno nasiąka sokami przetworu. Porowate ściany naczyń glinianych na skutek przenikania soków stają się siedliskiem drobnoustrojów, które tam zostają, gdyż wymyć ich nie można i w ten sposób powodują psucie się przetworów.

Garnki kamienne mogą służyć również do kiszenia pomidorów, ogórków i kapusty. Do tego celu używa się także dużych słoików. Na zimę kapustę i ogórki kisi się najczęściej w beczkach dębowych, gdyż drzewo bukowe zmienia kolor kapusty, drzewo sosnowe zaś nie nadaje się do tego celu, przetwory nabierają bowiem zapachu żywicy.

USZCZELNIANIE SŁOIKÓW I BUTELEK

Aby drobnoustroje nie przenikały z powietrzem do przetworu i nie powodowały psucia, musimy ten dostęp uniemożliwić. Uzyskać to możemy kilkoma sposobami.

Uszczelnianie papierem pergaminowym. Gruby papier pergaminowy należy złożyć we dwoje, przyłożyć płasko do słoika, odcisnąć kontur obwodu słoika i wyciąć według niego krążek dodając 2—3 cm na obwodzie na założenie poza brzeg słoika. Wycięte krążki trzeba zanurzyć w roztworze benzoesu i przesuszyć tylko do tego stopnia, aby pozostały wilgotne i elastyczne. Słoik z przestygniętym przetworem uszczelniamy wilgotnym papierem pergaminowym, obciągając go starannie palcami, aby zupełnie przylegał do brzegów słoika i nie tworzył fałd, przez które przenika z zewnątrz powietrze. Zawinięte brzegi papieru należy owiązać dwukrotnie sznurkiem, sznurek związać na węzeł i nie obcinać zbyt krótko końców. Zamiast papieru do uszczelniania można użyć celofanu.

Korkowanie butelek. Korki należy umyć w wodzie z mydłem, opłukać je i namoczyć na noc w roztworze sody oczyszczonej, którą nabywa się w aptece (na pół litra wody dodaje się 1 dkg sody). Następnego dnia roztwór należy zlać, dodać świeżego roztworu, przycisnąć korki telerzykiem, tak aby nie podpływały, silnie podgrzać, nie dopuszczając jednak do wrzenia i zdjąć z ognia. Butelki należy zatykać wilgotnymi korkami.

Lakowanie butelek. Butelki po ugotowaniu przetworu chwilę studzimy w wodzie, w której się gotowały, następnie w celu dokładnego uszczelnienia i odcięcia dopływu powietrza z zewnątrz do przetworu zanurzamy w rozgrzanym laku lub w roztopionej parafinie, wkładając korki i szyjkę butelki aż po zgrubienie przy szyjce.

Gdy przygotowany jest już surowiec i naczynia potrzebne do sporządzenia przetworów, możemy przystąpić do właściwej pracy.

PRZECHOWYWANIE OWOCÓW I WARZYW NA SUROWO

W stanie surowym przechowywać można te owoce i warzywa, które mają twardą skórkę i zawierają dużo kwasu, jak śliwki Węgierki, wiśnie, pomidory, żurawiny i borówki-brusznice. Śliwki, wiśnie i pomidory muszą być świeżo zerwane. Owoce pochodzące z sadu położonego wzdłuż zakurzonej drogi lub toru kolejowego (dym z parowozu) nie mogą być przechowywane w stanie surowym.

Owoce należy zbierać w dni pogodne, rano — dopóki są one nie nagrzane słońcem, lecz obeschnięte z nocnej rosy. Powinny być dojrzałe, lecz zerwane w momencie, gdy są jeszcze nieco twarde. Zrywa się je z szypułkami (ogonkami), jak najmniej dotykając rękami, aby np. ze śliwek nie zerzeć nalotu woskowego, który chroni do pewnego stopnia owoce przed zepsuciem.

PRZECHOWYWANIE ŚLIWEK WĘGIEREK

Nie płukane śliwki układa się od razu po zerwaniu w kamiennym garnku. Na dno garnka po wyparzeniu kładzie się krążek pergaminowego papieru i warstwę zdrowych,

czystych liści wiśni lub porzeczek. Aby warstwy owocu nie stykały się z sobą, na przemian układa się warstwy owoców i liści. Większą ilość śliwek trzeba układać w kilku garnkach tak, aby owoce nie ugniatały się zanadto pod swoim ciężarem i nie zaparzyły się.

Garnek ze śliwkami należy nakryć krążkiem papieru pergaminowego, owiązać sznurkiem i od razu wynieść do zimnej, suchej piwnicy, gdyż śliwki tylko w tych warunkach przechowują się dobrze (około 2—3 miesięcy).

W ten sposób przechowywane owoce spożywać można na surowo lub też stosować do ciast.

PRZECHOWYWANIE SUROWYCH POMIDORÓW

Pomidory przechowuje się w skrzynkach drewnianych w miale torfowym, popiele drzewnym lub w suchych, cienkich wiórach drzewnych. Skrzynkę i miął trzeba przenieść do warzywnika, gdzie pomidory zerwane wprost z krzaka będzie się składało. Dno skrzynki należy wyłożyć warstwą miału.

Różowięjące, twarde jeszcze pomidory należy zerwać z krzaka w pogodny dzień rano, po obeschnięciu rosy, odcinając je nożyczkami razem z krótkim ogonkiem i działkami kielicha, od razu przenosić do skrzynki i układać w suchym miale torfowym, tak aby jeden owoc nie dotykał drugiego. Pomidory powinno się układać szypułką do spodu. Aby pomidory nie stykały się z sobą przekłada się je warstwami miału. Napelnioną skrzynkę należy przykryć lekko wiekiem i natychmiast wynieść do chłodnej, suchej piwnicy. W dobrych warunkach pomidory w skrzynce można przechowywać parę tygodni.

PRZECHOWYWANIE WIŚNI

Wiśnie przechowuje się w dokładnie umytych, wyparzonych i wysuszonych butelkach, zakorkowanych nowymi korkami i zalakowanych. Butelki trzeba przygotować i wysuszyć przed zrywaniem owoców.

Butelki i wiśnie ustawia się na czystym stole, myje ręce i nożyczkami obcina każdą szypułkę wiśni tuż przy owocu. Szypulek nie należy wrywać, gdyż w ten sposób kaleczy

się owoce. Wiśnie wkłada się do butelki i lekko potrząsa nią co pewien czas, aby owoce ułożyły się jak najściślej. Gdy butelka jest już napełniona, należy ją zatkać korkiem, zalakować i wynieść zaraz do zimnej piwnicy.

W ten sposób przechowywane wiśnie można spożywać na surowo lub też stosować do ciast.

JAGODY ZALEWANE WODĄ

(porzeczeki, borówki-brusznice, żurawiny, rokitnik)

Umyć, wyparzyć i osuszyć butelki, przygotować korki i lak lub przygotować butelki uszczelnione korkiem porcelanowym i gumką. Owoce przebrać, opłukać w cedzaku bieżącą wodą. Od porzeczek odciąć szypułki. Osączone owoce wkłada się do butelek potrząsając nimi, aby owoce ułożyły się jak najściślej. Owoce w butelce powinny sięgać do połowy szyjki. Należy zagotować wodę w imbryku, ostudzić ją i zalewać powoli owoce w butelce tak, aby woda pokryła ich powierzchnię. Po zalaniu owoców wodą należy potrząsnąć kilka razy butelką, aby wyszło zawarte w niej powietrze. Butelki należy zakorkować, zalakować i od razu wynieść do zimnej piwnicy.

Większe ilości borówek można przechowywać w piwnicy zalane wodą w małych beczułkach. Beczułki należy lekko obciążyć dopasowanym denkiem, aby nie podpływały.

Owoce takie stosuje się wraz z wodą na kompoty lub kisiele.

JAGODY SUROWE UCIERANE Z CUKREM (SORBETY)

Ucieranie owoców z cukrem jest bardzo dobrym sposobem przechowywania, gdyż cukier dodany do owoców w dużej ilości, podobnie jak sól, nie dopuszcza do ich zepsucia. W ten sposób przechowuje się porzeczeki białe, czerwone, czarne, drelowane wiśnie, poziomki, truskawki i maliny.

Do przecierania owoców niezbędne jest sito z poczwórnego włosia. Sito z drutu nie nadaje się do tego celu, gdyż powierzchnia drucików ściera się w czasie przecierania, żelazo łączy się ze składnikami miazgi owocowej i niszczy jej wartość witaminową oraz żywe zabarwienie. Wystarczy

zaobserwować szybką i znaczną zmianę zabarwienia, aby zrozumieć, jak duże zmiany przy tym zachodzą.

Pracę jak zwykle trzeba zacząć od umycia, wyparzenia i ostudzenia naczyń, narzędzi pracy i butelek wraz z korkami oraz przygotowania laku.

Surowiec przygotowuje się w następujący sposób: zebrane w pogodny dzień jagody waży się, płucze, osącza, a następnie obiera z szypułek i zielonych działek kielicha. Maliny należy przebrać uważnie i usunąć starannie gąsieniczki; malin nie płucze się.

Surowe przeciery utarte z cukrem zlewa się do butelek, korkuje i lakuje lub parafinuje. Tylko porzeczek, które w czasie ucierania z cukrem ścinają się na galaretę, wkłada się do małych słoików i uszczelnia krążkiem zwilżonego cefofanu lub papieru pergaminowego.

SURÓWKA (SORBET) Z POZIOMEK, TRUSKAWEK, MALIN, PORZECZEK

1 kg jagód, 1,25 kg cukru kryształu drobnego

Ustawić sito na dopasowanej wielkością misce, stopniowo nasypywać do niego opłukane jagody i przecierać je łyżką drewnianą. Nie przetarte resztki jagód usunąć, wsypać nową partię jagód i przecierać dalej.

Do miski z przetartą miazgą stopniowo dosypywać cukier i miazgę z cukrem, ucierać łyżką drewnianą lub wałkiem.

Gdy cukier rozpuści się, zlewać miazgę do butelki przez lejek przepychając ją zaostrzonym, długim patyczkiem. Napelnioną butelkę potrząsnąć, aby wyszło powietrze z miazgi (pod postacią pęcherzyków). Szyjkę wytrzeć zwilżonym w gotowanej wodzie i wyciśniętym kawałkiem gazy (opatunkowej), butelkę zakorkować, zalakować i od razu wynieść do zimnej, ciemnej piwnicy.

Surówkę z porzeczek można mieszać pół na pół z malinami lub do $\frac{3}{4}$ kg czerwonych porzeczek dołożyć $\frac{1}{4}$ kg czarnych porzeczek, które zawierają więcej witamin.

Dobrze przyrządzona surówka z owoców (sorbet) przechowuje się do wiosny. Spożywać ją można w stanie surowym z chlebem oraz stosować do ciasta słodkiego, do napoju i do polania deseru.

WARZYWA SOLONE

Niektóre warzywa można przechowywać z dodatkiem soli. Dodanie 20 dkg soli na 1 kg oczyszczonych warzyw chroni produkt przed zepsuciem, sól bowiem nie sprzyja rozwojowi drobnoustrojów.

Warzywa do solenia przeważnie rozdrabnia się. Ponieważ przetwór taki jest bardzo słony, można go tylko używać do zupy, której już nie solimy. W ten sposób przyrządza się szczaw, koperek i włoszczyznę przeznaczoną na wywar do zup podawanych w okresie zimy.

SZCZAW SOLONY

1 kg liści szczawiu bez ogonków, 5—7 dkg soli (2—3 łyżki stołowe)

Przygotować butelki, korki i lak oraz narzędzia pracy. Ogonki od młodego szczawiu odrzucić, liście zważyć i opłukać w misce pod bieżącą wodą. Czyste liście wybrać cedzakiem, osączyć z wody.

Gdy liście nieco obeschną, zemleć je w oczyszczonej i wyparzonej maszynce do mięsa, albo drobniutko posiekać i wymieszać w misce z odważoną solą.

Szczaw wraz z wydzielonym sokiem wkładać do butelek przepychając go ostruganym patyczkiem. Butelki często potrząsać, aby miazga szczelnie się układała. Gdy butelki będą napełnione po sam korek, zatykać je oczyszczonymi, wilgotnymi korkami i lakować, po czym natychmiast wynieść do piwnicy. Przechowywać je w miejscu zimnym i zaciemnionym.

KOPER SOLONY

1 kg kopru, 10 dkg soli (4 łyżki stołowe)

Świeżo rwany, młody koper opłukać i otrząsnąć starannie z wody, oderwać listki z łodyżkami od głównej, grubej łodygi, pokrajać drobno i wymieszać z częścią soli. Na dno małego słoika wsypać trochę soli, nałożyć warstwę posolonego kopru i silnie ubić drewnianą łyżką. Powtórnie na-

sypać trochę soli i nałożyć nową warstwą kopru, znów ją ugniatając. Czynność tę powtarzać aż do napełnienia słoika. Słoik przykryć papierem pergaminowym i owiązać. Przechowywać w zimnym, ciemnym i suchym miejscu.

WŁOSZCZYZNA SOLONA

0,5 kg marchwi, 0,5 kg korzeni pietruszki, 0,5 kg korzeni selerów, 0,5 kg grzybów (zielonek lub podpieńiek), 0,5 kg pomidorów, 0,5 kg białej soli

Zdrowe, świeżo zebrane warzywa i grzyby umyć starannie pod bieżącą wodą, oczyścić i opłukać. Nać od pietruszki i selerów uciąć tak aby przy korzeniu zostało tzw. „serduszko“, tj. około 5 cm łodygi i młode wyrastające listki. Sól odważyć w stosunku do wagi oczyszczonej włoszczyzny, tj. po oskrobianiu, odjęciu liści i opłukaniu.

Warzywa zetrzeć na tarce, listki i grzyby drobno posiekać, wymieszać w misce z solą. Gdy włoszczyzna zwilgotnieje od wydzielonego soku, włożyć ją do wyprażonych, ostudzonych, garnków kamiennych, mocno upychając. Od dobrego, szczelnego upchania zależy trwałość solonki. Przyciąć krążek pergaminowego papieru dopasowanego do obwodu garnka. Zanurzyć go w silnym roztworze benzoesu (4 pastylki na 1 litr gotowanej wody). Papierem tym dokładnie przykryć włoszczyznę wyciskając spod papieru powietrze. Napełniony garnek uszczelnić wilgotnym papierem pergaminowym i owiązać sznurkiem. Przechowywać w suchym i zimnym miejscu, strzegąc jednak od zamarzania.

Soloną włoszczyznę należy używać od stycznia lub lutego. Gdy brak miejsca i naczyń uniemożliwia przygotowanie w jesieni większego zapasu solonej włoszczyzny można go uzupełnić na przedwiośniu przyrządzając świeżą solonkę z warzyw wydobytych z kopca.

WARZYWA I OWOCE KISZONE

Kiszenie jest jednym ze sposobów konserwowania produktów surowych. Kiszenie mleka i żuru na polewkę znane było już bardzo dawno. Nieco później kiszone różne warzywa

rzywa, jak rzepeę i barszcz, które uprawiane były na naszych ziemiach od bardzo dawna. Już nasze prababki umiały kisić kapustę, ogórki, grzyby i w ten łatwy i praktyczny sposób zaopatrywały swoje spiżarnie na zimę.

Kiszenie produktów jest u nas bardzo rozpowszechnione, nie tylko dlatego, że jest to łatwy sposób ich przechowywania, ale także dlatego, że podobno ludzie żywiący się kiszonkami zachowują zdrowie do późnej starości.

Wiemy, jak duża jest wartość odżywcza surowej kiszonej kapusty. Jeżeli kapustę przyrządzimy prawidłowo, to znaczny poszatkowaną kapustę zaraz ułożymy w beczce, posolimy i ubijemy, a sok wydzielony będziemy dodawali do kapusty w miarę wysychania, w kiszonce zostanie zachowana wartość witaminowa kapusty słodkiej. Kapusta kiszona jest bogata w witaminę C oraz w składniki mineralne. Wpływa ona na regulację trawienia oraz hamuje rozwój bakterii gnilnych w jelitach. Częste spożywanie kapusty kiszonej na surowo może utrzymać nas w pełni sił i zdrowia w ciągu całej zimy. Ogórki i barszcz mają mniejszą wartość witaminową od kapusty, ale częste ich spożywanie w ciągu długiej i ciężkiej zimy i na przednówku wpływa również dodatnio na nasze zdrowie.

KWAS Z BURAKÓW (JAKO NAPÓJ I ZAPRAWA DO ZUPY)

Buraki ćwikłowe, opłukać, obrać, pokrajać na kawałki, włożyć do kamiennego garnka lub słoika, zalać ciepłą wodą, dodać skórkę z chleba razowego, owiązać kawałkiem czystej szmatki i postawić w pobliżu pieca kuchennego (w ciepłym miejscu) na 5 dni. Codziennie zakwas zamieszać; gdyby pojawiła się pleśń, zebrać ją i odrzucić. Gdy płyn nabierze winnego zapachu i lekko kwaśnego smaku, zlać go do butelek, napełniając je aż po korki i wynieść w zimne miejsce. Podawać jako napój lekko osłodzony.

Kwas do barszczu należy kisić dłużej, około 6—8 dni. Buraki po zlaniu kwasu można zalać po raz drugi wodą, a gdy po kilku dniach znów zakiśnie, obie porcje wymieszać razem. Przechowywać w miejscu ciemnym i zimnym, w zakorkowanych butelkach całkowicie napełnionych.

Po ugotowaniu i podprawieniu zupy mąką dolać barszcz podgrzewając go tylko wraz z zupą.

KISZENIE OGÓRKÓW LUB PAPRYKI SŁODKIEJ NA SZYBKIE ZUŻYCIE

Ogórki opłukać, obciąć obydwą końce, nakłuć widelcem w wielu miejscach. Paprykę opłukać, wydrążyć nasiona. Ogórki lub paprykę ułożyć w słoju, przekładając łydgami kopru i kilkoma ząbkami czosnku. Gdy słoje zostaną napełnione, zalać ogórki ciepłą, osoloną do smaku wodą (około 2 łyżki soli na 1 kg ogórków) i postawić na mocno ciepłej płycie kuchennej po ugotowaniu obiadu. Następnego dnia rano słoje wstawić do spiżarni, ogórki lekko obciążyć, aby nie podpływały pod powierzchnię, nakryć gazą. Po upływie kilku dni, zależnie od temperatury otoczenia, ogórki lub papryka zakisną. Należy równomiernie zużywać zarówno ogórki lub paprykę, jak i sok, który stanowi doskonałą pożywkę witaminową. Sok ten stosowany jest jako napój oraz jako surowy dodatek do zupy ogórkowej, barszczu burakowego, chłodnika lub kapuśniaku ze słodkiej kapusty.

KISZENIE POMIDORÓW

Pomidory do kiszenia muszą być rwane prosto z krzaka, twarde, lekko tylko zaróżowione i nie zupełnie dojrzałe, gdyż dojrzałe pękają i rozpływają się w czasie przechowywania.

Świeżo zerwane pomidory opłukać, ułożyć ściśle w garnku jeden obok drugiego, kładąc je ku górze miejscem, którym przyrastają do kielicha kwiatowego. Warstwy pomidorów przełożyć liśćmi porzeczki. Gdy naczynie zostanie napełnione, zalać pomidory zimną, słoną wodą, wkładając 5 dkg (2 płaskie łyżki stołowe) soli na 1 litr wody. Jeżeli pomidory znajdują się w garnku przykryć je talerzykiem, jeżeli zaś w beczce — denkiem i lekko obciążyć, aby nie podpływały pod powierzchnię. Należy uważać, aby pomidory były zawsze pokryte sokiem i usuwać wytwarzającą się pleśń. Kiszonych pomidorów używa się na zupę lub sos pomidorowy, do kapuśniaku ze słodkiej kapusty i barszczu ukraińskiego; dopóki są twarde można przyrządzać z nich sałatkę.

KISZENIE RYDZÓW, OPIEŃKÓW (PODPIEŃKÓW), GASEK

1 kg młodych rydzów bez trzonków, pieprz, ziele angielskie, kilka bobkowych listków, 6 dkg soli (2½ łyżki stołowej)

Rydze przebrać, oczyścić nożem z piasku, obciąć trzonki, ułożyć w słoiku lub drewnianej fasce, przekładając przyprawami. Każdą warstwę grzybów dobrze posolić. Ułożone w naczyniu grzyby przykryć talerzem i silnie obciążyć kamieniem. Naczynie wynieść w zimne miejsce, osłonić czystą ściereczką od much. Gdy grzyby wydziela sok i opadną, dołożyć do pełna świeżych rydzów i ponownie obciążyć. Jeżeli wydzieli się zbyt mała ilość soku, trzeba grzyby zalać silnie osoloną wodą, tak aby były całkowicie przykryte płynem. Ponieważ powierzchnia płynu i talerzyk szybko pokrywają się pleśnią, należy pamiętać o częstym zbieraniu pleśni oraz zmywaniu talerzyka i kamienia.

Kiszone grzyby należy przechowywać w chłodnym pomieszczeniu, uzupełniając od czasu do czasu odparowany płyn. W tych warunkach grzyby przechowują się dobrze.

Grzyby w czasie przechowywania należy strzec od zamarzania.

Na sposób przechowywania kiszonych grzybów należy zwrócić baczną uwagę, gdyż zepsute grzyby są silnie trujące.

Jeżeli nie mamy zimnej i suchej spiżarni nie możemy przyrządzać rydzów na zimę.

W taki sam sposób kisi się gąski i podpieńki (opieńki).

KISZENIE KAPUSTY PARZONKI DO SZYBKIEGO ZUŻYCIA

Kapustę drobno poszatkować, włożyć do miski, posolić. Gdy wydzieli się sok, ugnieść ją w kamiennym garnku i zalać wrzącym wywarem, odcedzonym od ugotowanych ziemniaków. Kapustę przykryć talerzem obróconym dnem do góry i lekko obciążyć. Naczynie nakryć kawałkiem czystej szmatki i pozostawić w cieple na kilka dni do zakisnięcia. Gdy zakisnie, używać kapustę do gotowania tak, jak kiszonkę zwykłą.

KISZENIE KAPUSTY NA SAŁATKĘ

5 kg kapusty Amager, 7—10 dkg soli, 10 dkg marchwi, 50 dkg jabłek kwaśnych (Antonówek), 2 łyżki kminku, 2 liście bobkowe, 1 łyżka ziela angielskiego, 0,5 kg zielonej lub czerwonej słodkiej papryki

Obraną z wierzchnich liści kapustę, marchew i jabłka opłukać, osączyć z wody, kapustę przekrajać na pół, ponadcinać głąby wzdłuż. Marchew oskrobać i powtórnie opłukać.

Ziele angielskie zmiażdżyć na drobne kawałki. Liść bobkowy nieco pokruszyć. Paprykę zieloną przekrajać wzdłuż, wybrać nasiona. Kapustę i marchew cieniutko poszatkować, podzielić na trzy części.

W dużym kamiennym garnku układać kapustę warstwami, przesypując marchwią oraz solą. Ubić szczelnie dłonią każdą warstwę, przesypać zieleń angielską, kminkiem i liśćmi bobkowymi, rozłożyć równo połowę jabłek i papryki. Na tak przygotowaną warstwę kapusty, papryki i jabłek nałożyć następną warstwę kapusty, ugnieść silnie, przesypywać przyprawami, przełożyć jabłkami i papryką, a następnie rozłożyć trzecią, ostatnią warstwę kapusty, marchwi i innych przypraw. Kapustę przykryć denkiem i listewkami z drewna dębowego, a na to położyć kamień (nie wapienny) o ciężarze około 2 kg. Tak obciążony garnek pozostawić na jeden dzień w kuchni, następnie kamień zdjąć, przebić kapustę i pozostawić na dwa dni odkrytą, aby mógł się z niej ulotnić swoisty zapach. Kapustę znieść do piwnicy, obetkać czystą, lnianą ściereczką, przykryć denkiem i listewkami, obciążyć kamieniem i pozostawić do zakisnięcia.

W czasie przechowywania należy pamiętać o zbieraniu kożucha z kapusty i spieraniu ściereczki. Kapusta musi być zawsze pokryta sokiem. Jeżeli piwnica jest zbyt sucha i sok wyparuje, należy dodać trochę słonej wody.

Tak zakiszoną kapustę używa się na sałatkę; wraz z kapustą podaje się jabłka i paprykę krojone w cienkie paseczki.

OWOCE I WARZYWA PASTERYZOWANE

Przetwory gotowane w szczelnie zamkniętych naczyniach bez dostępu powietrza są bardzo trwałe. W ten sposób otrzymuje się przetwory serylizowane oraz pasteryzowane, które najczęściej przygotowujemy w warunkach domowych.

Przyrządza się je wkładając oczyszczony surowiec do umytych i wyprażonych słoików Wecka ze szklaną przykrywą, uszczelnioną pierścieniem gumowym lub do umytych i wyprażonych butelek, które zatyka się korkiem i po ukończeniu pasteryzacji lakuje. Napelnione słoje lub butelki wkłada się do kotła z wodą i podgrzewa do temperatury 80°C przez czas określony w przepisie. Temperatura ta całkowicie niszczy bakterie lecz nie szkodzi składnikom surowca, nie zmienia ich smaku, zapachu ani zabarwienia i w nieznacznym stopniu wpływa na zmniejszenie ilości witamin.

Konserwy pasteryzowane stanowią niezastąpioną pożywkę witaminową dla niemowląt i dzieci w okresie zimy i przedwiośnia. Dlatego matki mające małe dzieci powinny przygotowywać na zimę zapas soków pasteryzowanych z jagód, a zwłaszcza z porzeczek czerwonych i czarnych, malin, czarnych jagód i pomidorów.

Pasteryzacja nie jest metodą prostą, ani łatwą do przeprowadzenia. Przede wszystkim niezbędne jest posiadanie naczyń i narzędzi, którymi nie każde gospodarstwo rozporządza. Jeżeli brak jest słoików Wecka z gumką, można przetwory pasteryzować w butelkach, będących tanim opakowaniem i kompletować powoli zapas słoików Wecka.

Owoce do pasteryzacji w butelkach trzeba odpowiednio przygotować.

Większe produkty, jak np. pomidory, trzeba przed włożeniem do butelek zemleć lub przetrzeć na miazgę. Drobne jagody wkłada się do butelek w całości, aż pod sam wierzch.

Maliny i jeżyny smaczniejsze są, gdy przed włożeniem do butelek przetrze się je i usunie nasiona, które gotowanym przetworom nadają cierpki smak. Wiśnie przed włożeniem do butelek trzeba wydrylować, to znaczy usunąć z nich pestki. W pestkach wiśni i czereśni a także moreli, śliwek i brzoskwiń znajduje się bowiem szkodliwy skład-

nik, który przenika z pestki do przetworu. Ponadto po usunięciu pestek więcej owoców mieści się w butelce.

W pomieszczeniu ciemnym i chłodnym (+8° C) przetwory pasteryzowane można przechowywać przez rok lub dłużej. Po otworzeniu butelki należy przetwór jak najszybciej zużyć, gdyż z powietrza przenikają do niego różne drobnoustroje, powodujące szybkie psucie. Dlatego bardzo ważne jest dostosowanie wielkości butelek do ilości osób w rodzinie.

PRZECIER Z POMIDORÓW

Zdrowe, dojrzałe pomidory opłukać, osączyć, ułożyć ciasno na emaliowanej blasze do pieczenia, wstawić do gorącego piekarnika. Gdy skórka na pomidorach zmarszczy się lecz jeszcze nie pęka, a pomidory wydzielają sok, wyjąć je z piekarnika, ułożyć na sicie i nie odciskając pozostawić na parę godzin do odcieknięcia. Odcieknięte pomidory przetrzeć przez sito, włożyć do rondla i gotować mieszając przez 10 minut od chwili zagotowania. Wyprażyć w piekarniku oczyszczone butelki i do gorących butelek wlewać przez wypażony lejek gotujący się przecier. Butelki napelnią się przecierem po sam korek, natychmiast zatyka oczyszczonymi, wilgotnymi korkami i lakuje; po ostygnięciu należy wynieść je do piwnicy.

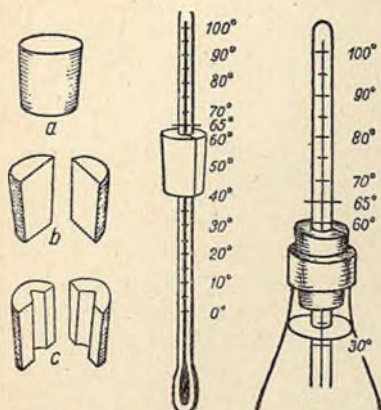
Przecier z pomidorów w butelkach przechowuje się w zimnym, ciemnym miejscu.

Ponieważ odcedzony z pomidorów sok ma dużą wartość odżywczą, nie należy go wylewać, lecz zlać do naczynia i w ciągu kilku następných dni zużywać do zupy pomidorowej, barszczu burakowego i kapuśniaku ze słodkiej kapusty; lekko ocukrzony może być stosowany jako napój.

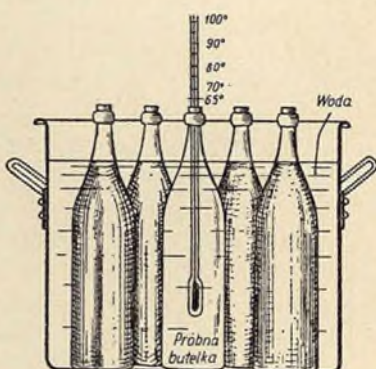
POMIDORY W BUTELKACH

Pomidory w miarę dojrzałe, zdrowe, świeżo zerwane opłukać, zerwać każdy na kilka części, szybko ugotować i przetrzeć. Miazgę wlewać przez lejek do wypażonych gorących butelek przepychając ją drewnianym, butelki lekko przykryć korkami. Na dnie kotła do gotowania bielizny ustawić butelki, tak aby się nie dotykały, gdyż w przeciwnym razie mogą przy ogrzewaniu popękać.

Przygotować próbną butelkę: wygrzaną butelkę napełnić gorącą wodą, umieścić w wydrążonym korku długi termometr z podziałką do 100° C, butelkę dobrze zatkać korkiem i wstawić do kotła pomiędzy butelki z pomidorami.



Rys. 1. Przygotowanie próbnej butelki do pasteryzacji a, b, c, — przygotowanie korka do osadzenia w nim termometru



Rys. 2. Przekrój kotła z butelkami napełnionymi miazgą i przygotowanymi do pasteryzacji wraz z butelką próbną

Ustawione w kotle butelki zalać gorącą wodą i podgrzać sprawdzając od czasu do czasu na termometrze temperaturę. Gdy dojedzie ona do + 80° C, należy zapamiętać, która jest godzina i trzymać butelki w tej temperaturze 25 minut, tak przesuwając kocioł na blasze i regulując ogień, aby temperatura nie wzrosła. Co pewien czas należy podnieść przykrywę i sprawdzić temperaturę na termometrze. Po 25 minutach zestawić kocioł z płyty kuchennej, odkryć go i butelki natychmiast silnie zakorkować, pozostawiając je w wodzie, aby nieco przestygły. Następnie wyjąć je, ostudzić w miejscu nie narażonym na przeciągi i lakować.

Przechowywać w chłodnym, zaciemnionym miejscu (+8° C).

Konserwy pasteryzowane dodaje się do potraw już ugotowanych i poprawionych mąką.

MIAZGI OWOCOWE W BUTELKACH DLA NIEMOWLĄT

Miazgi owocowe można przygotować w butelkach w taki sam sposób jak pomidory lub sok. Jagody leśne, np. czarne jagody można wkładać do butelek w całości, maliny i jeżyny przetrzeć przed włożeniem. Wiśnie należy przed tym wydrylować.

SOKI PAROWANE

Sok uzyskany przez ogrzewanie owoców w parze zachowuje pełną wartość odżywczą, smak i zapach surowca. Można go uważać za odmianę przetworu pasteryzowanego. Przyrządzać go można ze wszystkich soczystych owoców, a więc z czarnych jagód, malin, jeżyn, truskawek, czerwonych i czarnych porzeczek oraz wiśni i pomidorów. Po przyrządzeniu należy sok zlać do małych butelek, gdyż po utworzeniu butelki łatwo fermentuje.

Sok parowany może mieć szerokie zastosowanie. Rozcieńczony wodą może być używany na gorąco lub na zimno jako napój. Można z niego przyrządzać kisiele i zupy. Może być stosowany do polania deserów, zwłaszcza deseru z kasy na słodko.

Soki z jagód w okresie zimy i wiosny są cenną pożywką dla maleńkich dzieci.

OWOCOWY SOK PAROWANY

2 kg jagód, 40 dkg cukru

Kocioł do gotowania bielizny z dziurkowanym wkładem wyszorować i wypłukać. Pośrodku dziurkowanego dna ustawić nieobitą miskę kamienną lub emaliowaną, albo wyprażony, szeroki, kamienny garnek. Na dno kotła nalać wody, aby sięgała do połowy wysokości miski. Kocioł osłonić nowym, wypranym i zwilżonym kawałkiem flaneli lub wilgotnym kawałkiem gazy opatrunkowej i opuścić ją dość luźno, aby zwisała po włożeniu w nią owoców. Gazę lub flanelę umocować silnie sznurkiem, owijając dokoła brzegu kotła i wsypać jagody wymieszane z cukrem. Kocioł przykryć krążkiem papieru pergaminowego,

następnie przykrywą i postawić na rozgrzanej blasze. Gdy woda w kotle zagotuje się, zsunąć go nieco z silnie nagrzanego płyty i gotując powoli i ciągle jednakowo parować owoce przez 45 minut.

Owoce gotując się w parze wydzielają sok, który ścieka przez gazę wprost do ustawionej w kotle miski czy garnka.

Przygotować czysto wymyte butelki, wyprażyć je w piekarniku i na chwilę przed waniem soku gorące jeszcze butelki ustawić rzędem na stole. Przygotować korki do butelek i lak.

Po upływie 45 minut parowanie przerwać, odkryć kocioł, odwiązać sznurek, ująć gazę za cztery rogi, odcisnąć z owoców resztę wydzielonego soku i miążgę zużyć na zupe.

Gorącym sokiem napełniać gorące butelki, korkować je natychmiast, a po lekkim przestudzeniu lakować. Przechowywać w chłodnym, suchym i zaciemnionym pomieszczeniu.

D Ż E M Y

BORÓWKI-BRUSZNICE Z DYNIA I JEŻYNYMI

1,5 kg borówek, 50 dkg jeżyn, 50 dkg dyni oczyszczonej, 80 dkg cukru, 1/2 szklanki wrzącej wody

Borówki i jeżyny przebrać, opłukać na sicie pod strumieniem wody, osączyć, włożyć do rondla, wymieszać z cukrem, bardzo powoli zagotować mieszając, wstawić do średnio nagrzanego piekarnika i smażyć powoli od czasu do czasu mieszając. Za każdym razem przed mieszaniem zebrać łyżką szumowiny, które tworzą się na powierzchni gotującego się dżemu.

Dynię obrać, oczyścić ze strzępów i nasion, zetrzeć, na tarce o dużych oczkach, skropić wodą, rozgotować i odparować, uważając, aby się nie przypaliła.

Borówki z jeżynami wysmażyć do 3/4 objętości, dodać do nich miążgę z dyni i dalej smażyć w piekarniku, aż przetwór stanie się szklisty. Jagody muszą pozostać miękkie i soczyste.

Gorący dżem z borówek przełożyć do kamiennego garnka lub słoika, a gdy ostygnie uszczelnić podwójnym pergaminowym papierem.

BORÓWKI Z JABŁKAMI

2 kg borówek, 50 dkg jabłek Antonówek, 80 dkg cukru

Borówki przebrać, opłukać, przelewając wodą na cedzaku, odsączyć, włożyć do rondla, wymieszać z cukrem, gotować na małym ogniu mieszając, wstawić do piekarnika i smażyć powoli, od czasu do czasu zamieszać. Przed każdorazowym mieszaniem zebrać łyżką szumowiny gromadzące się na powierzchni. Smażyć tak długo, aż objętość borówek zmniejszy się o $\frac{1}{4}$; dodać jabłka.

Jabłka opłukać, obrać, pokrajać na cztery części, wyciąć gniazda nasienne. Włożyć jabłka do borówek i smażyć powoli, aż jabłka staną się przejrzyste. Borówki powinny pozostać soczyste i miękkie.

Gorące borówki włożyć do kamiennego garnka, a gdy ostygną owijać garnek papierem pergaminowym.

BORÓWKI Z GRUSZKAMI

2 kg borówek, 50 dkg soczystych gruszek, 80 dkg cukru

Gruszki obrać, podzielić wzdłuż na cztery części, wyciąć gniazda nasienne. Zagotować $\frac{1}{4}$ litra wody i w wodzie tej partiami na wpół ugotować gruszki.

Borówki przygotować tak, jak w poprzednim przepisie. Do podsmażonych w piekarniku borówek dodać gruszki i razem wysmażyć.

Borówki z gruszkami wykończyć tak, jak borówki z jabłkami.

Do borówek najlepiej nadają się gruszki Bergamotki lub Faworytki Klapsy.



SZCZEGÓŁOWE PRZEPISY NA POTRAWY JEDNODANIOWE

Zupy

- Barszcz ukraiński na mięsie cielecym lub wieprzowym 40
- Zupa jarzynowa na mięsie cielecym z pomidorami 41
- Zupa jarzynowa na podróbkach ze śmietaną 41
- Kapuśniak z mięsem wieprzowym i ziemniakami 42
- Krupnik na podróbkach z ziemniakami 42
- Zupa z fasoli na mięsie z zacierką 43
- Zupa z flaków wołowych 43
- Zupa z flaczków cielecych na kościach 44
- Zupa ze słodkiej kapusty na wieprzowinie z pomidorami 44
- Zupa z porów z kielbasą 45
- Zupa rumfordzka 45
- Zupa ziemniaczana na mięsie z pomidorami 46
- Zupa ziemniaczana na cielecynie ze śmietaną 46
- Zupa ziemniaczana na baraninie 46
- Chłodnik z mleka kwaśnego z botwinką 47

- Chłodnik z mleka kwaśnego z poziomkami 47
- Zupa z dyni z zacierką 48

Drugie dania mięsno-jarzynowe

- Baranina duszona z mieszanymi jarzynami 48
- Baranina duszona z włoską kapustą 49
- Baranina duszona z ziemniakami 49
- Baranina z fasolą w sosie pomidorowym 50
- Boczek duszony w kapuście słodkiej z pomidorami 50
- Boczek z fasolą w sosie pomidorowym 51
- Bigos 51
- Brukiew z wieprzowiną 52
- Głowizna w kapuście z pomidorami 52
- Gulasz segedyński 53
- Kielbasa z fasolą w sosie pomidorowym 53
- Kielbasa w kapuście z pomidorami 54
- Kabaczki nadziewane mięsem w sosie pomidorowym 54

Kapusta faszerowana mięsem 55
Papryka słodka nadziewana mięsem w sosie pomidorowym 55
Papryka słodka nadziewana mięsem w sosie greckim 56
Papryka słodka nadziewana ryżem i mięsem w sosie pomidorowym 57
Wieprzowina duszona w kapuście 57
Wieprzowina lub cielęcina duszona w jarzynach 58
Włoska kapusta z parówkami lub kielbasą 59
Wołowina duszona w jarzynach 59
Szpinak lub jarmuż z kielbasą i jajami 60
Dorsz lub karp po grecku 60
Dorsz w jarzynach mieszanych z pomidorami 61
Karp lub dorsz w jarzynach po żydowsku 62
Kotleciki z dorsza po grecku 62
Fasola w sosie pomidorowym z jajami 63
Makaron z jajami sadzonymi w sosie pomidorowym 63
Ryż w sosie pomidorowym z jajami 64
Ziemniaki po nelsonsku 65

Zakąski

Ser ze szczypiorkiem, krwawnikiem i rzodkiewką na listkach sałaty 66
Ser z koperkiem, szczypiorkiem i młodym mleczem na listkach sałaty 66

Ser z koperkiem, szczypiorkiem i pomidorami na listkach sałaty 66
Ser z koperkiem i świeżymi ogórkami na listkach sałaty 67
Ser z byczkami i cebulą lub szczypiorkiem 67
Pomidory nadziewane serem 68
Jaja w sosie ze śmietany i szczypiorku 68
Jaja w sosie ze śmietany, chrzanu i musztardy 68
Sałatka majonezowa z dorszem 69
Sałatka majonezowa z jajami 69
Sałatka z dorszem wędzonym lub piklingiem z majonezem 70
Sałatka śledziowa z majonezem 70
Sałatka pomidorowa z jajami 71
Sałata zielona ze śmietaną, koperkiem i jajami 72

Przechowywanie owoców i warzyw na surowo

Przechowywanie śliwek Węgerek 78
Przechowywanie surowych pomidorów 79
Przechowywanie wiśni 79
Jagody zalewane wodą 80
Jagody surowe ucierane z cukrem (sorbety) 80
Surówka (sorbet) z poziomek, truskawek, malin, porzeczek 81

Warzywa solone

- Szczaw solony 82
- Koper solony 82
- Włoszczyzna solona 83

Warzywa i owoce kiszone

- Kwas z buraków (jako napój i zaprawa do zupy) 84
- Kiszenie ogórków lub papryki słodkiej na szybkie zużycie 85
- Kiszenie pomidorów 85
- Kiszenie rydzów, opieńków (podpieńków), gąsek 86
- Kiszenie kapusty parzonki do szybkiego zużycia 86
- Kiszenie kapusty na sałatkę 87

Owoce i warzywa pasteryzowane

- Przecier z pomidorów 89
- Pomidory w butelkach 89
- Miazgi owocowe w butelkach dla niemowląt 91

Soki parowane

- Owocowy sok parowany 91

Dżemy

- Borówki-brusznice z dynią i jeżynami 92
 - Borówki z jabłkami 93
 - Borówki z gruszkami 93
-

CENA ŻŁ 8.50

