

KNIHOVNA ŠŤASTNÉHO DOMOVA  
XVIII.

D<sup>R</sup>. M. HINDHEDE

U 37

# REFORMNÍ KUCHAŘKA

UPRAVIL A ČESKÝMI PŘEDPISY DOPLNIL

JOSEF KAFKA



NÁKLADEM F. ŠIMÁČKA  
: 1911 :

## PŘEDMLUVA

Naše výživa vyžaduje reformy; nejen snad uskrovnění nějakého se zřetelem na panující a vzrůstající drahotu, ale skutečné reformy se zřetelem na způsob a účelnost naší výživy.

Až dosud panovaly zcela mylné názory o tom, mnoho-li a jakých živin potřebuje člověk k zachování svého života a k zachování zdraví a svěžesti duševní a tělesné. Není člověk určen k tomu, aby se vykrmoval do tloušťky, neboť tloušťka je vždy příznakem jistého stupně stavu nezdravého, ale je úkolem jeho, aby zachoval a obnovoval své síly a tím si pojistil dlouhý život, jež si každým jiným způsobem života zkracuje a podrývá.

MUDr. M. Hindhede v Kodani dokázal četnými a důkladnými pokusy, že žijeme v omylu, myslíme-li, jak jsme se učívali, že dospělý muž potřebuje denně 120—125 g bílkovin a že je nutno, aby z nich aspoň polovina byla původu živočišného, nemá-li tělo scházeti.

Naše hospodyně a každý jednotlivec neběře si mnoho práce s vypočítáváním, jakého množství a jakého druhu potravin je k tomu potřebí; aby se však nechýbilo při odhadu, jí se raději více

všude tam, kde se lidé neživí jen brambory a kávou, a možno říci, že se lidé při vší drahotě i přesycují.

Je tedy důležité vymýtití především starý zakořeněný omyl a postavití výživu na nový základ. Pokud jedná se o bílkoviny, je jisto, že stačí jich denně dospělému člověku 60—70 g, aniž by utrpěl stav jeho výživy a zdraví; naopak pokusy ukázaly, že se zdraví při tom polepší a upevní, neboť nebudou se hromaditi v těle nedobře strávené bílkoviny v podobě jedovatých škodlivin, jež jsou příčinou různých nemocí.

Je sice pravda, že bílkoviny živočišné snadněji, nebo lépe řečeno, rychleji se stravují, ale dají se dobře nahraditi také bílkovinami rostlinnými, které se rovněž dobře stráví a jsou méně náchylny k přeměnám ve sloučeniny více méně jedovaté.

Není to ještě žádný vegetarianismus, vřadíme-li do svého jídelního lístku více stravy rostlinné. Skutečný vegetarianismus (výhradní výživa stravou rostlinnou) je stejně pochybený, jako výživa výhradně nebo převahou stravou masitou; neboť i vegetarianismus zabředl v omylu o potřebném množství bílkovin, a je jisto, že požívání potravin rostlinných, jako jsou hrách, boby a pod. (které obsahují mnoho bílkovin), ve větším množství je stejně škodlivé, jako požívání většího množství masa.

Bylo by těžko sehnati důkaz, že škodí člověku, jí-li málo masa nebo málo hrachu.

Vegetariáni sice snažili se dokázati, že neškodí člověku ani mnoho hrachu, ale důkaz se nezdařil

a zbudovány naprosto nejisté theorie, pro něž ne  
podařilo se získati lékaře.

Dr. Hindhede začal již asi před patnácti lety  
prakticky zkoušeti stravu chudou bílkovinami a



Dr. M. Hindhede.

lehce stravitelnou, skládající se z chleba, másla,  
bramborů, jahod a mléka.

Takové pokusy nejsou snadné. Neradíme ni-  
komu, kdo do dneška jedl denně třeba dvakrát

maso, vůbec stravoval se obvykle sytě nebo vydatně, aby se od zítřka začal uskrovnovati o chlebě, másle atd. To by mohlo způsobiti nemilou katastrofu. Vůbec každá změna potravy, každá diéta má býti provedena ponenáhlu a čím má býti účinek její lepší a zjevnější, čím lépe se má vžítí, tím pomaleji.

Třeba si představiti, že potrava, které jsme nadbytkem požívali, jest jed, jako arsen. Kdybychom užívali arsenu a dospěli k nejvyšší snesitelné dávce a náhle užívatí přestali, bylo by zle; třeba ubírat po dávce, až zase vrátí se dávka na nulu. A tak i s touto pokusnou diétou. Každý, kdo by chtěl nápodobiti takový příklad, dospěl by po náhlém přechodu za krátko k výsledku, že to nejde.

A je opět zapotřebí delší zkušební doby, nežli se po ustálení nové stravy zjistí skutečný její účinek a význam.

Tak to provedl také dr. Hindhede. Naznačené potraviny, požívány v přiměřeném množství, obsahují skutečně jen asi polovinu bílkovin, za potřebné vyhlašovaných. Čekal, brzy-li se dostaví takový účinek, že by sil zjevně ubývalo nebo jinak nepříznivý účinek jevil se na zdraví. Ale k velkému překvapení nedostavil se takový okamžik.

Dny, týdny, měsíce ubíhaly, leč dr. Hindhede nepozoroval, že by se mu dařilo špatně, naopak cítil se zdravějším, lehčím, k práci schopnějším, veselejším. Teprve však po dlouholetých pokusech, jež rozšířil i na svou rodinu, odhodlal se výsledky jejich sděliti s veřejností.

Výsledek těchto pokusů vrcholí ve větě:

„Netřeba otázce bílkovin věnovati již ani slova: živíme-li se jednoduchými, přirozenými živinami, dostane se nám vždy dosti bílkovin a tyto jednoduché živiny jsou nad to ještě nejzdravější.“

Je-li tato věta správná, pak není nic snazšího nežli levně žítí.

Dr. Hindhede dokázal, jak možno žítí denně za 30, 25, ano i za 21 h. Nejlevnější strava byla by ovšem v tom případě jednotvárná, nicméně vždy snesitelná a zdravá, sestávajíc z chleba, palminu (rostlinného tuku), bramborů, cukru, rýže, mrkve, klupek ječných a ovesných, levného ovoce, hubených sýrů a sbíraného mléka.

Je dosti lidí, kteří dle této reformní metody již žili a žijí a jak obrázek na str. 9. ukazuje, vypadají v těle velice dobře, jsou zdraví, svěží, veselí. Jest ovšem méně těch, kdož by v takové jednoduché a jednotvárné stravě našli trvale zalíbení, nicméně stojí tento způsob života méně přemáhání, nežli si kdo myslí.

Hlavní věcí je naléztí stravu chutnou a nestarati se o určité doby k jídlu, nýbrž jísti, když je hlad; pak shledá se, že tato strava poskytuje stejný požitek jako bohatě pokrytý stůl.

Mnohého velice překvapí okolnost, že ten, kdo pravidelně a s přepychem se živí stravou masitou, častěji a vždy znovu pociťuje potřebu změny v jídlech, ale ten, jenž živí se touto stravou jednoduchou, že této potřeby úplně pozbude.



Kdyby lidé tak jednoduše chtěli žít, pak by ovšem otázka drahoty masa (nebo jak se obecně říká, drahoty potravin, rázem byla rozřešena. Jakákoli kuchařská kniha byla by pak zbytečná.

Ale takto v dnešním světě požitkářském našla by věc ta přece jen málo následovníků; bylo tudíž přece potřebí upravit kuchařskou knihu, novou „reformní kuchařku“, která by všechny možné suroviny, počítajíc v to i maso a vejce, učila upravovati, přidávajíc dražší jen výjimečně za účelem vhodného vystřídání.

Je to opatření rozhodně přechodní; dle našeho soudu slabší dají se jím jednou svést, že se vrátí na starou dráhu, ale jiní mohou býti získáni, že na nastoupené dráze setrvají a konečně i toho střídání stravy se vzdají.

Touto „reformní kuchařkou“, již českým domácnostem tuto odevzdáváme, podařilo se dr. Hindedeovi vydání za stravu neobyčejně snížit. V Kodani je již několik pensionátů, v nichž se vaří dle této soustavy a kde muži i ženy po léta již vydávají sotva polovinu té sumy na stravu, kterou dříve utráceli a která se v jiných průměrných pensionátech žádá.

Není znám ani jediný případ, že by některý strávník, jenž dle této soustavy se stravoval, trpěl nějaké újmy na zdraví; sil a výkonnosti jejich neubývá vůbec; mnoho je těch, kteří své zdraví tím polepšili, zvláště ti, kterým nesloužíval žaludek a trpěli obtížemi zažívacími, znamenitě si libují.

I v rodinách se ujala věc ta již tak dalece, že třeba úplně se neoddávaly tomuto příkladu, přece jen značně snížily své výdaje za stravu. A je



Jinoch 22letý (zahradnický pomocník), jenž ve smyslu  
soustavy Dr. Hindheda stravuje se za 30 h denně.



již mnoho rodičů, kteří se vzdali neodůvodněné úzkosti, že by děti jejich nebyly dostatečně vyživeny, kdyby nedostávaly pravidelně silnou stravu z masa, vajec, tučného mléka atd.

Ovšem není to jen změna stravy, která vyžaduje reformy. Ruku v ruce s ní kráčí i reforma celého způsobu života, již shrnul dr. Hindhede v tato pravidla života:

1. Žij, pokud jen možno, ve dne i v noci ve volném vzduchu (okna otevřená i v zimě v souvislosti s ložnicí).

2. Nezdržuj se v přetopených místnostech, zvláště jsou-li lidmi přeplněny, a odívej se dle doby roční. V létě je nejlepší oděv, fíkovému listu co nejpodobnější.

3. Pečuj o vydatné cvičení svalstva, nejlépe tělocvikem ve volném vzduchu nebo při otevřených oknech, zahradní nebo polní práci, hybným sportem všeho druhu.

4. Pečuj o náležité ošetření své kůže.

5. Zaříd' svou stravu dle zásad této knihy. Jez jen třikrát denně (někdo vystačí i se stravou dvakrát za den). Jídlo prožvýkej v ústech víc než dobře a přestaň jísti, když ti nejlépe chutná.

6. Nepožívej lihových nápojů.

7. Nekuř tabáku ani doutníků.

8. Chceš-li pít čaj nebo kávu, nepožívej nežli jednou denně koflík slabého nálevu.

9. Nedělej ze dne noc a z noci den; jdi časné spat a ranně vstávej, to tělo i ducha zachová ti při zdraví.

## PRAXE VYŽIVOVÁNÍ.

1. Zařízení úsporné kuchyně.
2. Kuchařské předpisy.
3. Jídelní lístky.

»Pěstuj atřídmost, jsi-li zdrav, a ještě více, jsi-li churav. Ve škole, doma uč se předem všemu, od lékaře naposled. Lékař, chce-li být praktickým, má dříve poznati práci úpravy jídel, nežli umění psáti latinské recepty. Kuchyně je lékárna budoucnosti.«

Justus.

## 1. Zařízení úsporné kuchyně.

### A) *Míra a váha a j.*

Jakým způsobem by se měla v předpisech udávati míra a váha? Nejpřesnějším a nejlepším by bylo, s theoretického hlediska, udávati váhu v kilogramech a gramech a všechny míry v litrech. Ale všichni nemají kuchyňských vah, jež by rozhodně míti měli. Snadno se proměří, ale nesnadněji prováží. Váhy znamenají tedy bezpečnou úsporu. Ale i kdyby byla všude po ruce hrubší váha, nedostačuje k rychlému a přesnému odvážení několik gramů koření.

Proto se tak často udává míra lžicemi čajovými, polévkovými, buď rovnými nebo vrchovatými. Jsou to velmi neurčitá udání, poněvadž jedna čajová nebo polévková lžice může býti dvakrát tak veliká, než jiná, a mimo to pojem „vrchovatá čajová lžice“ je velmi nejistým množstvím. Přece však je to lepší, než ještě neurčitější udání „trochu“, „něco málo“ a pod. „Dle chuti“ je velmi dobrým udáním pro hospodyni, která má dobrou chuť. Ale co má dělati hospodyně, která nemá dobrou chuť nebo jejíž chuť nesouhlasí s chutí otce nebo jiných členů rodiny?

Učinil jsem si proto pravidlem nejprv udati váhu v gramech, po té jsem převedl množství gramů v čajové a polévkové lžíce nebo „dle chuti“. Kolik rovná neb vrchovatá čajová lžíce různého koření váží, možno poznati z přehledu níže podaného.

Prosím hospodyňky jednou pro vždy, aby učinily pokus, souhlasili jejich čajová neb jídelní lžíce s mými. Jděte, prosím, ke kupci (materialistovi, lékárníkovi), který má jemnou váhu, a vezměte tam s sebou různé vleiké lžíce. Najděte čajovou lžici takové velikosti, aby narovnaná míra cukrové moučky vážila 3'5 gramů a v polévkové 15 gramů. V tom případě souhlasí tyto lžíce s mými. Použijte pak této velikosti, když se budete řídit dle mých předpisů. Uvedu zde krátce několik čísel pro nejobyčejnější zboží. Ale třeba někdy odvážit zvláště vrchovaté čajové lžíce, aby se poznalo, s jakým navršením zde počítám (u všeho koření ve stavu práškovém).

Skořice, hřebíček, nové koření, pepř, paprika, curry:

1 rovná čajová lžíce . . . . 1½ gramu,

1 vrchovatá čajová lžíce asi dvojnásob tolik.

Kardamom:

1 rovná čajová lžíce 1 gram; vrchovatá 4 gramy.

Muškat:

1 rovná čajová lžíce 1'5 gramu; vrchovatá 6 gramů.

Hořčice:

1 rovná čajová lžíce 1'3 gramu; vrchovatá 5 gramů.

Že u těchto tří posledních koření 1 vrchovatá lžíce čajová váží 4krát tolik než rovná, plyne

z toho, že lze tyto druhy vysoko nakupiti. Ale můžeme ovšem uspořádati to tak, že vrchovatá čajová lžice bude obsahovati dvakrát tolik, co rovná.

#### Cukr (moučka):

1 rovná čajová lžice 3 gramy; vrchovatá 6 gramů.  
1 rovná polév. lžice 15 gramů; vrchovatá 30 gramů.  
 $\frac{1}{4}$  litru cukru 23 dekagramů.

#### Mouka:

1 rovná čajová lžice 3 gramy; vrchovatá 6 gramů.  
1 rovná polév. lžice 10 gramů; 1 vrchovatá 20 gr.  
 $\frac{1}{4}$  litru = 25 dekagramů.

Bylo by praktické, naučiti se těmito čísly pro cukr a mouku na paměť. Často bývá lehčí měření než vážení, jmenovitě u menšího množství. Když udávám „čajová“ nebo „polévková lžice“ vedle přesného počtu gramů, může býti toto udání na lžice často ovšem jen přibližné.

#### Sůl:

1 rovná čajová lžice 3 gramy; vrchovatá 8 gramů.  
1 rovná polév. lžice 12 gramů; vrchovatá 30 gramů.

U soli nebývá množství vždycky udáno. To dovede obyčejně každá hospodyně uhodnouti.

1 libra je  $\frac{1}{2}$  kila, 1 lot = 2 deka, 1 kilo = 1000 gramů, 1 litr vody váží 1 kilo; litr šťávy 1200 gramů.

Jako zkratků používám: Č. l. = čajová lžice. P. l. = polévková lžice, vr. = vrchovatá, r. — rovná.

Za každým jídlem je udáno, pro kolik osob přibližně stačí. Tato čísla jsou však velice nejistá. Dvě osoby nesnědí nikdy stejně mnoho, a jedna mnohdy sní za tři. Ovšem jsou čísla tato



vzata přímo ze života,\*) totiž z mé domácnosti. Jsou zaznamenána dámou, která sepsala tu obsažené kuchařské předpisy a upravila většinu jídel. (Slečna Ehrenreichová.) Jest mi poznamenati, že má domácnost sestává z 1 dospělého muže, ze 4 dospělých žen a 3 povyroslých dětí v 15, 13 a 11 letech. Počet osob hodí se tudíž hlavně pro domácnost městskou. Ve venkovské domácnosti sestávající z dospělých, těžce pracujících mužů a žen sní se mnohem více, ale syrové produkty stojí tam opět mnohem méně, a jí se tam poměrně více hrubší, lacinější stravy, jako kaše, zelenin, chleba a bramborů, takže se to vzájemně v ceně vyrovná.

### B) *Úspory při vaření.*

Palivo stojí peníze. Ale toho by nikdo nevěřil, kdyby viděl, jak mnohá hospodyně anebo kuchařka plýtvá tímto zbožím, zvláště uhlím. Poměrně málo se vaří plynem, ač právě toto palivo poskytuje nejlepší příležitost k úsporám.

Než jak obtížno je vyučiti kuchařky, že hrníček nemusí od počátku až do konce býti ve varu. Učinil jsem několik pokusů, abych zjistil, mnoho-li stojí uvedení litru vody do varu. Vezmeme-li malý

---

\*) Snad by se to vyjímalo lépe, kdyby udání váhy byla poněkud zaokrouhlena. To však také souvisí s tím, že čísla jsou vzata přímo z praxe, t. j. dle kuchyňské váhy. Tato čísla tvoří základ pro čísla v tabulkách, proto je nemohu změnit, avšak nemám pochybnosti o tom, že hospodyně dovede si je sama zaokrouhliti.



čajový kotlík, na  $2\frac{1}{2}$  litru o průměru 18 cm, můžeme uvést do varu litr vody s 34—37 kub. decim. plynu, při ceně 22 hal. za 1000 kub. centimetrů ( $1 m^3$ ) stálo by přibližně  $\frac{3}{4}$  až  $\frac{4}{5}$  hal. Toho výsledku docílíme použitím obyčejného lyonského vařiče, když zapálíme vnitřní plamen. Můžeme také uvést litr vody do varu 68—74  $dm^3$  za  $1\frac{1}{2}$  až  $1\frac{3}{5}$  hal., uvedeme-li oba plameny v plnou činnost. Ovšem vyžaduje to v prvním případě dvojnásobné doby (14 minut), nežli v druhém (7 min.), a čas také něco znamená. Čím menší je kotlík nebo kuthan, tím větší bývá rozdíl. Máme-li plochu dna 25 cm v průměru, bývá rozdíl ještě menší.

Ale uváděním jídla do varu neplývá se tolik topivem, jako udržováním varu. Je těžko vysvětliti služebným, že, jakmile jídlo je ve varu, neoteplí se už více, byť se topilo sebe více. Voda nemůže zahřátí se přes  $100^\circ C$  ( $80^\circ C$ ), když páry volně ucházejí. Jedině toho dociluje se silným vařením, že se tekutina vypařuje, jídlo houstne, a přidáváme-li chladné vody nebo mléka v náhradu, že zapotřebí je dalšího tepla, aby se tento přídavek uvedl do varu. Avšak až neuvěřitelně málo tepla je zapotřebí, aby se udrželo jídlo vařící při  $100^\circ C$ . Ale jak můžeme přiměti naše služebné, aby tomu porozuměly?

Z toho důvodu je vaření v samovařiči velkou úsporou, a to nejen hospodárnou úsporou, nýbrž také proto, že se tím uspoří mnoho nepříjemností. Jídlo se nikdy nepřipalí v takovém samovařiči.

### Samovaříč.

Samovaříč v podobě původní, v jaké si jej každý doma může pořídit, je silná dřevěná bedna, nejlépe na čepy sdělaná, se dnem a víkem na šroubky připevnitelným.

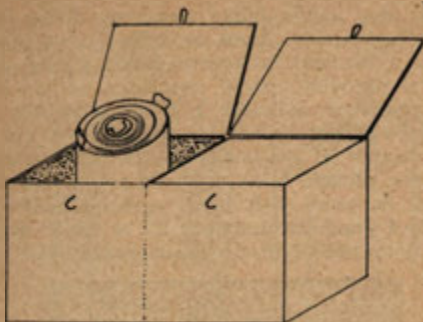
Podle toho, jaké máme hrnce, nebo jakých chceme k vaření používati, ušijeme si jeden nebo



Samovaříč.

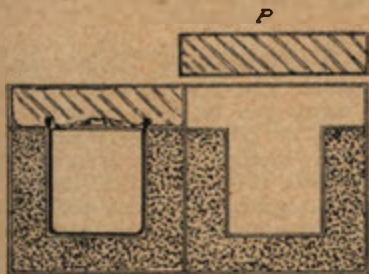
více pytlíků právě tak velkých, aby se hrnky do nich vešly.

Pytlík každý přibijeme na dno bedny; je-li toto možno odšroubovati, jde to snadno. Potom prostoru kolem pytlů vycpeme senem nebo nejjemnější dřevitou vlnou co nejtěsněji, a když je prostora mezi pytlíky a stěnami tak dokonale vycpána, přitáhneme horní kraje (k tomu účelu dosti



Samovarič ze dvou beden složený.

prodloužené<sup>1)</sup> pytlíku k postranním stěnám bedny a tam je rovněž přibijeme (asi ve výši 5 až 8 cm od horního okraje). Tak dostaneme bednu, v níž jsou dvě nebo tři okrouhlé dutiny pro hrnce.



Samovarič v průřezu; *P* poduška, kterou se uzavírá.

Na dno každé dutiny nasteleme trochu sena nebo dřevité vlny, která se může časem vyměňovati, a do horního otvoru každé dutiny pořídíme si okrouhlý, pevně zapadající, asi 5—8 cm silný prošívaný polštářek z hrubé pytloviny, senem nebo dřevitou vlnou vycpaný. (Srovn. vyobr.)

Výhodno je, je-li bedna vysoká, takže se může do dutiny postavit hrnec, na tento položit okrouhlý polštář, na tento opět hrnec a druhý polštář.

Když uzavřeme dutinu, v níž se hrnec umístí, okrouhlým polštářem, zbude v bedně ještě vol-



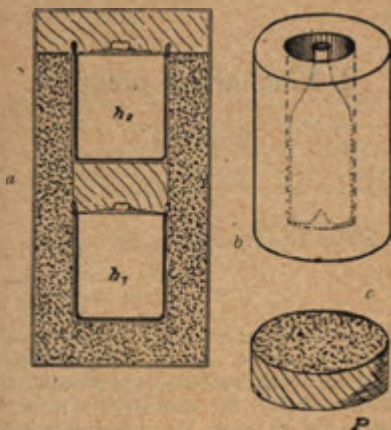
Samovaříč shora, v levo s hrncem, v pravo s prázdnou dutinou.

ná prostora 5—8 cm hluboká, kterouž přes celou bednu vyplníme ještě jedním čtverhranným polštářem a bednu pak uzavřeme víkem.

Staví-li se do takové bedny hrnce, v nichž potraviny byly uvedeny do varu, dovaří se ve vlastní páře beze všeho našeho přičinění.

Takové samovaříče jsou v různé podobě i v obchodě pohotovy ve zdokonaleném tvaru, takže se v nich přímo může pokrm do varu uvést nebo do varu na plotně uvedený se vloženým rozžhaveným železem dovařit.

Jedině nesmí se při tom zapomenouti, že vypařování v uzavřeném samovařiči je vždy menší, a proto že používáme méně vody, mléka a pod. nežli při vaření na plotně.



Samovařič *a* s nádobami nad sebou, *b* samovařič zařízený na láhev, *c* poduška k jeho uzavření.

Na příklad, na 1 kilogram krupice stačí 3 litry mléka, vody ještě méně.

Obyčejně ale bez samovařiče se používá mléka až o litr více.

## 2. Kuchařské předpisy.

### A) Kaše a j.

1. Rýžová kaše krupičná (pro 5 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) mléka . . . . .	36	h
250 „ rýžové krupice . . . . .	12	„
sůl . . . . .	$2\frac{1}{2}$	„
	<hr/>	
	$50\frac{1}{2}$ h*)	

Mléko uvede se ve var. Krupice propláchnou se nejprve studenou, po té vařící vodou, načež zavařena do mléka míchá se tak dlouho, až směs přijde opět dobře do varu. Vařilo-li se to asi 5 minut, vloží se hrnec do samovaříče aspoň na dvě hodiny, načež se vyndá a vaří znova za míchání a přidávání soli. Je-li kaše řídká, vaří se poněkud déle.

Podává se s máslem, cukrem, skořicí a sladkým mlékem anebo šfavou.

\*) Ceny potravin se ovšem mění časem i místem. Zde vzaty za základ průměrné městské ceny. Snadno dovede si každá hospodyně dosaditi ceny, jaké sama platí; někdy se pokrm zlevní, jindy zdraží, průměrný rozdíl nebude však velký.



2. Ječná nebo 3. pohanková kaše  
připravuje se stejně jako rýžová.

4. Kaše z rýžové moučky (pro 6 osob).

2000 g (2 l) sbíraného mléka . . . . .	16	h
250 „ rýžové moučky . . . . .	13	„
sůl . . . . .	$\frac{1}{2}$	„
	<hr/>	
	29 $\frac{1}{2}$	h

Mléko uvede se ve var, a když se vaří, přidá se rýžová mouka, která byla rozmíchána v troše studeného mléka, a vaří se 15 minut. Přidá se sůl.

Kaše podává se s cukrem, skořicí, máslem a šťavou.

5. Kukuřičná kaše (pro 6 osob).

2000 g (2 l) sbíraného mléka . . . . .	16	h
250 „ kukuřičného šrotu . . . . .	7	„
sůl . . . . .	$\frac{1}{2}$	„
	<hr/>	
	23 $\frac{1}{2}$	h

Kukuřice rozmělněná sype se opatrně do vařícího mléka a pomalu se vaří 10—15 minut, na konec přidá se sůl.

Jí se s máslem, cukrem, skořicí, šťavou nebo sladkým pivem.

Také z mouky kukuřičné vaří se chutná a levná kaše (polenta).

1000 g (l) vody . . . . .	—	h
500 „ kukuřičné mouky . . . . .	18	„
soli ( $\frac{1}{2}$ pol. lžice). . . . .	1	„
150 g omastku (palminu, másla) . . . . .	4—48	„
sýra . . . . .	15	„
	<hr/>	
	58—82	h

„Pravá“ polenta připravuje se velmi jednoduše. Do hlubokého kuthanu dáme litr slané vody, a když se vaří, nasype se do ní půl *kg* (má-li býti kaše tužší,  $\frac{3}{4}$ —1 *kg*) kukuřičné mouky, kaše poněkud se rozmíchá, načež se nožem udělá do ní křížmo hluboký zářez, aby se jím voda vzhůru vyvažovati mohla.

Nežli kaše příliš zhoustne, může se požívati s omastkem a cukrem, nebo s některou ovocnou marmeládou.

Jinak se vaří polenta dále 10—20 minut přikrytá, až se od stěn nádoby počíná odvalovati, načež se dobře promíchá a odstaví stranou, aby se ještě 10 až 15 minut dusila. Mohou se pak z ní vykrajovati škubánky či noky, jež se požívají s máslem, sardelovým máslem rozpáleným, s rajskou omáčkou a pod. Nebo se hustá kaše vyklopí na vál a uválí se z ní váleček, z něhož se nití řezí koláčky na prst tlusté.

Tyto koláčky se podávají jako samostatná mísa, sypané strouhaným parmesánským sýrem a polité rozpáleným nebo hnědým máslem; nebo se jich prostě používá za přílohu k různým masům s omáčkami.

Na jemnější kaše kukuřičné používá se mondaminu, který je však příliš drahý (1 *kg* = 14 K).

#### 6. Kyselá kaše (pro 8 osob).

2000 g (2 l) podmásli . . . . .	12 h
325 „ velkých (celých) ječných krup . . . . .	13 „

---

25 h

Kroupy se rozmočí v podmásli přes noc, uvedou se do varu a vloží do samovařiče aspoň na 2 hod., vyndají se a uvedou znova do varu, kdy se vydatně a dlouho míchají.

Tato kaše jest, nebo lépe byla národním jídlem v západním Jutsku. Ve svém dětství jedl jsem ji vždy večer teplou se studeným mlékem a ráno studenou s teplým mlékem. V celku pojídali jsme kaši beze vší přísady, avšak při některých příležitostech dostali jsme do „máselného důlku“ syrup. Mnohým chutná tato kaše znamenitě — se syrupem aneb cukrem a sladkým mlékem — ale jiní jí nesnesou. Jest to velmi laciné jídlo, avšak nutno je přiměřeně vařiti, ani příliš mnoho, ani málo, a nesmí býti příliš řídké (měkké).

#### 7. Vaječná kaše (pro 6 osob).

2000 g (2 l) sbíraného mléka . . . . .	16 h
130 „ bramborové mouky . . . . .	10 $\frac{1}{2}$ „
75 „ květové mouky . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
110 „ (2) vajec . . . . .	12 „
sůl . . . . .	$\frac{1}{2}$ „
	<hr/>
	42 $\frac{1}{2}$ h

Nejprve rozbijí se vajíčka na mísu a dobře rozšlehají, do nich přijde mouka a ta se smíchá asi s polovicí mléka. Druhá polovice mléka uvede se ve var a když se vaří, vmíchá se druhá polovice rychle do něho a kaše dobře se provaří, ale nesmí státi a vařiti se; načež hned se osolí a podává.

Jí se s cukrem, skořicí a štavami.

### 8. Rýžová vodová kaše s jablky (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	— h
320 „ rýže . . . . .	25 „
1000 „ jablek . . . . .	24 „
175 „ cukru . . . . .	13 „
200 „ vody . . . . .	— „
10 „ bramborové mouky . . . . .	1 „
	<hr/>
	53 h

Když voda vře, vloží se do ní vypraná rýže zároveň s jablky; vaří se asi hodinu. Když je kaše hotová, přidá se sůl a cukr. Možno také uvařit jablka jako kompot a po té vmíchat je do hotové kaše; užije-li se sušených jablek, třeba tomuto způsobu dát přednost.

Jí se se sladkým mlékem a posypaná cukrem.

### 9. Rýžová kaše vodová s revní\*) (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	— h
375 „ rýže . . . . .	30 „
750 „ revňových řapíků . . . . .	20 „
110 „ cukru . . . . .	8 „
sůl . . . . .	1/2 „
	<hr/>
	58 1/2 h

Vaří se jako rýžová kaše z vody s jablky. Reven se sloupne, rozřeže v docela malé kousky a vaří se jako kompot, jenž se vmísí do kaše, když tato je hotova. Sladké mléko a cukr.

Rýžová kaše může se upravit stejně také se švestkami nebo hrozkami.

\*) Reven lze pěstovati v zahradě i na poli.

K tomu účelu se spařená rýže zavaří do vařící vody se solí a celou skořicí nebo také jen s kouskem másla a trochou soli. Po čtvrt hodině přidá se cukru a hrozinek (na 500 g rýže 200 g hrozinek), s nimiž se rýže dodusí (celá skořice se odstraní). Nebo se přilévá sbíraného mléka a kaše se dovaří, až zhoustne, a přidají se k ní sušené švestky, uvařené s vodou, cukrem a citro-novou korou a kaše se cukrem a skořicí posype.

#### 10. Vařené rýžové krupky (loupaná rýže).

Vyprané krupky dají se do hojné vařící vo-dy osolené a vaří se 12—15 minut, načež se vloží na síto a postříkují teplou vodou, odcezené při-jdou opět nazpět do prázdného horkého kotlíku, aby se vypařily, až vyschnou.

#### 11. Rýže jako závar do polévky. I. (Pro 6 osob).

500 g ( $\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
125 „ rýže . . . . .	10 „
50 „ hrozinek . . . . .	10 „
	<hr/>
	20 h

#### 12. Rýže jako závar do polévky. II. (pro 6 osob).

375 g vody . . . . .	— h
125 „ rýže . . . . .	10 „
10 „ margarínu. . . . .	1 $\frac{1}{2}$ „
	<hr/>
	11 $\frac{1}{2}$ h

Rýže vypere se ve studené vodě, načež se vloží do vařící vody s trochou soli, a když se

vařila nějakou dobu, přidají se očištěné hrozinky v poslední čtvrthodince a vaří se, až zrnka jsou měkká. Rýže vysype se pak do vlhké formy a může se podávat. Lze také, podle přání, zamíchat do ní 10–30 g margarínu, jakmile kaše je hotová.

Můžeme také vynechat hrozinky a vmíchat jen margarín.

### 13. Kaše ze žitné mouky (pro 6 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody	—	h
250 „ nepřesáté žitné mouky	8	„
sůl	$-\frac{1}{2}$	„
	<hr/>	
	$8\frac{1}{2}$	h

Voda uvede se ve var, a když se slabě vaří, vmíchá se pozvolna mouka do ní, a vaří polehoučku půl hodiny. Přisolí se.

Podává se s máslem a sladkým mlékem.

### 14. Grahamská kaše (pro 6 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody	—	h
300 „ Grahamské mouky*)	12	„
sůl	$\frac{1}{2}$	„
	<hr/>	
	$12\frac{1}{2}$	h

\*) Nekupuji grahamskou mouku v krámech, kde se platí za jméno. Grahamská mouka je jen h. ubě prosypaná mouka pšeničná (obyčejně přesype se  $33\frac{1}{3}\%$  otrub z květu, tuto však jen  $12\frac{1}{2}\%$ ). Tuto mouku dosanu u mlynáře. Nemůžeme-li dostati toho druhu mouky, můžeme použiti černé lacinější pšeničné. V té ualézá se větší část semletých otrub.



Připravuje se jako žitná kaše. (Viz též následující předpis.)

Jí se s máslem, drobným cukrem a sladkým mlékem.

15. Grahamská kaše s jablky (pro 8 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody	—	h
250 „ Grahamské mouky	10	„
500 „ jablek	12	„
125 „ ( $\frac{1}{8}$ l) vody	—	„
50 „ (vrchovatá polév. lžíce) cukru	3 $\frac{1}{2}$	„
10 „ (rovná polév. lžíce) bramborové mouky	1	„
sůl	—	„

26 $\frac{1}{2}$  h

Když se voda vaří, vmíchá se do ní rychle mouka; nejlépe šlehačkou, poněvadž snadno se tvoří chuchvalce, mícháme-li pouze lžící. Grahamská kaše má se vařit pomalu dobré půl hodiny nebo hodinu v samovaříči. Jablka vaří se zvláště ve vodě s cukrem, a když jsou měkká, ale nikoliv vyvařená, vmíchá se do nich trochu bramborové kašičky. Když kaše je hotova, zamíchá se do ní jablečný kompot.

Podává se se sladkým mlékem, jež se na ni naleje, nebo chceme-li, sype se cukrem.

16. Grahamská kaše se sušenými jablky (pro 8 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody	—	h
250 „ Grahamské mouky	10	„
100 „ sušených jablek	6 $\frac{1}{2}$	„
100 „ cukru	7 $\frac{1}{2}$	„
250 „ ( $\frac{1}{4}$ l) vody	—	„
sůl	—	„

24 h

Jablka se properou a rozvaří v asi  $\frac{1}{3}$  litru vody s cukrem. Do hotové kaše vmíchá se jablečný kompot.

### 17. Grahamská kaše s revní.

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
300 „ Grahamské mouky . . . . .	12 „
750 „ reveňových ř píků . . . . .	20 „
375 „ vody . . . . .	— „
250 „ cukru . . . . .	18 „
20 „ bramborové mouky . . . . .	2 „
• sůl . . . . .	— „
<hr/>	
52 h	

Obyčejná grahamská kaše se uvaří a do ní se vmísí obyčejný revňový kompot. Přípravu viz č. 15.

Jí se se sladkým mlékem a drobným cukrem.

### 18.a) Krupovka s kompotem.

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
250 „ ječných krup*) . . . . .	18 „
30 „ korintek . . . . .	3 „
sůl . . . . .	— „
<hr/>	
21 h	

Voda uvede se ve var. Kroupy se sypou do ní a hned se přidá sůl. Vodová kaše musí se vařit 2—3 hod.

Jí se se sladkým mlékem, máslem a drobným cukrem.

\*) Dávám přednost hrubě sekaným ječným krupám před menšími „perlovými“.

Místo mléka přidáváme nějaký ovocný kompot (č. 50, 58, 59, 60, které jsou nejlacinější, nebo 59.a), máme-li na to prostředky), jenž zde může býti poměrně řídkým, nalije se buď na kaši nebo se podává zvlášť v misce. Jsou chorobné žaludky, které nesnesou mléčné kaše, ba snad ani ne mléka k vodové kaši. Za to snad snesou výtečně jemný kompot z jablek nebo borůvek s vodovou kaší. Bývá často na pováženou dáti dětem nesvařené mléko; zde může kompot býti znamenitou náhradou k ječné neb ovesné kaši z rána. Domníváme-li se, že děti mají dostati mléko, může se kaše vařiti v polovici mléka a vody anebo jen v mléce samotném.

#### 18. b) Krupicová kaše.

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) sbíraného mléka . . . . .	12 h
250 „ krupice . . . . .	10 „
30 „ másla nebo palminu . . . . .	10 „
sůl, cukr a skořice . . . . .	3 „

35 h

Do studené vody vmícháme krupici, načež vodu slejeme a místo ní dáme litr vařícího mléka, v němž krupici zvolna navařujeme, znenáhla ještě půl litru mléka přidávajíce, při čemž i kaši přisolíme a při dáme kousek másla.

Po náležitém vaření (nejlépe v samovařiči) požíváme ji s cukrem a skořicí (druhdy i rozpáleným omastkem, čímž se zdrazuje).

Je-li krupice jemná, zavařuje se do vařícího mléka a vyžaduje vaření jen  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  hod.

Místo cukru a skořice hodí se některý řídký kompot neb ovocná šťáva, jako v předešl. předpisu.

Na výživnosti získá kaše, přidávají-li se do ní při vaření tlučené mandle (30 g). Levnější a velmi živná je

### 18.c) Krupičná kaše pražená.

500 g krupice . . . . .	20 h
125 „ vepřového sádla . . . . .	27 „
1 cibulku . . . . .	2 „
sůl . . . . .	2 „

---

51 h

Sádlo rozpustí se v rendlíku, osmaží na něm rozkrájená cibule do zlatova, vsype se pozvolna krupice a opětně za stálého míchání praží, zaleje pak litrem slané vody a svaří do husta.

### 19. Vodová kaše z manny (pro 6 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
250 „ mannové krupice . . . . .	11 „
sůl . . . . .	$\frac{1}{2}$ „

---

$11\frac{1}{2}$  h

Voda uvede se do varu, sůl se přidá, do toho se sype krupice a vaří se asi 20—25 minut. Podává se s ovocným kompotem nebo se sladkým mlékem, cukrem a máslem.

### 20. Vodová kaše z kukuřice (pro 6 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
375 „ rozmělněné kukuřice . . . . .	11 „
sůl . . . . .	$\frac{1}{2}$ „

---

$11\frac{1}{2}$  h

Voda uvede se ve var, přidá se sůl. Kukuřice vsype se a vaří se 15 minut. Některým zdá se tato kaše příliš tuhá, proto možno použití méně kukuřice.

Podává se s ovocným kompotem anebo se sladkým mlékem, drobným cukrem a máslem.

Může se také uvařit z kukuřičné krupice místo rozmělněné kukuřice.

## 21. Ovesná kaše (pro 6 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	—	h
250 „ ovesné krupice . . . . .	11	„
sůl . . . . .	$\frac{1}{2}$	„
		<hr/>
		11 $\frac{1}{2}$ h

Ovesná krupice měla by býti máčena celou noc, obzvláště tehdy, má-li se jísti kaše jako ranní jídlo. K vodové kaši musí vždy se přidati sůl a nechati ji vařiti s krupicí, poněvadž tím se zabrání, aby kaše nebyla slizovitá, jakou vodová kaše někdy bývá. Nutno vařiti  $\frac{3}{4}$ —1 hod.

Jí se s ovocným kompotem anebo se sladkým mlékem, máslem a drobným cukrem.

## 22. Kaše rýžová (pro 6 osob).

2000 g (2 l) sbíraného mléka . . . . .	16	h
100 „ rýže . . . . .	8	„
sůl . . . . .	—	„
		<hr/>
		24 h

Krupice (krupky) propláchnou se nejprve ve studené vodě a spaří vařící vodou i zavažují odcezené do vařícího mléka a míchá se tím, až se opět vše vaří, a považuje pak ještě asi 10 minut,

aby se krupice dobře navařila. Po té přiloží se poklička a dovařuje se pozvolna při slabém ohni hodinu bez míchání. Použije-li se samovařiče, třeba počítati s delší dobou vaření, a kaše ještě jednou uvede se do varu, než se upraví.

Jí se s cukrem a skořicí nebo s kompotem jako u č. 25.

23. Kaše z ječné krupice (pro 6 osob)  
upravuje se tímtež způsobem.

24. Kaše ságová (pro 6 osob).

2000 g (2 l) sbíraného mléka . . . . .	16 h
100 „ ságové krupice . . . . .	9 „
sůl . . . . .	$\frac{1}{2}$ „
	<hr/>
	$25\frac{1}{2} h$

Když se mléko vaří, vsype se ságo a v něm se pohnáhlu vaří 15—20 minut, až je průhledné, upravuje se se skořicí a cukrem.

25. Kaše z rýžové mouky s jablečným kompotem (pro 8 osob).

2000 g (2 l) sbíraného mléka . . . . .	16 h
100 „ rýžové mouky . . . . .	$5\frac{1}{2}$ „
sůl . . . . .	$\frac{1}{2} h$
	<hr/>
	22 h
100 g sušených jablek . . . . .	$6\frac{1}{2} h$
375 „ vody . . . . .	— „
55 „ cukru (2 vrchov. pol. lžice) . . . . .	4 „
10 „ bramborové mouky (1 vrchov. pol. lžice) . . . . .	1 „
	<hr/>
	$11\frac{1}{2} h$



Rýžová mouka míchá se hladce s trochou mléka, když se ostatní mléko vaří, vmíchá se do toho kašička, a vaří se 15 minut. Přisolí se.

Na talíř kaše bere se 1 nebo několik p. l. kompotu a s každou lžicí kaše nabere se trochu kompotu. Revňový kompot hodí se zname- nitě, též možno užiti rybízového rosolu anebo se jen posype cukrem a skořicí.

#### 25. a) Kaše bramborová (pro 10 osob).

4000 g (4 kg) bramborů . . . . .	32 h
$\frac{1}{2}$ l mléka sbíraného . . . . .	4 „
1 cibule . . . . .	2 „
sůl . . . . .	2 „
250 g margarinu 1a (másla nebo sádla) . . . . .	35 „

---

75 h

Vařené brambory (před vařením oškrábané) smíchají se s přísadou mléka a soli. Kaše přimastí se omastkem, na němž byla cibule do hněda osma- žena. Použitím másla nebo sádla zdrazí se o 40 hal.

#### 26. Polévka z podmásli s hrožinkami (pro 6 osob).

2000 g (2 l) podmásli . . . . .	12 h
90 „ margarinu . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
100 „ mouky . . . . .	4 „
125 „ cukru . . . . .	9 „
100 „ hrozonek . . . . .	20 „

---

48 $\frac{1}{2}$  h

Z másla (margarinu) a mouky udělá se světlá jíška a zavaří do podmásli, na konec se přidá cukr a hrozinky, ve vodě uvařené. Použije-li se samovařiče, mohou se hrozinky také dát do po-

lěvky nevařené a povařiti s ní okamžik, načež se nádoba vloží do samovařiče.

## 27. Chlebová polévka s podmáslem (pro 8 osob).

1000 g (1 l) podmásli . . . . .	6 h
1500 „ (1½ l) vody . . . . .	— „
600 „ rezného chleba . . . . .	14½ „
200 „ švestek sušených . . . . .	13 „
150 „ cukru . . . . .	11 „
	<hr/>
	44½ h

Chléb se rozvaří ve vodě a prolisuje sítem. Na to přistaví se opět na oheň s podmáslem a švestkami a vaří se, až švestky jsou měkké; do polévky hotové přidá se cukr a chceme-li, několik kapek citronu.

## 28. a) Polévka podmáslová s korintkami (pro 10 osob).

100 g korintek . . . . .	10 h
25 „ cukru . . . . .	2 „
3000 „ (3 l) podmásli . . . . .	18 „
185 „ cukru . . . . .	13½ „
625 „ rezného chleba . . . . .	13½ „
10 kapek z citronu . . . . .	— „
125 „ korintkové vody . . . . .	— „
	<hr/>
	57 h

Čerstvé, dobré podmásli se ušlehá a vmísí se ustrouhaný chléb, cukr, šťáva z citronu a korintky. Korintky třeba vařiti ve vodě s trochou cukru, a této vody lze dobře použiti, není-li jí příliš mnoho. Místo korintek možno užiti i jiného sušeného nebo zavařeného ovoce peckového.

## 28. b) Podmáslková polévka s krupicí.

2000 g (2 l) podmáslí . . . . .	12 h
250 „ krupice . . . . .	18 „
másllo, sůl, cukr, skořice, mouka . . . . .	10 „

40 h

Krupice uvaří se ve trošce vody s kouskem másla, pak se přileje podmáslí, v němž trochu vody bylo hladce umíchané, a trochu soli. Kaše podá se hned, jak se vařiti počne.

Může se k ní použiti také syrobu nebo ovocné šťávy.

## 29. Polévka ze ssedlého mléka (pro 10 osob).

3000 g (3 l) sladkého mléka. . . . .	72 h
50 „ margarinu . . . . .	7 „
180 „ mouky . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ „
90 „ vajíček (1 vajíčko a žloutek) . . . . .	10 „
150 „ cukru (i trochu více) . . . . .	11 „

107 $\frac{1}{2}$  h

Ssedlé mléko (nikoli řídce sražené) se ušlehá a svaří s margarinem za nepřetržitého šlehání, přidá se mouka hladce umíchaná s trochou studeného mléka, vaří se ještě asi 10 minut za nepřetržitého míchání. Dovařená polévka vleje se na vajíčko se žloutkem a česnekem dobře prošlehané a rozmíchá.

## 30. Moučná polévka (pro 8 osob).

2000 g (2 l) sbíraného mléka . . . . .	16 h
100 „ margarinu . . . . .	14 „
125 „ mouky . . . . .	5 „
sůl . . . . .	1 $\frac{1}{2}$ „

35 $\frac{1}{2}$  h

Světlá jíška z margarinu a mouky rozvaří se v mléce. Soli dle chuti. Jí se s opečenými kostkami chleba nebo housky, a chceme-li, s trochou cukru a skořice.

### 31. a) Norská pивní polévka (öllebrod, pro 6 osob).

1000 g (1 l) piva . . . . .	28	h
1000 „ (1 l) sbíraného mléka . . . . .	8	„
50 „ mouky (květu), 2 vrch. pol. lžíce . . .	2 $\frac{1}{2}$	„
100 „ cukru . . . . .	7 $\frac{1}{2}$	„
	<hr/>	
	46	h

Aby se mléko nesrazilo, vaří se mléko i pivo zvlášť. Do vačícího mléka zavaří se mouka s trochou studeného mléka hladce umíchaná a vaří se to asi 5 minut. Na konec se vmíchá vařící pivo a naposledy cukr.

### 31. b) Pивní polévky se žloutky.

Tato pивní polévka je živnější, nežli masová, také lehce stravitelná, a má účinek vzpružující. Obvyčejně vaříme ji po způsobu českém tak, že do piva rozkloktáme několik ušlehaných žloutků s kouskem másla a cukru a za stálého kloktání uvedeme to do varu. Po způsobu holandském provádí se to stejně, jenže se do piva přidává bílé víno, polévka se koření také muškátem a podává s osmaženou houskou.

### 31. c) Polévka pивní s mlékem.

Vaří se i jinak nežli po způsobu norském (viz č. 31.).

500 g ( $\frac{1}{2}$ l) piva . . . . .	14 h
500 „ ( $\frac{1}{2}$ l) mléka . . . . .	12 „
70 g cukru . . . . .	5 „
20 „ mouky . . . . .	1 „
1 žloutek . . . . .	4 „
skořice, osmažená houska . . . . .	6 „
	<hr/>
	42 h

Pivo a mléko rozkloktá se společně s cukrem a moukou a uvede do varu, přisolí, zakloktá žloutkem a s trochou skořice a podá s osmaženou houskou. Místo housky možno užiti také nabobtnalého a na másle osmaženého hrachu.

### 31. d) Polévka pivní se závarky.

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) piva . . . . .	42 h
125 g rýže . . . . .	10 „
cukr, skořice, citr. kůra . . . . .	6 „
	<hr/>
	58 h

Pivo svaří se s cukrem, skořicí a citronovou kůrou. Rýže navaří se s trochou vody a cukru a zavaří pak do vařícího piva.

Místo rýže možno použiti krupice, která se přímo do oslazeného piva zavařuje.

Výhodné je použiti chlebových knedlíčků dle tohoto předpisu:

1000 g (1 l) piva . . . . .	28 h
100 g cukru . . . . .	$7\frac{1}{2}$ „
bramborové mouky čaj. lžíce . . . . .	$\frac{1}{2}$ „
100 „ chleba strouhaného . . . . .	3 „
40 „ másla nebo palminu . . . . .	15 „
2 žloutky (2 vejce) . . . . .	12 „
2 bílky . . . . .	
skořice, citronová kůra . . . . .	3 „
	<hr/>
	69 h

Litr piva vař se 75 g cukru, celou skořicí a citronovou kůrou, zahusti kávovou lžičkou bramborové mouky a polévku procezenou podej s chlebovými knedlíčky, které pořídíš ze strouhaného černého chleba. Půl talíře takové strouhanky vmíchej do 40 g třením zpěněného másla se 2 žloutky, 25 g cukru, na němž otřena byla citronová kůra, s několika lžicemi polévky, trochou tlučené skořice a sněhem ze 2 bílků; knedlíčky tyto peč čtvrt hodiny na plechu máslem vymazaném a pak do polévky zavař.

### 31.e) Chlebová polévka.

2000 g (2 l) vody . . . . .	— h
500 „ černého chleba . . . . .	12 „
Máslo, mouka (jíška) a zelenina, sůl, kmín, nebo	
2 vejce . . . . .	12 „
	<hr/>
	24 h

Buď černý žitný chléb na tenké lístky nakrájený s trochou másla osušíme, pak v hrnci vodou studenou polejeme a s trochou kmínu a soli úplně rozvaříme. Trochou jíšky a zeleniny na másle dušené se polévka zdokonalí; nebo místo jíšky přidáme půl litru kyselé smetany a zahustíme polévku dvěma vejci. — Také však se může upravit takto: Chléb (nejlépe jen střída) nakrájí se do hrnku a poleje studenou vodou. Když se poněkud rozmočil, přistaví se k ohni a zvolna vaří a přisolí. Nežli se polévka dá na stůl, zahustí se 1—2 vejci, dříve ve studeném mléce nebo smetaně rozkloktanými, a okyslí se mírně octem.



## 31. f) Kmínová polévka.

2500 g ( $2\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	—	h
zelenina, kmín, jíška . . . . .	10	„
chléb nebo houska 250—400 g . . . . .	5—8	„
		<hr/>
		15—18 h

Do vody nakrájíme drobně zeleninu (také trochu petržele), přidáme lžici kmínu, trochu soli a do zlatova udělanou jíšku. Povaříme to dobře a procedíme do polévkové misky a na stůl podáme s osmaženou houskou nebo chlebem.

## 31. g) Panádová polévka.

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	—	h
90—100 g másla nebo palminu . . . . .	16—32	„
300 g housky . . . . .	12	„
1 žloutek, sůl a květ . . . . .	6	„
		<hr/>
		34—50 h

Základem je panáda, t. j. žemlová kaše z housek ostrouhaných, v troubě osušených. Do vody vařící dá se máslo, přidá sůl a květ a rozvaří se v ní houska.

Může se také přidati kerblík na másle usmažený nebo jiné kořenové zeleniny.

## 31. h) Praženka.

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	—	h
60—70 g palminu nebo másla . . . . .	10—20	„
3 lžice mouky . . . . .	2	„
houska nebo chléb . . . . .	12	„
sůl a květ . . . . .	2	„
		<hr/>
		26—36 h

Z mouky a omastku uděláme bledou (má-li býti polévka bílá) nebo hnědou jíšku, do níž, nežli počne houstnouti, přiléváme vařící vody a přidáme soli i květu. Dobře svaříme a podáme s osmaženou houskou nebo chlebem.

Polévka se může také zakloktati žloutkem v kyselé smetaně rozmíchaným (při tom se i citronovou kůrou může okořeniti).

Dětem dělá se sladká praženka, ke kterémuž účelu se mouka bez omastku upraží, s mlékem svaří, přisolí, cukrem a skořicí okoření a žloutkem zakloktá.

### 31. i) Demikát.

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
300 „ bryndzy (sýra) . . . . .	24 „
250 g tvrdého chleba . . . . .	4 „
kmín, cibule, paprika, sůl . . . . .	4 „
	<hr/>
	32 h

K nakrájenému tvrdému černému chlebu nadrobíme 300 g bryndzy, přidáme nakrájenou cibuli, špetku kmínu, poněkud utlučeného, trochu soli a špetku papriky. Nalejeme na to vařící vodu a necháme pokryté státi v teple 5 minut.

## B) *Ovocné polévky, ovocné kaše a j.\*)*

### 32. Třešňová polévka (pro 6 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	—	h
500 „ třešní . . . . .	20	„
150 „ cukru . . . . .	11	„
20 „ ságové moučky (2 rovné pol. lžíce) . . .	2	„
20 „ bramborové moučky (2 rovné pol. lžíce) . . .	2	„
		<hr/>
		35 h

Možno použití čerstvých i sušených třešní, v tomto případě jen  $\frac{1}{8}$  kg (sušené ovoce třeba vždy oprátí vodou), které se rozdrtí a vaří ve studené vodě; vyvařená šťáva se procedí, osladí a zahustí moukou ságovou nebo bramborovou neb směsí obojí mouky.

Tato polévka podává se s moučnými knedlíčky, s drobnými suchary aneb osmaženou houskou.

### 33. Polévka z ječných krupek (pro 6 osob).\*\*)

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	—	h
75 „ velkých (celých) ječných krupek . . .	3	„
80 „ švestek bez pecek . . . . .	8	„
75 „ hrozinek . . . . .	15	„
90 „ šťávy bezinkové nebo revňové. . . .	6	„
60 „ cukru (2 navršené pol. lžíce) . . . . .	$4\frac{1}{2}$	„
		<hr/>
		36 $\frac{1}{2}$ h

\*) Přísada cukru při těchto jídlech je věcí chuti. Mnozí spokojí se s méně cukrem než zde jest udáno.

\*\*) Tyto polévky nezdají se svými nezvyklými přísadami vyhovovati naší chuti. Zkusíte-li to však, najdete mezi nimi mnohou velice chutnou.

Celé ječné krupky, mají-li se dostatečně uvařit, nutno měkčítí ve vodě aspoň 12 hodin a vařití asi 3 hodiny. Když jsou poněkud měkké, přidají se švestky, hrozinky, a když polévka je hotova, upraví se šťavou a cukrem.

### 34. Polévka ságová (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	—	h
100 „ ságové krupice . . . . .	9	„
85 „ hrozinek . . . . .	17	„
125 „ švestek sušených . . . . .	13	„
125 „ šťávy . . . . .	10	„
100 g cukru a 1 pol. lžíce skořice . . . . .	7 $\frac{1}{2}$	„
		56 $\frac{1}{2}$ h

Do vařící vody vsype se krupice; skořice, švestky a hrozinky dají se tam zároveň, a vše vaří se ponenáhl, až krupky jsou průsvitné. Polévka se upraví na konec šťavou a cukrem.

### 35. Bílá ságová polévka (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	—	h
100 „ ságové krupice . . . . .	9	„
125 „ švestek sušených . . . . .	13	„
75 „ hrozinek . . . . .	15	„
60 „ žloutků (2 žloutky) . . . . .	8	„
60 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6	„
100 „ cukru . . . . .	7 $\frac{1}{2}$	„
50 „ lehkého bílého vína (3 polév. lžíce), 1 pol. lžíce skořice . . . . .	3	„
		61 $\frac{1}{2}$ h

Ságo vsype se do vařící vody a vaří se se skořicí, švestkami a hrozkami, až je průsvitné. 2 žloutky a 1 celé vajíčko rozmíchají se dobře s cukrem v hluboké míse (polévkové) a do ní

vleje se ponenáhlu vařící polévka za nepřetržitého míchání, aby se vajíčka nesrazila. Upraví se vínem neb rumem.

### 36. Polévka z rýžové krupice (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	—	h
110 g rýžové krupice . . . . .	9	„
300 „ jablek sušených . . . . .	19	„
125 „ švestek sušených . . . . .	13	„
125 „ šťavy . . . . .	10	„
50 „ cukru . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
1 polév. lžíce skořice . . . . .	2	„

---

56 $\frac{1}{2}$  h

Krupice se propláchně a vsype do vařící vody a slabě se vaří dobré půl hodiny. Pak se vloží očištěné švestky, jablka oloupaná a rozkrájená na vhodné kousky i vaří se to ještě čtvrt hodiny. Polévka upraví se pak šťavou a cukrem.

### 37. Bezinková polévka (pro 6 osob).

1500 g (1 $\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	—	h
500 „ bezinek . . . . .	30	„
60 „ mouky pšeničné (2 vrchov. polév. lžíce)	2 $\frac{1}{2}$	„
aneb		
30 „ „ bramborové (1 vrchov. pol. lžíce)		
250 „ jablek*) . . . . .	6	„
125 „ cukru . . . . .	9	„

---

47 $\frac{1}{2}$  h

\*) Nemáme-li čerstvých jablek, vezmeme o polovinu méně sušených. Místo jablek možno použiti také revňových řapíků. Upravujeme obyčejně tuto polévku se směsí bezinkové a revňové šťavy, která se vaří, když bezinky v zahradě jsou zralé, a uchová v lahvicích podobně jako šťáva rybízová nebo revňová. Na 1500 g vody použije se 500 g šťavy a 60 g bramborové mouky.

Bezinky se operou a vaří v  $1\frac{1}{2}$  litru vody, až se scvrknou, načež se prolisují sítem. Štáva zahustí se moukou, jež byla hladce umíchána s tím chou vody, a vaří s oloupanými a nakrájenými jablky, pokud tato nejsou měkká. Jí se s knedlíčky z rýžové mouky (viz č. 147) aneb opečenými kostkami chleba (viz č. 159—160). Zahustí se polévka bramborovou moukou, děje se to až před podáním na stůl.

### 38. Polévka borůvková (pro 6 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
125 „ sušených borůvek . . . . .	25 „
45 „ bramborové mouky ( $1\frac{1}{2}$ vrchov. p. l.) . . . . .	4 „
75 „ cukru (3 vrchov. p. l.) . . . . .	14 „
	<hr/>
	43 h

Borůvky se opláchnou, vloží den napřed, aby změkly, do  $1\frac{1}{2}$  litru vody a vaří se v téže vodě druhého dne asi čtvrt hodiny. Bramborová mouka, předem rozmíchaná s třetinou vody, užije se pak k zahuštění. Polévka se svaří a upraví se cukrem. Jí se s malými suchárky nebo opečenými kostkami chleba.

### 39. Jablečná polévka (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	— h
875 „ jablek sušených . . . . .	59 „
225 „ cukru . . . . .	16 „
50 „ bramborové mouky (2 vrchov. polév. lžice) . . . . .	4 „
	<hr/>
	79 h

Z jablek vyloupne se jádérk a rozpůlená vaří se ve vodě, až jsou měkká. Prolisují se sí



tem, dají opět vařiti, přidá se k nim cukr a jíška z bramborové nebo ságové mouky.

Jí se s opečenými houskami (viz č. 159—160).

#### 40. Polévka z revně (pro 6 osob).

1750 g ( $1\frac{3}{4}$ l) vody . . . . .	— h
500 „ revňových řapíků . . . . .	12 „
45 „ bramborové mouky . . . . .	4 „
125 „ cukru . . . . .	9 „
	<hr/>
	25 h

Revňové řapísky se operou, rozřežou na kousky a vaří s vodou, polévka se protře sítem, přidá se cukr a zahustí moukou bramborovou nebo ságovou.

Podává se s opékaným dalamánkem nebo malými suchárky.

#### 41. Chlebová polévka s revní (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	— h
500 „ rezného chleba . . . . .	12 „
300 g revňových řapíků . . . . .	7 „
185 „ cukru . . . . .	14 „
	<hr/>
	33 h

Na chlebovou polévku je nejlépe chléb večer před tím namočiti do vody (nejraději vařící). Tak se rychleji a lépe rozvaří. Reveň rozřeže se v krátké kousky a vaří se společně s chlebem, a když polévka je zahoustlá, prolisuje se sítem a přistaví opět k ohni, a po jednom varu se osladí a je hotova. Je-li komu libo, může ji jísti s mlékem.

Reveň nemusí se vařit současně, nýbrž možno uvařit obyčejný revňový kompot a přidati k polévce, když je hotova.

#### 42. Chlebová polévka (pro 8 osob).

500 g rezného chleba . . . . .	12 h
100 „ cukru . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ „
1750 „ (1 $\frac{3}{4}$ l) vody . . . . .	— „
	<hr/> 19 $\frac{1}{2}$ h

Chléb rozkrájený vloží se přes noc do části vody, zbytek vody se druhého dne přidá a chléb se rozvaří, načež se polévka osladí a je hotova. Užije-li se samovařiče, může se chléb rozmáčeti přes den, večer uvede se do varu a přes noc ponechá v samovařiči. Ráno může polévka býti opět uvedena do varu, aby byla přiměřeně hustá. Chuchvalce rozmačkají se lžicí.

Je to neobyčejně laciné jídlo. V jednom sirotčinci jí se jen jako ranní jídlo. My je jíme se sladkým mlékem a chlebem s máslem. Je to takto nejen velmi chutné, nýbrž i zdravé a laciné ranní jídlo. Neopomeňte uvařiti polévku tak, aby byla polohustá. To jí dodává lepší chuti.

Také možno použití z polovice domácího (babiččina piva; viz č. 257.) a z polovice vody.

#### 43. Ovesná polévka (pro 8 osob).

2500 g (2 $\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
150 „ ovesné krupice . . . . .	7 „
100 „ šťávy . . . . .	8 „
60 „ cukru *) (2 vrchov. polév. lžíce) . . . . .	4 $\frac{1}{2}$ „
trochu ovocné barvy . . . . .	$\frac{1}{2}$ „
	<hr/> 20 h

---

\*) Kolik cukru se má přidati, závisí samozřejmě od obsahu šťávy. Zde bylo použito šťávy bezinkové-

Krupice rozměkčuje se 12 hodin ve vodě a vaří se pak 2 hodiny, načež se polévka procedí sítem, a upraví její chuť šťavou a cukrem. Trochu soli odebírá protivnou příchutí.

Tato polévka podává se s drobnými suchary.

Místo ovesné krupice může se použití ovesné mouky, která potřebuje jen krátkého vaření.

#### 44. Citronová polévka (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	—	h
80 „ mouky . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
150 „ cukru . . . . .	11	„
70 „ margarinu . . . . .	10	„
90 „ vajíček (1 vajíčko a 1 žloutek) . . .	10	„
4 „ citronové kyseliny ( $\frac{1}{2}$ vrchov. č. l.) .	$\frac{1}{2}$	„
šťávy citronové 5 kapek . . . . .	$\frac{1}{2}$	„
		<hr/>
		35 $\frac{1}{2}$ h

Jíška z másla (margarinu) a mouky rozvaří se ve vodě, až jest přiměřeně zahoustlá. Cukr a žloutky dobře se promíchají, jeden bílek se ušlehá a vmíchá do toho a když je dobře smísen se žloutky, vyleje se na to polévka, která se zlepší citronovou šťavou a citronovou kyselinou v horké vodě rozpuštěnou. Podává se s malými suchary.

revňové (viz č. 216.). Zdraví lidé chtějí snad míti trochu silnější příchutí a možno tedy u nich užiti 150 g šťávy a 75 g cukru. Velmi slabé žaludky dávají snad přednost dle okolností čisté šťávě bezinkové aneb šťávě z černého rybizu.

## 45. Polévka z rajských jablíček (pro 6 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	— h
500 „ uzrálých rajských jablíček*) . . . . .	25 „
60 g mouky (2 vrchov. polév. lžíce) . . . . .	3 „
50 „ margarínu . . . . .	7 „
zelenina, sůl . . . . .	3 „

38 h

Rajská jablíčka rozkrájená na kolečka vloží se do kotlíku a posypou solí, načež přileje se voda a uvede do varu. Když se vaří, přidá se polévková zelenina a vaří dále, až jablíčka jsou úplně měkká, načež se protřou jemným sítem. Uděláme jíšku z másla\*\*) a mouky a zapražíme jí procezenou polévku.

K této polévce dává se osmažený chléb anebo rýže, také však makarony nebo knedlíčky. Užije-li se opečeného chleba, musí býti polévka poněkud zahoustlejší.

## 46. Kyselá ovocná polévka (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	— h
100 „ sušených jablek . . . . .	6 $\frac{1}{2}$ „
135 „ švestek sušených . . . . .	13 $\frac{1}{2}$ „
30 „ mrkve . . . . .	$\frac{1}{2}$ „
zelenina . . . . .	5 „
50 g octa (3 polév. lžíce) . . . . .	2 „
90 „ cukru (3 vrchov. polév. lžíce) . . . . .	7 „

34 $\frac{1}{2}$  h

\*) Aneb  $\frac{1}{2}$  litru marmelády z rajských jablíček.

\*\*) Pro všechny tyto polévky platí, že můžeme užiti palminu (kokos. máslo) místo margarínu a másla.

#### 47. Levnější předpis kyselé ovocné polévky (pro 8 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	—	h
zelenina (s celerem) . . . . .	6	„
120 „ švestek sušených . . . . .	12	„
500 „ mrkve . . . . .	7 $\frac{1}{2}$	„
30 „ cukru . . . . .	2 $\frac{1}{2}$	„
octa dle chuti . . . . .	2	„
<hr/>		
	30	h

Dobrá zelenina polévková vaří se s mrkví (a chceme-li, s pórem a celerem); když je vše měkké, procedí se polévka a postaví opět na oheň se švestkami neb jablky. (Použije-li se sušených jablek, musí tato býti napřed rozmočena a vaří se v hrnci s vodou, v níž se máčela). Polévka upravuje se s octem, cukrem, solí a několika kapkami couleuru (barvy cukrové).

Jí se s knedlíčky z rýžové mouky (viz č. 147.), které se v ní nechají prohřát, dříve než se polévka odstaví s ohně. Jest mimo to úsporné podávati ji s nakrájenými bramborami.

#### 48. Ságová pivní polévka (pro 8 osob).

750 g ( $\frac{3}{4}$ l) piva . . . . .	18	h
1000 „ (1 l) vody . . . . .	—	„
75 „ ságových krupek . . . . .	6 $\frac{1}{2}$	„
65 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6	„
100 „ cukru . . . . .	7 $\frac{1}{2}$	„
1 kus skořice . . . . .	2	„
<hr/>		
	40	h

Pivo a voda smíchají se a uvedou do varu. Krupky se do toho vsypou a vaří se s kouskem celé skořice, až jsou průsvitné. 1 celé vajíčko

rozmíchá se s cukrem a vmíchá do polévky, když je tato dovařena. Skořice se odstraní.

#### 49. Revňová kaše (pro 6 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	—	h
1000 „ revňových řapíků . . . . .	25	„
150 „ cukru . . . . .	11	„
50 „ ságové moučky (2 vrchov. polév. lžice) . . . . .	4 $\frac{1}{2}$	„
	<hr/>	
	40 $\frac{1}{2}$	h

Řapíky se omyjí, rozřežou na kousky a vaří, až se rozpadnou, načež se protřou sítím. Polévka se odměří, přistaví opět na oheň, osladí (12—15 gramů cukru na litr, poněvadž stonky jsou kyselé) a zahustí se (10—14 g mouky na litr, podle toho, přejeme-li si kaši řidčí či hustší), Kaše posype se cukrem nebo zakryje poklicí, aby se neutvořil škraloup. Podává se se sladkým máslem a cukrovou krupicí.

#### 50. Revňový kompot.

500 g revňových řapíků . . . . .	12 $\frac{1}{2}$	h
250 „ ( $\frac{1}{4}$ l) vody . . . . .	—	„
100 „ cukru . . . . .	7 $\frac{1}{2}$	„
15 „ ságové moučky . . . . .	1	„
	<hr/>	
	21	h

Řapíky se omyjí, oloupají a rozřežou na kousky asi 5 cm dlouhé. Voda a cukr svaří se v syrup, v něm vaří se reveň, až je měkká, načež se vyndá odpěnovačkou a rozloží na skleněnou misku. Nesmí se dáti mnoho řapíků na ráz, nýbrž tolik, aby změkly, aniž by se rozvařily. Štáva se za-



vaří do husta nebo se přidá trochu jíšky ze ságové moučky, načež se vyleje na revňové kousky.

Používá se ho jako jablečného kompotu a j. s koláčky, s jablekovými řezy, nebo jako přísady ke kaši, odvarům a pod. (viz č. 25.).

#### 51. Revňový kompot s krémem (pro 10 osob).

800 g revňového kompotu. . . . .	20 h
600 „ krému:	
500 „ ( $\frac{1}{2}$ l) sbíraného mléka. . . . .	4 „
40 „ cukru ( $1\frac{1}{3}$ vrchov. pol. lžice) . . . . .	3 „
60 „ vajíčka (2 žloutky) . . . . .	8 „
5 „ mandlí . . . . .	2 „
4 kousky vyziny . . . . .	8 „
$\frac{1}{4}$ stonku vanilky . . . . .	5 „
	<hr/> 50 h

Dosti hustý revňový kompot na skleněné míse pokryje se hustým krémem. Na krém vaří se mléko s vanilkou a rozsekanými mandlemi. Přidá se pak vyzina, napřed rozmočená ve studené vodě a rozpuštěná v troše vařící vody. Žloutky utrou se dobře s cukrem, smíchají pak s trochou vařícího mléka a rychle vlejí do vařícího krému, jímž třeba ustavičně míchat, až vychladne. (Chceme-li, můžeme použití švestek bez pecek, vložit do každé oloupanou mandli, ponořit je jednou do vařící vody a obložit jimi věncovitě mísu s krémem.)

#### 52. Šťavnatý rosol (pro 8 osob).

562 g šťávy ovocné . . . . .	50 h
562 g vody . . . . .	— „
100 „ cukru . . . . .	$7\frac{1}{2}$ „
50 „ vyziny . . . . .	40 „
90 „ bílku (3 bílky) . . . . .	6 „
	<hr/> 103 $\frac{1}{2}$ h

Do roztoku šťávy a cukru ve vodě vmíchá se vyzina, máčená ve studené a rozpuštěná ve vařící vodě. Na konec přidá se ušlehaný bílek.

Má-li rosol býti uchystán na druhý den, vezme se méně vyziny.

Požívá se s krémovou omáčkou.

### 53. a) Červená kaše (Rödgröd).

2500 g ( $2\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
1000 „ rybízu . . . . .	36 „
375 „ cukru . . . . .	21 „
75 „ mouky bramborové . . . . .	6 „
75 „ „ ságové . . . . .	7 „

70 h

Rybíz vaří se v půllitru vody, až je rozvařen. Procedí se. Slupky vloží se opět do hrnce, vymačkají dobře lžicí a vaří ve čtvrtlitru vody. Procedí se znova, a slupky se po třetí uvedou do varu ve čtvrtlitru vody. Po procezení opláchnou se slupky takovým množstvím studené vody, aby v celku z toho bylo  $2\frac{1}{2}$  litru šťávy, která se přistaví na oheň s cukrem. Odeběře se půl litru šťávy, do níž se mouka hladce umíchá, vleje pak do ostatní šťávy a míchá, až přijde do varu. Kaše vylitá na mísu ihned se posype cukrem.

Podobně možno upravití červenou kaši z malin, jahod a p. Velmi chutnou kaši dá směs 3 dílů rybízu a 1 dílu malin.

Chceme-li kaši uvařití levněji, přidáme mouky a vody (30—40 gramů na každý půllitr).

### 53. b) Červená kaše (Rödgröd) ze šťávy, (pro 6 osob).

500 g ( $\frac{1}{2}$ l) smíšené šťávy (rybízové a malin.)	50 h
1500 „ ( $\frac{1}{2}$ l) vody	— „
75 „ ságové moučky (3 vrchov. polév. lžíce)	7 „
75 „ bramborové moučky (3 vrch. pol. lžíce)	6 „

---

63 h

Štáva smísí se s vodou a část tekutiny se ponechá stranou na promíchání s moukou. Zbytek dá se vařit, a za varu zahustí se obojí (bramborovou a ságovou) moukou, hladce se zbytkem tekutiny umíchanou. Má-li se kaše požívatí téhož dne, než zcela vychladne, počítá se 75 g mouky na litr tekutiny, má-li zůstat do druhého dne, počítá se jen 60 gramů.

Kaše vyleje se na misku skleněnou a posype se trochu cukrem.

Jí se se sladkým mlékem a drobným cukrem.

### 54. Švestková kaše (pro 4 osoby).

125 g švestek sušených bez pecek.	12 $\frac{1}{2}$ h
500 „ ( $\frac{1}{2}$ l) vody	— „
50 „ cukru (3 vrchov. polév. lžíce)	3 $\frac{1}{2}$ „
25 „ ságové moučky (3 vrchov. polév. lžíce)	2 $\frac{1}{2}$ „

---

18 $\frac{1}{2}$  h

Švestky sušené dobře se operou a vaří do měkka. (Nejlépe jest dáti je večer rozměknouti a vařiti je druhého dne v téže vodě.) Přidá se cukr a hladce umíchaná mouka. Podává se na skleněné misce. Sladké mléko k tomu.

Jest to výborné jídlo, které ve skutečnosti není obzvláště drahé, poněvadž velmi sytí. Účinkuje znamenitě při zácpě.

## 55. Švestkový kompot.

125 g švestek sušených bez pecek . . . . .	12 $\frac{1}{2}$ h
750 „ ( $\frac{1}{4}$ l) vody . . . . .	— „
50 „ cukru (2 vrchov. polév. lžíce) . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
30 „ ságové moučky (1 vrchov. polév. lžíce) . . . . .	3 „
	<hr/>
	19 h

Připravuje se jako předešlé jídlo. Dávka cukru mění se dle chuti a dle jakosti švestek. To platí vlastně pro všechny druhy ovocných kaší a kompotů.

## 56. Jablková kaše I. (pro 8 osob).

2000 g jablek . . . . .	48 h
500 „ ( $\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— „
100 „ cukru . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ „
35 „ bramborové mouky (dobrá vrch. pol. lž.) . . . . .	3 „
	<hr/>
	58 $\frac{1}{2}$ h

Jablka se oloupají, jaderníky odstraní a jablka se vaří s trochou vody. (Kolik vody třeba vzít, závisí na šťavnatosti jablek.) Když jsou jablka rozvařena, přidá se cukr a trochu hladce míchané bramborové nebo ságové mouky.

Sladké mléko a drobný cukr.

## 57. Jablková kaše II. (pro 8 osob).

250 g sušených jablek . . . . .	16 h
2000 „ (2 l) vody . . . . .	— „
125 „ cukru . . . . .	9 „
60 „ bramborové mouky (2 vrch. pol. lžíce) . . . . .	5 „
	<hr/>
	30 h

Jablka se operou a dají rozměknouti ve studené vodě, vaří se v téže vodě a přidá se cukr.

Když jsou jablka rozvařena, prolisují se sítem, přistaví opět k ohni s hladce umíchanou bramborovou nebo ságovou moukou. V zimě bývá jableková kaše nejlepší, když je poloteplá.

Jí se se sladkým mlékem a drobným cukrem.

### 58. Jablečný kompot z čerstvých jablek.

400 g oloupaných jablek . . . . .	12 h
250 „ ( $\frac{1}{4}$ l) vody . . . . .	— „
125 „ cukru . . . . .	9 „
<hr/>	
21 h	

Jablka se oloupají, rozkrájí na čtvrtky a zbaví se jaderníků. Cukr a voda svaří se v syrup; v něm vaří se ovoce, ne příliš mnoho na ráz v hrnci, a když kousky jsou měkké, vyndají se na skleněnou mísu. Štáva se chvíli vaří a naleje horká na jablka. Přísada cukru řídí se dle kyselosti jablek.

### 59. Jablečný kompot z sušených jablek.

100 g sušených jablek . . . . .	6 $\frac{1}{2}$ h
700 „ ( $\frac{1}{10}$ l) vody) . . . . .	— „
50 „ cukru (2 vrchov. polév. lžíce) . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
10 „ bramborové mouky (1 rovná polév. lžíce) . . . . .	1 „
<hr/>	
11 h	

Sušená jablka se opláchnou, rozmočí a vaří ve vodě, v níž se máčela, zároveň s cukrem. Když jsou jablka uvařena, přidá se trochu bramborové mouky.

## 59. a) Ovocný kompot.

Ze všeho čerstvého ovoce jako jahod, malin, rybízu, srstky, borůvek a j. upravuje se kompot tak, že se ovoce lehce vaří s trochou vody a pak osladí podle chuti. Můžeme kompot zahustiti ságovou nebo bramborovou moukou, také však můžeme od toho upustiti, zcela podle chuti. Odpor proti přísadě mouky je zvykem zakořeněným, ale odborně nesprávný. Užijeme-li kompotu na chléb s máslem, jest praktické jej zahustiti, zvlášť nechtěme-li si zabarviti ústa, prsty nebo prádlo. Jíme-li kompot na kaši anebo k ní, můžeme dáti řídkému kompotu přednost.

Nesmíme však zapomenouti, že tyto kompoty z čerstvého ovoce nejsou zvláště laciné, má-li se ovoce kupovati. Proto se doporučují hlavně tomu, kdo sám ovoce pěstuje. Jísti tyto sladké kompoty ve velkém množství také není radno. Tu třeba dáti zralému ovoci bez přísady cukru přednost.

Následující 3 kompoty bez cukru hodí se zvláště pro pacienty a nemocné cukrovkou. Jsou připraveny dle Dr. Düringa.

## 60. Kompot z korintek.

125 g korintek	20 $\frac{1}{2}$ h
150 „ vody	— „
40 „ cukru (1 $\frac{1}{4}$ vrchov. polév. lžíce)	3 „
15 „ bramborové mouky ( $\frac{1}{2}$ vrchov. polév. lž.)	1 $\frac{1}{2}$ „
<hr/>	
	25 h

Korintky opláchnou se několikrát ve vodě, dají se den před tím rozmočiti a vaří se v hojně



vodě (v téže, v níž se máčely). Korintky vyžadují totiž dlouhého vaření, což se může výhodně provést v samovařiči. Cukr a bramborová mouka se přidá.

Tento kompot jí se hlavně s různými vodovými kašemi, zvláště požívají-li se kaše jako ranní jídlo.

Podobně připravuje se a používá kompot ze sušených borůvek.

#### 61. Švestkový kompot bez cukru.

100 g švestek sušených . . . . .	10 h
625 „ (1½ l) vody . . . . .	— „
0.4 g sody (čtvrtina rovné čaj. lžice) . . . . .	1 „
	<hr/>
	11 h

Švestky se opláchnou a den před tím máčejí. vaří se pak v téže vodě ponenáhlu as 1½ hodiny. Když je kompot dovařen, přidá se sody (natronu).

#### 62. Jablečný kompot bez cukru.

100 g sušených jablek . . . . .	6½ h
625 „ (¾ l) vody . . . . .	— „
0.5 g sody (natron) (čtvrtina rovné čaj. lžice) . . . . .	1 „
	<hr/>
	7½ h

Připravuje se stejně jako následující:

#### 63. Třešňový kompot bez cukru.

100 g sušených třešní . . . . .	8 h
300 „ (¾ l) vody . . . . .	— „
0.5 g sody (natron) (polovina rovné čaj. lžice) . . . . .	1 „
	<hr/>
	9 h

Ovoce se opere a máčí celou noc ve vodě studené. Vaří se ráno v téže vodě ponenáhlu asi  $1\frac{1}{2}$  hodiny, ke konci přidá se (natronu) sody.

### C) *Zeleninové polévky a j.*

Tyto polévky připravují se podle většiny kuchařských knih z masitých polévek. Většina hospodyň sotva se proto spřizní s tím, že by uvedená zde jídla měla dobrou chut. Nechtě však je zkusí! Začněte na př. s hnědou polévkou z bílého hlávkového zelí. Taková polévka chutná alespoň mně výborně a myslím, že mnozí jsou stejného názoru se mnou. Brzo poznáme, že náš žaludek snáze snese zeleninové polévky takovým způsobem upravené.

#### 64. Polévka hrachová (pro 8 osob).

500 g žlutého hrachu . . . . .	26 h
1000 „ bramborů . . . . .	8 „
3500 „ ( $3\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— „
polévková zelenina . . . . .	4 „
	<hr/>
	38 h

Hrách se opláchně a den před tím máčí. Vaří se v téže vodě se zeleninou i s brambory, které se nejprv oloupají a nařežou na koláčky. Když je to uvařeno, protře se hrách i brambory cedníkem.

Místo polévkové zeleniny může se hrách vařit i s nakrájeným celerem, který se rovněž musí rozvařit. Může se přidati i pastinaku. Nebo hrách

uvaříme do měkka, rozmačkáme a na síť poléváme vodou, až zbudou na síti jen slupky.

Zeleninu odusíme na míse, přidáme rýži nebo krupky, brambory na kostky nakrájené, sůl, trochu květu, pepře, podle chuti i majoránu (nebo česneku) a svaříme vše se světlou jíškou. Takto přijde polévka asi o 10—15 haléřů draže. Nebo:

z loupaného hrachu (pro 6 osob).

180 g loupaného hrachu . . . . .	10 h
1500 g (1½ l) vody . . . . .	— „
zelenina . . . . .	4 „
jiška . . . . .	8 „
majorán . . . . .	1 „
osmažená houska . . . . .	10 „
<hr/>	
	33 h

Hrách vaří se v měkké vodě se zeleninou a máslovou jíškou; když je dosti měkký, protře se polévka sítem a podá s osmaženou houskou.

64. a) Čočková polévka (pro 8 osob).

1500 (1½ l) vody . . . . .	— h
500 g čočky . . . . .	24 „
125 „ másla nebo palminu . . . . .	20—40 „
zeleniny polévkové . . . . .	8 „
osmažené housky . . . . .	10 „
<hr/>	
	62—82 h

Zelenina dusí se na másle a vaří pak s vodou přisolenou a okořeněnou, míchá se s čočkou zvlášť uvařenou a sítem protřenou, povaří s ní a podá s osmaženou houskou.

## 64. b) Polévka fazolová (pro 8 osob).

1500 g ( $1\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— h
500 „ fazolů . . . . .	24 „
30 „ másla . . . . .	10 „
zeleniny s tymiánem a majoránem . . . . .	10 „
zapražené mouky . . . . .	4 „
osmažené housky . . . . .	10 „
	<hr/>
	58 h

Večer vložíme fazole do vody, aby do rána nabobtnaly, ráno vodu slejme, nalejme novou, přidejme kousek másla a fazole na měkko uvaříme; zatím uvaříme ve vodě kořenovou zeleninu s trochou póru, svazečkem petržele, kytičkou tymiánu a majoránu, polévku tak získanou odcedíme, smícháme s fazoly, sítem protřenými, zahustíme to trochou zapražené mouky, přisolíme dle potřeby a vaříme ještě půl hodiny, načež se polévka podá s osmaženou houskou.

Také se mohou v polévce této vařiti oškrábané brambory (asi 200 g).

## 65. Polévka kapustová (pro 8 osob).

250 g kapusty . . . . .	8 h
100 „ margarinu*) . . . . .	14 „
150 „ květové mouky . . . . .	7 „
trochu zeleniny . . . . .	3 „
3200 g ( $3\frac{1}{5}$ l) vody . . . . .	— „
	<hr/>
	32 h

\*) U všech polévek, kde se užívá připrazení, možno použití palminu místo másla a margarinu. Palminem rozumí se všude máslo rostlinné, pod různými jmeny prodávané. Český výrobek je kokolin.

Voda uvede se do varu, přidá se zelenina (chceme-li, i kořenová). Z másla a mouky udělá se jíška a rozředí procezenou polévkou. Kapusta proseká se dvakrát strojkem a vaří se v polévce. Také lze použiti bramborové vody.

Chceme-li vařiti laciněji, jíme v této polévce rozkrájené brambory. Totéž možno učiniti s jinými zeleninovými polévkami, jakož i s hrachem. Tím se uspoří mnoho na příkrmech (dalším jídle).

#### 66. Krabilicová polévka\*) (pro 6 osob).

100 g očištěné krabilice . . . . .	20 h
2000 „ (2 l) vody . . . . .	— „
70 „ palminu (kokos. másla) . . . . .	11 „
100 „ mouky (2 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	4 „
trochu zeleniny**), soli . . . . .	3 „
	<hr/>
	38 h

Připravuje se jako polévka z kapusty a jí se s brambory.

#### 67. Hnědá polévka z bílého hlávkového zelí.

1500 g bílého zelí . . . . .	30 h
70 „ palminu (kokos. másla) . . . . .	11 „
500 „ mrkve . . . . .	12 „
40 „ celeru . . . . .	4 „
150 „ póru . . . . .	7 „
230 „ bramborů . . . . .	3 „
0.5 „ pepře, soli $\frac{1}{3}$ rovné čaj. lžíce. . . . .	1 „
3000 „ (3 l) vody . . . . .	— „
	<hr/>
	68 h

\*) Chaerophyllum bulbosum, zřídka u nás pěstované.

\*\*) Může se také vynechati.

Zelí rozkrájí se na nudle. Palmin nebo margarín se rozpálí do hněda, zelí se do toho vloží a obrací, až je hezky hnědé. Pak se přileje vody, přidá se zelenina, brambory. Když zelí je uvařeno do měkka, vyndá se zelenina a polévka se přisoří a připepří.

#### 68. Polévka květáková (pro 8 osob).

500 g květáku . . . . .	45	h
60 „ margarínu . . . . .	8 $\frac{1}{2}$	„
70 „ mouky (2 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	3	„
15 „ cukru (1 $\frac{1}{2}$ vrchov. polév. lžíce) . . . . .	1	„
0.5 g pepře a soli (1 $\frac{1}{3}$ rovné čajové lžíce) . . . . .	1	„
2250 g (2 $\frac{1}{4}$ l) vody . . . . .	—	„
	58 $\frac{1}{2}$	h

K tomu možno užiti i květáku méně úhledného. Tento vloží se na hodinu do studené vody se solí neb octem, aby z něho vylezli slimáci a p., kteří tam snad jsou. Po té dá se květák vařit do vody, a když je tato horká, vyndá se nejlepší kus a rozdělí v menší kytky, aby se tyto daly do polévky, až bude tato hotova; ostatní květák prolisuje se sítem zároveň s polévkou. Z másla a mouky udělá se jíška, rozředí polévkou, a když je to hotovo, přidá se soli, cukru a pepře a uvede do varu. (Polévka může se zahustiti žloutkem.)

Podává se s osmaženým chlebem a malé kytky květáku přidají se do polévky.

#### 69. Polévka ze zeleného hrášku (pro 10 osob).

625 g zeleného hrášku . . . . .	60	h
250 „ mrkve . . . . .	4	„
250 „ nati i kořene petrželového . . . . .	10	„
40 „ margarínu . . . . .	5 $\frac{1}{2}$	„
70 „ květové mouky (2 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
3500 „ (3 $\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	—	„
	83	h



Zelenina dá se vařiti do studené vody s trochou soli. Když je měkká, prolisuje se sítem (jen mrkev nikoli). Z másla a mouky udělá se jíška, rozředí polévkou, přidá se mrkev, rozkrájená na kousky, pak hrášek a na konec jemně rozsekaná petržilka. Cukru a soli dle potřeby.

Můžeme, když chceme, užiti dvojnásobného množství mouky a margarínu. Tím zvětší se výživná hodnota značně v poměru k ceně.

#### 70. Polévka špenátová (pro 4 osoby).

300 g špenátu . . . . .	18 h
zelenina do polévky . . . . .	4 "
40 „ palminu . . . . .	6 1/2 "
60 „ mouky (2 vrch. polév. lžice) . . . . .	2 1/2 "
1750 „ (1 3/4 l) vody . . . . .	— "
1/2 čajové lžice cukru, soli . . . . .	1 "
	<hr/>
	32 h

Špenát se otrhá a vypere a dá se vařiti se svazkem polévkové zeleniny; přidá se trochu užívací sody. Když je špenát uvařen (asi 10 minut), vyndá se na síto, polévka se scedí a špenát rozseká. Z palminu a mouky udělá se jíška a rozředí polévkou, a rozsekaný špenát se solí a trochou cukru se dá do toho. Jí se s brambory a osmaženým chlebem.

Polévka může se zdokonaliti žloutkem.

#### 71. Polévka chřestová (pro 10 osob).

3000 g (3 l) vody neb zeleninové polévky . . . . .	— h
100 „ palminu (kokos. másla) . . . . .	16 „
150 „ květové mouky . . . . .	7 „
60 „ žloutku (2 kusy) . . . . .	8 „
750 „ polévkového chřestu . . . . .	90 „
	<hr/>
	121 h

Chřest se oloupá a rozkrájí na kousky asi 5 cm dlouhé. Slupka vaří se zároveň se svazkem polévkové zeleniny, a když šťáva je vyvařena, procedí se polévka a v ní vaří se dále chřestové kousky, až jsou měkké (asi 20 minut). Z palminu a mouky se udělá jíška, rozvaří se s chřestovou polévkou. Žloutky dobře utřené s trochou soli zakloktají se do polévky. Pojídá se s osmaženým nebo opečeným, na kostky nakrájeným chlebem.

#### 71. a) Bylinková polévka (pro 8 osob).

Bylinky . . . . .	8 h
3 l vody . . . . .	— „
50 g másla nebo palminu . . . . .	8—16 „
mouky 3 plné lžíce pol. . . . .	4 „
květ a sůl . . . . .	1 „
8 žloutků . . . . .	32 „
3 osmažené housky . . . . .	20 „

---

73—81 h

Obyčejně se bylinky spaří, ve slané vodě uvaří, usekají a na kousku másla usmaží; zavaří do vody, buď zapražené, nebo jen máslem omaštěné, solí a květem okořeněné, která se na konec zahustí trochou mouky a zakloktá žloutky. Může se zdonalit i trochou smetany. Nebo se bylinky nesmaží, nýbrž uvařené na jemnou kaši sítím prolisují a s vodou svaří; polévka zakloktá se žloutky (po případě smetanou, jíž je třeba půl litru). V obojím případě podává se polévka se svítkem nebo levněji s osmaženou houskou.

### 72. Bramborová polévka s pórem (pro 8 osob).

1000 g bramborů . . . . .	8 h
100 „ celeru . . . . .	4 „
50 „ margarínu . . . . .	7 „
60 „ mouky (2 vrch. polévkové lžíce) . . .	2½ „
2500 „ (2½ l) vody . . . . .	— „
svazek zeleniny, sůl, pepř, 2 pory nebo 2	
2 spárky česneku . . . . .	2 „
<hr/>	
	23½ h

Brambory se oloupají a rozkrájí, načež se dají vařit do vody s celerem, pórem nebo česnekem a zeleninou. Když jsou měkké, vyndá se svazek zeleniny a brambory s kořínky prolisují se sítem. Z másla a mouky udělá se jíška a rozvaří s polévkou. Koláčky bramborů se přidají, a když se polévka už podává, přidá se usekaná petržilka.

Podává se s osmaženými kostkami chlebovými (250 gramů chleba a 50 g palminu, viz č. 159).

### 73. Bramborová polévka s curry\*) (pro 8 osob).

1000 g bramborů . . . . .	8 h
100 „ celeru . . . . .	4 „
500 „ sbíraného mléka . . . . .	4 „
100 „ margarínu . . . . .	14 „
1500 „ zeleninové polévky (svazek zeleniny s pórem) . . . . .	8 „
1 rovná čajová lžíce curry . . . . .	3 „
<hr/>	
	41 h

\*) Curry je směs tlučeného koření: 15 g koriandru, 8 g zázvoru, 8 g kmíru, 8 g bílého pepře, 15 g kurkumy, 6 g kardamomu, 2 g špan. pepře.

Celer a brambory se oloupají a vaří na měkko v mléce, načež se protřou sítím. Kašovina získaná dá se opět vařiti s margarinem a curry a rozředí se zeleninovou polévkou, až je přiměřeně hustá.

Jí se s osmaženými kostkami chlebovými (viz předch.).

Nebo se zelenina odusí na másle do měkka, svaří s oloupanými a nakrájenými brambory a kroupami, zahustí se jen jíškou, okoření houbami, solí a pepřem.

Také se může do prosté polévky bramborové protřít sítím uvařený hrách a taková polévka kromě zelenin a hub na másle odušených zahustí se rovněž jen jíškou, koření usekanou petrželí, solí, dle libosti i mírně majoránem.

73. b) Polévka rumfordská (pro 10—12 osob).

4—5 l vody . . . . .	—	h
125 g krup . . . . .	9	„
125 „ hrachu . . . . .	6 $\frac{1}{2}$	„
200 „ bramborů . . . . .	2	„
zeleniny . . . . .	8	„
osmažené housky . . . . .	40	„
		<hr/>
		65 $\frac{1}{2}$ h

Kroupy uvaří se ve vodě, v jiné nádobě suchý hrách; tento protře se sítím, smíchá s odcezenými kroupami a zaleje vařící vodou dle toho, mnoho-li polévky je potřebí. Může to býti i pouhá voda se solí anebo lépe vývar z rozsekaných kostí a zeleniny, v němž i kousek uzené vepřoviny se také vařiti může. Také polévka, jež zbyla z vařené zeleniny. Do toho vloží se za syrova oloupané, na kousky nakrájené a napolo ve vodě uvařené brambory; tyto v polévce se rozvaří, přidá se do ní

drobně rozkrájená zelenina a usekaná petržel, dle potřeby se přisolí a podá s osmaženou houskou.

### 73. b) Cibulová polévka (pro 6 osob).

3 l vody . . . . .	— h
zeleniny . . . . .	6 „
6—8 malých cibulí . . . . .	10—12 „
2 žloutky . . . . .	8 „
3 osmažené housky . . . . .	20 „
70 g margarínu . . . . .	10 „
lžíce mouky . . . . .	2 „

---

56—58 h

Cibulky oloupané a na koláčky nakrájené do žluta se osmaží na másle (margarínu), přidá se k nim trochu mouky a přileje vodová polévka zeleninová, která se s cibulí svaří, pak sítem protře, přisolí, dle libosti opepří nebo i žloutkem rozkloktaným zahustí a s osmaženou houskou podá.

Nebo se cibulky bez mouky usmaží na žluto; nechají se na sítku osáknouti, svaří se pak s mlékem přisoleným, po případě opepřeným; polévka se procedí, zakloktá žloutky a podá s houskou. Je o 24 haléře za sbírané mléko dražší.

### 73. c) Česneková polévka — oukrop (pro 5 osob).

2½ l vody . . . . .	— h
100 g sádla . . . . .	24 „
česneku . . . . .	2 „
osmaženého chleba . . . . .	10 „

---

36 h

Česnek se utře se solí a kouskem sádla, rozkloktá se pak ve vařící vodě a naleje na nakrájený.



nejlépe osmažený chléb. — Nebo se česnek na másle osmaží, s osolenou vodou svaří, vejcem zakloktá a na osmažený chléb naleje. Tento oukrop je asi o 6 haléřů dražší.

### 73. d) Pórová polévka (pro 5 osob).

2 $\frac{1}{2}$ l vody . . . . .	— h
8 pórů . . . . .	8 „
100 g másla (margarinu) . . . . .	14—32 „
100 g mouky . . . . .	4 „
$\frac{3}{4}$ l smetany . . . . .	36 „
3 osmažené housky . . . . .	20 „

82—100 h

Rozkrájí se 8 očištěných a opraných pórů na kousky zdělí 2 cm a tyto vhodí se na 5 minut do vařící vody, odcedí a na másle do světle žluta se osmaží, načež se vloží pór do vody a s ní asi hodinu zvolna vaří; přiměřeně přisolená, po připadě opepřená polévka zahustí se několika lžícemi mouky, jež ve  $\frac{3}{4}$  l studené smetany hladce byla umíchána, polévka se pak ještě čtvrt hodiny povaří a s usmaženou houskou podá.

Levnější (o 36 h) bez smetany upraví se takto: 8 pórů čistě uchystaných a opraných, vařící vodou se spaří a po odcezení na 100 g másla do měkka odusí; na to naleje se 2 $\frac{1}{2}$  l vody nebo slabé polévky, svaří se to s několika kousky tvrdé neb osmažené housky, protře sítem a podá s houskou na kostky nakrájenou a osmaženou.



## 73. e) Francouzská polévka (pro 5 osob).

Všechna zelenina (která je po ruce) . . . . .	20 h
$2\frac{1}{2}$ l vody . . . . .	— „
100 g másla (margarinu) . . . . .	14—32 „
houby . . . . .	8 „
250 g jater telecích . . . . .	40 „
50 „ rýže . . . . .	4 „

86—104 h

Dusíme na másle zvlášť všechnu zeleninu, která je právě po ruce (kapustu, květák, zelenou petržel i celer, houby atd.). Zvlášť dusí se také rýže. Obojí pak smícháme a svaříme to vše v přisolené vodě a zavaří se pak do toho drobné játrové knedlíčky nebo jen z játrové kašoviny upravené nudličky, drobty a pod.

## 73. f) Hadímordová polévka (pro 3—4 osoby).

$1\frac{1}{2}$ l vody (nebo hovězí polévky) . . . . .	— h
100 g másla (margarinu) . . . . .	14—32 „
60 „ mouky . . . . .	$2\frac{1}{2}$ „
2 žloutky . . . . .	8 „
200 g hadímordu . . . . .	24—32 „

48 $\frac{1}{2}$ —74 $\frac{1}{2}$  h

Půldruhého litru vody nebo slabé hovězí polévky svaří se s jíškou ze 70 g másla (margarinu) a dvou vrchovatých lžic mouky a po půl hodině do ní zakloktají se dva až tři žloutky, dříve s trochou smetany rozmíchané. Do ní pak vloží se hadímord, jenž po náležitém očištění byl uvařen na měkko ve vodě se solí, máslem a čajovou lžičkou octa a čistě po uvaření odcezen.

## 73. g) Herta (pro 6 osob).

3 l vody . . . . .	— h
všeho druhu zeleniny za . . . . .	10 „
100 g másla (margarinu) . . . . .	14—32 „
300 „ rýže . . . . .	19 „
2 vejce . . . . .	12 „
strouhané housky . . . . .	20 „
sůl a muškát . . . . .	2 „

77—95 h

Nakrájejte na koláčky a kousky: celer, trochu póru a petrželového kořene, mrkev, listy kapusty, hadímord (černý kořen), cibuli, chřest, vůbec zeleninu, kterou sehnati možno, a smažte to a duste asi čtvrt hodiny na másle. Pak přilejte vařící vody a dovařte všechnu zeleninu na měkko, protřete ji pak jemným sítkem a přisolte dle potřeby. Zavařte do toho spařenou rýži s trochou květáku a s knedlíčky houskovými nebo sucharovými, které připravují se z rozpůštěného másla, v němž strouhané housky nebo tlučené suchary se rozmíchají s vejci, trochou soli a špetkou muškátu. —

## 73. h) Houbová polévka (pro 5 osob).

2 $\frac{1}{2}$ l vody . . . . .	— h
míchaných hub . . . . .	20 „
100 g másla (margarinu) . . . . .	14—32 „
70 „ mouky . . . . .	3 „
petržele a cibulky . . . . .	2 „
3 osmažené housky . . . . .	20 „

59—77 h

Houby nakrájené a promíchané s usekanou petrželí a cibulkou udusí se na másle, zapráší mou-

kou a svaří pak s vodou (nebo polévkou), která se prolisuje jemným sítem a podává s osmaženou houskou.

#### 74. Polévka mrkvová (pro 8 osob).

1000 g mrkve . . . . .	15 h
100 „ póru. . . . .	4 „
50 „ česneku nebo cibule . . . . .	2 „
60 „ margarinu . . . . .	9 „
70 „ mouky ( $2\frac{1}{2}$ vrchov. polév. lžice) . . . . .	3 „
2500 „ ( $2\frac{1}{2}$ l) vody . . . . .	— „
svazek zeleniny, sůl . . . . .	4 „

---

37 h

Mrkev se očistí a nakrájí na koláčky i vaří se ve vodě se zeleninou. Když kořínky jsou dosti měkké, protřou se sítem. Jíška z másla a mouky rozvaří se s protřenou polévkou mrkvovou, načež se ještě přidá soli a pepře.

Jí se s osmaženými kostkami chlebovými (viz č. 158.).

#### 75. Celerová polévka (pro 8 osob).

500 g celeru . . . . .	20 h
2250 „ ( $2\frac{1}{4}$ l) vody . . . . .	— „
70 „ margarinu . . . . .	10 „
70 „ mouky ( $2\frac{1}{2}$ vrchov. polév. lžice) . . . . .	3 „
35 „ žloutku (1 kus) . . . . .	4 „
20 „ česneku nebo cibule . . . . .	2 „
svazek zeleniny, sůl	}
0.1 „ pepře bílého — dle chuti	

---

47 h

Oloupaný a rozkrájený celer vaří se ve vodě se svazkem polévkové zeleniny, která se tam však nedá dříve, leč až už se voda vaří, aby polévka

nesezelenala. Když je celer měkký, protře se sítem. Jíška z másla a mouky rozvaří se s polévkou a tato zahustí se posléze žloutkem.

Podává se s osmaženými kostkami chlebovými (viz č. 158.).

#### 76. Polévka z curry\*) (pro 6 osob).

2000 g (2 l) vody . . . . .	—	h
70 „ palminu (kokos. másla) . . . . .	1 1/2	„
80 „ květové mouky (3 vrchov. polév. lžíce) . . . . .	4	„
100 „ póru . . . . .	4	„
70 „ petržilkového kořene . . . . .	2	„
3 „ curry (1 velká vrchov. lžíce) . . . . .	4	„
sůl . . . . .	—	„
		<hr/>
		25 1/2 h

Uvaří se zeleninová polévka z petržele, celeru a póru; nať se sváže a zelenina po uvaření se odstraní, a polévka se procedí. Udělá se jíška z palminu nebo margarinu s moukou a rozvaří s polévkou, až je tato přiměřeně hustá; ještě se přisolí, přidá curry, jež se musí rozmíchat v troše vody, a na konec vlejí se zeleninové kořínky. Podává se s rýží.

#### 77. Polévka z dýně (pro 8 osob).

800 g dýně . . . . .	7	h
1500 „ (1 1/2 l) vody . . . . .	—	„
80 „ póru . . . . .	3	„
100 „ mrkve . . . . .	1 1/2	„
80 „ petržilkového kořene . . . . .	3	„
60 „ margarinu . . . . .	8 1/2	„
70 „ květové mouky (2 1/2 vrch. pol. lžíce) . . . . .	3 1/2	„
30 „ žloutku (1 žloutek) . . . . .	4	„
		<hr/>
		30 1/2 h

\*) Viz str. 67.

Dýně se oloupe, zbaví zrn, nakrájí na drobné kousky a vaří se svazkem polévkové zeleniny, s kořený petržele, s pórem a mrkví. Když kořínky jsou měkké, vyndají se a kousky dýně prolisují jemným sítem. Polévka se zahustí, buď žloutkem, neb jíškou. Kořínky rozkrájí se v přiměřené kousky a dají se do polévky, jež se podává s osmaženým chlebem.

#### D) *Vařené, opékané a dušené zeleniny.*

##### Vařené brambory.

Každá kuchařka byla by zajisté velmi uražena, kdyby jí někdo řekl, že neumí vařit brambory, a přec je poměrně málo kuchařek, které se vyznají v tomto umění, jež je nicméně velmi důležité, má-li se uplatniti tento znamenitý druh potravy, jenž bez přičiny byl a je dosud silně pomlouván.

Objednáme-li v restauraci, i v nejlepší, masité jídlo s brambory, dostaneme velmi často velký a dobře upravený kus masa a jeden nebo několik více neb méně špatných bramborů! Dospělo se už tak daleko, že se brambory nepočítají za nic, a proto nechce se kuchařka obtěžovati s tímto zbožím.

Mají-li se podati k jídlu dobré brambory, je přirozeně první podmínkou, aby byly dobré. Špatné brambory nelze vařením učiniti dobrými. Máme-li příležitost, zásobme se brambory na podzim — ale nikdy nekupujme větší zásobu, dokud jsme



jich dříve neokusili — a uschovejme je v zemi do jámy; odkudž vybíráme pro domácnost na 14 dní až 1 měsíc. Nejlip se uschovají ve sklepě v písku nebo v bedně s vřkem. Světlo poškozuje jejich chut.

Při vaření bramborů jedná se především o to nevařit je příliš mnoho, ani málo. Jakmile jsou uvařeny — zkusíme je vidličkou — slijeme vodu a necháme je vypařit na slabém ohni nejprve několik minut bez pokličky, načež krátkou dobu s poklicí, čímž se stanou moučnými.

Loupané brambory v samovařiči. Jest dosti obtížno vařit brambory v samovařiči. Neposlouží se jim vlastně mnoho, když stojí dlouho v teplé vodě. Mohu doporučiti následující metodu, jak vařit starší a nikoliv zrovna dobré brambory. Brambory se oloupají a stojí ve vodě hodinu. Voda se vymění a brambory uvedou do varu. Když jsou napolo uvařeny, slije se voda a brambory odpařují se na slabém teple bez pokličky několik minut. Po té přikryjí se opět pokličkou a hřejí se okamžik, načež se vloží do samovařiče na dobrou čtvrthodinku. Jsou pak velmi dobré. Je ovšem zapotřebí trochu zkušenosti, než dovedeme přerušiti vaření ve vhodný okamžik, ale tomu se brzy přiučíme. Tato metoda je zvláště dobrá, jsou-li brambory špatné a nerozvařují se.

Vaříme-li brambory tímto způsobem, ztrácují ovšem část bílkovin a solí, avšak škrob, jenž je v bramborech vlastně hlavní součástíkou, udrží se v nich přece. Chceme-li předejiti této ztrátě, neškrábeme, ani neloupáme brambory před vařením. Této metody nutno tedy vždy použiti, když jsou brambory dobré.



## 78. Brambory s máslem aneb solí.

Dobré, dobře uvařené brambory chutnají znamenitě, pojídají-li se s trochou studeného másla (margarinu) nebo jen posypané solí. Jest to laciné jídlo, když se při tom příliš neplýtvá máslem.

Jako zkouška dobrých bramborů hodí se toto jídlo, jakož i následující výborně.

## 79. Brambory s petržilkovou omáčkou.

Teplé, vařené brambory jedí se s petržilkovou omáčkou (viz č. 195—196). Toto jednoduché jídlo chutná zvláště dobře, ale podmínkou jsou tu velmi dobré brambory. Může se připravovati hlavně v létě (nové brambory). Naši chuti lépe hověí brambory s máslem rozpáleným a strouhaným tvarohem.

## 80. Bramborová kaše (pro 10 osob).

2500 g bramborů . . . . .	20 h
500 „ sbíraného mléka . . . . .	4 „
20 „ margarinu, prima . . . . .	3 „
sůl . . . . .	1 „
	<hr/>
	28 h

Na bramborovou kaši hodí se velké moučné brambory nejlépe; oloupají se tence, vaří se ve slané vodě, a když jsou měkké, slijí se voda, a brambory přistaví se opět na oheň, aby se vypařily. Roztlačí se pak jemně měchačkou a rozředí vařícím mlékem, pozvolna přidávaným. Na konec přidá se sůl a chceme-li, trochu margarinu.

I studených vařených bramborů můžeme použití na kaši; rozemelou se řzačkou na maso a dále připravují se, jak předešlé.

# 81. Bramborová kaše s cibulkou (pro 10 osob).

2500 g	bramborů . . . . .	20	h
750 „	sbíraného mléka . . . . .	6	„
25 „	cukru (vrchov. polév. lžíce) . . . . .	2	„
sůl . . . . .		2	„
100 „	cibule . . . . .	1 $\frac{1}{2}$	„
80 „	palminu (kokos. másla) . . . . .	12	„
		<hr/>	
		43 $\frac{1}{2}$ h	

Brambory se oloupou a vaří v málo vodě osolené; když jsou měkké, scedí se voda a brambory se rozdrtí, aby nebylo celých kousků, a promíchají se se solí, cukrem a mlékem (kolik mléka, to závisí na tom, jaké brambory jsou). Kaše postaví se na slabý oheň a peče se asi čtvrt hodinu.

Cibule se rozkrájí, dá se dobře zahrhnouti v palminu a položí se vrstvou na připravenou kaši.

Jí se jako samostatné jídlo.

# 82. Brambory hnědé.

750 g	bramborů . . . . .	6	h
40 „	palminu (kokos. másla) . . . . .	6 $\frac{1}{2}$	„
60 „	cukru (2 vrch. polév. lžíce) . . . . .	4 $\frac{1}{2}$	„
trochu soli . . . . .		1	„
		<hr/>	
		18 h	

K tomu jsou nejlepší malé, tvrdé brambory, ale můžeme užiti též obyčejných bramborů, když je rozpůlíme a nožem trochu oškrábeme, aby byly oblé.

Cukr přijde na šucho na lehce zahřátou pánev, a když zahrhněl, dá se k němu palmin, a když se roztavil, lžíce vody, a to vše dohromady necháme vařiti okamžik, načež do toho vložíme

brambory a obracíme jimi opatrně v tom syrupe, až jsou hezky hnědé.

### 83. Pečené brambory (pro 8 osob).

900 g vařených bramborů . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ h
100 „ margarínu . . . . .	14 „
20 „ cibule, sůl . . . . .	1 „
<hr/>	
	22 $\frac{1}{2}$ h

Vařené studené brambory rozkrájí se na malé kousky. Margarin dá se na velmi teplou pánev a nechá se zahřát, načež přidá se cibule a nechá rovněž zahřát; naposledy dají se brambory, a když jsou do hněda upečeny, přidá se trochu soli.

Jí se na př. k chlebu s máslem na večer.

### 84. Smažená brukev (pro 4 osoby).

400 g brukve . . . . .	8 h
75 „ strouhané housky . . . . .	4 „
50 „ pšeničné mouky (2 vrchov. polév. lžíce) . . . . .	2 „
65 „ palminu (kokos. máslo) . . . . .	12 „
<hr/>	
	26 h

Brukev se oloupe, vaří a rozkrájí na koláčky, vloží do moučného kvásku se solí a obalí se ve strouhané housce. Smaží se na palminu.

### 85. Smažená mrkev (pro 6 osob).

600 g mrkve . . . . .	9 h
50 „ mouky . . . . .	2 „
80 „ strouhané žemle . . . . .	5 „
50 „ cibule . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „
0.5 g pepře, soli ( $\frac{1}{2}$ rovné čaj. lžíce) . . . . .	3 „
100 „ palminu (kokos. máslo) . . . . .	16 „
<hr/>	
	37 $\frac{1}{2}$ h

Mrkev se uvaří, rozkrájí na koláčky nebo podélné kousky, namočí se do moučného kvásku a strouhané housky, do níž je přimíseno soli a pepře, a smaží. Jí se k chlebu s máslem buď s cibulí nebo bez ní.

#### 86. Smažená červená řípa (boeuf z červené řípy, pro 8 osob).

1500 g červené řípy . . . . .	24 h
50 „ strouhané zemle . . . . .	3 „
10 „ soli (malá rovná polév. lžíce) . . . . .	}
1 „ pepře ( $\frac{1}{3}$ rovné čaj. lžíce) . . . . .	
130 „ palminu . . . . .	21 „

---

49 h

Červená řípa se očistí, uvaří, oloupe a nakrájí na kolečka, poleje octem, v němž chvíli zůstane. Po té ponoří se do moučného kvásku, do něhož se přidalo trochu soli a pepře, obrátí ve strouhané zemi a smaží na palminu. Musí se silně prosmažiti.

Jí se s obyčejnou hnědou cibulovou omáčkou a s brambory, nebo se zahrádlovou cibulí, s margarinem a bramborovou kaší.

#### 87. a) Smažený pastinák (pro 6 osob).

750 g pastinaku (500 g oloupaného) . . . . .	15 h
50 „ mouky (2 vrch. polév. lžíce) . . . . .	2 „
75 „ strouhané zemle . . . . .	4 „
80 „ palminu . . . . .	13 „
soli . . . . .	1 „

---

35 h

Pastinák se oloupe a vaří ve slané vodě; když je měkký, nakrájí se na tenká kolečka, obalí mouč-

nou jíškou se solí a obrátí v jemně strouhané housce. Smaží se na palminu, na pánvi.

Může se podávati samotén, nebo zahnědlou cibulí posypaný k chlebu s máslem nebo s kaparovou omáčkou k bramborům.

Čím tenčí jsou řízky pastinaku a čím déle se smaží, tím lepší mají chut, avšak tím víc omastku se na ně spotřebuje. V tom případě nelze je jíst ve velkém množství, ale za to hodí se znamenitě, aby se jedly jednotlivě k hojně namanámu chlebu.

#### 87. a) Smažený hadímord.

Hadímord se oloupe (viz č. 94.) a smaží jako pastinak. Chutná jako smažená mřenka.

#### 88. Smažený celer (celerový boeuf, pro 6 osob).

700 g celeru . . . . .	35	h
30 „ mouky (vrch. polév. lžíce) . . . . .	1 1/2	„
25 „ strouhané žemle . . . . .	1 1/2	„
80 „ palminu (kokolinu) . . . . .	13	„
	<hr/>	
	51	h

Celer vaří se ve slané vodě. (Když vaříme čerstvou zeleninu, musíme ji vždy dáti do vařící vody, tím udržíme v ní lépe výživné látky v ní se nalézající; ještě lépe, vaří-li se v pouhé páře, a nejlépe, vaří-li se ve vlastní šťávě v sanogresovém kuthanu.) Když je vařen, rozkrájí se v koláčky, ponoří do moučné jíšky a obrátí v strouhané žemli. Peče se na pánvi v palminu (kokosovém másle).



### 89. Smažená rajská jablíčka (boeuf z rajčat).

Zralá rajčata rozkrájají se na koláčky, obrátí v rozšlehaném vajíčkách a strouhané housce a pekou se dobře na pánvi. Podávají se s hnědou cibulovou omáčkou (viz č. 205.) a brambory.

90. Dušený zelený hrášek (pro 7 osob).	
450 g zeleného hrášku (oloupaného) . . . . .	25 h
20 „ margarínu (prima) . . . . .	3 „
40 „ housky (1½ vrch. polév. lžíce) . . . . .	1½ „
voda, petržilka . . . . .	1½ „

---

30 h

Čerstvý zelený hrášek vaří se ve slané vodě. Když je poněkud měkký, přidá se máslo a mouka, jež se míchají dohromady, a hrášek vaří se asi 10 minut, až je měkký. Chut upraví se solí, a když chceme, trochou cukru. Jídlo však nesmí se už vařiti, jakmile se do něho dala petržilka.

### 91. Dušená mrkev. I. (pro 8 osob).

500 g mrkve . . . . .	7½ h
750 „ vody . . . . .	— „
30 „ margarínu . . . . .	5 „
60 „ mouky (2 vrch. polév. lžíce) . . . . .	2½ „
20 „ petržele, soli . . . . .	2 „

---

17 h

Mrkev se oškrábe a rozkrájí na koláčky, vaří se s takovým množstvím vody, aby byla potopena; přisolí se. Když je skoro měkká, přidá se máslo v mouce obalené a dovařuje zvolna 10 minut. Když dušení je u konce, přimíchá se jemně sekaná petržel. Jídlo se nesmí už vařiti, jakmile se do toho dala petržel.



## 92. Dušená mrkev. II. (pro 8 osob).

500 g mrkve . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ h
40 „ margarinu . . . . .	5 $\frac{1}{2}$ „
50 „ mouky (2 polév. lžíce) . . . . .	2 „
500 „ sbíraného mléka . . . . .	4 „
sůl, petržel . . . . .	2 „
<hr/>	
21 h	

Mrkev se očistí, rozkrájí na koláčky a dá se do vařící, osolené vody. Jíška z másla a mouky rozředí se mlékem v hustou omáčku, do které se vloží vařená mrkev. Sůl a jemně sekaná petržel se přidá. Brukev, kolník, tuřín, telčovská řípa dusí se podobně. Oba poslední druhy musí se úplně rozkrájet a nechat celou noc ve studené vodě, aby se příchut řepní odstranila.

## 93. Dušené brambory.

Vařené, teplé neb studené brambory rozkrájí se a dusí stejně, jako mrkev.

## 94. Dušená mrkev a hadímord (pro 8 osob).

500 g hadímordu . . . . .	80 h
250 „ mrkve . . . . .	4 „
50 „ margarinu . . . . .	7 „
60 „ mouky . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „
625 „ mléka sbíraného . . . . .	5 „
sůl . . . . .	1 „
<hr/>	
99 $\frac{1}{2}$ h	

Hadímord se oloupe, rozkrájí a klade poneháhu do octa, aby nezčernal, načež dá se do vařící slané vody a vaří se as 1 hodinu. Mrkev oloupe se rovněž a vaří se spolu s hadímordem,

ale nepotřebuje tolik vaření, pročež se dá o něco později, než tento. Jíška z másla a mouky rozředí se mlékem v hustou omáčku, do ní se vloží zelenina, přiměřeně osolí a produsí.

### 95. Dušený hadímord.

Rozumí se, že můžeme dusiti tímže způsobem, jako v předešlém případě, hadímord také o sobě.

### 96. Dušený zelený hrášek a mrkev (pro 10 osob).

630 g oloupaného zeleného hrášku . . . . .	35 $\frac{1}{2}$ h
500 „ mrkve . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ „
40 „ margarínu . . . . .	5 $\frac{1}{2}$ „
70 „ mouky (2 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	3 „
voda, petržel . . . . .	$\frac{1}{2}$ „

---

52 h

Mrkev se oloupe, rozkrájí na menší kousky a vaří se spolu s hrachem. Dusí se jako zelený hrách.

### 97. Frikasé z bylin.

Upravuje se jako předešlá dušená jídla. Užijeme zelenin i kořenů, které si nejvhodnější v té které době opatřiti můžeme, jako je: zelený hrách, květák, brukev, řípa, chřest, brambory, mrkev, petržel, celer (avšak ne příliš mnoho, aby se nedocílilo příliš silné celerové a petrželové příchuti), hadímord. Rozkrájíme tyto zeleniny na kousky a vaříme společně s petrželkovou omáčkou, na konec přisolíme. Je to frikasé bez masa (vegetariánské frikasé). Chutná lépe, než bychom se nadáli, ovšem je-li upravení a smísení provedeno dle naší

chuti. Poněvadž takovou směs pořídíme pokaždé jinak, neudal jsem žádných předpisů, ani ceny.

#### 98. Dušená červená řípa (pro 8 osob).

550 g vařené červené řípy . . . . .	9 h
50 „ margarinu . . . . .	7 „
50 „ mouky (z vrch. polév. lžíce) . . . . .	2 „
500 „ sbíraného mléka . . . . .	4 „
sůl . . . . .	1 „

---

23 h

Řípa se očistí, vaří hodně do měkka ve vodě, oloupe a rozkrájí na malé kousky. Z margarinu a mouky se pořídí jíška a rozředí mlékem, až omáčka je přiměřeně hustá, řípa se do ní vloží a vše se osolí.

#### 99. Dušená kapusta (pro 6 osob).

600 g kapusty s žebérky } . . . . .	22 h
500 „ kapusty otrhané } . . . . .	
40 „ margarinu . . . . .	5 $\frac{1}{2}$ „
40 „ mouky (1 $\frac{1}{2}$ vrchov. polév. lžíce) . . . . .	1 $\frac{1}{2}$ „
300 „ sbíraného mléka . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „
10 „ cukru, soli (1 malá rovn. pol. lžíce cukru) . . . . .	2 „

---

33 $\frac{1}{2}$  h

Silná žebra se otrhají a odstraní a listy se pečlivě operou a vaří ve vodě se solí a natronem, aby se zelená barva uchovala. Když kapusta je měkká, vyndá se na síto, obrátí, dobře prolisuje a jemně rozseká na prkne spolu s moukou. Margarin rozpustí se v kuthanu a do něho dá se rozsekaná kapusta, jež se dobře dříve prohřeje, než se začne do ní přilévati mléko. Přisolí se a přisládí.

Jí se jako samostatné jídlo s jablky a roštěným chlebem, neb jako zelenina s nahnědlými brambory.

Dušená kapusta hodí se také znamenitě k mazanému chlebu.

#### 100. Kapusta s bramborami (pro 6 osob).

1600 g kapusty . . . . .	32 h
500 „ bramborů . . . . .	4 „
100 „ sádla . . . . .	22 „
50 „ mouky . . . . .	2 „
majorán, česnek, sůl, pepř. . . . .	3 „

---

63 h

Kapustu čistě vyperte, na menší kousky nakrájejte a hodte do vařící slané vody, v ní ji nechte 10 minut stát (nikoli vaří!). Pak vodu slejte, na rendlík dejte sádlo, jemně rozsekanou cibulku v něm do žluta osmažte, pak vložte kapustu a nechte dusit do měkka, častěji jí míchajíc. Přidejte pak do hovězí nebo zeleninové polévky jížky, majoránu, česneku, soli, pepře a brambory na kostičky nakrájené a nechte s kapustou dovařit.

#### 100. a) Dušený špenát.

1000 g špenátu . . . . .	60 h
80 „ margarinu . . . . .	12 „
100 „ květové mouky . . . . .	4 $\frac{1}{2}$ „
300 „ sbíraného mléka . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „
cukr a sůl dle chuti. . . . .	2 „

---

81 h

Špenát se vypere a otrhá; dá se do vařící vody se solí a trochou natronu a vaří se, až je měkký (asi 10 minut); po té vyndá se na síto, a když voda stekla, rozseká se spolu s moukou.

Margarin rozpustí se v kuthanu, a když je hodně teplý, vloží se špenát a přilévá se mléka, až je přiměřeně bílý. Přidá se trochu cukru a soli.

Místo mléka může se k dušení použití špenátové polévky.

#### 100. b) Vlašský předpis pro úpravu špenátu.

Čistě omytý a očištěný špenát vař bez vody  $\frac{3}{4}$  hod. Voda, která po vyprání na listech zbyla s jejích vlastní šťavou k vaření úplně dostačí. Když jest špenát uvařen, ocedí jej na cedníku a pak velmi jemně rozsekej. Přidej k němu šlehané smetánky nebo ještě strouhaný sýr, osol dle chuti a hodně horký podej.

#### 100. c) Špenát s vejci.

600 g špenátu . . . . .	36 h
cibulky . . . . .	4 „
100 g másla (margarinu) nebo slaniny . .	16—32 „
2 žloutky . . . . .	8 „
sůl, pepř, mléko . . . . .	3 „

---

67—83 h

Špenát čistě vypraný se spaří, aby se mu travná příchut odňala, vymačká se a po vychladnutí jemně useká. Usekaná cibulka nechá se spýchnout na másle nebo margarinu, aby byla bílá nebo jen mírně zažloutlá, vloží se do ní usekaný a sítím prolisovaný špenát, dusí se, přisolí, po případě připepří, vmíchají se do něho v mléce nebo smetaně rozkloktané žloutky, s nimiž se dodusí.

## 100. d) Špenát se sýrem (ptačí hnízda).

600 g špenátu . . . . .	36 h
80 „ oleje nebo másla (margarinu) . . . . .	12—24 „
sůl, pepř, citronová šťáva . . . . .	4 „
sýr . . . . .	40 „

92—104 h

Špenát uvaříme, usekáme a posolený, připeřený, s olejem a citronovou šťavou dusíme na měkko; uděláme pak z husté kašičky hnízda, do nichž vkládáme vajíčka, udělaná ze sýra neufchatelského nebo jiného měkkého. Výborně to chutná studené s chlebem a máslem.

## 101. Dušené bílé zelí (pro 8 osob).

1900 g bílého zelí . . . . .	53 h
50 „ palminu (kokolinu). . . . .	8 „
60 „ mouky (2 vrch. polév. lžice) . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „
550 „ sbíraného mléka . . . . .	4 $\frac{1}{2}$ „
sůl, dle chuti . . . . .	1 „

69 h

Hlávka bílého zelí se očistí, rozkrojí ve 4 až 8 dílů a dá se vařit do studené, osolené vody. Když je zelí měkké, vyndá se na síto, aby voda mohla dobře odtéci, načež se rozseká. Světlá jíška rozvaří se s mlékem, až dostaneme přiměřeně hustou omáčku. Do té vloží se zelí, a nechá se krátce převařit, až je dostatečně prohřáto. Přidá se sůl, a když je libo, trochu cukru.

## 101. a) Zelí jako chřest.

1000 g zelí . . . . .	28 h
másla (margarinu 1a) . . . . .	40—80 „
strouhané housky . . . . .	6 „

74—114 h



Zelí rozdělíme v jednotlivé listy, spaříme je, ochladíme studenou vodou a uvaříme v osolené vodě na měkko. Rozkrájíme na pruhy, které pěkně složené zalejeme rozpáleným máslem, v němž byla strouhaná houska osmažena.

#### 102. Dušený zelníček (pro 8 osob).

800 g zelníčku . . . . .	66 h
60 „ margarínu . . . . .	8 $\frac{1}{2}$ h
70 „ mouky (2 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	3 „
750 „ sbíraného mléka . . . . .	6 „
sůl . . . . .	1 „
	<hr/>
	84 $\frac{1}{2}$ h

Zelníček čistě vypraný vloží se do vařící vody osolené a vaří se, až je měkký, načež se vyndá na síto, aby voda dobře otekla. Jíška z margarínu a mouky rozvaří se s mlékem, až máme přiměřeně hustou omáčku; do ní dá se zelníček a povaří se. Sůl a snad něco málo cukru se přidá.

Místo mléka možno použiti polévky, v níž se zelníček vařil.

#### 103. Červené zelí (pro 10 osob).

1850 g červeného zelí . . . . .	57 h
60 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	10 „
200 „ octa slitého z naložené červené řepy. . . . .	3 „
150 „ cukru . . . . .	11 „
sůl . . . . .	1 „
	<hr/>
	82 h

Červené zelí rozkrájí se na jemné nudle. Palmin roztopí se v kuthanu, přidá se ocet z červené řepy, cukr, trochu soli a voda. Červené zelí se do toho vloží a dusí se do měkka asi 2 hodiny

při stejném ohni; chut upraví se dle libosti octem a cukrem, a aby se zelí drželo pohromadě, může se zahustiti trochou bramborové a ságové jíšky. Část octa možno nahradit, libo li, rybízovou šťavou.

#### 104. Ztracená irská dušenina (pro 10 osob).

1600 g bílého zelí . . . . .	45 h
1000 „ bramborů . . . . .	8 „
200 „ mrkve . . . . .	3 „
500 „ vody . . . . .	— „
sůl a pepř dle libosti . . . . .	1 „
100 g margarínu . . . . .	14 „
	<hr/>
	71 h

Na dno kuthanu nalije se trochu vody, do té vloží se zelí ve střídavých vrstvách s brambory a trochou mrkve, a každá vrstva se zasolí a popepří, a vše pomalu se vaří, až zelí je měkké. Po té přidá se palmin nebo margarín a snad ještě trochu soli.

Místo mrkve můžeme dáti tučné, jemně rozsekané maso; tím dostaneme pravou irskou dušeninu.

#### 105. Bílé zelí do hněda (pro 8 osob).

2450 g bílého zelí . . . . .	68 h
80 „ cukru . . . . .	6 „
60 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	10 „
300 „ vody . . . . .	— „
sůl . . . . .	1 „
	<hr/>
	85 h

Krajní lupeny se odstraní a zelí se jemně rozkrájí. Palmin a cukr připraží se na kuthanu do hněda. Do toho syruvu vloží se bílé zelí a pro-

míchá se v něm, až je hezky hnědé. Pak se nasype trochu soli, naleje voda, a zelí dusí se asi 2 hodiny. Musí se ustavičně na kuthanu míchat, aby se nepřipálilo.

#### 105. a) Zelí slezské (pro 8 osob).

2500 g zelí bílého . . . . .	70 h
50 „ sádla . . . . .	12 „
50 „ másla (margarinu prima) . . . . .	7—14 „
70 „ mouky . . . . .	3 „
kmín, sůl, ocet, cukr . . . . .	3 „

---

95—102 h

Čerstvé hlávkové zelí, jemně nakrájené, vhodí se na čtvrt hodiny do připravené již vařící vody, která se pak nahradí čerstvou vařící vodou, a i tato po další čtvrt hodině se sleje. Teprve v třetí vodě se vaří zelí na měkko a zapraží úplně bílou jíškou (na půldruhého litru zelí 2 lžíce omastku, polovic másla a polovic sádla, a 2 lžíce mouky), přisolí, okoření kmínem, trochou předem již svařeného octa a cukru. Vše společně se ještě trochu povaří.

#### 105. b) Zelí s vajíčkem (pro 8 osob).

2500 g zelí bílého . . . . .	70 h
100 „ másla (margarinu prima) . . . . .	14—28 „
2 vejce . . . . .	12 „
cukr, sůl a mléko . . . . .	4 „

---

100—114 h

Hlávkou zelí dobře očištěnou vaříte asi 15 minut. Pak se vyndá a nechá se úplně vychladnout, načež teprve se useká, přidají se k němu dvě

ušlehaná vejce, lžička másla, trochu soli, štipka cukru, tři lžičky mléka nebo smetany. Vše se dobře promíchá a dá se do rendlíku máslem vymazaného a nechá se v troubě zahřédnout.

105.c) Zelí na cibulce s jablky (pro 8 osob).

2500 g zelí bílého . . . . .	70 h
70 „ mouky . . . . .	3 „
1—2 míšeňská jablka . . . . .	4—6 „
100 „ sádla . . . . .	22 „
cibulka, kmín, cukr, sůl. . . . .	4 „

103—105 h

Svěží, nakrouhané zelí s oloupanými, odjádřovanými a na koláčky nakrájenými jablky dusí se přímo na zpěněné cibulce s kmínem, solí a kouskem cukru, a když je měkké, zapráší se moukou a s trochou octa ještě povaří. Naložené zelí vaří se přímo s jablkem a když je dosti měkké, povaří je ještě s cibulkou na sádle zapěněnou a moukou zaprášenou (nikoli zapraženou). — Někde místo jablka přidávají k zelí bobule bílého vína. —

Nebo nakrouhané zelí vypere se a hodí do vroucí slané vody; nežli úplně změkne, přidá se k němu jablko a rozstrouhaný syrový brambor, hodně kmínu, bledá jíška na sádle s drobně nakrájenou cibulkou udělaná a dle chuti octa i cukru. Voda, vyvaří-li se jí mnoho, může se slít. Nebo:

Zelí svěží nakrouhané nasolte i nakmínujte a priklopte jinou nádobou. Po čtvrt hodině vymačkejte silně nahromaděnou v něm vláhu a vařte je pak s čistou vodou, až skoro do měkka. V tu

dobu nechte na sádle sežloutnouti cibulku, přidejte k tomu octa a zavařte to do zelí, které se tak dodělá. Chut závisí nejen od jakosti zelí, nýbrž i od jakosti octa; není-li tento zvláště chutný, může býti chut zlepšena, přidá-li se do zelí nakrouhané míšenské jablíčko. Nakládané zelí třeba vařící vodou opařiti a odcediti, a pak v jiné vodě s kmínem a solí, dle libosti i s jablíčkem vařiti jako zelí svěží; také dále se s ním stejně zachází.

105. d) Zelí se slaninou a brambory (pro 8 osob).

1500 g bílého zelí . . . . .	42 h
500 „ bramborů . . . . .	4 „
250 „ prorostlé slaniny . . . . .	40 „
kmínu, cibulky, černého pepře . . . . .	3 „

89 h

Listy s hlávky zelné se jednotlivě sloupou a do rendlíku s jemně nakrájenými koláčky prorostlé slaniny složí, na vrstvu tuto naloží se vrstva tlustších koláčků ze syrových bramborů, načež následuje asi 2—3 cm silná vrstva zelných listů, která se posype trochou kmínu, jemně usekané cibule a trochou černého pepře; následuje vrstva prorostlé slaniny, opět brambory, zelné listy atd., až je kuthan plný. Poslední vrstvu tvoří slanina. Vše zaleje se vodou (nebo polévkou) a přikryté se dusí. Je-li potřebí, přileje se během dušení trochu vody. Nejlépe je upravit krmí v bílém rendlíku a nésti přímo v něm na stůl.

## 105. e) Zelí s hrachem (pro 10 osob).

300 g naloženého bílého zelí . . . . .	16 h
1500 „ hrachu zeleného . . . . .	66 „
250 „ sádla se škvarky . . . . .	50 „
	<hr/>
	132 h

Naložené zelí svaří se ve vodě na měkko, odcedí a chvíli krátce dusí na sádle, při čemž se přisolí. Zvláště uvaří se hrách na měkko, odcedí a voda nahradí se trochou jakékoli polévky nebo i pečeňové omáčky, s níž se hrách dodusí. Buď se pak prolisuje sítem a posype osmaženou strouhanou houskou a podá se zelím, nebo se přímo celý se zelím podá bez housky.

Je nadbytečno přikládati uzené maso, klobásky, párky a pod., jak se to obyčejně děje.

Jednodušeji a levněji pořídí se hrách prostě vařený a osmažený se zelím syrovým.

## 106. Kolník nebo řípa na hnědo (pro 8 osob).

1750 g kolníku . . . . .	20 h
60 „ palminu (kokos. másla) . . . . .	10 „
150 „ cukru . . . . .	11 „
20 „ soli ( $\frac{2}{3}$ vrch. polév. lžice) . . . . .	1 „
vody . . . . .	— „
	<hr/>
	42 h

Kolník se oloupe, rozkrájí v pravidelné proužky, as 15 cm dlouhé. V kuthanu udělá se z kokos. másla a cukru hnědý syrop; do něho vloží se kolník, a když zahnedne, přidá se vody, přisolí



se, a kolník dusí se do měkka při stejném ohni asi 2 hodiny.

Místo kolníku můžeme vzíti teltovskou řípu a brukev. Jen že se nesmí dáti hned všechen cukr, poněvadž každá brukev nevyžaduje stejné množství cukru a rovněž chuti a záliba bývají různé. Někdo snad užije jen pětiny uvedeného množství cukru.

### 107. Mrkev zapečená (pro 8 osob).

500 g mrkve . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ h
125 „ květové mouky . . . . .	6 „
135 „ sbíraného mléka . . . . .	1 „
40 „ margarínu . . . . .	5 $\frac{1}{2}$ „
60 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6 „
8 „ cukru, soli (1 $\frac{1}{2}$ vrchov. čaj. lžíce) . . .	1 „
160 „ palminu (kokos. másla) . . . . .	26 „
	<hr/>
	53 h

Mrkev se oškrábe, opláchne a vaří do měkka ve slané vodě. Je-li mrkev velká, rozdělíme ji v menší kusy, aby se dobře uvařila.

Z margarínu roztopeného udělá se husté těsto s moukou, mlékem, žloutkem, cukrem a solí. Bílek se ušlehá a vmísí opatrně do toho, ale těsto se nesmí úplně promíchat, leč až se potřebuje, poněvadž se může státi, že by odstavené rozbředlo. Do něho zamíchají se kousky mrkve a smaží se v přiměřeně horkém palminu (kokosov. másle), až jsou pěkně světle hnědé a křehké.

Podává se s máslem nebo světlou omáčkou.

### 108. Bramborové frikadelly (šlejšky) I. (pro 10 osob).

1250 g	bramborů	10 h
75 „	mléka	1 „
25 „	palminu (kokos. másla)	4 „
	sůl a pepř	1 „
70 g	mouky (2 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce)	3 „
125 „	vody	— „
125 „	strouhané žemle	7 „
150 „	palminu (kokos. másla)	24 „
		<hr/>
		50 h

Brambory se rozdrtí a promíchají, dokud jsou teplé, s palminem (kokos. máslem), mlékem, pepřem a solí. Po vychladnutí odkrojí se lžičkou frikadelly přiměřené velikosti. Uválejí se rukou, obalí ve strouhané housce, obrátí obezřele v moučné jíšce (nebo vajíčku) a opět ve strouhané housce. Smaží se na pánvi v palminu (kokos. másle). Jedí se s petrželovou omáčkou.

Množství mléka mění se dle jakosti brambor.

Dlužno dbáti toho, aby těsto bylo dosti tuhé.

### 109. Bramborové frikadelly. II. (pro 9 osob).

600 g	bramborů	5 h
50 „	strouhané housky	2 „
30 „	květové mouky (1 vrch. polév. lžíce)	1 $\frac{1}{2}$ „
110 „	vajíček (2 vajíčka)	12 „
100 „	sbíraného mléka	1 „
40 „	cibule	1 „
	sůl, muškat, dle chuti	1 „
125 „	palminu	20 „
		<hr/>
		43 $\frac{1}{2}$ h

Vychladlé brambory vařené rozsekají se řezačkou na maso, vmíchá se do nich jemně sekaná cibulka, strouhaná houska, mouka, vejce, sůl, muškát, a snad trochu pepře, zároveň s mlékem, a když je to dobře promícháno, vytvoří se z toho obyčejné frikadelly a smaží se na pánvi v horkém palminu (kokos. másle). K napodobené želvě smaží se velmi malé.

### 110. Bramborové frikadelly. III. (pro 8 osob).

500 g bramborů . . . . .	4 h
240 „ vajíčka (4 vajíčka) . . . . .	24 „
25 „ cibule . . . . .	I „
0.5 g muškátu, soli ( $\frac{1}{4}$ rovná čaj. lžice) . . . . .	I „
90 g palminu . . . . .	14 $\frac{1}{2}$ „
	<hr/>
	44 $\frac{1}{2}$ h

Brambory, které je nejlépe uvařiti den předem, rozemelou se řezačkou na maso a promíchají s cibulí, muškátem a žloutky; naposledy dají se do toho hustě ušlehané bílky. Frikadelly smaží se v palminu (kokos. másle) při stejném ohni.

Podává se s máslovou-smetanovou omáčkou (viz č. 198) a brambory, těchto hojně. Pojídají-li se samotné frikadelly, není oběd příliš laciný. Zdá se býti velmi podivným, pojídati brambory s bramborovými frikadellami, ale k číslu III. hodí se velmi dobře brambory.

Bude-li muži chutnati toto jídlo, řekne jistě: „To byly dnes velmi chutné rybí frikadelly, jež jsem dnes upekla, ženuško.“ Avšak dejte si pozor, abyste je upravili správně!

## 111. Bramborové ruličky (pro 9 osob).

500 g	vybraných bramborů . . . . .	4	h
75 „	strouhané housky . . . . .	3	„
20 „	cibule . . . . .	1	„
20 „	palminu (kokos. másla) . . . . .	3	„
100 „	vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12	„
125 „	sbíraného mléka . . . . .	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
15 „	soli (1 rovná polév. lžíce) } pepře (trochu) }	1	„
60 „	bílků (2 bílky) . . . . .	4	„
15 „	mléka (1 polév. lžíce) . . . . .	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
100 „	strouhané housky . . . . .	5	„
125 „	palminu (kokos. másla) . . . . .	20	„
			<hr/>
			56 h

Brambory nejlépe den předem uvažené rozmelou se; do nich se přidají 2 vajíčka, sůl, strouhaná houska a koření. Omastek se rozpálí a cibule zapění na okamžik v něm a vmíchá se to do těsta současně s mlékem. Když je těsto dobře promícháno, vybírají se lžicí malé kousky, jež nutno zaokrouhliti v malé kuličky, anebo v podélné tyčinky, jako kroketty, obalí se nejprvé ve strouhané housce, po té ve vajíčku nebo v bílku s pol. lžicí mouky v něm ušlehanou, a po té opět ve strouhané housce. Ruličky smaží se dobře v horkém palminu (kokos. másle), až jsou pěkně zahnědlé.

Podávají se se zahnědlým máslem a brambory nebo zahnědlou řípou.

## 112. Bobové frikadelly (pro 8 osob).

125 g koňských bobů . . . . .	6	h
200 „ mrkve . . . . .	4	„
75 „ strouhané housky . . . . .	3	„
120 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12	„
20 „ cibule . . . . .	1	„
50 „ mléka sbír. . . . .	$\frac{1}{2}$	„
0.5 „ pepře, soli ( $\frac{1}{3}$ rovné čaj. lžice) . . . . .	1	„
80 „ palminu (kokos. másla) . . . . .	13	„
		<hr/>
		40 $\frac{1}{2}$ h

Koňské boby máčejí se ve vodě 24 hodiny, vaří se pak na měkko a rozemelou jemně stroj-  
kem spolu s vařenou mrkví. Vajíčko, strouhaná  
houska, mléko, jemně rozsekaná cibule a pepř a  
sůl dají se do toho, a když vše je dobře pro-  
mícháno, smaží se jak obyčejné frikadelly v pal-  
minu (kokos. másle). Pojídají se na př. ke ztra-  
cené želvě. Jinak s omáčkou z rajčat a bramborů  
nebo s dušenou mrkví.

## 113. Čočkové frikadelly (pro 16 osob).

125 g čočky . . . . .	6	h
230 „ vodové kaše . . . . .	2	„
800 „ bramborů . . . . .	6 $\frac{1}{2}$	„
125 „ dalamánku (chleba) . . . . .	1 $\frac{1}{2}$	„
10 „ cibule . . . . .	1	„
30 „ květové mouky . . . . .		
30 „ bramborové mouky . . . . .	4	„
120 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12	„
100 „ čočkové polévky . . . . .	—	„
220 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	35	„
sůl, pepř, couleur . . . . .	1	„
		<hr/>
		69 h
		7°

Dalamánek (chléb) rozmočí se v mléce a smíchá s ostatními přísadami. Máme-li zbytek nějaké kaše, můžeme ji do toho vmíchat, docílíme dobré chuti. Uděláme malé frikadelly, které se smaží v palminu (kokos. másle) a jedí se s máslovou omáčkou, zeleninou nebo brambory.

Tato porce je poněkud velká, ale je praktické připravit větší porci směsi na ráz. Tato se může později využít na všeliký způsob.

Obě následující míšeninky mohou se též smažit jako frikadelly, také se tak mohou upravit jako boeuf. Tyto míšeniny lze pořídit nejrozmanitějším způsobem. Různé vařené kořínky mohou se přimísit, tak že se tím blížíme k bylinným frikadellám a pod. Čím více spojíme všemožných zbytků, tím líp to všechno pravidelně chutná.

#### 114. Čočkový boeuf I. (pro 8 osob).

250 g	šedé čočky . . . . .	12 h
75 „	ovesné krupice } . . . . .	1 „
500 „	vody	
25 „	cibule . . . . .	1 „
100 „	strouhané housky . . . . .	5 „
60 „	vajíček (1 vejce). . . . .	6 „
30 „	bramborové mouky (1 vrch. polév. lžice) . . . . .	1 „
120 „	palminu (kokosového másla) . . . . .	20 „
	sůl . . . . .	— „

---

46 h

Čočka se vypere, namočí, vaří a umele něco likrát strojkem spolu s cibulí a strouhanou houskou. Po té vmísí se do toho ovesná kaše, vajíčko, bramborová mouka a sůl. Utvoří se z toho podélný dalamánek, jenž se rozkrájí na krajíce a upraví, jako „sekaná svíčková“. Smaží se v pal-



minu (kokos. másle), načež se upraví se zahnědlou cibulovou omáčkou a přidají k tomu brambory.

### 115. Čočkový boeuf II. (pro 8 osob).

250 g	šedé čočky . . . . .	12 h
80 „	koňských bobů. . . . .	4 „
6 „	soli (malá vrch. čaj. lžlce) . . . . .	1 „
65 „	strouhané housky . . . . .	2 „
50 „	mouky . . . . .	2 „
80 „	sbíraného mléka . . . . .	1 „
200 „	palminu (kokosového másla) . . . . .	32 „

---

54 h

Čočka a boby se máčejí a pak vaří; mohou se pohodlně vařiti pospolu, avšak boby mají se raději už trochu dříve vařiti, než se k nim přidá čočka. Rozemelou se strojkem; strouhaná houska, mouka a sůl přimíchají se s trochou mléka. Utvoří se jako v předešlém případě bochánek a řízky smaží se v palminu (kokos. másle) a upraví se hnědou cibulovou omáčkou a s brambory.

### 116. Labescowes (míšenina čočková).

Zbytek čočkových frikadellů nebo boeufu rozkrájí se na kousky, ohřeje na pánvi v troše palminu (kokos. másle), načež se položí na teplou mísu. Po té dá se zahnědnouti cibule, a když je slabě zahnědlá, dají se k ní rozkrájené studené brambory a posypou solí. Když jsou brambory prohřáté, vysypou se na frikadelly.

Podávají se se zahnědlým máslem nebo máslovou smetanovou omáčkou.

## 117. „Ztracená želva“.

K tomu lze použiti na př. čočkových frikadellů (č. 113.), bramborových frikadellů (110.), jakož i chlebových knedlíčků (146.).

Hnědá omáčka se uvaří (č. 208.) a do ní se dají teplé frikadelly, které musí býti smaženy do-  
cela malé,\*) spolu s knedlíčky. Podávají se na ploché míse s rozkrájenými vajíčky a řezy z máslového těsta nebo krutonky.

## 118. Rissola s čočkovou nádivkou (pro 8 osob).

50 g margarinu . . . . .	7 h
180 „ vajíček (3 vajíčka) . . . . .	18 „
250 „ čočkových frikadellů . . . . .	15 „
15 „ sbíraného mléka (1 polév. lžíce) )	1 „
sůl a trochu pepře }	
250 g mouky . . . . .	10 „
100 „ margarinu . . . . .	14 „
60 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6 „
125 „ vody . . . . .	— „
1/2 čaj. lžíce prášku do pečiva, 1 pol. lžíce octa, sůl	1 „
100 g palminu (kokosového másla) . . . . .	16 „

88 h

Nádivka : Margarin smíchá se s celým vajíčkem; do toho vmísí se 2 na tvrdo uvařená a jemně rozsekaná vajíčka, 1 pol. lžíce mléka a čočkové frikadelly (čočkový boeuf nebo bobové frikadelly), které se musí rozkrájeti v malé kostky. Sůl a něco málo pepře se přidá.

Těsto : Margarin rozdrť se v mouce; vajíčko, sůl, pečivý prášek a chceme-li, pol. lžíce

\*) As na 2 prsty široké.

octa dá se do toho; načež se mísí s vodou v lehké těsto, které jest nejlíp dáti na půl hodiny do studena, aby si odpočinulo, poněvadž tak se s ním lépe pracuje. Těsto vyválí se tence, vykrojí okrouhlou formou a pokryje 1 čaj. lžící nádivky. Kraje potrou se vajíčkem, skloní se k sobě, aby tvořily půlměsíc, a stisknou se pevně k sobě, aby tvořily v palminu (kokos. másle). Roztopené máslo nebo máslová smetanová omáčka (198.) k tomu.

#### 119. Hrachové frikadelly (pro 8 osob).

250 g žlutého hrachu (oloupaného) . . . . .	13	h
250 „ bramborů . . . . .	2	„
500 „ vody . . . . .	—	„
120 „ vajíček (2 kusy) . . . . .	12	„
50 „ strouhané housky . . . . .	2 $\frac{1}{2}$	„
25 „ cibule . . . . .	1	„
40 „ květové mouky (1 $\frac{1}{2}$ vrch. pol. lžice) . .	$\frac{1}{2}$	„
30 „ bramborové mouky . . . . .	$\frac{1}{2}$	„
150 „ sbíraného mléka . . . . .	1 $\frac{1}{2}$	„
sůl, pepř . . . . .	$\frac{1}{2}$	„
100 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	16	„
<hr/>		
49 $\frac{1}{2}$ h		

Oloupaný žlutý hrách máčí se 24 hodiny, načež se do měkka vaří ve vodě s trochou natronu. Když vychladnul, rozemele se strojem zároveň s vařenými studenými brambory a promíchá se dokonale s ostatními součástkami. Smaží se jako frikadelly v palminu (kokos. másle) nebo se dříve obalí ve vajíčku a strouhané housce.

Kolik vody možno použití k vaření hrachu, závisí od toho, má-li tento býti rychle uvařen nebo má-li se vařit déle.

## 120. Frikadelly z bílého zelí (pro 8 osob).

500 g bílého zelí . . . . .	14	h
60 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6	„
35 „ margarínu . . . . .	5	„
20 „ cibule . . . . .	1	„
20 „ květové mouky ( $\frac{2}{3}$ vrch. pol. lžíce) . . . . .	1	„
25 „ bramborové mouky (malá pol. lžíce) . . . . .	2	„
40 „ sbíraného mléka (2 velké pol. lžíce) . . . . .	$\frac{1}{2}$	„
50 „ strouhané housky . . . . .	$2\frac{1}{3}$	„
0.1 g muškátu . . . . .		
0.4 „ pepře, soli (dle přání) } . . . . .	1	„
80 g palminu (kokosového másla) . . . . .	13	„

---

 46 h

Zelí se uvaří a rozseká. Cibule zapění se v margarínu a dá se do něho spolu s ostatním. Když směs je dobře promíchaná, utvoří se frikadelly a smaží na palminu (kokos. másle).

## 121. Frikadelly z kořenu zeleninových (pro 8 osob).

145 g pastinaku, oloupaného a vařeného . . . . .	3	h
100 „ hadímordu, oloupaného a vařeného . . . . .	16	„
225 „ brukve . . . . .	4	„
400 „ bramborů . . . . .	3	„
25 „ cibule . . . . .	1	„
150 „ strouhané housky . . . . .	7	„
180 „ vajíček (3 vajíčka) . . . . .	18	„
60 „ květové mouky (2 vrch. polév. lžíce) . . . . .	3	„
30 „ mléka (2 polév. lžíce) . . . . .	$\frac{1}{2}$	„
0.5 g pepře ( $\frac{1}{2}$ , rovné polév. lžíce) } . . . . .	$1\frac{1}{2}$	„
0.2 „ muškátu (dle přání) }		
100 g palminu (kokosového másla) . . . . .	16	„

---

 73 h

Různé kořeny zeleninové se očistí a uvaří na měkko ve vodě osolené. Polévka se slije a zele-

nina rozseká strojkem zároveň s brambory (nejraději studenými) a cibulí. Kaše se dobře promíchá se strouhanou houskou, vajíčkem, květovou moukou, trochou mléka, kořením a podle libosti s trochou másla, až je dosti jemná. Smaží se jako obyčejné frikadelly na pánvi v palminu (kokos. másle).

Jí se s dušenou zeleninou, osmaženými makarony (166.) nebo s brambory a zahnědlým máslem.

Možno použití i jiných zelenin, na př. mrkve, celeru, petrželového kořene, tuřínu a pod., také vychladlé zeleniny, jež zbyla z polévky. Výtečná je zahnědlá zelenina z polévky č. 204. Nikde neplatí to tak, jako zde: „Vezmeme zkrátka, co máme.“ Proto je snadno složiti 10 různých předpisů těchto kořínkových frikadellů, ale to může každá hospodyně učiniti sama. Čím více toho smísíme, tím lépe to chutná. Příliš mnoho z jednoho druhu dává příliš silnou (celer) nebo příliš sladkou (pastinak, mrkev) příchut. Můžeme také smísi všechny možné jiné zbytky, jako kaše všeho druhu, i luštěninové.

## 122. Frikadelly z rajských jablíček (pro 8 osob).

500 g bramborů . . . . .	4 h
310 „ purée z rajčat . . . . .	12 „
100 „ strouhané housky . . . . .	5 „
120 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12 „
200 „ palminu (kokos. másla) . . . . .	32 „

---

65 h

Studené, vařené brambory rozemelou se strojkem, ostatní se do toho vmísí. Smaží se na pánvi



v palminu (kokos. másle). Podává se s roštěnými makarony (č. 166.).

### 123. Špenátové knedlíky (pro 12 osob).

1500 g špenátu . . . . .	60 h
250 „ dalaťmáňku (chleba) . . . . .	6 „
60 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	10 „
350 „ sbíraného mléka . . . . .	3 „
300 „ vajíček (6 kusů) . . . . .	36 „
30 „ bramborové mouky	
30 „ květové mouky . . . . .	4 „
sůl, pepř, muškát . . . . .	1 „

---

120 h

Špenát se otrhá, vypere a vaří se 10 minut s trochou natronu, načež se vyndá na síto a když voda prosákla, proseká se několikrát strojkem. Chléb dá se rozměknouti na půl hodiny v mléce a osmaží se v palminu (kokos. másle), až se od stěn nádoby odvaluje. Když je těsto vychladlé, vmíchají se do toho vejčeka, mouka a koření. Vaří se jako velké knedlíky asi 8 minut a podávají se s křenovou omáčkou.

Směs může se dáti také do dobře vymaštěné formy a péci se v páře nebo smažiti jako frikadelly.

### 124. Bramborový koláč I. (pro 12 osob).

1600 g bramborů . . . . .	13 h
130 „ sbíraného mléka . . . . .	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
40 „ margarínu . . . . .	5 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
100 „ vajíček (2 vajčeka) . . . . .	12 „
20 „ strouhané housky . . . . .	1 „
sůl, pepř . . . . .	1 „

---

34h



Rozmačkané brambory promíchají se s mlékem, margarinem, solí, pepřem, žloutkem a na konec rozšlehaným bílkem. Naplní se tím okrouhlá forma, která musí býti vymazána margarinem a pak vysype se strouhanou houskou. Peče se 20 minut.

Podává se zeleninou obložený.

#### 125. Bramborový koláč II. (pro 8 osob).

500 g	bramborů	4 h
225 „	vajíček (4 vajíčka)	24 „
20 „	cibule	1 „
0.5 „	muškátu ( $\frac{1}{2}$ rovné čaj. lžice)	1 „
	sůl	

---

30 h

Studené brambory rozemelou se strojem, načež se dobře promíchají se žloutky; jemně usekaná cibule, sůl a muškát se přidají; na konec vmíchají se do toho rozšlehané bílky.

K tomu citron, kapary nebo ztracená hollandská omáčka s brambory nebo dušená zelenina na koláč (č. 90—96.). Vypadá to divně, podávají brambory k bramborovému koláči, avšak k tomuto „ztracenému rybímu koláči“ chutná to dobře.

#### 126. Bramborová paštika mísová (pro 10 osob).

1000 g	bramborů	8 h
500 „	červené řepy	8 „
250 „	vajíček (4 vajíčka)	24 „
120 „	mouky	5 „
30 „	strouhané housky	2 „
1 „	pepře ( $\frac{2}{3}$ rovné čaj. lžice)	1 „
60 „	palminu (kokosového másla)	10 „

---

58 h

Do omaštěné omeletkové pánve položí se vrstva studených bramborů, rozkrájených na koláčky, tyto posypou se lehce solí a pepřem a malé kousky palminu (kokos. másla) rozloží se navrch. Po té položí se vrstva vařeného červené řípy, která chvíli ležela v octě; a nyní opět vrstva bramborů a vrstva červené řípy, až je forma plná. Nejhořejší vrstvou musí býti brambory obložené palminem. Vajíčka a mléko rozkloktají se dobře spolu a nalijí se na to. Konečně posype se to strouhanou houskou a peče se 1 hodinu v troubě. Podává se s rozpuštěným máslem nebo zahnědlým máslem a smetanovou omáčkou.

#### 126. a) Bramborová paštika mísová s rajčaty.

Upravuje se zcela tak, jako předcházející jídlo. Jen že místo červené řípy vezmou se zralá rajská jablíčka.

#### 127. Bramborová paštika mísová s bílým zelím (pro 6 osob).

1000 g bramborů . . . . .	8 h
500 „ bílého zeli . . . . .	14 „
120 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12 „
50 „ mouky . . . . .	2 „
500 „ sbíraného mléka . . . . .	4 „
20 „ cibule . . . . .	1 „
80 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	13 „
sůl, pepř . . . . .	1 „

55 h

Palmin (kokos. máslo) roztopí se v kuthanu a v něm se dusí nakrájená cibule. Rozkrájené

vařené brambory vloží se do toho a osmaží trochu do hněda. A vše se vleje do formy paštikové. Vařené na drobno rozkrájené zelí připraží se do hněda v palminu (kokos. másle) a položí na brambory. Vše se přisolí. Mouka se rozmíchá s trochou mléka a v tom rozšlehají se vejíčka. Zbytek mléka vešlehá se do toho po částech a přisolí. Vejíčka vlejí se pak do formy. Peče se v troubě asi hodinu.

Podává se s máslovou smetanovou omáčkou.

### 12f. Zeleninový pudding. I. (Pro 10 osob.)

140 g mouky . . . . .	5 $\frac{1}{2}$ h
90 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	14 $\frac{1}{2}$ „
625 „ sbíraného mléka . . . . .	5 „
250 „ vajíček (4 vejíčka) . . . . .	24 „
160 „ květáku . . . . .	5 „
400 „ zelníčku . . . . .	20 „
40 „ sušené zeleniny . . . . .	20 „
250 „ mrkve . . . . .	4 „
300 „ bramborů . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „

---

100 $\frac{1}{2}$  h

K tomu lze použití různých zelenin, jež máme po ruce. Zeleniny uvaří se napolo do měkka ve slané vodě, vyndají se po té na cedník, aby voda mohla dobře odsáknouti. Brambory a mrkev rozkrájí se na koláčky. Z másla a mouky udělá se jíška a rozředí vařícím mlékem a když je těsto dobře prohněteno, nechá se vychladnouti a promíchá se se žloutkem, nejprvé jen s jedním; naposledy vmíchá se do toho opatrně ušlehaný bílek. Nyní vymastí se omeletník, složí se zelenina vrstevnatě na dno a na to vyleje se těsto;

peče se při stejném ohni hodinu a podává se s ušlehaným máslem.

Tento pudding je poněkud drahý, má-li se zelenina kupovati. V létě můžeme použiti 18 až 20 *dkg* čerstvé zeleniny. Lacinější jest následující.

### 129. Zeleninový pudding II. (pro 8 osob).

140 g mouky . . . . .	5 $\frac{1}{2}$ h
90 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	14 $\frac{1}{2}$ „
625 „ mléka teplého . . . . .	15 „
255 „ vajíček (4 vajíčka) . . . . .	24 „
500 „ bílého zelí . . . . .	14 „
400 „ mrkve . . . . .	6 „
300 „ bramborů . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „
<hr/>	
	81 $\frac{1}{2}$ h

Postup jest týž jako u zeleninového puddingu I. Užije-li se sbíraného mléka, je to o 8 h levnější.

Upotřebení zelenin do těchto puddingů může se měniti do nekonečna. Známý je na př. chřestový pudding. Jsem však toho mínění, že je škoda zapékati chřest do puddingů. Tento lépe chutná samotn.

### 130. Gratin z hadímordu (pro 8 osob).

(Hadímord opékaný.)

120 g mouky . . . . .	5 h
80 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	13 „
625 „ sbíraného mléka . . . . .	5 „
240 „ vajíček (4 vajíčka) . . . . .	24 „
350 „ hadímordu . . . . .	56 „
<hr/>	
	103 h

Hadímord se očistí a rozkrájí na kousky asi 5 *cm* dlouhé, vaří se ve slané vodě, a když je

měkký, vyndá se na síto, aby voda odsákla. Z másla a mouky udělá se jíška, rozředí vařícím mlékem a zadělá kaše, když je dosti hustá, že od stěn hrnku se odvaluje, dá se vychladnout a promíchá se dobře a pozvolna se žloutky (najednou vždy jen s jedním). Trochu soli se přidá a naposledy ušlehaný bílek a hadímord. Peče se v omeletníku asi hodinu.

Jí se s rozpuštěným aneb ušlehaným máslem.

### 131. Gratin z květáku. (Květák opékaný.)

Připravuje se stejně jako předešlý, jen že místo hadímordu vezmeme stejnou váhu květáku.

### 132. Čočkový pudding.

375 g	čočky . . . . .	16 h
125 „	bílých fazolí . . . . .	6 „
100 „	bramborové mouky . . . . .	8 „
125 „	hrozinek . . . . .	25 „
140 „	sucharů . . . . .	28 „
300 „	vajíček (5 vajíček) . . . . .	30 „
3 „	hřebíčku (1 čaj. lžice)	} . . . . . 2 „
2 „	všehochuť (1 čaj. lžice)	
	sůl	
100 g	makaronů . . . . .	20 „
250 „	sbíraného mléka . . . . .	2 „

137 h

Čočka a fazole nechají se nabobtnati a vaří se se solí, zůstanou přes noc v samovařiči, přistaví se následujícího dne opět k ohni, a když jsou tak měkké, že se rozpadávají, vysypou se na síto, aby všechna voda odsákla. Rozsekají se pak strojkem spolu se suchary. Nyní zamíchají se s bramborovou moukou, žloutky, uvařenými ma-



karony, jež se nesmí uvařiti příliš do měkka, s hro-zinkami, solí, všehochutí, hřebíčky a mlékem. Na-posled se vmíchá ušlehaný bílek. Naplní se tím vymaštěná a vysypaná forma a peče se při stej-ném ohni as 1 $\frac{1}{4}$  hodiny. Než se vyklopí z formy, nechá se vystydnouti. Úplně chladný pudding roz-krájí se na krajíčky, a tyto osmaží se mírně ve větším množství palminu (kokos. másla). Jí se s jablky a švestkovým kompotem, jakož i s roz-páleným máslem; dle úsudku mnohých chutná prý znamenitě přimíchaný ještě syrup.

### 133. Č o č k o v á p e č e n ě (pro 8 osob).

175 g	čočky . . . . .	8	h
60 „	bobů . . . . .	3	„
100 „	strouhané housky . . . . .	5	„
200 „	pastinaku . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
20 „	palminu (kokosového másla) . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
250 „	zeleninové polévky . . . . .	—	„
			<hr/>
			23 h

Čočka a boby se uvaří a rozemelou strojem, po té se přimíchá strouhaná houska, mouka a sůl zároveň s trochou zeleninové a čočkové po-lévky. Těsto navrství se zvýší 1 $\frac{1}{2}$  cm do pekáče nebo formy, na ně složí se vrstva vařeného pasti-naku, rozkrájeného na koláčky, pak opět vrstva těsta atd. Peče se v troubě do světle hněda. Roz-krájí se na řízky, tak že se to podobá prorost-lému hovězímu masu. Podává se s křenovou omáč-kou.

Než se čočka dá do trouby, můžeme položití malé kousky palminu (kokos. másla) na ni, aby kurka nebyla příliš suchá.



## 134. Hašé I. (pro 4 osoby).

125 g	čočky	6	h
50 „	sušených jablek	3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
50 „	palminu (kokosového másla)	8	„
5 „	cukru (vrchov. čaj. lžíce)	2	„
5 „	cibulky		
1 „	citronové šťávy, dle chuti		
75 „	jablečné a čočkové vody, sůl a trochu pepře, dle chuti	1	„
			20 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> h

Čočka se nechá nabobtnat a vaří se; voda se scedí a čočka se prolisuje strojkem spolu s cibulkou a jablky (čerstvá jablka se rozkrájí, sušená se dříve rozmočí).

Kaše dá se pak na oheň a tolik čočkové nebo jablečné vody se použije k rozředění, aby nebyla příliš hustá. Okoření se solí, cukrem, trochou pepře a citronovou šťavou nebo kyselinou, na konec se přimastí kokos. máslem.

Podává se s opečenými brambory.

## 135. Hašé II. (pro 6 osob).

100 g	bobů	5	h
100 „	šedé čočky	5	„
65 „	sušených jablek	4	„
60 „	margarinu	8 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
70 „	mouky	3	„
20 „	cibule	1	„
500 „	zeleninové polévky neb vody	—	„
30 „	purée z rajských jablíček (2 pol. lžíce)	2	„
30 „	vína (2 pol. lžíce)	5	„
3 „	cukru (1 rovná čaj. lžíce)	1	„
0.2 g	pepře	1	„
0.2 „	papriky		
0.2 „	citronové kyseliny soli, couleuru		
		35 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	h

Boby a čočka se vyperou, nechají se nabobtnat i vaří se na měkko. Jablka, jež mohou býti čerstvá nebo sušená, vaří se rovněž a polévka se scedí. Scezená polévka jablečná uschová se na omáčku. Nyní semelou se boby, čočka a jablka. Přiměřená, hnědá omáčka se upraví a okoření uvedeným kořením. Kaše se do toho dá a povaří se. Podává se s osmaženými brambory.

### 136. Nadívané bílé zelí (pro 10 osob).

2000 g bílého zelí . . . . .	56 h
150 „ sucharů (koupených) . . . . .	30 „
70 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6 „
15 „ soli, muškátu (dle chuti, 1/2 vrch. pol. lž.)	} 2 „
20 „ cibulky	
300 „ sbíraného mléka . . . . .	1 1/2 „
<hr/>	
95 1/2 h	

Z dobré, tvrdé hlávky zelí odstraní se krajní lupeny. Vršek se odkrojí, hlávka se vydloube a naplní míšeninou. K míšenině použije se sucharů, které se rozdrtí a smíchají s vajíčkem, cibulí, kořením a mlékem. Míšenina musí býti tak řídká, aby se mohla vlít do hlávky. Vršek se na to položí, několik velkých listů položí se přes to a vše sváže se motouzem. Vaří se 2 až 2 1/2 hodiny.

Hlávka zelí plněná sucharovou míšeninou je znamenitá, je-li vařena den předem, rozkrájena na koláče, které se osmaží v palminu (kokos. másle). Jí se s hnědým máslem a smetanovou omáčkou.

K tomu i k následujícímu jídlu možno též použití čočkové míšeniny č. 113. nebo míšeniny č. 189. Také může se hlávka plniti masitou nádivkou, což je ovšem značně dražší.

### 137. Plněný celer, pečený v koláčcích (pro 8 osob).

1000 g celeru . . . . .	50	h
600 „ celeru, oloupaného a vyhloubeného . . . . .	—	„
75 „ sucharů . . . . .	15	„
200 „ sbíraného mléka . . . . .	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
20 „ cibule (solí) . . . . .	1	„
60 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6	„
	<hr/>	
	83 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	h

K dalšímu pečení:

80 g palminu (kokos. másla) . . . . .	12	h
	<hr/>	
	95 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	h

Celer se oloupe a vaří polo do měkka ve slané vodě. Pak odkrojíme vršek a nožem nebo lžicí vydloubáme vnitřek, který naplníme míšeninou. Vršek přiložíme, celer obvážeme jemnou bavlněnou nití a opět vaříme, až je měkký. Míšenina udělá se z rozdrcených sucharů, cibule, dužniny celerové, vejce a strouhané housky s mlékem. Musí býti jen tak hustá, aby se mohla do celeru nalíti.

Zbude-li něco z ní, můžeme to smísiti s vydloubanou dužninou celeru a směs v obalu z čistého plátna vařiti s sebou.

Toto jídlo chutná mnohem lépe, když vychladlý nadívaný celer rozkrájíme na koláčky a opečeme tyto na pánvi v palminu (kokos. másle). Podáváme je s máslovou-smetanovou omáčkou (viz č. 198.) a jíme hojně s brambory.

Tyto vegetariánské nádivky chutnají téměř jako masité, zvláště, jsou-li opékané. Nechceme-li péci



nádivku později v koláčcích, a nejsme-li spokojeni s ní, jaká jest, můžeme zkusiti míchanou nádivku dle č. 189. Tato chutná nade všechny nejlepší.

### 138. Guláš zeleninový.

K němu používá se zbytků frikadellů aneb jiných nádivek, které se rozkrájí na kousky a prohřeje v hnědé omáčce (208. nebo 205.). Podávají se s vařenými makarony nebo bramborovou kaší.

### E) *Svítky, puddingy a j.*

#### 139. Podmáslový svítek (pro 8 osob).

500 g mouky . . . . .	20 h
1000 „ podmáslí . . . . .	6 „
250 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	40 „
1 vrchov. čaj. lžice natronu } . . . . .	2 „
2 vrch. čaj. lžice soli. . . . .	

---

68 h

Mouka se solí zadělá se s podmáslem, povolna přidávaným. Naposledy přimíchá se natronu do trochu mléka, jež vleje se do těsta, když už chceme svítek péci.

Je zapotřebí jakéhosi cviku, aby se tento svítek dobře upekl. Lehčím je to značně, věnujeme-li si na něj dvě vejce.

## 140. Grahamský svítek (pro 8 osob).

1000 g	podmáslí	6 h
345 „	grahamské mouky*)	15 „
125 „	květové mouky	6 „
5 „	natronu (1 vrch. čaj. lžice)	2 „
	sůl	
200 „	palminu	32 „
		61 h

Mouka se smísí se solí a zadělává těsto s pod-  
máslím, pozvolna přidávaným. Je-li těsto husté,  
přidá se ještě podmáslí nebo trochu vody. Krátce  
před tím, než se začne svítek péci, vmíchá se na-  
tron do trochy mléka a vleje se do těsta.

## 141. Malé svítky s jablky (pro 7 osob).

300 g	květové mouky	14 h
100 „	grahamské mouky*)	5 „
60 „	vajíček (1 vajíčko)	6 „
750 „	podmáslí	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
2 „	natronu ( <sup>1</sup> / <sub>2</sub> čaj. lžice)	1 „
250 „	palminu (kokosového másla)	40 „
530 „	jablek čerstvých	14 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
		85 h

Udělá se obyčejné řídkší, svítkové těsto a leje  
se na pánev jako na omeletty a na každou po-  
loží se odjádrované koláčky z jablek.\*\*\*) Trochu těsta  
se opět naleje, aby přikrylo jablka; obrátí se a  
opeče na druhé straně.

\*) O této mouce viz u č. 14.

\*\*) Čerstvá jablka užijí se syrová. Sušená třeba  
máčet a dáti povařit.

## 142. Jablečné řezy s podmáslem (pro 10 osob).

625 g mouky	25	h
1000 „ podmásli.	6	„
40 „ cukru	3	„
16 „ soli (2 vrch. čaj. lžíce)	}	2 „
10 „ natronu ( $1\frac{1}{2}$ vrch. čajové lžíce)		
185 „ palminu (kokosového másla)		29 $\frac{1}{2}$ „
500 „ jablek	12	„

77 $\frac{1}{2}$  h

Z mouky a podmásli se zadělá těsto, jež se přisolí; před pečením přimísí se natron v mléce rozmíchaný. Jablka, nakrájená na koláčky, vmíchají se do těsta, jež se peče při stejnoměrném, ne příliš prudkém ohni. Upečené těsto krájí se na skývy.

Můžeme tu, jako u jiných svítků, upéci též jiné ovoce, na př. vložití čaj. lžiči švestkového kompotu doprostřed jablečných řezů.

## 143. Noky z rýžové kaše (pro 10 osob).

375 g rýžové krupice	15	h
2000 „ sbíraného mléka	16	„
60 „ vajíček (1 vajíčko)	6	„
200 „ pšeničné mouky	8	„
135 „ palminu (kokosového másla)	22	„

67 h

Udělá se z krupice a mléka kaše.

Možno užiti i zbytků rýžové kaše, jež promíchají se s květovou moukou, vajíčkem a trochou soli, a když chceme, s trochou cukru. Těsto nesmí příliš dlouho státi, když bylo jednou prohněteno, poněvadž by snadno zřidlo, proto nejlíp



jest vykrajovati hned noky a péci je v hojnému  
máse kokosovém.

Jí se s cukrem a kompotem.

#### 144. Smažené noky z mannové krupice I. (pro 7 osob).

125 g mannové krupice . . . . .	5 1/2 h
750 „ sbráného mléka . . . . .	6 „
60 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	10 „
30 „ bílku (1 bílek) . . . . .	2 „
60 „ strouhané housky . . . . .	3 „
sůl . . . . .	1 „

---

27 1/2 h

Z krupice a mléka kaši nutno připraviti den  
předem, aby byla dostatečně tuhá. Z kaše připra-  
vují se noky nepřiliš tlusté, jež obalují se bílkem  
(nebo také řídkým moučným kváskem), a strouha-  
nou houskou a smaží se v kokos. máse.

Jí se s kaparovou nebo citronovou omáčkou  
a brambory.

#### 145. Smažené noky z mannové krupice. II. (pro 10 osob).

1000 g vody . . . . .	— h
165 „ mannové krupice . . . . .	6 „
soli . . . . .	1 „
80 g strouhané housky . . . . .	4 „
40 „ mouky . . . . .	2 „
125 „ vody . . . . .	— „
100 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	16 „

---

29 h

Vaří a připravují se jako č. I., jen že se zde  
vezme voda místo mléka.

## 146. Chlebové knedlíky (pro 6 osob).

125 g	dalamánku (chleba bílého)	3	h
30 „	palminu (kokosového másla)	5	„
175 „	sbíraného mléka	1 $\frac{1}{2}$	„
55 „	vajíček (1 vajíčko)	6	„
sůl		1	„

---

 16 $\frac{1}{2}$  h

Kůra s chleba se odřeže, střída se rozmočí v mléce a kašovina se odpéká v rozpáleném másle za stálého míchání, až se od stěn nádoby odvaluje, načež se do vychladlé vmíchá vejce, trochu soli a chceme-li, i trochu cukru a muškátu. Knedlík vaří se ve slané vodě.

Chlebového knedlíku možno použití ke „ztracené želvě“ a místo moučných knedlíků k ovocným polévkám a pod.

## 147. Knedlíky z rýžové mouky (pro 8 osob).

150 g	rýžové mouky	8	h
1000 g	sbíraného mléka	8	„
20 „	bramborové mouky ( $\frac{2}{3}$ vrch. polév. lžíce)	2	„
50 „	vajíček (1 vajíčko)	6	„
sůl ( $\frac{1}{2}$ vrch. čaj. lžíce)		—	„

---

 24 h

Kaše vaří se z mléka a rýžové mouky, a když vystydla, vmíchá se zvolna vajíčko, bramborová mouka a sůl. Nesmí se příliš míchat, poněvadž snadno řídne. Knedlíky vkládají se do vařící slané vody, ale nesmí se příliš rychle vařit, po té vyndají se do studené vody a přeloží rychle na mělkou mísu.

## 148. Osmažené knedlíky (pro 6 osob).

120 g mouky . . . . .	5 h
80 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	13 „
185 „ vajíčka (3 vajíčka) . . . . .	18 „
250 „ vody . . . . .	— „
sůl . . . . .	1 „
<hr/>	
	37 h

Těsto z mouky a kokos. másla rozředí se vařící vodou, která se do něho leje po částech, vaří se za stálého míchání, až těsto se odvaluje od hlnce i lžíce a je lesklé. Dá se vychladnouti a promíchá se pak dobře, ale pozvolna s vajíčky, přidá se trochu soli, načež se knedlíky z něho nadělané vaří 8—10 minut.

## 148. a) Knedlíky české (pro 5 osob).

$\frac{1}{2}$ kg mouky . . . . .	20 h
$\frac{3}{8}$ l mléka sbíraného . . . . .	3 „
2 vejce . . . . .	12 „
housky za . . . . .	20 „
omastku na osmažení housky . . . . .	10 „
<hr/>	
	65 h

Zadělá se těsto z mouky a mléka s vejci. Důležité je vyšlehání těsta měchačkou, jež třeba prováděti tak silně a tak dlouho, až těsto tvoří bubliny a dobře se táhne. Teprve pak vmíchejte do těsta asi 50 g housky, která byla dříve na kousky rozkrájena a na másle osmažena (také však se nemusí houska osmažiti, čímž se knedlíky zlevní); při vmíchání do těsta musí býti úplně vychladlá. Knedlíky děláme pak raději větší, poněvadž povrch jejich vždy je více méně oslizlý; čím menší by byly, tím více oslizlé plochy by povstalo. — Va-

říme je pak tři čtvrti vodiny. Tu je však důležité, aby voda dobře vřela a náležitý oheň se udržoval; kdyby tomu nebylo tak, a knedlíky pak déle vařiti se musely, byly by jistě mazlavé.

Také jinak se upravují: Některé hospodyně na př. nejdříve usmaží housku na kostky nakrájenou a když vychladla, ji zadělají s vejcem a k tomu přimíchají poněkud mouku s vodou nebo mlékem a trochou soli. — Pravidelnější je postup se zaděláním housky na konec.

Ještě levněji (tedy za 48 hal.) pořídí se knedlík bez mléka (s houskou neosmaženou). Zaděláme osolenou mouku s vejci a vodou v těsto nepřiliš tuhé a dobře vypracované a necháme je odpočinouti; teprve krátce před zavážením vmícháme do něho 4 na kostky nakrájené housky, uděláme čtyři knedlíky, obalíme je lehce moukou a vaříme půl hodiny.

#### 148. b) Knedlíky kynuté I. (pro 6 osob).

$\frac{1}{2}$ kg mouky . . . . .	20 h
2 žloutky. . . . .	8 „
2 lžíce sádla . . . . .	10 „
soli polév. lžíce . . . . .	1 „
1 lžíce droždí s mlékem . . . . .	5 „
$\frac{3}{8}$ litru mléka (nebo vody). . . . .	0—3 „
$\frac{1}{4}$ kg povidel s cukrem a hrozkami . . . . .	60 „
máslo (margarin Ia) na vrch a sypání . . . . .	26—48 „

130—155 h

Mouku zadělej se žloutky, do toho zadělej lžící soli, dvě lžíce sádla, lžící kvasnic v mléce rozředěných, s mlékem nebo vodou rozpracuj dobře na míse a nech kynout. Těsto vykynuté vybírej přiměřenou lžící na vál moukou posypaný na kned-

líky velikosti pěsti i menší. Rozlož je ploše a potřít střed upravenými, mlékem rozředěnými, s cukrem a hrozkami smíchanými a na husto uvařenými povidly. Sbal okraje a dobře zakulaf. Ještě nech kynouti, mezitím co se voda ve velikém kuthanu vaří. Knedlíky vykynuté házej do vařící vody, ale jenom po tolika, aby měly dosti místa a nelepily se na sebe. Čtyry minuty vař a obrať a zase čtyry, nejdéle však pět minut vař a na mísu vyndej. Na místo vybraných vlož hned druhé a tak pokračuj, až všechny v stále se vařící vodě jsou uvařeny. Urovnej je na mísu vedle sebe, nikoli na sebe, polej horkým máslem, posyp strouhaným permíkem s cukrem a horké nes na stůl. Při vaření třeba dáti velký pozor, aby byly dovařeny, neboť při krátkém vaření zůstanou syrový a vaří-li se déle, ztvrdnou. Pravá míra jest uměním kuchařky. Hlavní vadou bývá, že těsto není dobře propracované a o sobě i v knedlicích za syrova dosti vykynuté. Místo povidel možno užiti uvařených syrových švestek, švestek naložených v octě s cukrem, jablek syrových, strouhaných nebo na kostičky skrájených, tvarohu a pod.

148. c) Knedlíky kynuté domažlické, II.  
(pro 8 osob).

1 kg mouky . . . . .	40 h
$\frac{1}{2}$ l sbíraného mléka (nebo vody) . . . . .	0—4 „
1 lžíce kvasnic s mlékem. . . . .	5 „
1—2 vejce . . . . .	6—12 „
2 kousky cukru . . . . .	2 „
plnění (povidla a p.) a sypání . . . . .	52—90 „
osmstek na vrch. . . . .	40—60 „



Tyto knedlíky jsou levnější a mohou býti zvláště zlevněny, zadělávají-li se jen vodou a jedním vejcem, po případě, uskrovní-li se, nebo je po ruce lacinější plnění (domácí čerstvé nebo sušené švestky, jablka, tvaroh a pod.). Bez plnění stojí 59 až 63 haléřů, s omaštěním 100—123 hal. Úprava takto pokračuje: Do trochy mléka dají se 2 kostky cukru a hned také kvasnice a když tyto vyplní vzhůru, zadělá se tím v nádobě, kdo máme všecku mouku, řídké těsto se zbytkem mléka a vejcem asi v 8 hod. ráno a nechá se pak na kamnech asi do 10 hod. dobře zkynouti. Pak se teprve těsto přiměřeně osolí a ostatní mouka dle potřeby se do něho měchačkou vpravuje, až je dosti husté, aby se rukou mnoho nechytalo; propracuje se pak ještě ručně, aby bylo hodně tuhé, a nechá se na vlažném místě zase dobře zkynouti (přes 11. hodinu) a dělají se knedlíky, každý se ještě několikrát přepracuje (už třeba bez mouky, nelepí-li se), aby byl úhledný, a zas nechá asi čtvrt hodiny kynout, načež se ve větší nádobě, v níž už se voda vaří, jsou-li větší, bez plnění, jen po 2 nebo po 3, aby každý měl kolem sebe dosti místa a nemačkal se, plnou čtvrt hodinu vaří, nutno však každý mezi vařením (v polovici času) měchačkou opatrně, bez mačkání obrátit. Jsou-li knedlíky dobře zkynuté, vyskočí každý po vhození do vody na povrch. Nesmějí však také býti překynuté a ztrácejí potom úplně kyprost a hlavně nesmějí se převarit, neboť pak jsou jako „brus“.

Dobře uvařený knedlík roztrhne se dvěma vidličkami ve dvě, nejsou-li dobře uvařeny, nejde to náležitě, „neloupají se“.



Kynuté knedlíky s povidly, tak zvané „blbouny“, jsou tytéž s tím rozdílem jen, že dělají se poněkud menší (z uvedeného množství asi 16), do každého se dají povidla nebo jiné plnění při dělení těsta (dobře se zamáčknou a nechají zakynout) a jsou vařeny za 10 minut.

#### 148. d) Knedlíky chlupaté (pro 5 osob).

200 g kaše rýžové (nebo krupičné, prosové) . . .	15 h
350 „ bramborů syrových . . . . .	3 „
housky osmažené . . . . .	20 „
omastek navrch. . . . .	30 „

---

68 h

Strophanika ze syrových bramborů se k tomu účelu několikrát propere studenou vodou a v poslední se nechá přes noc státi. Druhého dne se ve lněném plátně dobře vylišuje a rozmíchá s vařící mléčnou kaší rýžovou, krupičnou nebo prosovou; někde také jen s horkým mlékem a rozkloktaným žloutkem (místo mléka běrou i pouhou slanou vodou, v níž rozvařeny byly řídce brambory). Těsto dobře promíchané míchá se s osmaženou houskou, a knedlíky přisolené vaří se 20 minut ve vodě.

#### 148. e) Knedlíky bramborové (pro 5 osob).

1000 g bramborů . . . . .	8 h
200 „ krupice . . . . .	13 „
2 vajíčka . . . . .	12 „
sůl . . . . .	1 „
200 g sádla . . . . .	40 „
cibule . . . . .	1 „

---

75 h

Uvařené (den před tím), oloupané a rozstrouhané brambory zadělají se s krupicí, vejci a solí. Z těsta dělají se menší kulovité knedlíky, jež ve vařící vodě vaří se malou čtvrthodinu. Na sádle osmaží se cibule drobně rozkrájená na hnědo a tím se knedlíky omastí.

#### 149. Pudding princeznin (pro 10 osob).

250 g mouky	10 h
150 „ margarinu*)	21 „
750 „ sbíraného mléka	6 „
200 „ cukru	15 „
500 „ vajíček (8 vajíček)	48 „

---

100 h

Máslo (margarin) a mouka dají těsto, jež rozředí se po částech vařícím mlékem, aby vznikla kaše, která se míchá, až se od stěn nádoby a měchačky odvaluje a leskne. Nechá se vystydnouti a promíchá se dobře pozvolna se žloutky, naposled vmísí se do toho opatrně tuhý sníh z bílků. Těsto vyleje se do dobře vymaštěného omeletníku a peče se v troubě asi hodinu. Jí se s ovocnou omáčkou.

Mnozí budou zaraženi, čtouce pudding „princeznin“ v takové chudinské kuchařské knížce! Avšak nesmíme nepovšimnouti si, jak úsporně je složen. I ve znamenité „Učebnici pro školní kuchyně“ paní Stamerové uveden je tento pudding s 250 g mouky, 250 g másla a 20 vejci! Toť ovšem značný rozdíl v ceně, za to malý rozdíl v chuti. Prosím, aby bylo povšimnuto, že totéž

---

\*) Aneb 125 g palminu (kokosového másla).

spoření objevuje se také u jiných jídel; bylo by však příliš triviální po každé na to poukazovati.

### 150. Moučný pudding (pro 8 osob).

300 g mouky . . . . .	12	h
120 „ margarinu . . . . .	17	„
300 „ sbíraného mléka . . . . .	2 $\frac{1}{2}$	„
150 „ cukru . . . . .	11	„
300 „ vajíček (5 vajíček) . . . . .	30	„
5 citronových kapek . . . . .	— $\frac{1}{2}$	„

---

73 h

Margarin míchá se, až se zapění, načež se opět míchá půl hodiny s cukrem, žloutkem, vlažným mlékem a citronovými kapkami (aneb ustrouhanou kůrou i šťavou z půlky citronu). Naposledy dá se do toho ušlehaný bílek. Vaří se v dobře posypané formě na puddingy, anebo se peče v omeletníku v troubě.

Jí se s kompotem aneb ovocnou omáčkou.

### 151. Pudding z mannové krupice I. (pro 10 osob).

250 g mannové krupice . . . . .	11	h
2250 „ sbíraného mléka . . . . .	18	„
70 „ cukru (2 $\frac{1}{2}$ polév. lžíce) . . . . .	5 $\frac{1}{2}$	„
96 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12	„

---

46 $\frac{1}{2}$  h

Když se mléko vaří, vsype se do něho krupice a vaří se 15—20 minut. Žloutek promíchá se dobře s cukrem a přidá se ke kaši s trochou soli. Naposledy vmíchá se ušlehaný bílek. Podává se na skleněné míse, posypaný cukrem, aby nedostal škráloup. Jí se s ovocnou šťavou (omáčkou).

### 152. Pudding z mannové krupice II. (pro 8 osob).

250 g mannové krupice . . . . .	11	h
625 „ sbíraného mléka . . . . .	5	„
25 „ cukru (vrch. polév. lžíce) . . . . .	2	„
50 „ margarinu . . . . .	7 1/2	„
240 „ vajíček (4 vajíčka) . . . . .	24 1/2	„
trochu soli . . . . .	1	„
	<hr/>	
	50	h

Krupice míchá se ve vařícím mléce a nemusí se už vařiti; promíchá se po té dobře (asi půl hodiny) se žloutkem, cukrem, trochou soli a chceme-li, s jemně usekanými mandlemi. Vaří se ve formě v páře a podává se s ovocnou šťavou.

### 153. Německý pudding z rýžové krupice (pro 8 osob).

375 g rýže . . . . .	30	h
750 „ sbíraného mléka . . . . .	6	„
750 „ vody . . . . .	—	„
75 „ cukru (2 1/2 vrch. polév. lžíce) . . . . .	5 1/2	„
360 „ vajíček (6 vajíček) . . . . .	36	„
100 „ hrozinek . . . . .	20	„
5 citronových kapek . . . . .	— 1/2	„
	<hr/>	
	98	h

Mléko a voda uvedou se do varu; krupice se vypere, vaří se, až je skoro měkká, ale nerozvařená. Kaše nechá se vychladnouti. Cukr, hrozinky, 4 žloutky, trochu ustrouhané citronové kůry aneb několik kapek z citronu vmíchá se do toho, a naposledy sníh z bílků. Vpraví se do vymaštěné formy. 2 vajíčka se ušlehají a nalejí na to. Peče se v troubě as tři čtvrti hodiny. Jí se s ovocnou omáčkou.

Pudding může se také „plnit“ ovocem. Tu se dá nejprvé polovic rýže do formy, položí se na to vrstva jablečných koláčků, švestek nebo borůvek, načež se naleje opatrně zbytek rýže.

#### 154. Mandlový pudding (pro 8 osob).

1250 g sbíraného mléka . . . . .	10	h
100 „ pšeničného škrobu . . . . .	6	„
25 „ bramborové mouky (vrch polév. lžice) . . . . .	2	„
120 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12	„
75 „ cukru . . . . .	5½	„
50 „ mandlí . . . . .	26	„

---

61½ h

Litr mléka vaří se s rozsekanými mandlemi. Pšeničný škrob (aneb kukuřičná mouka) a bramborová mouka rozmíchají se v třetině litru studeného mléka; do toho zašlehají se žloutky a vše vmíchá do kaše, když se tato vaří. Cukru dá se dle chuti a naposledy ušlehaný bílek. Hned se pak vyleje na skleněnou mísu a posype trochou cukru. Jí se s ovocnou šťavou (omáčkou).

#### 155.a) Pudding z podmásli (pro 8 osob).

1500 g podmásli . . . . .	9	h
150 „ ságové krupice . . . . .	12	„
125 „ cukru . . . . .	9	„
30 „ mandlí . . . . .	20	„
8 kapek z citronu . . . . .	1	„

---

51 h

K tomu použije se krupice ságové nebo mannové. Mléko uvede se do varu za stálého míchání, a když se vaří, vsype se krupice, načež odstaví se to na mírnější oheň a vaří zcela po-

malu, až je kaše hotova; vaří-li se příliš rychle, může kaše snadno zrosolovati, užije-li se ságové krupice.

Když je kaše uvařena, přidají se usekané mandle, kapky citronu a cukr; vše se po té vyleje na skleněnou mísu a posype trochou cukru, aby se neutvořil škraloup. Podává se s ovocnou šťávou (omáčkou).

Komu se protiví podmáslová příchut', ať nezkouší tento pudding.

#### 155. b) Selský pudding (pro 5 osob).

1600 g strouhané housky nebo chleba . . .	24—48 h
500 „ ovoce . . . . .	12 „
100 „ cukru . . . . .	7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
1 vejce . . . . .	6 „
trochu mléka . . . . .	2 „
50 g másla (margarinu Ia) . . . . .	7 „

58<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—82<sup>1</sup>/<sub>2</sub> h

Forma nebo pekáč vymastí se (není to však nutné) a vyloží vrstvou strouhané housky nebo chleba, pak vrstvou svěžího ovoce (jahod, malin, rybízu, angreštu a pod.), jež se dobře cukrem posype, a pokračuje se tak střídáním strouhané housky nebo chleba a ovoce, až je nádoba plná. Rozkloktají se pak 1—2 vejce ve smetaně, mléce (nebo také ve víně, araku nebo rumu), tím se celý povrch dobře skropí a pak poleje a nechá se to státi, až tato tekutina se dobře vsákne, načež se pudding v mírně horké troubě do světle hněda peče. Možno také povrch pomastiti máslem, není toho ale nutně třeba. Pudding tento může se jísti i studený.



## 155. c) Královský pudding (pro 4—5 osob).

$\frac{1}{4}$ l mléka sbíraného . . . . .	2 h
35 g másla (nebo margarinu Ia) . . . . .	5—11 „
400 g strouhané housky . . . . .	20 „
1 citron . . . . .	4 „
2 vejce . . . . .	12 „
70 g cukru . . . . .	5 „
2—3 lžíce ovocné huspeniny . . . . .	6—8 „

54—62 h

Mléko s máslem uveďte se do varu, naleje se na housku (místo ní možno vzít i strouhaný chléb), po několika minutách vmíchají se do toho žloutky s citronovou kůrou a cukrem, a těsto se peče ve formě neb v pekáči kameninovým máslem vymaštěném, vezme se rychle z trouby, pomaže huspeninou a bílkovým sněhem, jenž byl ušlehán s trochou vanilkového cukru, i dopeče pak v troubě do světle hněda.

## 155. d) Lehký pudding.

$\frac{3}{4}$ l mléka sbíraného . . . . .	6 h
170 g cukru . . . . .	12 „
$\frac{1}{4}$ citronu . . . . .	2 „
2 vejce . . . . .	12 „

32 h

Do mísy vleje se  $\frac{3}{4}$  litru mléka, přidá k němu kůra ze čtvrtky citronu a cukru dle libosti, i nechá se to půl hodiny státi. Pak ušlehají se dvě celá vejce v tuhou pěnu, do které se za ustavičného šlehání vmíchá schystané mléko a procedí se to pak do pekáče, jenž postaví se na půl hodiny do slabě vytopené trouby. Tento pudding má povahu vaječnicku a může býti požíván teplý i stu-

dený, s ovocem neb ovocnou šťavou i bez ní, a je způsobilý i pro slabý žaludek.

### 155.e) Pudding vévodkyně yorksské.

500 g ( $\frac{1}{2}$ l) sbíraného mléka . . . . .	4	h
50 „ cukru . . . . .	$3\frac{1}{2}$	„
250 „ strouhané housky . . . . .	12	„
5 kapek citronové šťávy . . . . .	1	„
3 vejce . . . . .	18	„
30 g másla . . . . .	10	„
50 „ cukru . . . . .	$3\frac{1}{2}$	„
marmeláda . . . . .	8	„

---

60 h

Uvede se do varu půl litru oslazeného mléka a poleje se jím čtvrt kg strouhané housky v hluboké míse, která se přikryje a nechá státi 15 minut. Pak přidá se 5 kapek citronového výtažku a 3 žloutky, promíchá se to a peče půl hodiny ve formě máslem vymaštěné. Vyjme se to pak z trouby, pomaže malinovou nebo jahodovou marmeládou a sněhem ze tří bílků, posype navrch hnědým cukrem a ještě na 7 minut vloží do otevřené trouby.

### 156. Žemlovka (pro 8 osob).

500 g housky . . . . .	24	h
125 „ hrozinek korintek . . . . .	12	„
60 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6	„
750 „ sbíraného mléka . . . . .	6	„
100 „ cukru . . . . .	$7\frac{1}{2}$	„
10 „ margarínu . . . . .	$1\frac{1}{2}$	„
10 „ strouhané housky . . . . .	$\frac{1}{2}$	„

---

$57\frac{1}{2}$  h

Tvrdý dalamánek (bílý chléb) nebo tvrdé housky rozmočí se v mléce a navrství s uvařenými korintkami do dobře vymaštěného omeletníku. Vajíčko se ušlehá s cukrem a šestinou litru mléka a naleje na to. Aby kůrka nebyla příliš tvrdá, rozloží se trochu palminu (kokos. másla) nebo margarinu v malých kouscích na to a posype jemně strouhanou houskou. Peče se asi hodinu. Jí se s ovocnou omáčkou.

Také jiného kompotu nebo zavařeniny možno použití místo hrozinek (korintek).

Chceme-li spořít, můžeme se zde spokojiti s 80 až 100 gramy korintek a 80 g cukru.

#### 157. Buchta (pro 10 osob).

1000 g mouky . . . . .	40 h
150 „ margarinu*) . . . . .	21 „
75 „ cukru (2 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	6 „
100 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12 „
750 „ sbíraného mléka . . . . .	6 „
50 „ kvasnic . . . . .	10 „
10 kapek citronu . . . . .	1 „
	<hr/>
	96 h

Margarin nebo kokosové máslo, cukr a vajíčka se dobře míchají, načež zadělají se kvasnice, mouka a mléko zároveň s kapkami citronové šťavy. Když je těsto dostatečně promíseno, vleje se do obyčejné formy na buchty, kterou třeba dobře vymastiti, postaví se ke kynutí a peče se hodinu při stejném ohni. Vyklopí se, dá vychladnouti a jí se s ovocnou šťavou (omáčkou).

\*) Místo margarinu možno vzíti 125 g palminu (kokosového másla).

## 157. a) Bublanina (pro 3 osoby).

$\frac{1}{4}$ kg mouky . . . . .	10	h
1—2 vejce . . . . .	6—12	„
$\frac{1}{8}$ l mléka (nebo smetany . . . . .	$1\frac{1}{2}$	„
75 g cukru . . . . .	6	„
citronové kůry, květu . . . . .	2	„
ovoce . . . . .	20	„

---

$45\frac{1}{2}$ — $51\frac{1}{2}$  h

Vejce rozkloktají se v mléce, zadělá se to s moukou v dobré těsto, které se okoření citronovou kůrou a maličko květem; naleje se do pekáče máslem vymazaného a posází ovocem (třešněmi, višněmi, švestkami a pod.) a peče do zlatova.

Pro každou další osobu bere se o jedno vejce, 50 g mouky a 50 g cukru více.

## 157. b) Trhanec moučný (pro 5 osob).

$\frac{1}{2}$ l mléka . . . . .	12	h
6 vajec . . . . .	36	„
200 g mouky . . . . .	8	„
60 „ cukru . . . . .	$4\frac{1}{2}$	„
125 „ margarinu (másla kokosového) . . . . .	$17\frac{1}{2}$	„
koření (skořice, nebo vanilka, sůl a citronová kůra) . . . . .	3	„
sypání . . . . .	5	„

---

86 h

V mléce rozkloktají se žoutky, mouka, cukr a koření, do hladkého, řídkého těsta vmíchá se sníh z bílků; v pánvici rozpálí se máslo, těsto do toho vleje a peče; když je od spodu světle hnědé, obrátí se, dvěma vidličkami roztrhá a po druhé straně opeče. Podá se sypaný cukrem s vanilkou.

## 157.c) Trhanec tvarohový (pro 5 osob).

$\frac{1}{2}$ kg měkkého tvarohu . . . . .	30 h
4 vejce . . . . .	24 „
$\frac{1}{8}$ l mléka . . . . .	1 „
150 g mouky . . . . .	6 „
155 „ másla kokosového . . . . .	24 „
	<hr/>
	85 h

Tvaroh se utře se žloutky a mlékem, vmíchá se do toho mouka, trochu soli a sníh z bílků; na pánvici rozpálí se máslo a peče se to jako čís. 157.b).

## 157.d) Jablekový nákyp (pro 4 osoby).

$\frac{1}{2}$ kg jablek . . . . .	12 h
200 g cukru . . . . .	15 „
3 vejce . . . . .	18 „
150 g mouky . . . . .	6 „
másla a housky . . . . .	10 „
	<hr/>
	61 h

Na kruhadle rozkrájíme oloupaná jablka a naplníme jimi do třetiny rendlík prostřední velikosti, máslem vymazaný a strouhanou houskou vysypaný, načež je cukrem, se skořicí promíchaným zasypeme. Třeme půl hodiny 150 g cukru s třemi celými vejci, vmícháme do toho lehce 150 g mouky a vlejeme to na jablka. Pečeme pak pozvolna, aby jablka se propekla a těsto nezůstalo uprostřed syrové, i vyklopíme to jablky vzhůru na talíř a cukrem posypeme.

## 157.e) Mondaminový nákyp.

15 g mondaminu . . . . .	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> h
30 „ tlučeného cukru . . . . .	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
<sup>3</sup> / <sub>8</sub> l mléka sbír. . . . .	3 „
2 vejce . . . . .	12 „
těsto k vyložení pekáče . . . . .	15 „
sypaní (cukr s vanilkou) . . . . .	5 „

40 h

Prokloktejte mondamin důkladně s trochou mléka a dolejte ostatní mléko vařící, považte 2—3 minuty a za stálého míchání přidejte tlučený cukr, 2 rozkloktané žloutky a trochu vanilky, na konec pak lehce zaveďte sníh ze dvou bílků. To vše vpravte do pekáče nebo formy, vyložené tence vyváleným a na okrajích ozdobně vykrájeným těstem, i pečte 15 minut. Hotový nákyp posypte cukrem a podejte ihned s čokoládovou neb ovocnou omáčkou nebo bez ní.

## 157.f) Gofiové řezy.

1 l mléka sbíraného . . . . .	8 h
75 g gofia (sucharové mouky) . . . . .	4 „
špetka soli, 30 g cukru, 30 g usekaných mandlí, citronová kůra nebo skořice . . . . .	14 „
2 vejce . . . . .	12 „
75 g palminu (kokosového másla) . . . . .	12 „

50 h

Do litru vařícího mléka vhodí se kousek másla a gofia, až vznikne hustá kaše, která se od stěny nádoby odvaluje; při tom se kaše během vaření okoření trochou soli, usekaných mandlí a cukru, dle libosti i ustrouhanou citron. kůrou nebo skořicí a rozmíchá s 2 (až 3 vejci). Vyklopí se a roz-



prostře pak na vál nebo mělkou mísu asi ztlouští 1 cm, a když vychladla, krájí se z ní řízky, které na másle do hněda se pekou. — Ostatně se takové řízy dělají také z kaše podobně uvařené z kukuřičné krupice, a mohly by dobře obstáti i z jiné krupice nebo rýže.

### 158. Opečený chléb (pro 8 osob).

250 g tvrdého chleba . . . . . 6 h

Tvrký chléb rozkrájí se na kostky a smaží se na teplé, suché pánvi, až je pěkně světlehnědý a křehký. Podobně opékají se i celé skývy nebo koláčky chlebové.

### 159. Osmažený bílý chléb I. (pro 8 osob).

250 g chleba . . . . . 6 h  
50 „ palminu\*) (kokosového másla) . . . . . 8 „

---

14 h

Chléb rozkrájí se na kostky. Palmin rozpálí se na pánvi, do hněda, do něho vloží se kostky a smaží se, až jsou hnědé a křehké.

### 160. Osmažený bílý chléb II. (pro 9 osob).

275 g dalamánku (bílého chleba). . . . . 7 h  
55 „ palminu (kokosového másla) . . . . . 9 „  
75 „ cukru . . . . . 5 1/2 „

---

21 1/2 h

---

\*) Zde můžeme použiti i 80—90 g palminu.

Palmin rozpálí se mírně do hněda na pánvi, přidá se cukr a když se rozpustil, vloží se do toho chléb na kostky nakrájený a ustavičně se obrací, až je pěkně hnědý. Tento osmažený chléb je nejlepší, zůstane-li na pánvi, až vychladne, ale nutno jím občas promíchat, dokud je pánev teplá.

#### 161. Osmažený černý chléb (pro 8 osob).

500 g rezného chleba . . . . .	12 h
50 „ palminu . . . . .	8 „
120 „ cukru . . . . .	8 $\frac{1}{2}$ „
	<hr/>
	28 $\frac{1}{2}$ h

Chléb rozkrájí se na kostky, načež se peče v palminu a cukru. Palmin dá se na pánev, a když je dosti teplý, vloží se do toho kostky a obrátí se v něm několikrát, nežli se přidá cukr. Opéká se hezky do hněda, aby však nebyl tvrdý.

#### 162. Krutony.

155 g bílého chleba . . . . .	3 h
100 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	16 „
	<hr/>
	19 h

Skývy bílého chleba rozkrájí se na proužky, čtverečky, trojúhelníky a p. a opékají se na pánvi v palminu. Palmin musí býti dobře rozpálený, nežli se chléb vloží, a třeba tento opékati rychle, aby nebyl tuhý.

Krutonů užívá se jako obruby kol různých jídel, na př. „ztracené želvy“.

## 163. Chudí rytíři (pro 8 osob).

600 g bílého chleba . . . . .	14 $\frac{1}{2}$ h
120 „ cukru . . . . .	8 $\frac{1}{2}$ „
500 „ sbíraného mléka . . . . .	4 „
60 „ strouhané housky . . . . .	3 „
150 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	24 „
5 „ skořice (2 vrch. čaj. lžice) . . . . .	2 „

---

 56 h

Koláčky z bílého chleba položí se na okamžik do mléka, načež se vyndají na mísu, posypou cukrem a skořicí, obalí jemnou strouhanou houskou a opékají se na palminu nebo margarinu.

Pojídají se s ovocnou šťavou nebo zavařeninou.

## 164. Ruličky z makaronů (pro 8 osob).

90 g makaronů . . . . .	13 h
25 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	4 „
65 „ purée z rajských jablíček . . . . .	3 „
40 „ mouky (1 $\frac{1}{2}$ vrch. čaj. lžice) . . . . .	1 $\frac{1}{2}$ „
200 „ sbíraného mléka . . . . .	1 $\frac{1}{2}$ „
30 „ žloutků (1 kus z 1 vejce) . . . . .	4 „
30 „ bílků (1 kus z 1 vejce) . . . . .	2 „
50 „ strouhané housky . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „
75 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	12 „

---

 43 $\frac{1}{2}$  h

Makarony rozlámou se na zcela malé kousky a vloží do vařící vody a hojně se osolí. Když jsou uvařeny, vyndají se na síto a prolejí studenou vodou, aby se nestaly slizkými. Z palminu a mouky udělá se těsto a rozředí mlékem, k tomu přidá se purée z rajských jablíček a dobře promíchaný žloutek, a dokud tato omáčka je ještě teplá, vmíchají se do ní makarony. Když je těsto do-

konale vychladlé, vytvoří se ruličky, zavinou nejprvé do strouhané housky. Ruličky pekou se v dobře prohřátém palminu, až mají pěknou hnědou barvu.

Požívají se s přihnědlým zelím, s hnědou omáčkou, s purée z rajských jablíček a s brambory.

#### 165. Makaronový koláč (pro 8 osob).

200 g makaronů . . . . .	29 h
250 „ sbíraného mléka . . . . .	2 „
170 „ vajíček (3 vajíčka) . . . . .	18 „
sůl . . . . .	1 „

---

50 h

Makarony se rozlámou a vaří ve slané vodě. Vajíčka rozšlehají se s mlékem a přidá se k nim sůl; do toho dají se makarony. A vše přijde do dobře vymaštěné formy a peče se 20 minut až půl hodiny.

K plnění možno použití dušených zelených hrášků anebo mrkve (viz č. 96) nebo dušené mrkve vůbec (viz č. 91—92).

#### 166. Roštěné makarony (pro 8 osob).

250 g makaronů . . . . .	36 h
27 „ petržilky . . . . .	3 „
100 „ margarínu . . . . .	14 „
1500 „ vody . . . . .	— „

---

53 h

Makarony rozlámou se na vhodné kousky, propláchnou se studenou vodou a vloží do vařící slané vody. Když jsou dovařeny, scedí se voda a opekou se v roztopeném másle, při čemž se přidá jemně sekaná petržilka. Podávají se k frikadellům z rajských jablíček, z čočky atd.

## 167. Rýžový květ (pro 9 osob).

300 g rýžové mouky . . . . .	15 $\frac{1}{2}$ h
2000 „ sbíraného mléka . . . . .	16 „
75 „ korintek . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ „
100 „ cukru . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ „
70 „ vajlíček (1 vajíčko) . . . . .	6 „
20 „ mandlí . . . . .	6 $\frac{1}{2}$ „
<hr/>	
	59 h

Uvaří se kaše z rýžové mouky a dokud je ještě teplá, přimíchá se cukr, mandle a ušlehané žloutky. Malé číšky nebo hrníčky vypláchnou se studenou vodou, na dno jejich položí se vrstva vařených hrozinek a doplní teplou kaší. Když rýžové homolky vychladly, vyklopí se na mělkou mísu. Ovocná šťáva se k tomu přidá.

## 168. Rýžový koláč se švestkami (pro 6 osob).

125 g rýže . . . . .	8 h
875 „ sbíraného mléka . . . . .	7 „
20 „ cukru . . . . .	1 $\frac{1}{2}$ „
10 „ mandlí . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
5 kapek citronu . . . . .	— „
125 „ švestek sušených . . . . .	12 $\frac{1}{2}$ „
500 „ vody . . . . .	— „
50 „ cukru (2 vrch. polév. lžice) . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
5 „ ságové mouky (1 vrch. čajová lžice) . . . . .	2 „
10 „ bramborové mouky (2 vrch. čajové lžice) . . . . .	
	<hr/>
	38 h

Uvaří se rýžová kaše, ale zrnka musí zůstatí pěkná a celá. Vmíchají se do ní jemně usekané mandle, cukr a kapky citronové šťávy, a když kaše vychladla, rozloží se buď na dno skleněné

mísy nebo na plochou mísu a na to rozloží se vrstva švestkového kompotu.

Místo švestkového kompotu můžeme užiti kompot jablkový, jahodový a j.

Užiti můžeme i svěžích švestek.

Považuji toto jídlo za nejideálnější nejen co se týče zdraví, nýbrž i chutnosti, ale ještě chutnějším bude, když můžeme obětovati ještě půl žejdlíku šlehané smetany, která se vřeje na švestky. Můžeme i s tímto přídatkem pojísti 300 gramů tohoto koláče se smetanovou pěnou a stojí to sotva 9 haléřů. Při svých pokusech v létě, kdy jsem žil za 29 hal. denně, dovolil jsem si takový přepych, ale měl jsem tenkrát důkladný předkrm bramborových frikadellů.

#### 169. Rýžový smetanový koláč se švestkovým kompotem (pro 8 osob).

1000 g sbíraného mléka . . . . .	8 h
125 „ rýže . . . . .	8 „
100 „ cukru . . . . .	7 1/2 „
25 „ mandlí . . . . .	8 „
20 „ vyziny (7 lístků) . . . . .	10 „
250 „ šlehané smetany . . . . .	38 „

---

79 1/2 h

Vypraná rýže dá se do vařícího mléka a vaří se, až je měkká, ale ještě celá. Hrncem odstaví se od ohně; usekané mandle, cukr a vyzina, která byla nejprve rozmočena ve studené vodě, vloží se do toho, a když kaše poněkud vychladla, vmíchá se do ní opatrně ušlehaná smetana. Vše vleje se do okrouhlé formy, která byla navlhčena vodou a posypána cukrem, kde musí zůstat



3—4 hodiny, načež se vyklopí na plochou mísu a podává s kompotem, kolem kraje obloženým.

Místo smetany můžeme použítí 5—8 ušlehaných bílků. \*)

Švestkový kompot: Půl libry švestek, půl litru vody, 100 g cukru, 50 g ságové mouky.

#### 170. Švestkovec I. (pro 10 osob).

375 g	svěžích švestek bez pecek. . . . .	6	h
500 „	vody . . . . .	—	„
75 „	cukru . . . . .	5 $\frac{1}{2}$	„
25 „	ságové mouky . . . . .	2 $\frac{1}{2}$	„
200 „	mouky . . . . .	8	„
150 „	palminu (kokosového másla) . . . . .	24	„
940 „	sbíraného mléka . . . . .	7 $\frac{1}{2}$	„
360 „	vajíček (6 vajíček) . . . . .	36	„
35 „	cukru (dobrá i vrch. polév. lžíce) . . . . .	2 $\frac{1}{2}$	„
			92 h

Dosti hustý kompot švestkový položí se na dno omeletníku. Palmín a mouka rozředí se vařícím mlékem a svaří v kaši, až se tato odvaluje od stěn hrnce a lžíce. Když těsto vychladlo, promíchá se dobře s cukrem a vajíčkem a naleje na kompot. Peče se v troubě při stejnoměrném ohni asi hodinu.

Místo zahuštěné kaše můžeme použítí kaše z rýžové mouky, jako k jablekové omeletě (viz č. 184.).

---

\*) Použijeme jich zvláště tehdy, když nám zbývají z jiných jídel, kde se jen použilo žloutků.

## 171. Švestkovec II. (pro 8 osob).

250 g švestek bez pecek . . . . .	4	h
750 „ vody . . . . .	—	„
50 „ cukru . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
30 „ ságové mouky . . . . .	3	„
750 „ bramborů . . . . .	6	„
75 „ mouky (2 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	3	„
75 „ margarinu . . . . .	10 $\frac{1}{2}$	„
125 „ sbíraného mléka . . . . .	1	„
240 „ vajíček (4 vajíčka) . . . . .	24	„
15 „ hořkých mandlí . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
trochu soli . . . . .	—	„
<hr/>		
	58 $\frac{1}{2}$	h

Hustý kompot švestkový nebo jiný ze sušeného nebo svěžího ovoce rozloží se na dno omeletníku. Vařené, vychladlé brambory rozemelou se strojkem, smíchají se žloutky, moukou, mlékem, trochou soli, jemně sekanými mandlemi, rozpuštěným margarinem nebo palminem a naposledy ušlehanými bílky. Těsto položí se na kompot. Peče se asi hodinu.

Mandle možno vynechati.

## 172. Švestkový pudding (pro 8 osob).

350 g švestek bez pecek . . . . .	5 $\frac{1}{2}$	h
375 „ vody . . . . .	—	„
220 „ bílku (7 kusů) . . . . .	14	„
50 „ cukru . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
<hr/>		
	23	h

Podává se se smetanovou pěnou.

250 g smetany . . . . .	12	„
<hr/>		
	35	h

Švestky bez pecek uvaří se na měkko, rozsekají se jemně, načež se přimíchá do nich cukr. Bílky ušlehají se do husta, švestky se do něho opatrně vloží a vše vyleje se do omaštěného omeletníku nebo do formy, vloží do poloteplé trouby a peče se asi tři čtvrtě hodiny. Kůra nesmí zhnědnouti. Navrch se obloží smetanovou pěnou a posype cukrem.

### 173. Dessert švestkový (pro 10 osob).

375 g rezného chleba . . . . .	8 h
375 „ švestek bez pecek . . . . .	6 „
150 „ žluté moučky cukrové . . . . .	1 „
750 „ sbíraného mléka . . . . .	6 „
90 „ žloutků (3 kusy) . . . . .	12 „
30 „ mouky (1 vrch. polév. lžice) . . . . .	1 „
60 „ cukru (2 vrch. polév. lžice) . . . . .	4 „

---

38 h

Švestky opláchnou se dobře v několikeré vodě, nejprve ve studené, pak v teplé a rozkrojí se každá na 4 díly. Chléb se ustrouhá, cukru se přimíchá a vše se smísí se švestkami a dá na skleněnou mísu. Poleje se krémem, upraveným jako u č. 212.

### 174. Jablkovec I. (pro 8 osob).

500 g ustrouhaného rezného chleba . . . . .	12 h
100 „ margarínu . . . . .	14 „
100 „ cukru . . . . .	7 1/2 „
1000 „ jablečné kaše . . . . .	30 „
188 „ šlehané smetany . . . . .	10 „

---

73 1/2 h

Ustrouhaný rezný chléb osmaží se lehce s margarínem a cukrem. V hluboké formě nebo míse

rozloží se ve vrstvách chléb a pak jablečná kaše a stejně dále; vše se trochu k sobě stlačí, vyklopí na plochou mísu a vyzdobí smetanovou pěnou.

Chceme-li spořít, můžeme místo smetany vyzdobiti koláč trochou zavařeniny.

### 175. Jablkovec II. (pro 10 osob).

250 g sušených jablek . . . . .	16	h
1125 „ vody . . . . .	—	„
100 „ cukru . . . . .	7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
25 „ bramborové mouky . . . . .	2	„
300 „ strouhané housky . . . . .	14	„
50 „ cukru . . . . .	3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
85 „ margarínu . . . . .	12	„
	55	h

Obyčejná jablečná kaše ze sušených jablek po uvaření nechá se vystydnouti. Sušený chléb nebo suchary rozdrť se a osmaží v margarínu a cukru, navrství pak střídavě s jablečnou kaší na skleněnou mísu nebo formu. Má-li se jablkovec vyklopiti, musí první vrstvou býti chléb.

Ozdobí se zavařeninou nebo smetanovou pěnou ( $\frac{1}{3}$  l šlehané smetany).

### 176. Jablečná paštika (pro 8 osob).

250 g sušených jablek . . . . .	16	h
1000 „ vody . . . . .	—	„
100 „ cukru . . . . .	7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
30 „ ságové mouky (1 vrch. polév. lžíce) . . . . .	3	„
350 „ chleba . . . . .	8 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
75 „ margarínu . . . . .	10 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
312 „ sbíraného mléka . . . . .	3	„
30 „ mouky (1 vrch. polév. lžíce) . . . . .	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
120 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12	„
trochu soli . . . . .	—	„
	62	h

Omeletník se vymastí, na dno položí se hustý jablečný kompot nebo kompot z jiného ovoce. Na ten klade se chléb, rozkrájený na malé kostky a opečený v margarínu nebo palminu. Mouka, žloutky a trochu soli rozšlehají se s mlékem a naposledy přidá se šlehaný bílek. Vše pak vyklopí se na vrstvu chlebovou. Peče se to v troubě asi půl hodiny.

Chceme-li, můžeme přidati do vajíček trochu vanilky.

### 176. a) Jablkovec III. (pro 8 osob).

8 jablek . . . . .	16	h
2 žemle . . . . .	8	„
120 g margarínu nebo másla . . . . .	17—38 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
6 vajec (také může býti méně) . . . . .	36	„
120 g cukru . . . . .	8 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
50 „ mandlí . . . . .	16	„
kůra citronová, rum . . . . .	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„

103—124<sup>1</sup>/<sub>2</sub> h

Jablkovec je dobrá krmě ovocná, kterou možno připravit se žemlemi, makaronky, s rýží a pod., jednoduše i složitěji, levně i nákladněji, jak je komu libo. Jablka v tom způsobu požívaná jsou lehce stravitelná a příjemná i tomu, kdo syrových nedobře snáší. Nejjednodušší způsob je tento:

Oloupáme asi osm jablek a nakrájíme na kousky s dvěma žemlemi; promícháme to a navlhčíme rumem. Utřeme pak 120 g másla se 6 žloutky, do toho vmícháme jablka se žemlí a 120 g cukru, přidáme 50 g jemně ustrouhaných nebo usekaných mandlí, ustrouhanou kůru z půlky citronu a na konec sním ze šesti bílků i pečeme to hodinu ve formě máslem vymaštěné.

Chceme-li použití k tomu rýže, počínáme si takto:

Jablka oloupaná a odjádřovaná udusíme dříve na poloměkko s trochou bílého vína a cukrem a necháme je vychladnouti. Zatím navažíme rýži (asi 150 g) s přísadou cukru, skořice a bílého vína, aby zůstala pěkně celá. Do formy vložíme vrstvu rýže, na tuto jablka a navrch opět vrstvu rýže, ušleháme sníh z deseti bílků a vmícháme do něho 125 g drobně usekaných mandlí, 100 g cukru práškovitého a 2 lžice rumu, tímto sněhem přikryjeme svrchní vrstvu rýže, formu postavíme do mírně horké trouby na plech solí posypaný a pečeme to půl hodiny. — Máme-li zbytky zadělaného masa telecího nebo kuřího, rozsekáme je na drobno a vložíme do prázdné, máslem vymaštěné formy nejprve jablka, pak usekané maso a navrch rýži a sníh a pečeme to stejně dlouho.

#### 176. b) J a b l k o v ý ž e b r á k (pro 6 osob).

500 g černého chleba . . . . .	12	h
125 „ cukru . . . . .	9	„
2 čaj. lžice tlučené skořice . . . . .	2	„
kůra citronová . . . . .	1½	„
3 lžice kyselé smetany . . . . .	5	„
50 g másla nebo palminu . . . . .	8—16	„

37½—45½ h

Ustrouháme černý chléb, smícháme se 125 g cukru, 2 čajovými lžicemi tlučené skořice, kůrou citronovou na cukru otřenou a vyložíme touto směsí na dva prsty zvýši formu máslem vymaštěnou, na to založíme vrstvu jablek na koláčky nakrájených, zasypeme je tlučeným cukrem a pokropíme kyse-



lou smetanou. Navrstvení chlebové směsi a jablek opakujeme stejným způsobem, až je forma plná, uzavřeme ji chlebovou směsí, kterou obložíme kousky másla a zacedíme kyselou smetanou, načež pečeme to hodinu a ve formě neseme na stůl.

### 177. Revňovec (pro 10 osob).

1500 g revňového kompotu . . . . .	23 h
60 „ cukru . . . . .	14 „
100 „ margarínu . . . . .	14 „
380 „ strouhané housky . . . . .	18 „
	<hr/>
	69 h

Upravuje se docela jako jablkovec, jenže zde se použije hustého kompotu revňového místo jablečné kaše.

### 178. Fíkový koláč (pro 6 osob).

500 g fíků . . . . .	30 h
50 „ vody . . . . .	— „
240 „ chleba . . . . .	6 „
60 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6 „
500 „ sbíraného mléka . . . . .	4 „
	<hr/>
	46 h

Fíky dají se večer před úpravou rozmočiti; voda se scedí a fíky rozsekají strojkem. Obyčejná koláčová forma se vymastí a do té vloží se fíková kaše vrstevnatě s tenkými krajíčky chleba; první vrstvu tvoří vždy chléb, který se položí tak, že kryje úplně dno formy. Mléko a vajíčko ušlehají se spolu a vlejí na povrch.

Peče se v troubě asi 1 hodinu, obrátí se a jí vychladlý.

## 179. Vrstvený koláč (pro 8 os.).

250 g mouky . . . . .	10	h
250 „ cukru . . . . .	18	„
240 „ vajíček (4 kusy) . . . . .	24	„
65 „ smetany (4 polév. lžíce) . . . . .	5 $\frac{1}{2}$	„
1 čaj. lžíce dvojuhličitanu ammon. . . . .	— $\frac{1}{2}$	„
50 g mouky ( $\frac{1}{2}$ vrch. pol. lžíce) . . . . .	2	„
75 „ cukru ( $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	5 $\frac{1}{2}$	„
120 „ žloutků (4 kusy) . . . . .	16	„
500 „ sbíraného mléka . . . . .	4	„

85 $\frac{1}{2}$  h

Vajíčka a cukr se utrou do běla, načež se přidává mléko a smetana — střídavě. Naposledy dvojuhličitan ammon. s trochou suché mouky. Z toho upeče se na plechu v pomaštěném papíře s vyvýšeným okrajem 4—5 koláčů, které se spojí pak zavařeninou nebo krémem.

Krém: Cukr a žloutky utrou se dobře v hrníčku, pozvolna se vmíchá mouka a mléko a vaří se to za stálého míchání. Když je krém hotov, odstaví se rychle s ohně, aby se nesrazil. Trochu vanilky nebo rozsekaných mandlí dodá tomu dobré chuti.

## F) Vaječná jídla.

Vajíček bylo použito při mnohých předcházejících jídlech. Zde uvedeme jen některá jídla, kde vajíčko tvoří hlavní součástku. Tato jídla jsou poněkud dražší, avšak přece ne do té míry, jak bychom předpokládali. Nesníme totiž takového velkého množství těchto tučných jídel vaječných. Jedl jsem vaječný koláč i švestkovou omeletu za svých

pokusů v létě, aniž můj oběd byl dražší nežli 16 haléřů.

Ale jedné věci nesmíme zapomenouti, totiž koupiti si zásobu vajec v době roční, kdy jsou nejlevnější, nejlépe na podzim, když stojí vejce jen 5 hal., a uchovati si je na dobu, kdy vejce se platí až 10 hal., ne-li více. Ovšem smíme kupovati jen vejce úplně čerstvá (hned po snesení).

To jest nejsnadnější, když máme sami slepice nebo když dostáváme vejce od spolehlivého dodavatele.

### Uchování vajec ve vápenné vodě.

Koupíme si vápno nehašené v kusech, které zvolna vyhasíme kropením vodou potud, pokud ji vápno vpíjí. Za hodinu nebo za dvě promění se vápno v moučku. Tato se rozdělí do 2—3 nádob dle množství vajec, jež chceme uchovati, a rozmíchá se vodou v řídkou kašičku. Do té vkládají se nyní vejce po částech, jak je dostáváme, a přidává se vody, s kterou se vápno vždy rozmíchá. Vápno po čase klesne zase ke dnu, ale stačí, když jsou vajíčka přikryta zbývajícím vápennou vodou, tím zabrání se jejich vysychání a přístup do vnitřku jejich různým bakteriím, tím se vejce udrží po celý rok dobrá, nezapomínejme však, že jen tenkrát, když jsme si jisti, že jsme si zaopatřili úplně čerstvá vejce.

Vejce, které nebylo čerstvé, po případě bylo i nakažené, zkazí se i po vápnění. Také vejce z vápené vody vyndaná a osušená dříve či později se zkazí; jsou proto vápenky (vápněná vejce) i v zimě v obchodě levnější, často se však,

zvláště k jaru, mnoho z nich musí odhoditi. Taková vejce špatně se hodí na některé krmě, neboť z bílků vápněných vajec špatně se stlouká sníh.

Možno proto s velkým prospěchem uchovávat i také vařená vejce. K tomu účelu je ponoříme, jsou-li úplně čerstvá, na dvě minuty do vařící vody. Nechte je pak vychladnouti a vychladlá vložte ihned do pevně uzavřených bedniček buď do popele nebo do otrub, aby k nim vzduch neměl přístupu, a schovejte je do chladného sklepa. Potřebuje-li se v zimě čerstvé vajíčko, vloží se takto uchované vejce do studené vody, která se uvede do varu; jakmile se počne vařiti klokotem, vyndá se vajíčko a může se požívat. Téhož dne snešené vajíčko nemůže býti lepší nežli takto uchované.

Vaječných jídel je velké množství, nicméně doufám, že postačí předpisy zde uvedené, neboť nerad bych doporučoval, aby se dělaly příliš velké zásoby vajec na zimu.

### 180. Vejce na měkko.

Příprava je dosti známa. Není příliš drahé upravit vařená vajíčka k večeři v době, kdy jsou laciná, když totiž sníme jedno vajíčko ke 4 kusům mazaného chleba a nikoli 4 vajíčka k jednomu krajíci.

Na tvrdo vařená vejce, vejce sázená, míchaná a j. připravují se jako obyčejně.

U těchto jídel platí totéž, co u vajec na měkko vařených. Zde především záleží na tom, kolik kusů suchého nebo mazaného chleba se k tomu sní.

## 181. a) Vejce s bramborami (pro 4 osoby).

500 g bramborů . . . . .	4 h
75 „ másla (margarinu Ia) . . . . .	10 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> —24 „
3 lžíce mléka nebo smetany . . . . .	5 „
2 vejce . . . . .	12 „
sůl, petrželka, pepř . . . . .	2 „

---

 33<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—47 h

Vařené brambory prolisujeme za tepla sítím a přimícháme k nim pak máslo, soli a smetany. Míšeninu tuto vyrovnejme kol okraje vkusné mísy a posypme drobně sekanou petržilkou. Doprostřed vsadíme dvě vařená vejce a dejme do trouby péci. Po té posypeme vejce tlučným pepřem.

## 181. b) Vejce nadívané (pro 1 osobu).

1 vejce . . . . .	6 h
<sup>1</sup> / <sub>2</sub> sardele . . . . .	2 „
trochu strouhané žemle, smetany a koření . . . . .	2 „

---

 10 h

Uvař vajíčko na tvrdo, rozkroj na půlky, žloutek vyndej, rozstrouhej, ze sardelky vybeř kostičky (na 1 vejce půl sardele), utři s máslem, přidej k tomu strouhaný žloutek, něco strouhané žemle, trochu smetany, květu, majoránu, česneku, citronové kůry, všeho málo, by to mnoho nevyunikalo, umíchej to v tuhé těsto a naplň tím ony půlky bílků, urovnej pak na misku a nech v troubě péci. Kousek té nádivky rozdělej ve smetaně a při pečení podlej tím vajíčko.



## 181.c) Vejce míchaná (pro 3 osoby).

9 vajec . . . . .	45 h
25 g másla (margarinu Ia) . . . . .	3½—8 „
<hr/>	
	48½—53 h

Rozpálí se omastek. Vejce roztlukou se do hrnku, rozmíchají a pak do rozpáleného omastku nalejí a za rychlého míchání osmaží, až jsou prostředně hustá; mají-li se nésti na stůl v nádobě (bílém kuthanu), v němž byla míchána, nechají se řidší, neboť ještě zhoustnou.

Někdy se před vylitím do kuthanu rozklokovaná vejce přisolují, jindy se to ponechá až chuti toho, jemuž jsou určena; ale přidává se do nich buď petržel usekaná, odušené houby, podle chuti třeba i pažitka nebo cibulka, Francouzi je po míchání zacezují citronem, někde se přidává pepře.

Jemnější úprava žádá, aby se vejce před smažením rozmíchala s trochou smetany nebo mléka a trochou soli.

Také se míchají vejce s přísadami masitými, což je nadbytečné a drahé; nanejvýše lze doporučiti:

## 181.d) Vejce míchaná se sýrem (pro 4—5 osob).

6 vajec . . . . .	30 h
100 g švýcarského sýra. . . . .	24 „
1 lžice smetany . . . . .	2 „
50 g másla (margarinu Ia) . . . . .	7—16 „
koření . . . . .	2 „

---

65—74 h

Vejce rozkloktejte, okořeňte pepřem, muškátem a solí (může se přidati i strouhaného parmezánského sýra). Umíchejte je pak obyčejným způ-



sobem na másle a při tom po malých částkách vmíchejte do nich lžíci smetany, na konec pak 100 g švýcarského sýra, na drobné kostky rozkrájeného. Nyní již míchejte je malou jen chvíli, vyklopte na vyhřátou misku a obložte je osmaženou, úhledně nakrájenou houskou nebo požívejte s chlebem.

#### 181.e) Vejce sázená (pro 3—4).

1 l kyselé smetany . . . . .	48 h
4 vejce*) . . . . .	20 „
sůl . . . . .	2 „

---

70 h

V širokém rendlíku uveďte se do varu dobrá kyslá smetana, přiměřeně přisolená a jen zvýší 3—4 cm nalitá. Do vařící sázejí se vejce tak, že rozběhlý bílek jednou nebo dvěma lžicemi se čile vzhůru přihrnuje, tak aby podoba vejce se zachovala. Jakmile bílek tuhne a více se nerozobíhá, přileje se ostatek zvlášť vařené kyselé smetany a vejce nesou se na stůl, jak bílek je pěkně bílý.

#### 182. Vaječník s bílým chlebem (pro 6 osob).

250 „ chleba . . . . .	6 h
40 „ cukru (1½ vrch. polév. lžice) . . . . .	3 „
350 „ vajec (6 vajíčků) . . . . .	30 „
65 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	10½ „
300 „ sbíraného mléka . . . . .	2½ „
sůl . . . . .	— „

---

52 h

\*) Některé pokrmy s vejci upravují se jen v době, kdy jsou vejce nejlevnější, tedy prům. za 5 h kus, pro ostatní vzata za základ cena 6 h.

Bílý chléb rozkrájí se na krajíčky a položí na okamžik do mléka. Margarin rozpálí se do světlehněda a chléb se v něm opeče. Žloutky promíchají se s cukrem, solí, mlékem, mísí se s rozšlehanými bílky, vylijí na vyhřátou páněv, a když vše začíná tuhnouti, položí se na to krajíce chleba. Toto jídlo je nejlepší, když se dopeče v troubě.

182. a) V a j e č n í k s č e r n ý m c h l e b e m (pro 10 osob).

550 g vajíček (9 vajíček) . . . . .	45 h
100 „ mouky . . . . .	4 „
375 „ sbíraného mléka . . . . .	3 „
5 „ cukru (1 vrch. čaj. lžice) . . . . .	1 „
sůl . . . . .	— „
270 g rezného chleba . . . . .	7 „
125 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	20 „
	<hr/>
	80 h

Mouka dá se do mísy a promíchá se dobře s trochou mléka; vmíchají se do ní žloutky, a když jsou dobře zadělány, přidá se mléka (dobré 2 pol. lžice na každé vajíčko), trochu soli a malá čajová lžice cukru. Naposledy vmíchají se hustě ušlehané bílky. Rezný chléb opeče se na pánvi v palminu nebo margarinu, a když je opečen, vyndá se a vaječné těsto vyleje se na páněv a peče opatrně na slabém ohni. Když začne tuhnouti, položí se na ně rezný chléb. Když je koláč na dolní straně opečen, omastí se trochu nahoře masťou a obrátí se. Podává se cukrem sypaný.

183. Vaječník se slaninou (pro 7 osob).

420 g	vajíček (7 vajíček)	35	h
90 „	mouky (3 vrch. polév. lžíce)	3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
250 „	sbíraného mléka	2	„
200 „	slaniny	40	„

---

80<sup>1</sup>/<sub>2</sub> h

Připravuje se jako předcházející. Slanina rozkrájí se na kousky a smaží na pánvi. Těsto vleje se na to a vše peče se při slabém ohni. Obrátí se a peče se opět po druhé straně.

184. Jablečná omeleta (pro 8 osob).

200 g	sušených jablek	13	h
500 „	vody	—	„
100 „	cukru	7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
30 „	ságové mouky (1 vrch. polév. lžíce)	3	„
750 „	sbíraného mléka	6	„
150 „	rýžové mouky	8	„
50 „	cukru	3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
210 „	vajíček (30 g bílku), 1 bílek a 180 g va-		
	jíček — 3 vajíčka	15	„

---

56 h

K jablečné omeletě možno použití čerstvých i sušených jablek. Uvaří se kompot, který musí býti dosti hustý; stejně uvaří se kaše z rýžové mouky, a když vychladla, vmíchají se do ní žloutky s cukrem, naposledy opatrně bílky ušlehané. Omeletník se vymastí a kompot uloží na dno. Kaše se na to vyleje a vše peče se v troubě při stejnoměrném ohni asi hodinu. Podává se cukrem sypaná.

Švestkového kompotu možno použití místo jablek. Můžeme kromě zbylých bílků použití celého vajíčka.

## 185. Švestková omeleta I. (Pro 8 osob.)

250 g mouky	10	h
150 „ palminu	24	„
500 „ sbíraného mléka	4	„
360 „ vajíček (6 vajíček)	30	„
20 „ cukru	1 $\frac{1}{2}$	„
sůl (2 vrch. čaj. lžice)	1 $\frac{1}{2}$	„
700 „ švestkového kompotu (viz č. 55.)	19	„
	89	h

Těsto z palminu nebo margarinu a mouky rozředí se vařícím mlékem. Když kaše vystydne, vmíchají se do ní žloutky, sůl a cukr; naposled ušlehaný bílek. Peče se na pánvi ve 3 koláčích, které se položí na teplou mísu. Kompotem nebo zavařeninou se koláče spojí. Posype se cukrem.

Třeba jakéhosi cviku, aby se upekla tato omeleta tak, aby byla lehká a porovitá, jakou býti má a neslesla dříve, než přijde na stůl. Aby se tomu zabránilo, je dobře dáti jednotlivé koláče do teplé trouby hned po upečení.

## 186. Švestková omeleta II. (pro 4–6 osob.)

100 g mouky	4	h
100 „ margarinu	14	„
500 „ sbíraného mléka	4	„
240 „ vajíček (4 vajíčka)	20	„
40 „ cukru (1 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžice)	3	„
15 „ palminu (kokosového másla)	2 $\frac{1}{2}$	„
360 „ švestkového kompotu (č. 55)	10	„
	57 $\frac{1}{2}$	h

Tato poněkud dražší omeleta snadněji se píše začátečníku, než předcházející. Upekou se jen dva koláče, které jest nejlíp péci současně, každý na

jiné pánvi. Hlavní věc jest, podávati ji hned po úpravě, aby se nesrazila. Máme-li jen jednu pánev, dá se první koláč zatím do teplé trouby, než se dopeče druhý.

187. Omeleta z rýžové krupice  
(pro 8 osob).

200 g rýžové krupice . . . . .	10	h
1500 „ sbíraného mléka . . . . .	12	„
30 „ mandlí . . . . .	10	„
180 „ vajíček (3 vajíčka) . . . . .	18	„
100 „ cukru . . . . .	7 $\frac{1}{2}$	„
soli . . . . .	1 $\frac{1}{2}$	„
	<hr/>	
	58 h	

Uvaří se kaše, a když vychladla, vmíchají se do ní žloutky, mandle nebo citronová kůra a cukr, naposledy ušlehaný bílek.

Upeče se v omeletníku a jí se s teplou ovocnou omáčkou.

G) *Tvaroh a sýr.*

187. a) Rozhuda (pro 5 osob).

225 g měkkého tvarohu . . . . .	13 $\frac{1}{2}$	h
125 „ másla (margarinu I.) . . . . .	17 $\frac{1}{2}$ —40	„
pažitky nebo kopru . . . . .	2	„
	<hr/>	
	33—55 $\frac{1}{2}$ h	

Tvaroh utře se s máslem a vmíchá se drobně usekaná zelenina. Nemá-li tvaroh dosti měkký, přidá se mléka.

## 187. b) Tvarohové knedlíky (pro 6 osob).

500 g tvarohu . . . . .	30 h
50 „ másla (margarinu Ia.) . . . . .	7—16 „
3 vejce . . . . .	18 „
125 g mouky . . . . .	5 „
30 „ hrozinek (možno vynechati) . . . . .	6 „
200 „ másla k omaštění, cukru a skořice . . . . .	28—64 „

94—139 h

(bez hrozinek 60—69 h)

Jiné níže uvedené předpisy liší se v ceně poměrně málo a dovede si změnu tu každá kuchařka dle udaného množství vypočítati.

Utřeme tvaroh s vejci a máslem, vmícháme do toho trochu citronové kůry, mouku a libo-li, i trochu korintek nebo sultánek. Těsto musí býti tuhé, není-li, přidá se ještě trochu mouky a knedlíky z něho vkládají se do vroucí vody, v které se 10 min. vaří. Podávají se pak s rozpáleným hnědým máslem, cukrem a skořicí. Je-li snad tvaroh suchý, rozdělá se dříve s trochou smetany nebo mléka.

Jiná je úprava následující: Do 100 g másla utřeného hladce vmíchejme 4 vejce a 375 g měkkého, ale dobře vylisovaného tvarohu, pak vmícháme ještě několik lžic strouhané housky s trochou citronové kůry (asi z půl citronu) a cukru (asi 3 lžíce), a soli (špetku). Uvařené knedlíky, nebo jen lžící vykrajované noky chutnají velmi dobře s mléčnou omáčkou, s trochou vanilky, nebo také jen skořice a usekaných mandlí, ač i mohou se prostě požívat s rozpáleným máslem.

Zvláště jemné knedlíky: Utřeme 125 g másla s 3 vejci a 3 žloutky, vmícháme do toho 500 g



utřeného tvarohu, 200 g strouhané housky, špetku muškátu a soli. Tyto knedlíčky zamlouvají se sypané parmesánským sýrem a polité rozpáleným máslem a jsou krmí nejen chutnou, ale i sytou. Místo housky možno částečně vzít i trochu mouky.

Také se užití může místo strouhané housky krupice. V tom případě se utře 100 g másla s 1 kg tvarohu a udělá se z toho těsto s 8 vejci a  $\frac{1}{3}$  l krupice s trochou strouhané housky. Toto těsto nutno nechat nějakou dobu odpočinouti, aby krupice dobře nabobtnala, pak se udělá a uvaří knedlík na zkoušku; je-li tuhý, přidá se těstu trochu smetany nebo mléka, je-li měkký, přidá se trochu housky. Těchto knedlíků či noků možno též užití k obložení masitých krmí s omáčkami, ke kterému účelu hodí se také utřít 120—140 g másla s 1 kg tvarohu, 7—8 vejci a 3 strouhanými houskami, což se okoření trochou citronové kůry a soli. Knedlíky pak omaštěné máslem s osmaženou houskou k masu se přiloží.

Velmi chutné jsou také tvarohové knedlíky smažené. Pořídíme pevné tvarohové těsto ze  $\frac{3}{4}$  l měkkého tvarohu, 1 vejce, 3 žloutků, 1—1 $\frac{1}{2}$  lžíce droždí v troše mléka rozpuštěného, 1—2 lžíc vlažné smetany a 100—125 g mouky s trochou soli. Těsto se nechá zkynouti pod překlopenou misou a dělají se pak z něho knedlíčky asi jako slepičí vejce velké, každý se opatří malým nářezem, nechá dokynouti a smaží pak v rozpáleném omastku. Usmažené vykládají se na ssavý papír a podávají se sypané cukrem a skořicí.

Dobrý poměr je také 1 kg tvarohu se 4 vejci a 2 lžicemi cukru utřený a trochou muškátu a citronové kůry okořeněný, jenž se zadělá s 250 g

mouky a dvěma vrchovatými lžicemi strouhané housky. Tyto knedlíky jsou chutné po usmažení také se zeleným salátem nebo s některou ovocnou šťavou neb omáčkou.

### 187. c) Sýr vařený.

500 g tvarohu . . . . .	30 h
100 „ másla . . . . .	32 „
1 žloutek . . . . .	4 „

---

66 h

Tvaroh (nesmí býti příliš suchý, ani málo vymačkaný) se rozstrouhá, osolí a nechá se přikrytý v létě 2—3 dny, v zimě až týden ležeti. Pak se vloží do hliněného kuthanu, přidá se k němu dobré čerstvé máslo (též štipka papriky se může pro chut dát) a ustavičně se tím na ohni míchá, až tvaroh se vaří a tvoří bubliny i jest hladký a lesklý. V tu chvíli se tvaroh odstaví s plotny, rychle se do něho vmíchají 1—2 žloutky a vše vleje do malé hluboké misky, z které by se to dalo dobře vyklopiti. Sýr má hned ztuhnouti a druhý den se již může krájet. Je-li tvaroh dobrý, vždy se to povede; jest pak podobný ementálskému a vydrží déle než týden.

### 187. d) Domácí syrečky.

Dobrý, ne příliš, ani ne málo vyztužený tvaroh dá se do čisté dřevěné nádoby a hněte se ručně, až neobsahuje ani nejmenší hrudečky. Na dobrém vypracování mnoho záleží. Pak se tvaroh náležitě osolí, přidá se kmínu dle chuti a ještě jednou se dobře promíchá. Lžící vykrajují se kousky

asi jako vejce velké a v dlaních upraví se v úhledné kulaté syrečky, které se na prkénko, jeden vedle druhého kladou. Tvaroh jest jen tenkrátě náležitě vypracován, když při této úpravě syrečky nepukají, nýbrž pěkně hladký povrch udržují. Takto připravené syrečky zimní dobou sušíme v kuchyni, v létě však v průvanu. Když syrečky po jedné straně dostaly žlutou kůrku, obrátí se a nechají se po druhé straně okorat. Potom se omývají v čerstvé syrovátce, ukládají se do hliněných hrnců, a v zimě se nechávají v kuchyni, aby se dřívě uležely; při tom se však musí častěji prohlížeti, a kdyby chytaly plíseň, musí se v syrovátce nebo v pivě omýti. Jsou nejlepši k požívání, když jsou úplně prožloutlé. Tyto syrečky jsou neobyčejně chutné a výživné a jsou vhodnou a levnou potravinou.

#### 187.e) Sýrce máslové.

Úplně sladké (nakyslé se nehodí) mléko teplé nebo sbírané přibarví se žlutým barvivem rostlinným (na 5 l mléka půl *ccm*, není to však nutné) a postaví se do nádoby s vřelou vodou, aby se za pozvolného míchání ohřálo sbírané na 30°, teplé na 35° C. Ohřáté mléko odstavíme na pevný stůl, kde by se neotřásalo, přidáme syřidla (na 5 l 1 g syřidla) a nádobu přikryjeme. Ztuhlou syrovinu potom z nádoby vyndáme, rozkrájíme nej dřív na větší kostky, a tyto rozdrobíme pak na hrášky, necháme státi opět, aby syrovátka se vystála, tuto pak slejeme a čistou syrovinou plníme vrchovatě plechová sýrcová tvořítka. Tato tvořítka mají podobu dirkovatých válečků 5'5 *cm* širokých

a 7'5 cm vysokých, jejichž kraje jsou dobře zarovnané a zaobleny, aby na čistém stole, kde pracujeme, dobře stály. Když se syrovina slehá, obra-  
cejí se tvořítka několikrát, a když slehla se na  
polovinu a sýrce dosti jsou pevné, skládají se po  
dvou do každého tvořítka. Druhého dne se sýrce  
vyklopí, po všech stranách osolí a uloží do tep-  
lejší místnosti na prkénka, kde se denně obra-  
cejí; kdyby osychaly, třeba je syrovátkou nebo  
slanou vodou navlhčovati, kdyby plesnivěly, peč-  
livě čistiti. Posléz je přeneseme do místnosti chlad-  
nější, kde nám dozrávají pozvolněji, což dle tep-  
loty místnosti může trvati dva, až tři týdny.

#### 187. f) Sýrový ramequin.

1000 g (1 l) mléka sbíraného . . . . .	8 h
125 „ sýra švýcarského . . . . .	0 „
200 g (8 lžic pol.) mouky. . . . .	8 „
2—3 lžice másla . . . . .	20 „
3 vejce . . . . .	18 „

---

84 h

Na mírném ohni ohřejeme zvolna litr mléka  
a opatrně do něho po malých částech zava-  
řujeme mouku, kterou hladce umícháme, solí  
na špičku nože přisolíme, načež vmícháme 2—3  
lžice másla, švýcarský usekaný nebo lépe ustrou-  
haný sýr a za stálého míchání lehce to va-  
říme, až se kaše od stěn nádoby odvaluje. Pak  
se nádoba odstaví, kaše poněkud nechá vychlad-  
nouti, vmíchají se do ní dobře rozkloktaná vejce  
a vše vloží se do ohnivzdorné misky nebo náky-  
pové formy, máslem vymazané, a dáme to do  
mírně vytopené trouby, kde se ramequin 12—15

minut peče. Kyne jako nákyp a také se ihned přímo s misou nebo formou na stůl nese.

### 187. g) Sýrový nákyp.

750 g ( $\frac{3}{4}$ l) mléka sbíraného . . . . .	6	h
175 „ mouky . . . . .	7	„
125 „ másla (margarinu Ia.) . . . . .	17 $\frac{1}{2}$ —40	„
2—4 vejce . . . . .	10—20	„
125 g švýcarského sýra . . . . .	30	„
125 „ parmesánského sýra . . . . .	32 $\frac{1}{2}$	„
cukr a koření . . . . .	3	„

---

106—138 $\frac{1}{2}$  h

Do studeného sladkého mléka zakloktejte mouku s máslem a na mírném ohni umíchejte z toho hustou kaši, až od stěn nádoby se odvaluje, vyklopte ji pak na mísu, nechte vychladnouti, vmíchejte do ní žloutky, jemně ustrouhaný parmesánský a ementálský sýr, špetku soli, trochu cukru a posléz tuhý sníh z bílků, i peče nákyp v prostředně horké troubě hodinu.

### 187. h) Sýrové koláče.

200 g sýra . . . . .	48	h
50 „ másla . . . . .	16	„
75 „ cukru . . . . .	5 $\frac{1}{2}$	„
4 lžice smetany . . . . .	5	„
citronová šťáva . . . . .	1	„
3 bílky . . . . .	6	„
kompot . . . . .	15	„

---

96 $\frac{1}{2}$  h

Ustrouháme libovolný druh tvrdého sýra, přidáme k němu trochu cukru, smetany, přepuštěného másla, šťávu z citronu a sníh ze tří bílků,



což vše dobře promísíme. Smíšeninu tu upečeme v malých formičkách, jež jsme dříve vyplnili z části těstem. Předkládáme vlažné s třešňovým nebo jiným kompotem.

### H) *Různá laciná masitá jídla a j.*

#### 188. Bramborové masité karbanátky.

250 g vepřového masa*)	50	h
100 „ bramborů	$\frac{1}{2}$	„
140 „ strouhané housky	6	„
sůl, pepř	$\frac{1}{2}$	„
25 g mouky	1	„
50 „ strouhané housky	$2\frac{1}{2}$	„
30 „ palminu	5	„
	<hr/>	
	65	$\frac{1}{2}$ h

Maso rozseká se jednou strojčkem, smíchá se s vařenými umletými brambory a strouhanou houskou. Přidá se sůl a pepř. Utvoří se obyčejné karbanátky, obalí moučným kváskem a strouhanou houskou. Pekou se na pánvi v kokolinu.

Podávají se se smetanovou omáčkou (viz č. 198.) a brambory. Jí-li se mnoho bramborů k těmto částečně masitým jídlům, může oběd býti dosti laciný.

Užije-li se strouhané housky méně, jsou karbanátky kypřejší, avšak cena tím vzroste.

---

\*) Odřezky (kousky) z kýt jsou znamenité pro toto jakož i pozdější jídla.



### 189. Bramborové-masité frikadelly (pro 18 osob).

250 g vepřového masa . . . . .	50	h
250 „ bramborů . . . . .	2	„
50 „ sucharů (nebo housky) . . . . .	10	„
10 „ cibulky . . . . .	1/2	„
1 „ pepře, soli . . . . .	1/2	„
15 „ květové mouky . . . . .	1/2	„
15 „ bramborové mouky . . . . .	1	„
250 „ mléka sbíraného . . . . .	2	„
60 „ vajíček (1 vajíčko) . . . . .	6	„
50 „ palminu . . . . .	8	„

---

80 1/2 h

Maso rozseká se jemně strojkem, nejprvé několikrát samo, potom dvakrát se studenými, vařenými brambory (které jest nejlíp vařiti den před tím), zároveň se suchary, moukou a cibulí. Vmíchá se dobře vejce a mléko. Mléko dává se po částech jako k obyčejným masitým kaším a okoření se vše pepřem a solí. Frikadelly smaží se pěkně do světlehněda v kokolinu na nepřilíš silném ohni.

Tuto i následující „úpravu“ můžeme měniti rozmanitě. Můžeme vynechati suchary a užití jen stejných dílů bramborů a masa nebo můžeme vynechati brambory a užití pouze sucharů nebo housky ve větším či menším množství.

### 190. Makaronky se šunkou (pro 9 osob).

200 g makaronů . . . . .	28	h
1000 „ sbíraného mléka . . . . .	8	„
300 „ vařené libové šunky*) . . . . .	108	„
0.5 „ pepře. . . . .	1	„
10 „ strouhané housky . . . . .	—	„

---

145 h

\*) K tomu, jakož i k následujícímu jídlu lze použiti posledních, často polosuchých zbytků šunky. Nemá-

Makarony se rozlámou, opláchnou a vaří do měkka v mléce. Šunka rozseká se na prkne a vmíchá do makaronů, pepře se přidá; načež se vše vysype do dobře vymaštěného omeletníku, strouhaná houska nasype se na to a peče se to v troubě  $\frac{3}{4}$ —1 hodinu.

Jí se s rozpuštěným máslem. Místo této krmě možno doporučiti:

190. a) Halušky se šunkou (pro 8 osob).

Obyčejné naše halušky se šunkou jsou krmě dosti drahá, ač jedna z nejlepších náhradných krmí za krmě masité. Zlevniti se může tím, že se místo šunky použije uzeného masa, jakož i tím, že část masa větší nebo menší nahradí se bramborami; také konečně tím, že použije se levnějších, v obchodě pohotových halušků.

500 g mouky . . . . .	20 h
5 vajec . . . . .	3 „
$\frac{1}{4}$ l teplého mléka . . . . .	6 „
250 g masa . . . . .	50 „
250 „ bramborů . . . . .	2 „
citron. kůra, sůl, strouhaná houska . . . . .	5 „
250 g sádla . . . . .	50 „

163 h

Mouka se zadělá se čtyřmi vejci a udělá se obyčejné nudlové těsto, z něhož se krájí halušky. Maso se uvaří a halušky uvaří se pak v polévce, v níž se maso uvařilo.

Maso se useká nebo rozeemele, smíchá s haluškami, s vařenými a drobně rozdrcenými bram-

me-li jich, můžeme je často koupiti lacino v obchodech uzenářských (kost), čímž se krmě dosti drahá poněkud zlevní.

bory a sádlem a zaleje se to mlékem, v němž je rozkloktáno zbývající vejce, při čemž se halušky přisolí. Pekáč se vymaže sádlem, vysype strouhanou houskou a halušky se pekou asi  $\frac{3}{4}$  hod.

Také možno udělati halušky úplně bez masa, jež nahradí se bramborami, čímž se krmě zlevní o dalších 48 hal. a chutná velmi dobře.

K tomu účelu několik vařených bramborů se oloupá, uvaří ve slané vodě, ocedí, rozseká lžicí na menší kousky, dá na několik usmaž. cibulí (jemně skrájených), hodně přidá domácně škvař. sádla, udusí, pak smíchá s flíčky dohromady a dává jako příkrm k masu. Dobrá chut vás zajistí p ř e k v a p í.

Koupené halušky možno prostě uvařiti ve slané vodě nebo uzené polévce, smíchati s usekaným uzeným masem, vložiti do vymaštěného pekáče, zalíti mlékem s rozkloktanými 2—3 vejci, přisoliti (libo-li i připepřiti) a upéci.

#### 190. b) Halušky se škvarky.

Koupené nebo doma z nudlového těsta udělané halušky se svaří, odcezené vysypou do pekáče, kde bylo sádlo na kostky rozkrájené škvařeno, promíchají se a pekou.

#### 191. Šunkové frikadelly (pro 10 osob).

500 g vařených bramborů . . . . .	4 h
325 „ vařené libové šunky . . . . .	117 „
120 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12 „
50 „ sbíraného mléka ) . . . . .	2 „
40 „ strouhané housky ) . . . . .	
0.5 „ pepře ( $\frac{1}{2}$ rovné čajové lžice) . . . . .	— „
100 „ palminu . . . . .	16 „

Vařená a uzená šunka a vařené, vychladlé brambory rozsekají se na kaši strojkem, načež se promíchají v kašičku s vajíčkem, mlékem a pe-přem, udělají se z toho válečky, obalí strouhanou houskou a smaží v palminu.

Jí se se zeleninou nebo dušenými brambory.

## 192. Kapusta s vepřovinou (pro 8 osob).

800 g kapusty . . . . .	r6	h
1000 „ bílého zelí . . . . .	28	„
25 „ margarinu . . . . .	3 1/2	„
65 „ smetany . . . . .	5	„
220 „ polévky a mastnoty . . . . .	—	„
390 „ vepřového masa. . . . .	7	„

---

1.2 1/2 h

Maso vepřové se uvaří, načež kapusta se obere a opláchne, rozdělí v půlky a vaří se s rozkrájeným na půlky zelím v polévce, v níž se vepřové maso vařilo. Aby se polévka z kapusty dobře vymačkala, stlačíme ji dlaněmi. Margarin roztopí se v kuthanu, a do něho vloží se kapusta a dusí s trochou smetany a s částí polévky a mastnoty, která byla s polévky se-brána.

Uvedený způsob je starý západojutský způsob vaření „kapusty“. Komu tato nechutná, může použití dušeného zelí (viz č. 99.), t. j. obyčejné naší úpravy vepřového se zelím, jež ovšem místo vaření může se i péci.

### 193. Smažené kotlety vepřové (pro 8—10 osob).

750 g vepřového masa . . . . .	132	h
80 „ mouky . . . . .	3 1/2	„
50 „ strouhané housky . . . . .	3	„
	<hr/>	
	138 1/2	h
250 „ mastnoty zbývá za . . . . .	30	„
	<hr/>	
	108 1/2	h

Kotlety vepřové naklepané obalí se kváskem z mouky a mléka nebo z vody, obalí strouhanou houskou a smaží na omastku. Mohou se vyndati, když začínají brunátněti, a dopéci v pekáči při slabém ohni, nebo mohou se péci také přímo bez obalu, nebo jen v moučném kvásku obalené, aby se příliš nezdražily. Pečené vydají ovšem více omastku. Počítá se na osobu více bramborů nebo bramborové kaše a kotlety jsou jako příloha.

### 194. Krokety z mořské ryby nebo z bělic říčních (pro 10 osob).

500 g ryby*) . . . . .	40	h
400 „ bramborů . . . . .	3 1/2	„
50 „ margarinu . . . . .	7	„
120 „ vajíček (2 vajíčka) . . . . .	12	„
15 „ mléka (1 polév. lžíce)	}	1 „
0.5 „ muškátu (1/3 rovné čajové lžíce)		
0.2 „ pepře (podle chuti)		
75 „ květové mouky . . . . .	3	„
90 „ strouhané housky . . . . .	4 1/2	„
100 „ palminu . . . . .	16	„
	<hr/>	
	87	h

\*) 275 g vařené a bez kostí.

Vařená ryba zbaví se kůstek, rozseká se jemně na prkně a obrátí na pánvi v roztopeném margarínu, ale nesmí se v něm péci. Po té smísí se s chladnými, ustrouhanými brambory (nejlépe uvařit tyto brambory den před tím) a s pol. lžicí květové mouky, s vajíčkem, mlékem, solí a kořením, až je z toho hustá, nerozpadávající se hmota, která se uhněte v kulaté, podélné tyčinky (as 6—8 cm dlouhé), obalí nejprve strouhanou houskou, po té v moučném kvásku nebo vajíčku a konečně ve strouhané housce a smaží se hezky do hněda v hojném množství palminu na pánvi. Krokety a ruličky smaží se vůbec nejlépe, když nějakou chvíli schystané na vále odpočívaly.

### I) Omáčky.

195. Petržilková omáčka I. (pro 10 osob).

100 g margarínu . . . . .	14 h
70 „ mouky (2½ vrch. polév. lžíce) . . . . .	3 „
750 „ sbíraného mléka . . . . .	6 „
20 „ petržilky, soli . . . . .	1 „

24 h

Jíška z mouky a margarínu rozředí se mlékem a svaří, přidá se do omáčky na konec sůl a petržilka, a když byla omáčka vylita do omáčníku, přidá se i zbytek másla.

196. Petržilková omáčka II. (pro 8 osob).

750 g zeleninové neb obyč. vody . . . . .	— h
50 „ margarínu . . . . .	7 „
50 „ mouky (2 vrch. polév. lžíce) . . . . .	2 „
40 „ petržilky, soli . . . . .	2 „

11 h



Jíška z másla a mouky rozředí se zeleninovou polévkou nebo vodou. Sůl a jemně rozsekaná petržilka se přidá.

### 197. Kaparová omáčka (pro 8 osob).

50 g margarínu . . . . .	7 h
60 „ mouky . . . . .	2 1/2 „
700 „ vody . . . . .	— „
30 „ žloutků (1 žloutek) . . . . .	4 „
3 „ cukru, soli (1 rovná čaj. lžice) \	2 „
2 čajové lžice kaparů s octem /	

---

15 1/2 h

Jíška z másla a mouky rozředí se zeleninovou polévkou nebo vodou. Zakloktá se do omáčky žloutek s kaparami, cukrem a solí, ale omáčka nesmí se již vařit, jakmile žloutek byl do ní přimíchán.

### 198. Máslová-smetanová omáčka (pro 6 osob).

100 g margarínu . . . . .	14 h
90 „ smetany . . . . .	3 „
trochu vody . . . . .	— „

---

17 h

Rendlík se dobře rozpálí, než se do něho vloží margarín, který se dobře nechá zahřédnouti, načež se přileje smetana a nechá převařit. Omáčka vylije se hned do omáčnicku a na pánvi vaří se ještě trochu vody, která se pak vleje do omáčky.

### 199. Ztracená, holandská omáčka (pro 5 osob).

500 g zeleninové polévky . . . . .	—	h
30 „ margarinu . . . . .	5	„
30 „ mouky (1 vrch. polév. lžíce) . . . . .	1 $\frac{1}{2}$	„
10 „ cukru (2 vrch. čaj. lžíce). . . . .	1 $\frac{1}{2}$	„
30 „ žloutku (1 žloutek) . . . . .	4	„
1 jíd. lžíce octa	}	2 $\frac{1}{2}$ „
1 $\frac{1}{2}$ jíd. lžíce vína		
trochu bílého pepře		

---

 13 $\frac{1}{2}$  h

Jíška z mouky a palminu nebo margarinu se rozředí řídkou zeleninovou polévkou nebo vodou a když je přiměřeně zahoustlá, smísí se se žloutkem a přiosťří octem, solí, trochou bílého pepře a vínem.

### 200. Citronová omáčka (pro 8 osob).

50 g margarinu . . . . .	7	h
60 „ mouky . . . . .	2 $\frac{1}{2}$	„
700 „ vody . . . . .	—	„
30 „ žloutku (1 žloutek). . . . .	4	„
10 „ cukru (2 vrch. čaj. lžíce). . . . .	1 $\frac{1}{2}$	„
2 pol. lžíce rozpuštěné citronové kyseliny*)	}	2 „
2 kapky citronové šťávy, sůl		

---

 16 h

Jíška z margarinu a mouky se rozředí vodou, zakloktá žloutkem, okoření citronovou kyselinou, kapkami citron. šťávy, solí a cukrem.

Citronové šťávy užívá se místo citronové kyseliny, avšak jest dražší.

---

\*) Rozpuštěná citronová kyselina: 50 g citronové kyseliny rozpustí se v třetině litru vařící vody a uschová v láhvi s příslušnou etiketou.

## 201. Světlá omáčka z rajčat I. (pro 10 osob).

60 g margarinu . . . . .	8 $\frac{1}{2}$ h
70 „ mouky (2 $\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	3 „
750 „ vody . . . . .	— „
150 „ marmelády z rajčat (10 polév. lžic) . . . . .	6 „
10 „ cukru (2 vrch. čaj. lžíce) . . . . .	— $\frac{1}{2}$ „
sůl dle chuti . . . . .	— „
	<hr/>
	18 h

Jíška z margarinu a mouky rozředí se zeleninovou polévkou nebo vodou; marmeláda z rajských jablíček, sůl a cukr se pak přidají.

## 202. Světlá omáčka z rajčat II. (pro 8 osob).

50 g margarinu . . . . .	7 h
60 „ mouky (2 vrch. polév. lžíce) . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „
625 „ sbíraného mléka . . . . .	5 „
40 „ marmelády z rajčat . . . . .	1 $\frac{1}{2}$ „
	<hr/>
	16 h

Jíška z margarinu a mouky rozředí se mlékem v omáčku přiměřeně hustou, do níž se přidá kašovina z rajčat, libo-li i trochu cukru.

## 203. Cibulková omáčka (pro 8 osob).

50 g margarinu . . . . .	7 h
60 „ mouky . . . . .	2 $\frac{1}{2}$ „
50 „ cibulky . . . . .	1 „
750 „ sbíraného mléka . . . . .	6 „
3 „ cukru, soli (1 rovná čaj. lžíce) . . . . .	— $\frac{1}{4}$ „
	<hr/>
	17 h

Margarin roztopí se v rendlíku, rozkrájená cibule se na něm nechá spýchnout, přidá se mouka a vše rozředí se mlékem za ustavičného vaření, až je omáčka přiměřeně zahoustlá. Sůl a cukr se přidají na konec.

- Chceme-li, možno do omáčky dáti i kousek másla.

Pro lidi, kteří cibulky nesnesou, je dobře, nejprve tuto ve vodě vymáčet. To jest, rozkrájenou cibulku políti vařící vodou, a je-li nutno, přidati ještě natronu; v tom má cibulka státi asi 5 minut, načež se voda s ní scedí, a cibule se použije, jak bylo svrchu udáno.

#### 204. Zahnědlá zeleninová polévka jako omáčka.

Různé kořenové zeleniny, podle toho, jak je máme po ruce, hodí se k tomu zároveň s několika brambory. Do dobře prohřátého hrníčku dá se palmin, aby přihnědl. Kořínky, rozkrájené na malé kousky, necháme v něm zahnědnouti, načež se přileje na ně vody a přidá sůl. Pozvolna se to vaří, až jsou kořínky měkké, a polévka s nich se sleje. Není-li dostatečně zahnědlá, můžeme přidati trochu couleuru (barvy cukrové).

Této polévky možno použití (avšak nikoli nutně) k následujícím hnědým omáčkám. Užijeme-li kořenů zeleninových na frikadelly, máme polévku z nich zadarmo.

### 205. Zahnědlá cibulková omáčka (pro 8 osob).

100 g margarínu . . . . .	14 h
100 „ cibulky . . . . .	1 „
70 „ mouky ( $2\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	3 „
750 „ zeleninové polévky neb vody . . . . .	— „
sůl (podle chuti)   . . . . .	2 „
10 „ couleuru . . . . .	
0.5 „ pepře ( $\frac{1}{3}$ rovné čaj. lžíce)   . . . . .	
<hr/>	
	20 h

Margarin rozpálí se do hněda v rendlíku, jenž snese silný oheň, cibulka rozkrájí se na koláčky a nechá se lehce zahnědnouti v rozpáleném margarínu; načež přidá se mouka, a když je pěkně zahnědlá, rozředí se vše zeleninovou polévkou v omáčku příhodně zahoustlou. Přidá se couleuru (barvy cukrové) a omáčka okoření se solí a pepřem a případně nepatrným množstvím cukru.

Této omáčky užíváme tam, kde bychom jinak použili obyčejné hovězí omáčky.

### 206. Hnědá cibulková omáčka z rajčat I. (pro 9 osob).

30 g palminu (kokolinu) . . . . .	5 h
50 „ margarínu . . . . .	7 „
55 „ cibulky . . . . .	$\frac{1}{2}$ „
70 „ mouky ( $2\frac{1}{2}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	3 „
625 „ zeleninové polévky neb vody . . . . .	— „
40 „ marmelády z rajčat (3 polév. lžíce) . . . . .	$1\frac{1}{2}$ „
0.5 g pepře ( $\frac{1}{3}$ rovné čajové lžíce)   . . . . .	1 „
couleur, sůl   . . . . .	
<hr/>	
	18 h

Cibulka dá se zahnědnouti v dobře prohřátém palminu; po té přidá se margarín a mouka, a když vše je dobře přihnědlé, rozředí se zeleninovou polévkou nebo vodou. Když je omáčka dovařena, přidá se couleur, sůl, marmeláda z rajčat a pepř.

207. Hnědá cibulková omáčka z rajčat  
II. (pro 8 osob).

50 g margarínu . . . . .	7 h
60 „ mouky (2 vrch. polév. lžíce) . . . . .	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
10 „ cibulky . . . . .	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
625 „ zeleninové polévky aneb vody . . . . .	— „
120 „ marmelády z rajčat (8 polév. lžic) . . . . .	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
10 „ couleuru ( <sup>2</sup> / <sub>3</sub> polév. lžíce) } . . . . .	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
0·1 „ pepře (podle chuti) }	

---

16 h

Připravuje se jako předcházející.

208. Hnědá ostrá omáčka.

50 aneb 60 g margarínu . . . . .	7—8 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> h
60 g mouky . . . . .	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
700 „ zeleninové polévky neb vody . . . . .	— „
30 „ mešního vína (2 polév. lžíce) . . . . .	4 „
5 „ cukru (1 vrch. čaj. lžíce) }	
10 „ couleuru ( <sup>1</sup> / <sub>2</sub> jid. lžíce) }	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
15 „ soli (malá rovná polév. lžíce) }	
0·2 g papriky (podle chuti) }	2 „
0·2 „ pepře (podle chuti) }	

---

17—18<sup>1</sup>/<sub>2</sub> h

Postup přípravy je týž jako u předešlé hnědé omáčky. Když je omáčka hotova, přisolí se, oko-



ření paprikou, pepřem, vínem a cukrem a přidá se couleuru (barvy cukrové).

### 209. Hořčičná omáčka (pro 9 osob).

60 g margarínu . . . . .	8 $\frac{1}{2}$ h
70 „ mouky . . . . .	3 „
650 „ mléka sbl . . . . .	5 $\frac{1}{2}$ „
12 „ hořčice (rovná čaj. lžíce) . . . . .	1 $\frac{1}{2}$ „
30 „ margarínu . . . . .	4 $\frac{1}{2}$ „
	<hr/>
	22 h

Jíška z másla a mouky rozředí se mlékem. Sůl a hořčice, zamíchané v troše vody, se přidají. Iříti úpravě dá se ještě kousek studeného másla do omáčky.

### 210. Křenová omáčka (pro 10 osob).

100 g mouky . . . . .	4 h
100 „ margarínu . . . . .	14 „
75 „ křenu . . . . .	6 „
1250 „ sbíraného mléka . . . . .	10 „
6 „ cukru (1 čaj. lžíce) . . . . .	— $\frac{1}{2}$ „
sůl . . . . .	— $\frac{1}{2}$ „
	<hr/>
	35 h

Jíška z margarínu a mouky rozředí se mlékem vařícím v přiměřeně hustou omáčku, do které se dá ustrouhaný křen, trochu soli a cukru.

Dává se ke špenátovým knedlíkům, špenátovému koláči a j.

## 211. Omáčka s curry (pro 12 osob).

80 g margarinu . . . . .	11 h
100 „ mouky . . . . .	4 „
1000 „ vody . . . . .	— „
4 „ curry (viz str. 67) ( $1\frac{1}{2}$ vrch. čaj. lžíce) . . . . .	2 „
sůl . . . . .	— „
<hr/>	
	17 h

Jíška z másla a mouky rozředí se řídkou zeleninovou polévkou nebo vodou. Curry rozmíchá se v troše vody a dá se do omáčky zároveň se solí, a chceme-li, s malým množstvím cukru.

## 212. Krémová omáčka.

500 g sbíraného mléka . . . . .	4 h
60 „ žloutků (2 žloutky) . . . . .	8 „
35 „ cukru ( $1\frac{1}{3}$ vrch. polév. lžíce) . . . . .	$2\frac{1}{2}$ „
$\frac{1}{8}$ tyčinky vanilkové . . . . .	2 „
15 „ bramborové mouky ( $\frac{1}{2}$ polév. lžíce) . . . . .	$1\frac{1}{2}$ „
<hr/>	
	18 h

Mléko vaří se s vanilkou. Žloutky smíchají se s cukrem a bramborovou moukou a rozředí se trochou vařicího mléka, načež se rychle vmíchají do hrníčku, a když se to právě vaří, vyleje se krém rychle na mísu, aby se nesrazil. Musí se s ním ustavičně míchat, dokud nevychladl.

## 213. Revňová omáčka.

900 g revňových stonků . . . . .	11 h
150 „ cukru . . . . .	11 „
25 „ ságové moučky (1 vrch. polév. lžíce) . . . . .	$2\frac{1}{2}$ „
<hr/>	
	$24\frac{1}{2}$ h

Revňové stonky se opláchnou, uschle lonce u listů a kořenů odstraní. Stonky se rozkrájí na kousky, vaří v troše vody a procedí. Vysáklá šťáva uvede se do varu, přidá se do ní cukru a šťáva zahustí ságovou nebo bramborovou moukou, rozmíchanou v troše studené vody.

#### 214. Šťavnatá omáčka (pro 8 osob).

250 g šťavy rybízové . . . . .	12 h
500 „ vody . . . . .	— „
30 „ bramborové mouky (1 vrch. polév. lžíce) . . . . .	3 „
	<hr/>
	15 h

Rybízová šťáva (č. 215.) anebo jiná (216.—217.) smíchá se s takovým množstvím vody, aby nebyla příliš rozředěna. Uvede se do varu; mouka hladce umíchaná v troše vody se do ní vmíchá a povaří se to ještě chvíli.

Cukru se přidá dle chuti.

#### 215. Rybízová šťáva s revní.

16000 g rybízu . . . . .	3 20 K
6000 „ revňových stonků . . . . .	— 72 „
4750 „ cukru . . . . .	3 42 „
	<hr/>
	7 34 K

Rybíz vaří se v troše vody a vyleje na síto, aby šťáva mohla stéci. Bobule znovu se svaří s vodou a zase se cedí. V posledně procezené šťávě vaří se revňové stonky, a aby se nespo-třebovalo příliš mnoho vody, uvaří se nejprve po-lovic stonků, procedí se a po té vaří se zbytek stonků v téže šťávě. Nyní smíchá se všechna ta šťáva, a chceme-li, prolisujeme ji rosolovým py-

tlíkem, načež přidáme cukru ( $\frac{1}{2}$  kg, i o něco méně, na každý litr šťávy) a šťávu dovaříme. Vařící vlejeme do lahví, které jsme nejprve prohráli nebo vyvařili v páře, načež je hned zazátkujeme.

### 216. Bezinková šťáva s revní

připravuje se podobně, avšak vyžaduje méně cukru.

Tyto dva druhy šťav jsou jediné, jichž v naší domácnosti užíváme, což asi má příčinu především v tom, že mám 22 mohutných trsů revňových, jež poskytují mně opravdový přebytek materiálu. Ale můžeme si upravit všechny jiné druhy šťav podle přání.

### 217. Příprava ovocné šťávy.

Nejpěknější a nejlehčí šťávy docílíme, když vaříme ovoce v parním hrnci nebo ve vodní lázni, ale přes to můžeme ji také vařiti obyčejným způsobem. Jakmile se šťáva oddělila, vysypeme ovoce na síto, pokryté vypranou procezovací látkou, postavené nad velký džbán, a necháme šťávu odkapati. Zbylého ovoce použijeme na marmeládu, čímž mnohem lépe se využítkuje, než kdyby se protlačilo úplně.\*)

Šťáva může se ovšem také vylisovati ovocným lisem, strojem nebo mačkáním, avšak nebývá pak jasná a dobrá. — Odkapaná nebo vylisovaná šťáva vaří se opět 20—30 minut a má za vaření se odpěnití. Delším vařením se čistí, avšak nechutná tak svěže.

---

\*) Nechceme-li použití zbývajícího ovoce na marmeládu, můžeme ho použiti k vaření červené kaše.

Cukru dáváme na litr šťávy nejvýše půl *kg*, podle toho, jak je šťáva kyselá. S cukrem se má šťáva vařit co nejméně; proto zvláště výhodno je se stránky zdravotní, připravuje-li se šťáva tak, že uvaříme dobře jen šťávu, vsypeme do ní pak cukr jemně utlučený a bez dalšího vaření mícháme tak dlouho, až se cukr rozpustí a šťáva tvoří stejnoměrně hustou tekutinu.

Šťáva plní se do láhví, jež byly napřed vyhláty v troubě. Láhve naplní se zcela a zazátkují hned zátkou z vaty. Později mohou se láhve zavázati pergamenovým papírem.

**Rybízová šťáva.** Opláchnutý rybíz převaří se s trochou vody. Smícháme-li rybíz s  $\frac{1}{10}$  malin, docílíme dobré chuti. Na litr šťávy dáme 420 *g* cukru.

**Malinová šťáva.** 2 *kg* malin vaří se v litru vody. Na litr šťávy 420—560 *g* cukru.

**Šťáva z černého rybízu.** 2 *kg* černého rybízu uvaří se v  $\frac{1}{2}$  l octa a  $\frac{2}{3}$  l vody, až bobule prasknou. Do šťávy  $\frac{1}{2}$  *kg* cukru.

**Šťáva z černého a červeného rybízu.** 1 díl černého a 3 díly červeného rybízu dají dobrou šťávu. Mohou se vyvařovati bez vody. Do šťávy přijde 420—560 *g* cukru.

**Smíšená šťáva.** Velmi chutnou šťávu si upravíme rozvařením 1 dílu černého rybízu, 1 dílu malin, 2—3 dílů srstky a 4 dílů červeného rybízu.

## 218. Příprava marmelád.

Poněvadž marmeládu lze velmi levně připravit (i spadaného ovoce možno s úspěchem k tomu použiti) a poněvadž je to jídlo velmi vhodné

zejména k chlebu, měli bychom ze svého ovoce připravit si a na zimní dobu uložit asi 50 i 100 kg, podle toho, jak velkou máme domácnost. Marmeláda je kaše, silně zahuštěná s trochou cukru. Možno použití kteréhokoli ovoce; bobulovité, z něhož jsme procedili část šťávy, je k tomu nejlepší. Meruzalky můžeme smíchat s dýněmi, jablka můžeme svařit o sobě nebo k nim přidat meruzalky a slívy a pod.

Ovoce svaří se s malým množstvím vody v kaši, načež se procedí buď hrubým sítem nebo jemným cedníkem. Protírací strojky hodí se k tomu znamenitě. Protlačená kaše se vaří se 100 až 200 g cukru na  $\frac{1}{2}$  kg 3—6 hodin, podle toho, jak velké množství jest. Musí býti hustá, aby nepouštěla šťávy, když je hotová.

Jablečné marmeládě přidá se 100 g hroznového cukru hodinu před tím, než je dovařena, aby větší držnosti nabyla. Jiného cukru přidá se jen 75—100 gramů.

Marmelády uchovávají se v soudcích anebo džbánkách. Nemáme-li příliš dobrých komor, vmícháme do nich salicylu půl gramu na 1 kg dříve, než je vpravíme do nádob. Necháme je nějaký čas státi, aby se utvořil škraloup, než je zavážeme.

### 219. Marmeláda z rajčat.

6000 g rajských jablíček . . . . .	150	h
250 „ soli . . . . .	14	„
5 „ salicylové kyseliny (2 čaj. lžice) . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
	<hr/>	
	167 $\frac{1}{2}$	h



Uzralá rajská jablíčka neomačkaná osušíme, rozkrojíme je a vkládáme za sebou do marmeládového hrnce a zasypeme solí. Jakmile jsou vyvařena, protlačí se kaše hrubým sítem a vleje opět do hrnce, aby se prve uvedla do varu. Čajová lžice salicylové kyseliny zamíchá se do marmelády, když tato byla odstraněna s ohně. Teplá leje se do lahví\*) a zaváže se. Používá se na polévky a omáčky.

### J) Večerní jídla.

#### 220. Teplý bramborový salát I. (pro 8 osob).

1000 g vařených studených bramborů . . . . .	8 h
125 „ vody . . . . .	— „
80 „ margarinu . . . . .	11 „
10 „ cukru (2 vrch. čaj. lžice) . . . . .	1 „
20 „ cibulky	
0.5 „ pepře, soli ( $\frac{1}{2}$ čaj. lžice) }	1 „
3 polév. lžice octa . . . . .	1 „
	<hr/>
	22 h

Studené, vařené brambory v celosti rozkrájíme na koláčky. Cibulka rozkrájí se na tenké plátky a vaří se ve vodě, do toho dá se margarin, a když se roztavil, přidá se ocet, pepř a sůl, naposledy brambory, které se v tom opatrně promíchají, aby se úplně prohřály.

Místo cibulky můžeme do těchto dvou salátů užiti hořčice, na př. 3 gramy hořčičné mouky.

---

\*) Obyčejně užíváme lahví se širokým hrdlem.

## 221. Teplý bramborový salát II. (pro 8 osob).

1000 g bramborů . . . . .	8	h
250 „ vody . . . . .	—	„
25 „ margarinu . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
25 „ cibulky . . . . .	1	„
0.5 „ pepře, soli ( $\frac{1}{2}$ čaj. lžíce)   . . . . .	1	„
3 jídelní lžíce octa		
	<hr/>	
	13 $\frac{1}{2}$	h

Upravuje se jako předcházející.

## 222. Teplý bramborový salát III. (pro 8 osob).

1000 g vařených, studených bramborů . . . . .	8	h
80 „ margarinu . . . . .	11	„
100 „ smetany . . . . .	5	„
100 „ sbíraného mléka . . . . .	1	„
100 „ vody . . . . .	—	„
3 „ hořčice (malá vrch. čaj. lžíce)   . . . . .	2	„
1.5 g pepře, soli (rovná čaj. lžíce)   . . . . .	2	„
2 jídelní lžíce octa		
	<hr/>	
	27	h

Příprava je též jako u předešlých.

## 223. Teplý bramborový salát IV.

1500 g bramborů . . . . .	12	h
25 „ cibulky . . . . .	1	„
125 „ margarinu . . . . .	17 $\frac{1}{2}$	„
3 „ cukru (1 rovná čaj. lžíce)   . . . . .	2	„
8 „ soli (1 vrch. čaj. lžíce)   . . . . .	2	„
15 „ octa (1 polév. lžíce)   . . . . .		
	<hr/>	
	32 $\frac{1}{2}$	h

Vařené, studené brambory rozkrájíme na koláčky. Rozkrájená cibule vaří se v margarínu, a když je uvařena, přidají se brambory, které se v tom prohřejí. Naposledy sůl a ocet.

#### 224. Studený bramborový salát I.

625 g bramborů . . . . .	5 h
10 „ cibulky . . . . .	$\frac{1}{2}$ „
50 „ vody (zeleninové polévky) (2 polév. lžíce) —	„
50 „ oleje (3 polév. lžíce) . . . . .	6 „
0.5 „ pepře, soli ( $\frac{1}{3}$ rovné čaj. lžíce)	
10 „ petržilky . . . . .	2 „
$2\frac{1}{2}$ jídelní lžíce octa	

---

13 $\frac{1}{2}$  h

Olej smíchá se dobře se zeleninovou polévkou, s jemně rozsekanou cibulkou, octem a kořením; koláčky bramborů zamíchají se opatrně do toho zároveň s jemně usekanou petržilkou. Salát jest nejlépe nechati nějaký čas státi, než se jí.

Jí se k chlebu s máslem a k teplým jídlům.

#### 225. Studený bramborový salát II.

1000 g bramborů . . . . .	8 h
60 „ žloutku (2 žloutky) . . . . .	8 „
50 „ margarínu . . . . .	7 „
135 „ vody . . . . .	— „
20 „ kapar s octem (2 čaj. lžíce)	
10 „ cukru (2 vrch. čaj. lžíce)	
$2\frac{1}{2}$ polév. lžíce octa	3 „
$\frac{1}{2}$ čajové lžíce soli	

---

26 h

Margarin se rozmíchá se šestinou litru vařící vody. Dobře promíchané žloutky dají se do toho zároveň s kaparami, cukrem, octem a solí. Na-

posledy se přimíchají opatrně tenké koláčky bramborů.

Jí se k namazanému chlebu, k pečeným jídlům, na př. pastinaku.

### 226. Bramborová kaše.

1000 g bramborů . . . . .	8 h
80 „ margarinu . . . . .	11 „
sůl . . . . .	1 „
<hr/>	
20 h	

Oloupané brambory se uvaří a rozdrtí na kaši obyčejným způsobem. Postaví se opět na oheň s trochou vody a margarinu. Vše se dobře promíchá a přisolí. (Nejlevnější bramborová kaše.)

### 227. Kaše bramborová s mrkví.

1000 g bramborů . . . . .	8 h
500 „ mrkev . . . . .	7 $\frac{1}{2}$ „
125 „ margarinu . . . . .	17 $\frac{1}{2}$ „
sůl . . . . .	— $\frac{1}{2}$ „
<hr/>	
33 $\frac{1}{2}$ h	

Oloupané brambory a mrkev se vaří. Vaří-li se společně, musí se mrkev dáti vařiti dříve, poněvadž potřebuje delší doby. Když obě součástky jsou uvařeny, rozdrtí se obvyklým způsobem důkladně v kaši, buď měchačkou nebo sekacím strojem; a kaše dá se opět do hrnce s trochou vody a margarinu. Vše se dá pak prohrátí a dobře se promíchá. Soli dle chuti.

Tyto jednoduché bramborové kaše velmi se doporučují k chlebu s máslem pro nemocné žaludkem.

## 228. Zeleninový salát.

400 g zeleného hrachu . . . . .	17½ h
500 „ kolníku . . . . .	5 „
250 „ mrkve . . . . .	4 „
20 „ margarínu . . . . .	3 „
40 „ mouky . . . . .	1½ „
25 „ žloutků (1 žloutek) . . . . .	4 „
1 jídelní lžice octa	} . . . . . 1½ „
½ polév. lžice vína	
voda . . . . .	
	36½ h

K zeleninovému salátu můžeme použití těch zelenin, jež máme po ruce. Jíška z margarínu a mouky se rozředí zeleninovou polévkou nebo vodou a omáčka zahustí se žloutkem, dobře promíchaným s trochou soli a trochou teplé omáčky. Omáčka okoření se octem, cukrem, solí, vínem, trochou bílého pepře a žluté hořčice. Zelenina, uvařená a rozkrájená v malé kousky, promíchá se na skleněné misce a poleje omáčkou. Vyzdobí se některou tou zeleninou nebo jinými zelenými lístky (řeřichou nebo petržilkou).

## 229. Salát z červené řípy.

200 g bramborů . . . . .	1½ h
110 „ červené řípy . . . . .	2 „
110 „ mrkve . . . . .	1½ „
50 „ celeru . . . . .	2½ „
50 „ jablek . . . . .	1½ „
40 „ margarínu aneb palminu . . . . .	5½ „
40 „ mouky (1½ vrch. polév. lžice) . . . . .	1½ „
30 „ žloutku (1 žloutek) . . . . .	4 „
1 „ hořčice (malá rovná čaj. lžice) . . . . .	—½ „
0.5 „ černého pepře (1/3 rovné čaj. lžice)	} . . . . . 3 „
15 „ cukru (½ vrch. polév. lžice)	
125 „ octa z červené řípy*)	
8 „ obyčejného octa (½ polév. lžice)	} 23½ h
325 „ zeleninové polévky aneb vody	

\*) Nemáme-li tohoto octa, užijeme obyčejného, ale za to v menším množství. V celku je množství octa otázkou chuti.

Všechny kořeny zeleninové se rozkrájí na nudličky asi 3 cm dlouhé. Jíška z omáčky a mouky rozředí se zeleninovou polévkou neb vodou, až je z toho dobrá, hustá omáčka; po té vmíchá se do toho žloutek, a když omáčka vystydla, přidá se koření zároveň s octem a naposledy přimíchají se opatrně kořínky.

Tento „ztracený sledový salát“ může býti upraven na všemožný způsob podle chuti a podle toho, jaké kořeny máme. Chutná znamenitě k chlebu s máslem. Když chceme, můžeme do toho dáti sekané maso nebo sledě, avšak je to docela zbytečno, a myslím, že sled zanechává zbytečnou pachut.

### 230. Makaronový salát.

75 g makaronů . . . . .	1 1 1/2 h
25 „ palminu . . . . .	4 „
30 „ mouky (1 vrch. polév. lžíce) . . . . .	1 1/2 „
300 „ vody . . . . .	— „
30 „ žloutk (1 kus) . . . . .	4 „
0.5 „ hořčice (1/3 rovné čaj. lžíce) . . . . .	
0.2 „ pepře, podle chuti . . . . .	2 „
10 „ octa (2 čaj. lžíce) . . . . .	

23 h

Makarony se rozlámou na malé kousky, vaří v hojné vodě se solí, a když jsou měkké, vyndají se na síto a prolejí studenou vodou, aby se neslepily. Přihoustlá omáčka se připraví z jíšky a vody, žloutkem se zahustí, a když vychladla, přidá se koření a ocet; naposledy promíchají se v tom makarony.



Podává se ve skleněné míse a ozdobí trochou zelení. Zlepší se chut, když místo čistého octa vezmeme 2 čaj. lžice kapar s octem.

### 231. Dušená jablka a brambory (pro 8 osob).

100 g sušených jablek . . . . .	6 $\frac{1}{2}$ h
500 „ vody . . . . .	— „
30 „ cibulky . . . . .	1 „
25 „ cukru (1 vrch. polév. lžice) . . . . .	2 „
750 „ vařených bramborů . . . . .	6 „
60 „ palminu . . . . .	10 „
	<hr/> 25 $\frac{1}{2}$ h

Můžeme použití čerstvých nebo sušených jablek. Užijeme-li čerstvých, oloupáme je nejprvé, odjádrujeme a rozkrájíme na menší kousky. Palmin dáme pak přihnědnouti na pánvi, cibuli v něm spýchnout necháme, potom vložíme jablka a cukrem je posypeme; brambory rozkrájené na koláčky položí se na jablka, a navrch přisolí. Poklicí nebo miskou se vše přikryje a pomalu vaří, až jablka změknou. Přileje se ještě trochu vody, aby se to nepřipálilo. Chceme-li užiti sušených jablek, musíme je nejprvé rozměkčiti ve vodě a pak užijeme vody, v níž se máčela, dolévajíc touto při vaření.

### 232. Čočková paštika.

250 g šedé čočky . . . . .	12 h
125 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	20 „
50 „ cibulky . . . . .	2 „
2 „ hřebíčku (malá vrch. čaj. lžice) }	
1 „ pepře (1 malá rovná čaj. lžice) }	1 $\frac{1}{2}$ „
15 „ soli (2 vrch. čaj. lžice) }	
50 „ květové mouky (2 vrch. polév. lžice) . .	2 $\frac{1}{2}$ „
300 „ sbír. mléka . . . . .	3 „
300 „ vajíček (5 vajíček) . . . . .	30 „
	<hr/> 71 h

Čočku dáme den předem nabobtnati a vaříme ji druhého dne v neslané vodě. Je-li voda tvrdá, přidá se trochu natronu, aby čočka dříve se uvařila. Když je měkká, vyndá se na síto, aby voda mohla dobře odtéci, načež se rozemele sekacím strojkem.

Kokosové máslo se rozpálí a v něm vaří se cibulka, až ztratí svou čpavost; pak se do ní vloží čočka zároveň s kořením, mlékem a moukou a dusí za stálého míchání. Když tato kaše poněkud vychladne, vmíchají se do ní vejíčka, po jednom, načež se vše vleje do dobře vymaštěné formy a peče na stejnoměrném ohni.

Toto jídlo nazývá se také „vegetariánskou jatrovou paštikou“. Poněvadž jsou jatra laciná, nepochybují, že bychom z nich upravili obyčejnou paštiku za stejnou cenu. Ale jatra jsou jídlo velmi nezdravé, poněvadž se v nich nalézá mnoho spotřebovaných látek z těla, proto měla by se odstraniti zároveň se žlučí a močí a nikoliv pojídati.

### 233. Kompot ze srstek (angreštu).

500 g angreštu. . . . .	10 h
500 „ cukru . . . . .	36 „
250 „ vody . . . . .	— „
10 „ bramborové mouky (1 rovná polév. lžice) . . . . .	1 „

47 h

Voda a cukr uvedou se do varu, načež obrané a opláchnuté dobře zralé srstky vloží se do toho a uvaří. Zahustí se na konec rovnou pol. lžicí bramborové nebo ságové mouky. Kladou se na chléb s máslem.

Je-li angrešt příliš sladký, dá se méně cukru.

## 234. Rybízový zásypaný.

Půl kg obraného a opláchnutého rybízu posype se 100 g cukru. Nechá se tak státi 1—2 dny. Po té zaleje se trochou vody nebo rozpuštěného cukru. Jí se k chlebu s máslem nebo na chlebě samotném.

K) *Různé pečivo.*

## 235. Grahamský chléb.

1000 g grahamské mouky . . . . .	40 h
370 „ květové mouky . . . . .	21 „
1000 „ vody . . . . .	— „
15 „ soli (2 vrch. čaj. lžice)	2 „
15 „ cukru (1 rovná polév. lžice)	
20 „ kvasnic . . . . .	3 „
<hr/>	
66 h	

Kvasnice promíchají se v cukru, voda a sůl se přidají a do všeho vmíchá se grahamská mouka. Když je mouka s touto tekutinou dobře promísená, nasype se na to květová mouka a těsto dá se kynouti. Když je dostatečně vykynuté, přimísí se tolik květové mouky, aby těsto drželo dobře pohromadě. Uhnětou se pak dva chleby, neb rozdělí se těsto do dvou podélných, vymazaných plechových forem a dá se opět kynouti. Jakmile jsou chleby dosti vykynuty, zryhují se nožem a vsadí do pece, kde musí hned od začátku býti nejvíce dolního tepla. Pekou se asi 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> hodiny. Pekou-li se chleby na plechu, musí býti těsto tužší, než když je pečeme ve formě.

## 236. D a l a m á n e k (bílý chléb).

2000 g květové mouky . . . . .	92 h
60 „ kvasnic . . . . .	7 „
1125 „ sbíraného mléka . . . . .	9 „
1 polév. lžíce soli . . . . .	1 „

---

 109 h

Sůl dá se do mléka zároveň s rozmíchanými kvasnicemi. Mouka po ohřátí vmíchá se do toho a těsto se dobře propracuje rukama, až se odlepuje; dá se kynouti. Když je těsto dobře vykynulé, udělají se dva podlouhlé chleby, které se dají opět kynouti, potrou vodou a pekou se pak na dobrém ohni asi hodinu.

## 237. Chléb z prosívané mouky.

1000 g prosívané mouky . . . . .	44 h
375 „ květové mouky . . . . .	21 „
40 „ kvasnic . . . . .	5 „
650 „ sbíraného mléka . . . . .	5 „
1/2 polév. lžíce soli . . . . .	1 „

---

 76 h

Připravuje se stejně jako dalamánek.

## 238. Bochníčky.

1500 g mouky . . . . .	60 h
65 „ kvasnic . . . . .	7 „
150 „ margarínu . . . . .	21 „
65 „ cukru . . . . .	5 „
875 „ sbíraného mléka . . . . .	7 „
10 „ mouky (1 rovná polév. lžíce) . . . . .	1 „

---

 101 h

Margarin rozdrobí se do mouky, cukr a promíchané kvasnice přidají se do toho zároveň s mlékem. Těsto se dobře prohněte a když vykynulo, vytvoří se z něho podélné housky, které se napříč nakrojí, dají znova kynouti, ošlehají a pekou na dobrém ohni asi pět čtvrtí hodiny.

10 gramů mouky použije se k vyvážení těsta.

### 239. Drobné suchárky.

625 g mouky. . . . .	25	h
100 „ margarinu . . . . .	14	„
50 „ cukru (2 vrch. polév. lžice) . . . . .	3 $\frac{1}{2}$	„
350 „ sbíraného mléka . . . . .	3	„
14 „ prášku pečivového (7 rov. čaj. lžic) . . . . .	3	„
		<hr/>
		48 $\frac{1}{2}$ h

Prášek zamíchá se do mouky zároveň s margarinem a cukrem, načež se propracuje tato se studeným mlékem, až se odvaluje od rukou a mísy. Vytvoří se pak malé bochánky na chladný, vymazaný plech, a pekou se hned na dobrém ohni. Než bochánky úplně vychladnou, rozkrájejí se ostrým nožem a suchárky suší se do světlehněda na slabém ohni.

### 240. Velké suchary.

625 g mouky. . . . .	25	h
100 „ margarinu. . . . .	14	„
75 „ cukru (3 vrch. polév. lžice) . . . . .	5 $\frac{1}{2}$	„
25 „ kvasnic . . . . .	2	„
4 „ dvojuhličitanu amoniatého (vrch. čaj. lžice). . . . .	1	„
325 „ sbír. mléka . . . . .	2 $\frac{1}{2}$	„
		<hr/>
		50 h

Margarin smíchá se s moukou; kvasnice se rozmíchají a dají se do toho zároveň s cukrem a peč. práškem ammonatým. Studené mléko se přimíchá a těsto dobře propracuje a nechá se přes noc kynouti. Vytvoří se velké podélné bochánky, jež se opět dají kynouti, než se vloží do peci. Pec musí býti dobře vyhřátá. Když jsou upečeny, rozkrájí se ostrým nožem a suší se v peci při slabém ohni.

#### 241. C a k y (k e k y).

250 g mouky . . . . .	10 h
125 „ bramborové mouky . . . . .	11 „
125 „ margarinu . . . . .	17 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
125 „ sbíraného mléka . . . . .	1 „
60 „ cukru (2 vrch. polév. lžíce). . . . .	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
<sup>1</sup> / <sub>2</sub> čaj. lžíce pečiv. prášku ammon. . . . .	1 „
<hr/>	
45 h	

Margarin rozdrtí se v mouce, a do toho dá se pečivý prášek ammonatý, cukr a mléko. Vše se dobře spolu propracuje, tence vyválí, popíchá vídličkou; okrouhlou formou vykrajují se koláčky a pekou při stejnoměrném ohni na plechu.

#### 242. L a c i n é n a p o d o b e n é o ř í š k y.

2500 g mouky . . . . .	100 h
500 „ palminu (margarinu) . . . . .	80 „
500 „ cukru . . . . .	36 „
750 „ vody . . . . .	— „
10 „ soli (1 rovná polév. lžíce) \	
10 „ peč. prášku ammonatého / . . . . .	3 „
<hr/>	
219 h	



Palmin,\*) který musí býti trochu rozměklý, prohněte se s cukrem, vodou, solí, peč. práškem a moukou; z těsta nadělá se oříšků, jež se pekou při stejnoměrném ohni.

#### 243. Grahamské caky (keký).

500 g grahamské mouky . . . . .	22 h
60 „ palminu (margarinu) . . . . .	10 „
250 „ sbíraného mléka . . . . .	2 „
15 „ cukru	
2 „ soli (malá rovná čaj. lžice)   . . . . .	2 „
<hr/>	
	36 h

Palmin se rozpustí a přidá se studené mléko, cukr a sůl; po té vmíchá se do toho mouka. Těsto se dobře propracuje, hned se vyválí v ne příliš tenké vrstvy a vykrajují z něho koláčky, jež se pekou do světlehněda na dobrém ohni.

#### 244. Laciný vídeňský chlebiček.

500 g mouky . . . . .	20 h
125 „ margarinu . . . . .	17 $\frac{1}{2}$ „
330 „ sbíraného mléka . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
50 „ cukru (2 vrch. polév. lžice) . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
50 „ kvasnic . . . . .	3 „
<hr/>	
	47 $\frac{1}{2}$ h

Mouku, 25 gramů margarinu, cukr a kvasnice, promíchané s trochou cukru a mléka, vy-

\*) Pravidelně dáme při pečivech přednost margarinu, poněvadž palmin lze těžce propracovati s moukou. Užijeme-li rostlinného tuku, musíme jej postaviti do teplé místnosti  $\frac{1}{2}$  dne před tím. Užijeme-li margarinu, nepotřebujeme soli.

hněteme a protlučeme, aby z toho bylo měkké, lehké těsto. Toto se vyválí, zbytek margarinu rozdělí na malé kousky nad polovici těsta a druhá polovice se na to přeloží, a převálí se opět třikrát. Naposledy se těsto vyválí a složí tak pravidelně, jak jen možno, načež se vykrajují z něho různé tvary, jež se dají zkynouti a pekou se do světlehněda na dobrém ohni. Když je chléb dopečen, ošlehá se cukrovou vodou a potáhne cukrovým ledem, jakmile pečivo vystydne. Jemnější vídeňský chléb připravíme, když přidáme omastku do těsta; aby se lehčeji rozválelo, nechá se po každém vyválení odpočinouti čtvrt hodiny.

Vídeňský chléb může se také před pečením ošlehati vajíčkem a posypati sekanými mandlemi a cukrem.

#### 245. Vídeňské preclíky I.

600 g mouky . . . . .	24	h
175 „ margarinu . . . . .	24 $\frac{1}{2}$	„
335 „ sbíraného mléka . . . . .	3	„
100 „ cukru . . . . .	7 $\frac{1}{2}$	„
50 „ kvasnic . . . . .	4	„
120 „ švestkového kompotu . . . . .	4	„
		<hr/>
		67 h

Půl kg mouky propracuje se s 25 gramy margarinu, studeným mlékem, kvasnicemi a cukrem, dobře se to protluče, aby z toho bylo lehké těsto; dá se kynouti, ovšem nikoli na teplé místo. Mouka nasype se na prkno a těsto se vyválí. Zbytek margarinu rozdělí se na malé kousky na polovici těsta; druhá polovice se přes to přeloží, opět roz-

válí a třikrát převálí. To se opakuje třikrát. Po čtvrté rozválí se těsto na silný koláč, pokryje ovocnou kaší, jablkovou kaší, švestkovým kompotem a pod., svine se, zavine do věnce a položí na pánev, dá se kynouti, ošlehá, posype cukrem a mandlemi a peče se na stejnoměrném dobrém ohni asi půl hodiny.

Když se těsto válí, musí býti na prkně i válečku hojně mouky.

Těsto může se také vypracovati večer před tím, pak možno se spokojiti s 20 g kvasnic na půl kg mouky.

Mimo věnce či velkého preclíku možno ovšem dělati i menší koláčky a tyto zavínovati do preclíků.

#### 246. Vídeňské preclíky II.

750 g květové mouky . . . . .	33	h
175 „ margarinu . . . . .	24 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
80 „ cukru . . . . .	6	„
50 „ kvasnic . . . . .	4	„
415 „ mléka sbír. . . . .	3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	„
100 „ hrozinek . . . . .	22	„

---

93 h

Květová mouka propracuje se s margarinem, cukrem, mlékem a kvasnicemi, až se odvaluje, těsto se dá kynouti a když vykynulo, přidají se hrozinky a těsto vyválí se v podélný válec a upraví jako preclík, načež se dá kynouti, ošlehá, posype cukrem a peče při stejnoměrném ohni asi půl hodiny.

## 247. Vánočka.

750 g mouky . . . . .	30 h
125 „ margarinu . . . . .	17 $\frac{1}{2}$ „
90 „ cukru . . . . .	6 $\frac{1}{2}$ „
45 „ kvasnic . . . . .	4 „
10 „ mouky (1 rovná polév. lžíce) . . . . .	1 „
100 „ hrozinek . . . . .	22 „
25 „ margarinu . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
440 „ sbíraného mléka . . . . .	3 $\frac{1}{2}$ „
<hr/>	
	88 h

Margarin ( $\frac{1}{8}$  kg) rozdrobí se v mouce, cukru, promíchané kvasnice se přidají, a vše se pracuje s mlékem, které je lépe trochu přihřáti. Když těsto vykynulo, nasype se trochu mouky na vál (těch 10 gramů). Těsto se vyválí, pokryje hrozkami a zbytkem margarinu, načež se opět zválí dohromady a udělá se obvyklým způsobem vánočka, dá kynouti, ošlehá, posype trochou cukru a peče na stejnoměrném ohni asi hodinu.

## 248. Boží milosti.

1150 g mouky . . . . .	46 h
250 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	40 „
360 „ vajíček (6 vajíček, v létě po 5 h) . . . . .	30 „
335 „ cukru . . . . .	24 „
100 „ smetany . . . . .	5 „
600 „ palminu (kokosového másla) . . . . .	96 „
<hr/>	
	241 h

Palmin se rozpustí a do něho vmíchají se vejčka, cukr a smetana; po té vmíchá se mouka a těsto se dobře promísí, tence vyválí a vykrajují se kolečkem kousky, jako štěpiny, které smaží se v horkém palminu, až jsou hezky světlehnědé a křehké.

## 249. Koláčky korintkové.

325 g mouky	13 h
250 „ cukru	18 „
250 „ margarinu.	35 „
180 „ vajíček (3 vejce)	15 „
80 „ korintek	7 „
	<hr/> 88 h

Máslo a cukr dobře se promíchají, načež se do toho dají vajíčka (jedno za druhým) a naposledy mouka. Těsto se namaže tence na vymazaný plech, a korintky, vyprané a osušené, nasypou se na to.

Peče se na stejnoměrném ohni a rozkrájí v šikmé řezy, dokud je ještě teplé.

## 250. Tolary.

500 g mouky	20 h
300 „ margarinu	42 „
250 „ cukru	18 „
60 „ vajíček (1 vajíčko)	5 „
	<hr/> 85 h

Margarin, mouka, cukr a vajíčko uhnětou se dohromady, načež se těsto vyválí a vykrajuje okrouhlým tvořítkem; koláčky kladou se na plech. Nesmějí se ošlehati a posypati.

## 251. Židovské koláče.

330 g mouky	13 h
190 „ margarinu	26 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
125 „ cukru	9 „
25 g pečiv. prášku ammon. (1 vrch. čaj. lžice)	1 „
60 „ vajíček (1 vajíčko)	5 „
50 „ cukru (2 vrch. polév. lžice)	3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> „
50 „ mandlí	16 „
	<hr/> 74 h

Margarin, mouka, cukr, pečivý prášek a vajíčko se zadělá, těsto se vyválí, a okrouhlým tvořítkem vykrajují se koláče, jež se ošlehají vajíčkem a posypou jemně usekanými mandlemi a cukrem. Pekou se na stejnoměrném ohni.

## 252. Hobliny.

300 g bílků (z 15 vajec) . . . . .	30 h
300 „ margarinu . . . . .	42 „
300 „ cukru . . . . .	22 „
300 „ mouky . . . . .	12 „
<hr/>	
	106 h

Margarin se rozpustí a míchá se, až zbělí; do něho dá se cukr, mouka a bílek, který se neušlehá. Kousky těsta namažou se na ohnutý plech velmi tenké a pekou do světlehněda. Nebo pečené na rovném plechu ohýbají se; když jsou světlehnědé, kolem rukojeti měchačky.

Není vlastně mnoho na tomto pečivu (pamlsce!), ale možno takto využití zbylých bílků.

## I.) *Laciné nápoje.*

### 253. Číše slabé kávy dle Hindhedeho.

110 g vody . . . . .	— h
2 „ kávy . . . . .	0'54 „
2 „ náhražky . . . . .	0'18 „
10 „ cukru . . . . .	0'75 „
15 „ smetany . . . . .	1'21 „
<hr/>	
	2'68 h



## 254. Číše silné kávy.

110 g vody	— h
15 „ kávy	5'40 „
10 „ cukru	0'75 „
15 „ smetany	1'21 „
	<hr/>
	7'36 h

Nejsme-li zvyklí silnému „výtažku“, chutná nám slabší káva dle Hindhedeho dobře a obsahuje jen  $\frac{1}{7}$  jedu kofeinu v poměru k silné kávě, kdežto výživná hodnota, jež se řídí jen podle přísady cukru a smetany, jest stejná.

Pijeme-li kávu s mlékem (půl číše kávy a půl číše sladkého mléka), stojí taková číše  $2\frac{1}{2}$  haléře a obsahuje 80 kalorií, tak že 50 kalorií nestojí mnohem více než  $1\frac{1}{2}$  haléře.

## 255. Číše slabého čaje dle Hindhedeho.

110 g vody	— h
0'5 „ čaje.	0'34 h
10 „ cukru	0'75 „
	<hr/>
	1'09 h

## 256. Číše silného čaje.

110 g vody	— h
5 „ čaje	3'40 „
10 „ cukru	0'75 „
	<hr/>
	4'15 h

Taková číše čaje dle Hindhedeho stojí tedy asi halěr a obsahuje jen  $\frac{1}{2}$ —1 centigram kofeinu, kdežto silný čaj obsahuje 10krát větší množství.

## 257. „Babiččino pivo“.

9000 g (9 l) vody . . . . .	—	h
500 „ tmavého kandysu . . . . .	30	— h
50 „ kvasnic . . . . .	5	00 „
15 „ chmele . . . . .	2	24 „
		<hr/>
		32 24 h

Voda, kandys a chmel vaří se spolu a procedí. Když to vychladlo asi na 22° R, přidají se kvasnice, a vše necháme docela tiše stát v teplém místě (blízko kamen a pod.) do druhého dne; po té se kvasnice seberou a necháme vše opět státi, abychom se přesvědčili, zdali se vyloučí ještě nějaké kvasnice. Když nikoliv, stáhne se pivo do lahví násoskou,\*) aby se usazenina nepřimíchala.

Litr tohoto piva stojí necelé 4 hal. a je dovoleno po domácku uvařit 5 litrů. Zvláště doporučitelné v malých domácnostech pro snadnou svou přípravu.

## 258. Májový nápoj.

Když jíme v zimě pomoranče, neodhazujeme slupku, nýbrž odstraňme vnitřní bílou vrstvu a rozřežeme žlutou slupku v kousky, které vtlačíme do obyčejné půllitrové láhve. Na ně naleje se pak tolik čistého líhu, aby zaplavil slupky. Ne naplní-li se láhev hned na poprvé, můžeme později při příležitosti přidati jiné slupky a další

---

\*) Užijeme kaučukové roury, do které se vsaje pivo. Když se volný konec spustí níže, vytéká pivo samo sebou.

líh. Vše nechá se stát do léta. Půl kg cukru rozpustí se v litru vařící vody a 15 g citronové kyseliny a 1 odlévka pomorančového líhu se přidá. Po vychladnutí vleje se vše do láhve. Máme-li žízeň, nalijeme si část tohoto roztoku do sklenice na vodu a doplníme studenou vodou.

Poněvadž tento nápoj obsahuje líh, vypadá to divné, když odpůrce lihovin jej doporučuje. Avšak nesmíme zapomenouti, že silný roztok má méně lihu v sobě, než pivo, a poněvadž ho použijeme jen 0'1—0'2 k množství vody, je tu nebezpečí alkoholové otravy malé.

1 sklenice májového nápoje stojí  $\frac{3}{4}$ — $1\frac{1}{4}$  hal.

#### 259. Revňový nápoj.

Kilogram rozkrájených revňových řapíků se vaří ve 3 litrech vody, až se řapíky loupou. Štáva procedí se plátnem, jež můžeme položit na cedník. Dá se po té povařit a přidá se 200 g cukru. Pije se po vychladnutí; rozředěný vodou je velmi osvěžující.

#### 260. Jahodový nápoj.

Kilogram jahod vaří se s 2 litry vody. Procedí se a přidá se cukru a revňové šťávy podle chuti. Pije se po vychladnutí, rozředěn vodou. Je to přece jen laciný nápoj, když pěstujeme sami jahody.

Mimo tyto nápoje můžeme použiti všech možných ovocných šťav k promíchání s vodou.

### 3. Jídelní lístky.

#### A) *Polední jídla.*

Uvedená jídla může každá hospodyně spojovati podle vlastního vkusu a přání. Mám však za to, že by mnohé rády dostaly návrh ode mne, a proto uvádím níže pořad pro 8 týdnů. Prvých šest týdnů skládá se výlučně z jídel, která jsme jedli tuto zimu. Většina jich může se jísti také v létě, avšak každá hospodyně přidá samozřejmě různá jiná letní jídla. Jako malý příklad v tom směru slouží 7. a 8. týden. Mnohá bude as překvapena, že zeleniny ani v létě nehrají u mne velkou úlohu. Avšak snadno uzná příčinu toho. Kdybych vyplnil své jídelní lístky těmito potravinami, a lidé by se drželi těchto lístků, ukázalo by se brzy, že ti, kdo kupují zeleninu, nemají zvláště laciné obědy, a to je pro mne jedním z hlavních cílů. Kdo sám pěstuje zeleninu, ví pravidelně, jak jí použiti buď s jinými jídly nebo mezi nimi.

Bude-li někdo zkoušeti, jak se „protlouci s jídly“ těch 8 týdnů, přihodí se mu jistě, že některá jídla nebo jejich seskupení se mu nebudou zvláště zamlouvati, avšak budou-li tu alespoň

některá jídla, jež najdou u něho souhlasu, pak si může z nich složití jídelní lístek pro 8 nebo 14 dnů, kterého potom může používatí buď vůbec anebo jen částečně. Nic nepřekáží tomu, aby se jedlo jeden den dle mé metody a druhý den dle metody staré. V onom seskupení nalézá se několik prostých, smíšených jídel masitých; tato může vegetarián přeskočiti, jak to skoro vždycky činím já sám.

## 1. Jídelní lístek na 10 týdnů.

### a) 6 podzimních a zimních týdnů.

#### 1. týden.

1. Neděle: Bílá ságová polévka (35).\*) Pečená plněná hlávka zelí se sekaninou chlebovou (136) anebo smíšená sekanina (jako 189). Máslová-smetanová omáčka (198).
2. Pondělí: Grahamská kaše s jablečným kompotem (15 nebo 16), aneb kukuřičná kaše (5 nebo 20) s cukrem a skořicí. Bramborové frikadelly I. (108), s petržilkovou omáčkou (195—96).
3. Úterý: Polévka z rýžové krupice (36). Zeleňinový pudding I. (128) s máslem.
4. Středa: Hustá polévka ságová (24) s rosolem. Masité frikadelly z bramborů (189) s dušenými kořínky (91—95).

---

\*) V závorce u každého jídla označené číslo jest číslem předpisu. Kde je více předpisů pod týmže číslem (s písmenami a, b, c atd.), možno užiti i kteréhokoli následujícího.

5. Čtvrtek: Bramborová polévka s cibulkou (72). Pražené kostky chlebové (158). Omeleta z rýžové krupice (187) s ovocnou omáčkou (213 neb 214).
6. Pátek: Pečená červená řípa (86) s bramborovou kaší (80) a hnědou cibulkovou omáčkou (205), nebo boeuf I. z čočky (114) s jablečnou kaší (56 nebo 57) se sladkým mlékem a drobným cukrem.
7. Sobota. Polévka kapustová (65) s brambory. Svítek s jablečným kompotem (58 nebo 59) a drobným cukrem.

## 2. týden.

8. Neděle: Makaronové ruličky (164) se zahnědlým bílým zelím (105), brambory a hnědá omáčka z rajčat (206—207). Svítek smetanový z rýže se švestkovým kompotem (169).
9. Pondělí: Polévka z ječné krupice (33). Pečené pastinaky (87) s kaparovou omáčkou (197) a brambory anebo hašé (134 nebo 135) se zahnědlými brambory (82).
10. Úterý: Kaše z rýže vodová s revní anebo jablky (9 aneb 8). Sladké mléko. Zapečená mrkev s citronovou omáčkou (200).
11. Středa: Celerová polévka (75) s opékaným chlebem (159—60). Makaronový svítek (165) se zeleninou dušenou (90—96).
12. Čtvrtek: Vaječná kaše (7). Irská dušená (104).
13. Pátek: Hnědá polévka z bílého zelí (67), smažené knedlíčky z mannové krupice (144 neb 145) s hollandskou omáčkou (199) a brambory.



14. Západoindická polévka (30) s chlebem (161). Bramborové frikadelly II. (109) s dušenou ří-pou nebo mrkví (91 nebo 92).

### 3. týden.

15. Neděle: Nadívaný pečený celer (137) s más-lovou-smetanovou omáčkou (198). Mandlový pudding (154) s ovocnou omáčkou (213—14).  
 16. Pondělí: Polévka s curry (76) a rýží (11 nebo 12) s brambory. Zeleninový pudding II. 129) s máslem.  
 17. Úterý: Kaše z rýžové mouky (4). Bramborové ruličky (111) se zahrndlou řípou (106) a světlou omáčkou z rajčat (201—2) aneb: Frikadelly z rajčat (122) s roštěnými makarony (166).  
 18. Středa: Polévka z podmáslí (26). Pečený ce-ler (88) s dušenou mrkví (91 nebo 92) nebo čočkový boeuf II. (115) s hnědou cibulkovou omáčkou (205), a brambory.  
 19. Čtvrtek: Polévka mrkvová (74) s roštěným nebo pečeným chlebem (156—59). Bramborový sví-tek I. (124) s dušeným hadímordem anebo mrkví (94).  
 20. Pátek. Norská pivní polévka (31). Frikadelly z červeného zelí (121) s dušeným zelníčkem (102) a přihnědlým máslem, nebo s brambory a světlou omáčkou z rajčat (201—2).  
 21. Sobota: Pšeničná kaše (2) s máslem a slad-kým mlékem. Vaječný svítek s žitným nebo bílým chlebem (181—82).

### 4. týden.

22. Neděle: Kroketty z mořské ryby (nebo z bě-lic) (194) s omáčkou hořčičnou (209) a bram-

- bory. Švestková kaše (54) se sladkým mlékem.
23. Pondělí: Bezinková polévka (37) s knedlíčky z rýžové mouky (147), „Ztracená želva“ (117).
  24. Úterý: Řídká kaše z rýžové mouky s kompotem (25). Čočkový pudding (132) se syrupe a máslem. Revňový kompot (50) nebo: Bramborová paštika s bílým zelím (127) s máslovou omáčkou.
  25. Středa: Polévka z rajčat (45) s makarony nebo rýží (11 nebo 12). Dušená kapusta (99) s roštěným chlebem (158 a) a vajíčky nebo se zahnědlými brambory (82).
  26. Čtvrtek: Kaše z ječné mouky s korintkami (18). Bramborové frikadelly III. (110) s kaparovou omáčkou (197) anebo máslovou smetanovou omáčkou (198) a brambory.
  27. Pátek: Žlutý hrášek (64). Drobný svítek s jablky (141) nebo grahamský svítek (140) s jablečným kompotem.
  28. Sobota: Citronová polévka (44) s drobnými suchárky (239). Čočkové frikadelly (113) s dušeným bílým zelím. (101).

#### 5. týden.

29. Neděle: Bramborové masité karbanátky (188) se smetanovou omáčkou (198) a brambory nebo bylinková dušená (90—96). Jablečná omeleta (184).
30. Pondělí: Kyselá ovocná polévka (46 neb 47). Zeleninový pudding II (129).
31. Úterý: Kyselá kaše (6) se syrupe a sladkým mlékem. Pečené anebo smažené vepřové maso

- (193) s bramborovou kaší (80) anebo: Šunkové frikadelly (191) s máslovou smetanovou omáčkou (198) a brambory.
32. Středa: Kerblíková polévka s brambory (66). Princeznin pudding (149) s ovocnou omáčkou (213—14).
33. Čtvrtek: Řídká kaše z rýžové krupice (22) s cukrem a skořicí. Bramborové frikadelly II. (109) s červeným zelím (103), brambory a máslová smetanová omáčka (198) aneb omáčka z rajčat (206).
34. Pátek: Ságová pivní polévka (48). Brambořová paštika (126) nebo paštika z bramborů a rajčat (127).
35. Sobota: Polévka z podmáslí s chlebem (27). Pečená mrkev (85) s hnědou cibulkovou omáčkou (205) a brambory.

#### 6. týden.

36. Neděle: Bobové frikadelly (112) s dušeným zelníčkem (102) a máslovou omáčkou. Jablko-vec I. (174).
37. Pondělí: Kaše z ječné krupice (2) s máslem a sladkým mlékem. Pečená rajská jablíčka (89) s brambory a hnědou cibulkovou omáčkou (205) nebo: frikadelly z bílého zelí (120) se zahrnlým máslem a brambory.
38. Úterý: Dýňová polévka (77) nebo brambořová (73) s opečeným chlebem (160). Jablko-vec II. (176) s ovocnou omáčkou (213—14).
39. Středa: Ječná kaše (21) se sladkým mlékem a drobným cukrem. Vaječný svítek se slaninou (183).

40. Čtvrtek: Třešňová polévka (32) s drobnými suchary (239). Rýže (10) s omáčkou s curry (211).
41. Pátek: Chlebová polévka (42) se sladkým mlékem. Šunková paštika (190) s rozpuštěným máslem.
42. Sobota: Rýžová kaše (1) s cukrem a skořicí. Bramborový svátek II. (125) s citronovou omáčkou (200) a brambory nebo s nádivkou z dušených zelenin (90—96).

*b) z jarní týdny.*

7. týden.

43. Neděle: Revňová polévka (40) s osmaženým chlebem (160). Zeleninový pudding (128—9) s máslem anebo: Rissola (118) s máslovou-smetanovou omáčkou (198).
44. Pondělí: Polévka kapustová (65) nebo kerblíková (66) s brambory. -Svátek (139) s kompotem.
45. Úterý: Kaše z rýžové mouky (4). Čočkové haše (134—35) se zahnědlými brambory (82).
46. Středa: Bramborová polévka s opečeným chlebem (158—59). Omeleta z rýžové krupice (187) s ovocnou omáčkou (213—14).
47. Čtvrtek: Norská pivní polévka (31). Frikadelly z kořenů zeleninových (121) s roštěnými makarony (166).
48. Pátek: Kaše z ječné krupice (48) se sladkým mlékem. Špenátové knedlíky (123) v křenové omáčce (210).
49. Sobota. Revňová polévka s chlebem (41). Bramborové frikadelly I. (108) s petržilkovou omáčkou 195.

## 8. týden.

50. Neděle: „Ztracená želva“ (117). Smetanový svátek z rýže s kompotem (169).
51. Pondělí: Polévka z podmásli (26). Čočkový boeuf (114—15) nebo frikadelly (113) s brambory.
52. Úterý: Rýžová kaše (1) se štavou. Labescowes (116) ze zbytků pondělních.
53. Středa: Kyselá ovocná polévka (46, 47) nebo polévka z rajčat (45) s makarony. Škubánky z rýžové kaše (143) s revňovým kompotem (50).
54. Čtvrtek: Frikadelly z rajčat (122) s roštěnými makarony (166). Revňová kaše (49) se sladkým mlékem.
55. Pátek: Špenátová polévka (70) s brambory a opečeným chlebem (158). Chlebová paštika (156) s ovocnou omáčkou (213—14).
56. Sobota: Kaše z rýžové vody s revní (9). Vaječný svátek (181—82).

Při přechodu ze zimy do léta, když staré zeleniny docházejí a nové ještě nenarostly, bývá velká potřeba s měněním jídel a s jejich láci dle mých zásad. Následující předpisy na 14 dnů jsem zámyslně sestavil bez masa, abych ukázal, že se to může zdařit i v této době roční. Vezmeme-li na pomoc míchaná masitá jídla (188—194), podaří se nám to tím lépe. Abych ještě lépe pomohl hospodyním protlouci se přes tyto „svízelné dny“, mám za to, že není bezvýznamno, připomenouti, co jsme my jedli od polovice května do konce července 1907. Tyto jídelní lístky nečiní nároků, že by byly nějakým ideálem. Nebyly vůbec se-



staveny proto, aby byly uveřejněny. Proto netřeba se dle nich řídit, nýbrž mají jen posloužiti jako vedlejší vodítko. Ostatně je v nich obsažena většina jídel, která nebyla vložena do ostatních jídelních lístků. Jídla, znamenaná \*, nejsou obsažena v předpisech. Nehodila se, aby sem byla zařazena.

Nebylo zde použito jiných plodin zahradních, leč těch, které jsem sám pěstoval.

1. Chřest opékaný (připravuje se jako 130), revňová polévka (40).
2. Chřestová polévka, ztracená želva 71, 117.
3. Nádívané bílé zelí. Revňová kaše 136, 49.
4. Frikadelly z rajčat. Švestkový dessert 122, 173.
5. Polévka z podmásli. Čočkový boeuf 26, 115.
6. Kapusta se slaninou 192.
7. Čočková pečeně. Revňová kaše 133, 49.
8. Kyselá kaše. Frikadelly z bylin 6, 121.
9. Bramborový svítek s dušeným chřestem. Revňová kaše 124, 49.
10. Polévka z revně a chleba. Frikadelly z bílého zelí se špenátem 41, 120, 100.
11. Kyselá ovocná polévka. Jablečné řezy 46, 142.
12. Norská pивní polévka. Bobové frikadelly 31, 112.
13. Kaše vodová z rýže s revní. Vaječný svítek 9, 181.
14. Bramborové frikadelly I. Švestkovec I. 108, 170.
15. Pečená červená řípa. Revňová polévka 86, 40.
16. Ztracená želva. Smetanový svítek z rýže 117, 169.
17. Labescowes. Revňová kaše 116, 49.



18. Polévka z rajčat. Dušený špenát s vajíčky a krutony 45, 100, 162.
19. Ztracená želva. Revňová kaše 117, 49.
20. Polévka z kerblíku. Škubánky z rýžové kaše 66, 143.
21. Ságová polévka. Bramborová paštika 34, 126.
22. Guláš s makarony. Švestková paštika II. 138, 171.
23. Guláš (138) s bramborovou kaší. Revňová kaše 80, 49.
24. Revňová polévka z chleba. Svítky 41, 139.
25. Grahamský chléb s jablky. Bramborové masité frikadelly s brambory 15, 189.
26. Rýžová kaše. Bramborové masité frikadelly s dušenou zeleninou 1, 189.
27. Citronová polévka. Bramborové frikadelly I. s makarony. Omáčka z rajčat 44, 108, 166, 201.
28. Noky z rýžové kaše. Rosolové mléko 143.
29. Polévka kapustová. Jablečné řezy 65, 142.
30. Vaječný svítek. Rosolové mléko 181.
31. Chřestová polévka. Buchta 71, 157.
32. Hašé. Řídká kaše z rýžové mouky 134, 25.
33. Revňová polévka. Jablečné řezy 40, 142.
34. Chřestová polévka. Dessert švestkový 71, 173.
35. Čočkové frikadelly. Smetanový svítek z rýže s revňovým kompotem 113, 169.
36. Pivní polévka s osmaženým chlebem,\* Makaronový svítek se zeleným hráškem 165, 90.
37. Hašé I. Citronový sýr\* 134.
38. Polévka ze zeleného hrášku. Rýžový květ 69, 167.
39. Bramborové frikadelly I. s petržilkovou omáčkou. Revňová kaše 108, 195, 49.

40. Polévka z podmásli. Hašé II. 26, 135.
41. Kaše z rýžové mouky. Mořská ryba s hořčičnou omáčkou 4, 209.
42. Špenátový svítek (jako špenátové knedlíky) s křenovou omáčkou. Švestková paštika 123, 210, 170.
43. Kerblíková polévka. Kroketty z mořské ryby nebo bělice 66, 194.
44. Bílá ságová polévka. Pudding z rýžové krupice 72, 153.
45. Bramborová polévka. Čočkový boeuf 35, 114.
46. Revňová polévka. Smaž. noky z manny 40. 144.
47. Čočkový boeuf. Selský pudding 114, 172.
48. Ovesná polévka. Špenátové knedlíky 43, 123.
49. Špenátová polévka. Rýže v omáčce s curry 70, 10, 211.
50. Mannová kaše. Čočkové frikadelly s dušeným tuřínem 19, 113.
51. Labescowes. Švestková kaše 116, 54.
52. Krupovka s kompotem. Bramborové frikadelly 18 a, 108.
53. Bramborový svítek a hašé II. Revňový koláč 124, 134, 177.
54. Špenátová polévka. Buchta. 70, 157.
55. Ječná polévka. Hráškové frikadelly 43, 129.
56. Kukuřičná kaše. Ohřáté hráškové frikadelly s dušenou kukuřicí 5, 129.
57. Ságová pивní polévka. Svítky 48, 139.
58. Nové brambory s petržilkovou omáčkou nebo s máslem a tvarohem. Jablečník 195, 174.
59. Třešňová polévka. Čočkové frikadelly 32, 113.
60. Ztracená želva. Revňová kaše 117, 49.
61. Panýrovaná kukuřičná kaše,\* Zkvašené mléko 28.
62. Pšeničná kaše. Květák opékaný 3, 131.

63. Květáková polévka. Pečené šklubánky z pšeničné kaše\* 68.
64. Bramborová paštika. Jahody 126.
65. Nové brambory s petržilkovou omáčkou. Jahody 195.
66. Špenátová polévka. Omeleta z rýžové krupice 70, 187.
67. Grahamský chléb s revení. Bramborové frikadelly II. 17, 109.
68. Čočkový boeuf. Fíkový koláč 114, 178.
69. Lobescowes. Jahody 116.
70. Polévka z hustého mléka. Rissolla se zahnědlou omáčkou. Květák 29, 118.

*c) 2 letní týdny.*

9. týden.

57. Neděle: Zapečená mladá mrkev (107), s holandskou omáčkou (199). Švestková omeleta (185—86).
58. Pondělí: Bramborová polévka s curry (73). Chlebová paštika (156), s revňovou omáčkou (213).
59. Úterý: Bramborové frikadelly I. (101), s petržilkovou omáčkou (195—96). Revňová kaše (49) se sladkým mlékem.
60. Středa: Revňová polévka (40) s opečeným chlebem (159—60). Nové brambory s máslem (78).
61. Čtvrtek: Kerblíková polévka (66) s brambory. Noky z rýžové krupice (143) s kompotem (58).
62. Pátek: Bramborová paštika se zralými rajčaty (127). Pudding z podmásli (155) s revňovou omáčkou (213).

63. Sobota: Rýžová kaše (1), Nové brambory s cibulkovou omáčkou (203) nebo s omastkem a tvarohem.

#### 10. týden.

64. Neděle: Zeleninový pudding (128—29) s rozpuštěným máslem. Revňová kaše (49) se sladkým mlékem.
65. Pondělí: Polévka ze zeleného hrášku (69) s mrkví a novými brambory. Jablečné řezy (142) s revňovým kompotem (50) a drobným cukrem.
66. Úterý: Květák opékaný (jako 131). Revňový kompot s krémem (51), nebo rosolem (52) s krémovou omáčkou (212).
67. Středa: Smažená mannová kaše (144—45) s citronovou omáčkou (200) a brambory. Červená kaše (53) se sladkým mlékem.
68. Čtvrtek: Polévka kapustová (65) s brambory. Frikadelly z kořenů zeleninových (121) s dušenou mrkví (91—92).
69. Pátek: Nové brambory s petržilkovou omáčkou (195—96). Rýžový květ (167) s revňovou omáčkou (213).
70. Sobota: Polévka z revně a chleba 41. Frikassé z bylin (97).

#### II. 14denní jídelní listek.

1. Neděle: Bramborová polévka (72—73), (158 neb 60). Omeleta z rýžové krupice (187) s ovocnou omáčkou (213—214).
2. Pondělí: Grahamská kaše s jablky (15 n. 16) nebo vodová kaše z rýže (8—9). Bramborové

- frikadelly I. (108) s petržilkovou omáčkou (195—96) aneb šunková paštika (190) s máslovou smetanovou omáčkou a brambory nebo dušená zelenina (90—96).
3. Úterý: Polévka z pšeničné krupice (33). Zeleninový pudding (128—29).
  4. Středa: Mrkvová polévka (74). Frikadelly z kořenů zeleninových (121), s omáčkou rajskou (201), nebo hollandskou a brambory (199). neb masové-bramborové frikadelly (189).
  5. Čtvrtek: Vaječná kaše (7) se štavou. Irská dušená (104) nebo frikassé z bylin (97).
  6. Pátek: Polévka z květáku, zeleného hrášku nebo špenátu (68—70). Čočkový boeuf (114 neb 115) nebo hašé (134—35).
  7. Sobota: Norská pivní polévka (31). Bramborový svítek II. (125) s dušeným hadímordem a mrkví (94).
  8. Neděle: Makaronové ruličky (164) se zahnědlým bílým zelím (105) a brambory. Hnědá omáčka rajská (206—07). Rýžový koláč se švestkami (168).
  9. Pondělí: Bezinková polévka (37) s knedlíčky z rýžové mouky (147). Ztracená želva (117).
  10. Úterý. Polévka s curry (76) s rýží (11, 12) a brambory. Bramborová paštika (126—27).
  11. Středa: Kaše s korintkami (18). Bramborové frikadelly III. (110) s kaparovou omáčkou (197) a brambory.
  12. Čtvrtek: Kerblíková polévka (66) s brambory. Princeznin pudding (149) anebo pudding z mannové krupice (151) s ovocnou omáčkou (213 neb 214).



13. Pátek: Čočkové frikadelly (113) s dušeným zel-  
níčkem (102) nebo bílým zelím (101) nebo bram-  
bory s máslovou smetanovou omáčkou (198).  
Jablkovec z režného (174) nebo z bílého chle-  
ba (175) anebo kroketty z mořské ryby  
nebo bělic (194) s hořčičnou omáčkou (209)  
a brambory. Švestková kaše (54) se sladkým  
mlékem.
14. Sobota: Polévka kapustová (65) s brambory.  
Svítky (139) s kompotem (50—58—59).

Základ pro tyto jídelní lístky je čistě vegeta-  
riánský. Jen 3 dny bylo zavedeno smíšené laciné  
masité jídlo, jež může voliti ten, kdo si nepřeje  
rychlého přechodu. Ten, jenž se nemůže spřizniti  
s mým jídelním listkem ani za této modifikace,  
musí svou situaci považovati za docela beznaděj-  
nou.

Jsou však tyto jídelní lístky laciné? Inu, zkuste  
to! Není jídla, které bychom nebyli sami zkusili  
pravidelně po několikrát. Byloť mým hlavním úmys-  
lem, aby cena každého oběda pro osobu byla též  
udána,\*) avšak když jsem k tomu přistoupil, shle-  
dal jsem, že dosavadní základ dosud nestačí. Bude  
nutno podniknouti mnohem rozsáhlejší pokusy, dří-  
ve než dojdou k cenám poněkud spolehlivým. Různí  
lidé snědí velmi různá množství jídla, i když u té-  
hož oběda snědí tutéž váhu jídla, přece může cena  
vyplynouti z toho rozličná. Zajímalo by mne, kdy-  
bych měl příležitost podniknouti rozsáhlejší po-  
kusy v tomto oboru.

---

\*) Podle výpočtů slečny E h r e n r e i c h o v é, jež  
jsem nekontroloval, stojí oběd as 14 h pro osobu.



Čím méně ohledů máme k chuti a změnám, tím laciněji můžeme žít. "Snadno lze sestaviti laciné „lidové obědy“.

Příkladem uvádím následující předpis pro jeden týden. Změna a chut jsou zde takové, že bych se dobře spříznil s tímto jídelním lístkem, avšak přijdeme-li s ním vhod v lidové kuchyni, jest jiná otázka.

Když vyloučíme maso, nabýváme velké přednosti tím, že totiž máme příležitost plýtvati omáčkami. Tím se oběd stane ještě lacinějším. Můžemeť při omáčkách ještě více spořiti, než jsem spořil já, však neradil bych hospodyním, aby v tom směru zabíhaly příliš daleko. Manžel a čeleď by se jistě proti tomu vzepřeli, a hospodyně by pak u mne nenašla proti tomu pomoci.

Je dosti pravděpodobno, že četná smažená a pečená jídla působí později únavně. Jsou totiž poněkud tučná, ale poněvadž lidé jsou zvyklí na pečená masitá jídla, myslil jsem, že přechod se tím usnadní. Komu se přejedla pečená jídla, může zkusiti obědy o jednom chodu. Na př. polévku zeleninovou nebo sladkou, k níž může jísti chléb s máslem a po té „ostepind“ \*) (s přírodním máslem) a půl číše kávy. Tohoto odbočení možno použiti jen tenkrát, když se ráno jedla pivní polévka nebo kaše. Kaši a „ostepind“ možno také doporučiti. Tyto „jednochodové obědy“ jsou zvláště výhodny pro hospodyně a jsou možná také nejzdravějšími ze všech obědů.

\*) Populární název pro máslo, chléb a sýr.

### III. Jednotýdenní jídelní listek.

1. Neděle: Polévka z ječné (33) nebo z rýžové (36) krupice. Bramborové frikadelly III. (110) se ztracenou hollandskou (199) nebo kaparovou omáčkou (197) a brambory.
2. Pondělí: Polévka kapustová (65) nebo kerblíková (66) s brambory a chlebem. Svítky (139) s kompotem (50—58—59) se zavařeninou.
3. Úterý: Kaše z ječné krupice (2) nebo „Kyselá kaše“ (6). Čočkové frikadelly (113) s dušeným bílým zelím anebo brambory a petržilkovou omáčkou (195) anebo: Bramborové frikadelly I. (108) s petržilkovou omáčkou (196).
4. Středa: Hnědá zelná polévka (67) s brambory a chlebem. Pudding z mannové krupice (151) s ovocnou omáčkou (213—14) anebo: Smažené noky z mannové krupice (144 neb 145) s hollandskou omáčkou (199) a brambory.
5. Čtvrtek: Ječná (3) nebo grahamská (14) kaše. Frikadelly z kořenů zeleninových (121) s brambory a hnědou cibulkovou omáčkou (203) nebo petržilkovou (195—96).
6. Pátek: Bramborová polévka s cibulkou (72). Noky z rýžové krupice (143) nebo jablečné řezy (142) s cukrem, revňovým kompotem (50) nebo zavařeninou.
7. Sobota: Chlebová polévka (42). Bramborový svítek (124) s dušenou mrkví, hadímordem neb řípou (91—92—94—95).

Můžeme snad ještě laciněji žít, než se svrchu uvedenými obědy s příslušnými ranními a večer-

ními jídly, ale v tom případě musíme se uchýliti k jednotvárnosti, kterou sice smíme ukládati sobě, avšak nikoliv jiným. Jak může dospělý člověk se vyživit za 23, ba i za 18 hal. denně, jsem dokázal praktickými příklady.

Mé jídelní lístky jsou vypočítány pro zdravé žaludky. Může se státi, že to které jídlo zdá se býti těžkým pro některý žaludek, avšak průměrně snese každý žaludek mou stravu snadněji, než obyčejnou. Že to nejsou špatná jídla pro žaludek, nelze pochybovati, když víme, kolik špatných žaludků je nuceno věnovati se „dietě“. Tu by se ještě jednalo o to napsati jídelní lístky pro žaludeční katarrhy nebo žaludeční vředy, pro katarrhy tlustého střeva, průjmy, zácpu a j., ale proč potom také ne pro nemoci nervové, dnové a j. Ale pak dostal bych se do celé dietetiky chorob, což by ovšem vedlo příliš daleko.

Ve skutečnosti myslím, že lze kritickou volbou z jídel v knize uvedených sestaviti diety, odpomáhající oněm žaludečním nemocem, jimž vůbec odpomoci lze. V poslední době obrátilo se na mne mnoho pacientů, kteří dle své zkušenosti nesnesli „obyčejné stravy“. Kdyby se tito obrátili k lékařům, byli by velmi často odbyti slovy: „mléko a bílý chléb“, „mléčná jídla“ „vodová jídla“, „bramborové kaše“, „sekaniny“ nebo ke všemu ještě takovými neurčitými výrazy, jako „lehká jídla“. Takové jídelní lístky jsou vlastně prohlášením úpadku se strany lékařův. Ale neučíme se ničeho z kuchařského umění, pokud toto vybočuje za lékárnický krb. Na štěstí všech lékařů nabyli lidé přesvědčení, že, byli-li žaludek poškozen hloupou výživou, může býti „vyléčen“ je-

dině prášky a lektvary. Až přijde doba, kdy lidé budou tak chytří, aby věděli, že toto zboží je pouze ulehčujícím prostředkem a že uzdravení můžeme docílit, když se obrátíme proti příčině, budou lékaři nuceni psát kuchařské recepty místo lékárenských! Uvedené všeobecné výrazy vedou totiž velmi často k tomu, že lidé se obrátí k velmi jednotvárnému a později unavujícímu jídlu, a že činí pokusy na vlastní pěst, čímž pravidelně nastává nové zlo, tak že opět potřebují nových „lektvarů“.

Z toho důvodu myslím, že moje kniha, jak se říkává, „odpomůže dávno cítěnému nedostatku“. Byl jsem nucen sepsati si sbírku kuchařských předpisů, když ne pro jiné, tedy pro sebe. A nyní mohu snadno vydávati dietní lístky tím, že prostě poukáži na čísla v knize.

Kdybych v této knize uvedl sbírky jídelních lístků, hodících se pro různé nemoci, a lidé používali jich sami dle svého uznání, vedlo by to k mnohým chybám a zklamáním. Mnozí domnívají se, že trpí „žaludečním katarrhem“, „střevním katarrhem“ a pod., kdežto ve skutečnosti trpí docela jinými chorobami. I „když to lékař řekl“, může to ještě býti chybné. Předně mohou se lékaři mýlit, a nejčastěji se tak stává u žaludečních chorob, a pak neříkají nikdy pravdu. Neřekneme někomu: „Trpíte žaludečním rakem!“ nebo: „Trpíte tuberkulosou střev!“ To by bylo velmi zlé. Řekneme spíše: „Žaludeční katarrh“, „střevní katarrh“ a pod. Ale kdyby nyní pacient chtěl zkusiti mé případné dietní lístky pro takové „žaludeční katarrhy“, vedlo by to ke zklamáním, čímž by se důvěra v tuto knihu vůbec zvik-



lala. Mimo to neexistuje lékař, který by mohl předepsati jídelní lístek, hodící se pro každý žaludkový katarrh, jsou různé žaludky a různé žaludkové katarrhy. Musíme vyzkoušeti jídla od nejjednodušších k nejsložitějším.

Často bývá některý nebo více druhů potravy, který se nesnese. Když bychom při systematickém „zkoušení“ našli konečně hříšníka, je žaludeční nebo střevní katarrh zatím dávno pryč!\*) Žaludek přičiňuje se sám všemožně, aby varoval, ale lidé, jak se zdá, trpí nevylicitelnou hluchotou jednoho ucha a nelze popřít, že i věda nese částečně vinu toho soužení. Mnohý lékař bude se snad ještě i dnes křížovati nad tím, že mých předpisů možno použiti za jakési dietní normy.

Ať si však každý povšimne, jak snadno pomocí mých předpisů lze sestaviti očišťující dietu pro diathesu močovou (nemoc dnavých lidí).

Ty, kdož nemohou se spřizniti s mými jídelními lístky poukazují na jiné kuchařské knihy;\*\*)

\*) Mohl bych toto tvrzení snadno dokázati uvedením historii chorob ze své praxe, ale to by přesahovalo rámec této knihy. Různí pacienti se obrátili v poslední době ke mně písemně oznamující, že trpí tou neb onou chorobou, a žádali mne o vhodné dietní předpisy. Velmi často jsem jim neodpověděl, protože mně čas nedovoloval dlouze rozkládati jim, proč jim takový předpis dáti nemohu. Léčiti pacienta ze vzdálenosti, je pravidelně humbug. Snad by to nebylo velké risiko, kdybychom doporučili mírnou dietu místo silného léku, avšak dovolíme-li si výminečně něco takového, musí pacient býti schopen, podati nám velmi přesné vysvětlení svého zdravotního stavu.

\*\*) Upozorňujeme zvláště na „Kuchařskou knihu „Šťastného Domova““, uchystanou k vydání.

z toho prospěch, kdyby důkladně prostudovali přítomnou práci. Předně je myslitelné, že některé moje obědy budou uznány za způsobilé, aby byly vřaděny mezi staré masité obědy, a za druhé je naděje, že hospodyně bude s to pomocí mou rozumněji manévrovati při obědě. Jakmile si jednou ujasníme, že maso je samo sebou velmi hloupým a drahým jídlem, které jíme jen pro jeho chut, a že chléb, kaše, ovoce a kořenová zelenina převyšuje je ve všech směrech, dospějeme snadno k tomu, že bezděky budeme jísti menší porce boeufu, ale víc bramborů a chleba; a velké porce kaše jako přední jídlo. Takto se dostaneme už hezký kousek dál na správné cestě. Ponenáhlu také poznáme, že, jakmile víra v „sílu masa“ poklesne, zmizí zároveň ve velké míře chut na maso. Budeme tak ponenáhlu a ponenáhlu sestupovati, až se přiblížíme naposledy ke staré selské stravě, kde kusy masa takměř úplně mizely na hromádách bramborů.

Jako hoch učil mne můj otec, že hltavost a obžerství jsou dvě zlé chyby, a jísti mnoho masa bylo hltavostí. Celé toto morální hledisko zmizelo nyní úplně. Nikdo se nestydí v restauraci snísti třeba až půl *kg* masa a jen několik málo gramů bramborů nebo chleba. A většina by se styděla, kdyby někdo měl viděti, jak jedli napřed kaši nebo brambory s omáčkou. Já jsem však nabyl zpět morálních názorů svého dětství. Zlobí mne, když vidím zvláště děti a mladé lidi hltavě jísti maso. Považuji to za nemorální, učiti je takové hltavosti, která jim tolikerým způsobem přijde draho. Bohužel, i zde věda — jako u alkoholu — pomátla morální názory lidu.



Sem se starou selskou stravou a pryč s hltavostí a obžerstvím.

### B) *Ranní jídla.*

S těmi si na štěstí můžeme snadno pomoci, poněvadž ještě není nikoho, kdo by žádal při ranních jídlech změny. Takměř všichni jedí stejné jídlo den jak den.

V mé domácnosti střídali jsme v poslední době tato tři ranní jídla. (Pro příklad vážil jsem vždycky vše, co jsem snědl. Čísla udávají gramy.)

#### 1. Káva s mazaným chlebem.

70 rezného chleba, 45 bílého chleba, 30 sýra, 23 margarinu, půl číše mléčné kávy (č. 253.).  
Dalo:

487 kalorií.

#### 2. Chlebová polévka s mazaným chlebem.

200 chlebové polévky (č. 42.), 100 sladkého mléka, 55 rezného chleba, 10 máslového margarinu.

#### 3. Studená kaše s korintkami, s teplým sbíraným mlékem.

300 kaše (č. 18), 200 sbír. mléka, 12 cukru.  
323 kalorií.

Kaše uvaří se den před tím. Nakrájí se na kólačky, které se posypou cukrem a polejí teplým mlékem.

Teplá kaše s korintkami vaří se večer a dá se přes noc do samovaříče. Jí se s máslem, cukrem a sladkým mlékem nebo s ovocným kompotem.

Po kaši může se pojísti krajíc chleba, sušenka nebo pšeničný suchar pomazaný máslem a půl číše čaje. Můžeme užiti i kaše ovesné.

Doporučoval bych jmenovitě poslední 3 jídla. Zkuste je někdy. Doufám, že většina z vás bude překvapena, jak tato nesmírně skromná a laciná jídla mohou chutnati tak dobře. Chlebová polévku musí se vařiti tak dlouho, až je z ní hustá kašička. Je-li řídká, nechutná dobře. Může se také upravit z piva doma vařeného („babiččina piva“) nebo z polovice piva a polovice vody. Ale čistá voda chutná v podstatě stejně dobře.

Prožvýkejte chléb s máslem dobře a polykejte týž sám o sobě. Je to hloupé zajídati jej množstvím tekutiny. Č. 1. jídám velmi často bez kávy, a piji-li kávu, je to pak jen čtvrt číše a čtvrt číše mléka za obnos haléře. Nejím ráno mnoho. To člověku poslouží nejlépe. Pracující člověk sní samozřejmě větší množství, ale tato jídla jsou a zůstanou laciná.

Můžeme také jísti grahamskou kaši s ovocem nebo bez něho (viz č. 14.—17.) nebo některou jinou vodovou kaši (19—21). U některých bolestí žaludkových se tato jídla hlavně doporučují.

Drahá káva s bílým pečivem je nevýživná a neúsporná snídaně, nad to i zbytečně vytravující (koffeinem) žaludek, beztak již vytrávený, a zbytečně otravná.

### C) *Večerní jídla.*

Večer má se jísti chléb s máslem, chléb s máslem a opět chléb s máslem.\*) Snad by bylo nejlíp neuváděti nic jiného než chléb s máslem a trochu sýra položeného na rezný chléb. Obávám se, uvedu-li následující přepych, že by chléb s máslem, naše nejzdravější a nejlepší jídlo, mohlo se státi číslem 2. Chceme-li se vyhnouti tomu nebezpečí, můžeme k chlebu s máslem vybrati si něco z řady laciných jídel.

Především tu máme pod č. 220—34 uvedená zvláště pro večer se hodící jídla. Z těch mají pak různé ty bramborové saláty hráti hlavní roli. Můžeme se často celé týdny spokojiti vedle chleba s máslem bramborovým salátem, s trochou sýra, medu aneb ovocné kaše. Překvapuje to, jak můžeme den jak den jísti bramborový salát a nezhnusiti si ho. Avšak brambory ty musí býti dobré a dobře upraveny, Mnohdy záleží na maličkosti. Na př. má se užiti studených bramborů i pro přípravu teplého salátu. Uvaříme proto vždycky k obědu přebytek bramborů, anebo je vaříme hned po obědě, aby do večera vychladly. Obojí jest však příliš těžké pro toho, kdo by dobře saláty nerozžvýkal.

Následující 3 saláty (zeleninový, z červené řípy a makaronový) doporučuji také. Ale kdežto bramborového salátu můžeme skoro denně snísti větší množství, radil bych z ostatních salátů jísti množství menší a také nejísti denně

---

\*) Chlebem s máslem rozumím také chléb se ádlem, ba i s palminem.

a delší dobu, poněvadž by se nám takto snadno zhnusily.

Čočková paštika, kterou možno mazati na chléb s máslem, nazývá se také „vegetariánskou jatrovou paštikou“. Poněvadž jsou játra laciná, není toto jídlo o mnoho lacinější, než obyčejná jatrová paštika. Ale játra dle mého názoru jsou jídlem, které bychom raději neměli ani jísti.

Kompot angreštový a sypaný rybíz chutnají dobře jako obložení na chléb.

Mimo tato zvláštní večerní jídla je ještě množství pod č. 82.—105. jmenovaných jídel ze zahradních plodin, hodících se velmi dobře na večer, na př.:

Zahnědlé, pečené a dušené brambory; zahnědlý a pečený kolník; pečená mrkev, červená řípa, pastinak, celer; dušený zelený hrášek, boby, mrkev, hadímord, červená řípa, dušená kapusta se zahnědlými brambory (velmi chutné), dušené bílé zelí, zelníček nebo zelníček s rozpuštěným máslem; ztracená irská dušená, zahnědlý kolník nebo řepa (vodnice). Zbytky nadívaného bílého zelí nebo nadívaného celeru mohou se vhodně na večer rozkrájet na koláčky a smažiti na másle, margarinu nebo palminu. Takto chutnají tato jídla znamenitě i s vegetariánskou míšeninou.

Také obyčejně vařené teplé zeleniny bez jakékoliv úpravy chutnají dobře k chlebu s máslem, na př.: boby, kvěťák, kapusta a bílé zelí. Rovněž zelníček s máslem nebo bez něho, Nejvíce bych však doporučoval teplou vařenou



mrkev buď samotnou nebo s malým kouskem másla na každý krajíček.\*) Teplé brambory se studeným máslem nesmí býti také vynechány. Studené, od oběda zbylé brambory, rozkrájené v koláčky a užitě jako obložení, posypané trochou soli, chutnají lépe, než bychom očekávali.

Med, ovocná kaše neb ovocný kompot chutnají znamenitě, namazaný na chléb s máslem. Zbyla-li nám od oběda kaše jablečná nebo švestková, zkusme ji jako obložení.

Koláčky zralých rajských jablíček s cukrem nebo solí doporučují se taktéž jako obložení. Řetkev nesmí také býti vynechána.

Kdo sám pěstuje chřest, a to by měli činiti všichni majitelé zahrad — jest to velmi lehké a laciné, když se užije nové metody pěstování — opatří si v době chřestu obzvláště chutné večerní jídlo, že prostě jí vařený chřest na chléb s máslem.

Jako nápoje k večernímu jídlu můžeme, nechceme-li se spokojiti vodou, použiti mléka, doma vařeného piva („babiččina piva“, viz č. 257.) nebo je-li třeba, číši docela slabého čaje (viz č. 255.).

---

\*) V této době (v srpnu 1907) je každý den u mne na večer mísa s vařeným zeleným hráškem a jemnými fazoly, garnýrovaná vařenou mrkví. Jíme to s trochou s uzeného másla, ale zároveň jíme k tomu chléb s máslem ve velkém množství. Takto máme večerní jídlo, jež je nejen chutné, nýbrž i zdravé a laciné. Obzvláště doporučitelnou je tato směs pro toho, kdo má sám zahradu. Ale jinak má každý příležitost nakoupiti si i v zimě mrkve dosti lacinou.



Uznávám, že si můžeme velmi lehce opatřit velkou změnu večerních jídel, než je zapotřebí (já sám nepoužívám ani všech uvedených zde jídel), a nemusíme vidět maso při večeři. Jest otázka, zdali by se nemohla zavést podobná v podstatě z chleba s máslem pozůstávající strava také při obědě, snad pouze s jedním jídlem kašovým nebo polévkovým jako úvod. Zkusili jsme to v mé domácnosti a jde nám to k duhu. Můžeme si zaopatřit další změnu tím, že měníme druhy chlebů. Mámeť bochníčky, velké suchary, skořicový chléb, cakes (Grahamské cakes, viz č. 243) a j.

Spoříme-li masem, máme znamenitou příležitost plýtvati chlebem.

Nepijeme-li ráno kávu, je přípustno, pít nějakou tu kapku „Hindhedeovy kávy“ k večernímu chlebu s máslem.

Zrazujeme od toho, aby se jedly denně tučné a sladké druhy chlebů (vídeňský, malé koláčky, koláčky cukrářské) ke kávě.

---

# **Česká kuchyně a reforma**

## **Dr. Hindheda.**

Naše česká kuchyně je podivuhodně způsobilá k úpravě stravy v reformním směru dra Hindheda.

### **1. Snídane.**

Nejobtížnější je reforma naší snídane, kde se setkáváme se zakořeněným zvykem či zlozvykem. Pije se neodvolatelně káva s nějakým pečivem. Je-li to chléb, je to ještě nejrozumnější, a je-li káva slabá a více mléka obsahuje, lze to ještě strpěti.

Je-li to však vývar z různých náhražek, málo mléka obsahující a s lehkým pečivem požívaný, dlužno to zavrhovati s hlediska výživy i s hlediska úspornosti.

Silná káva, na kterou nestačí ani teplé mléko, kde je potřebí smetany, aby byla chutná po naší chuti, je nápoj drahý, a tím, že neposkytuje tolik živin a tepla, kolik jeho cena představuje, i velice drahý a neúsporný. Zde třeba reformy všude, kde jedná se o úsporu.

Ovšem třeba si pamatovati, že dlužno úsporu počítati dle programu celého dne, a že výživná snídanež může býti i o něco dražší, uspoří-li se tím přesnídávka a zlevní oběd.

Přesnídávka je zlovykem, který u mnohých lidí a rodin pohlcuje do roka značné sumy, jež se nepočítají.

Nechcete-li tedy použití některého návrhu dra Hindhede, pořídte si svou denní snídani ze slabého čaje maté ( $\frac{1}{2}$  l s cukrem za 2 h) s chlebem a sýrcem (za 5 h, po případě s máslem za 10 h, celkem za 12 hal.). Je to úspora jen asi 2—6 hal. na osobě proti kávě s rohlíkem (s dvěma rohlíky ovšem to stoupne hned o 4 hal.), ale značný zisk na výživě a úspora přesnídávky, která, není-li velká, stojí aspoň 12 hal. (tedy úspora může činiti 15—20 i 25 hal. na osobu denně). Je z toho patrné, jak neúsporně a při tom přepychově snídáme a přesnídáváme.

## Oběd.

Oběd dle české kuchyně lze velmi snadno zreformovati, odřekneme-li se jen zlovyku hovězí polévky — hovězího masa jako denní nezbytnosti.

O dobré polévky není bez hovězího masa v české kuchyni nouze a předpisy dra Hindhede rozmnožují je o další řadu.

Z polévek, uvedených pod čís. 26.—48. a 64. až 77., lze si již mnoho vybrati a denně polévku střídati. Přidružili bychom k nim jen ještě polévky mléčné, a tomu, kdo by se nechtěl oddíci polévky masité, polévku z kostí telecích.

Na dobrý oběd stačí polévka a příkrm.

Komu nestačí příkrmy dle Hindhede, jež někdy se nesnadno opatřují v našich poměrech, k tomu cíli ještě neupravených, ten má hojný výběr v pokrmech naší kuchyně.

Náš obyčejný knedlík sám poskytuje řadu příkrmů, neboť se požívati může: maštěný máslem, maštěný sádlem se zelím, s rozvařenými švestkami, s omáčkami: cibulovou, rajskou, houbovou, koprovou, mlékovým křenem a pod., nebo osmažený, po případě osmažený s vajíčkem.

Knedlík nadívaný, ať již kynutý nebo nekynutý, po celý rok poskytuje výbornou krmí, v zimě s jablky, povidly švestkovými nebo, máme-li, s některým konservovaným ovocem, v létě s merunkami, slivami, na podzim se švestkami.

Brambor je nevyčerpatelným zdrojem pokrmů. Brambory nové v létě s omáčkou a tvarohem, jindy ale maštěné, jen rozdrčené nebo opékané, jako kaše upravené anebo jen svěžím máslem nebo sádlem mazané, anebo s omáčkami: rajskou, kyselou praženou, majoránovou a pod. jsou jídla jednoduchá, dobrá a levná.

Řada pokrmů upravených z bramborů uvedena je pod čísly 25 a), 78—83, 93, 100, 108—111, 124 až 127, 148 e), 220—227. ale naše česká kuchyně je rozhojňuje do nekonečna; jmenujeme jen:

. Bramborovou kaši nastavovanou (s krupicí a kroupami), bramborovou kaši pečenou (z bramborů v mléce vařených s máslem a žloutky promíchanou, ve formě upečenou), bramborovou kaši se zelím (t. zv. lepenici), do níž možno přimíchati i některou levnou

uzeninu, bramborovou toč (ze strouhánky ze syrových i vařených bramborů, s moukou, mlékem, kmínem a solí zadělanou a pak upečenou), bramborovou žemlovku (z koláčků bramborových a žemlových skládanou s hrozkami a mandlemi a po zalití vejci upečenou), bramborové buchtičky (těsto z  $\frac{1}{2}$  kg vař. bramborů, 2 vajec, s pepřem, muškátem a novým kořením a buchtičky nadívané ovocnými povidly) a lívance (těsto z  $\frac{1}{2}$  kg vař. strouhaných bramborů,  $\frac{1}{2}$  kg mouky, 200—400 g másla, mléka a droždí), nudle (těsto ze strouh. vař. bramborů s vejci, moukou a kouskem másla, solí, dle potřeby s trochou mléka), placky (6 strouh. vař. bramborů,  $\frac{1}{2}$  l bílé mouky, 2 vejce, 1 žloutek, sůl, květ), škubánky čili šustky (z bramborů ve sbír. mléce uvař. a na kaši rozmíchaných, s trochou mouky a soli, nebo jen z bramborů ve slané vodě vařených), vdolky (50 g másla, utřeného s 1 vejcem, 2—3 žloutky a 6—8 brambory vařenými, sítem prolisovanými), bramborový trhaneč ( $\frac{1}{2}$  kg strouh. vař. bramborů,  $\frac{1}{2}$  kg mouky, vejce, trochu soli a cukru a mléka; těsto řídké, jako na kapání) atd.

Vystřídáme-li tyto bramborové krmě a knedlíky různé úpravy s luštěninami a luštěninovými pokrmy (viz čís. 90, 96, 112—119, 132—135), dále s pokrmy z rýže, krupice, ova, kukuřice, manny, prosa (jáhel), sága (viz čís. 1—25), dále různé nákypy, svítky a puddingy (viz čís. 139—141, 149 až 157 f), nepřijdeme nikdy do rozpaků s výběrem dle naší chuti.

Než tato strava byla by přece jednostranná, ne snad proto, že v ní schází maso, po němž



tak mnohý touží, ale hlavně proto, že v ní po většině scházejí dosud zeleniny a ovoce.

Nedostatku masitých krmí lze snadno odpomoci, i když nechceme zvýšiti příliš náklad na svou stravu; něco zastanou vaječné pokrmy (viz č. 180—187), jinak ale volíme levná jídla masitá, uvedená pod č. 188.—194., jež naše kuchyně dovede ještě rozhojnit, i když zřekneme se jater, ledvinek a pod. levnějších součástí masitých, jež dr. Hindhede zavrhuje.

Na podzim, když husy vykrmené se prodávají, je zpravidla i husa levnou pečením, předpokládajíc, že poskytne zásobu sádla a drůbek. Ovšem je těžkou pečením, a proto v malých porcích s větší přísadou bramborů a zelí může býti krmí tím úspornější.

Třeba tu připomenout dršťky hovězí, žaludky vepřové, srdce, nožičky telecí, ne snad levný, ale za to v menší částce velmi živný mozek, kličky hovězí na guláš a konečně všecy sekané pečeně, hašé, nebo smaženiny (karbanátky), kde máme úplně volnou ruku, abychom menší dávkou masa a větší přísadou housky pokrm zlevnili. Netřeba se strachovati, že by nebyl dosti výživný. Druhdy i přísada zeleniny, na př. kapusty, je do takové sekaniny výhodná.

Někdy může je zastoupiti i pokrm z hub a vajec (míchaná vajíčka s houbami, houbové kotlety, houbová pečeně sekaná).

Mnohem citelnější je nedostatek zelenin a ovoce v našem obvyklém pořadu jídelním, a je to důležitý požadavek racionelní výživy, aby zelenina a ovoce byly pravidelnou součástí naší stravy.

Někdy toho nezanedbáváme, na př. když zrají švestky, ale obyčejně už ani nepamatujeme, aby-  
chom si zásobu jich k stejnému účelu zachovali  
na zimu.

A přece švestka a jablko jsou takové druhy  
ovoce, jež bychom vždy mohli míti v zásobě,  
i když jsme odkázáni je kupovati; jen kdybychom  
je kupovali, když jsou laciné. (Viz č. 8., 15., 16.,  
18. a 25.).

Havránkův spis „Zužitkování ovoce v domác-  
nosti“ poučuje dobře, jak lze tu vyjítí.

Ovšem, kdo má zahrádku, měl by pěstovati  
hojně rybízu a malin a zásobiti se pro zimu šťā-  
vou i marmeládou, a pak by ovšem snadno byly  
možny ty „červené“ a j. kaše, jež jsou základem  
zdraví severana, jež ale budou naší hospodyní i po  
rozpočtu dra Hindhedeá drahé, bude-li nucena  
ovocné takové zavařeniny kupovati.

Hůře ještě je se zeleninou. Ta nemá u nás,  
masojídků, mnoho přátel; nejspíš ještě ochotně  
se přijímá jako malá přísada k hojnému masu.

A přece známe zeleniny tolik úprav, a před-  
pisy dra Hindhedeá je velice rozmnožují (viz č.  
9., 17., 49—53.b, 84.—107., 120—125., 128. až  
131., 136.—138., 228. a 229.).

Avšak i tu platí totéž, co jsme řekli o ovoci.  
Pro naši hospodyní platí zelenina jako levná po-  
travina jen v létě, když je laciná, nikoli však  
v zimě, nebo na jaře, když je drahá — předpo-  
kládajíc, že je nucena ji kupovati, a že si ji  
v době, kdy je laciná, nenasuší nebo nenaloží,  
nezavaří nebo syrovou nezaloží do sklepa nebo  
krechtu. Kdo má zahrádku, je na tom ovšem  
lépe; může míti levnou zeleninu pro léto i zimu.

Náš reformní oběd nesmí tedy obsahovati jen živnou polévku a nějaký moučník nebo bramborovou či luštěninovou krmí, nýbrž musí, má-li tělu dostati se dosti výživných solí, obsahovati pravidelně zeleninu nebo ovoce. To stačí pro dobrou výživu, a více masa, nežli jako přísady občasné pro zdokonalení jídelního lístku, není třeba.

### 3. Večeře.

Naše večeře jsou zpravidla špatné, ať jsou již chudé nebo přepychové.

Ti, kdo spoří, jídávají kávu s chlebem nebo bramborem anebo se spokojují levným uzenářským zbožím, tímto třeba každý den. Oboje dlužno zavrhovati s hlediska zdravotního, i kdyby to bylo úsporné.

Jiní zas nemohou se obejítí večer bez nákladných masitých krmí.

Obojím jsou pokyny dra Hindhede neocenitelné, a dlužno k nim připojiti s hlediska naší kuchyně jen tolik, že večerní jídelní lístek možno rozhojnit na př. rozhodou (č. 187. a), lehce upravenými vejci (na měkko, míchanými), obnovenými zbytky od oběda (osmaženými knedlíky, knedlíkem s vajíčkem, osmaženou bramborovou kaší, osmaženými bramborovými knedlíky, ohřátými haluškami, nudlemi atd.), ke kterémuž účelu pořídíme k obědu již toho kterého pokrmu o potřebnou částku více.

I zde možno masojídkům upravití přechod, dá-li se jim větší porce bramborové kaše s malým kouskem pečené klobásky (později si třeba

i klobásku odvyknou, a bude jim kaše chutnati sama dost dobře), větší porce bramborového salátu s malou přísadou pečeného masa a pod.

Ovšem ani večer nezapomínejme na ovoce a zeleninu.

I v Čechách jsou krajiny, kde hlávkový salát, upravený s kyselou smetanou nebo jen s kyselým mlékem, je s chlebem dokonalou večeří (po níž netřeba ničeho píti), ano, místy i obědem, nebo kde, není-li salátu, spokojují se lidé dvěma nebo třemi jablky, což je úplně uspokojí.

Je tím výborně už řešena i otázka „Co píti“, která tak mnohým lidem leží na srdci a stojí je mnoho peněz.

Již k obědu je jim pivo nezbytné, ač sami pociťují, jak je činí ospalými; číška kávy nebo sklenice vody by úplně uspokojila a udržela člověka svěžím.

Tím hůře večer; je zvykem píti hned několik půllitrů piva a píti tak dlouho, pokud se nejde na lůžko. Skromnější se spokojují půllitrem piva, ačkoli denní rozpočet za osobu se tím zvyšuje o 14 hal., které nepřinášejí tělu žádného prospěchu. Stačila by voda zadarmo, nebo kde nelze píti vody z důvodů zdravotních, ne dost bezpečné, číška čaje, již lze pořídit za 1—2 haléře, která se může vystřídati občas vodou s trochou ovocné šťávy.

#### 4. Přesnídávka a svačina.

Dvě zbytečná jídla v denním pořadu, ale dnes již tak u nás zvykem zavedená, že si mnoho lidí nedovede představit, jak by mohli býti bez nich.



Kdyby počítali, shledali by, že tyto dvě zbytečnosti v denním rozpočtu činí tolik, kolik by málem, ne-li úplně, stačilo na celodenní výživu.

Již na str. 234. bylo ukázáno, jak lze odstraniti přesnídávku vhodně upravenou snídaní.

Kdo touží nezbytně po číši kávy, nechť ji vypije místo jiného nápoje po obědě (viz str. 202) a nepocítí potřeby zvláštní svačiny.

\*                      \*

\*

Je patrnó, že víc je potřebí přemáhati vžilé zlozvyky, nežli vyhledávati jiných a nových jídel, že je potřebí rozumné úpravy toho, co podává naše kuchyně i naše okolí, a pevné vůle podrobiti se tomu, co je zdravé a laciné.



# OBSAH.

	Str.		Str.
Předmluva .....	3	14. Grahamská kaše ..	—
Praxe vyživování.....	11	15. Graham. s jablky.	29
1. Zařízení úsporné kuchyně .....	13	16. Grahamská se suš. jablky .....	—
A) <i>Míra a váha</i> a j. ..	13	17. Grahamská s revní	30
B) <i>Úspory při vaření</i>	16	18a. Krupková s kompotem .....	—
Samovaříč .....	18	18b. Krupicová kaše ..	31
2. Kuchařské předpisy.	22	18c. Krupičná kaše pražená .....	32
A) <i>Kaše, polévky</i> a j.	22	19. Vodová z many ..	—
1. Rýžová krupičná		20. Vodová z kukuřice	—
2.—3. Ječná nebo pohanková .....	23	21. Ovesná kaše ....	33
4. Kaše z rýž. mouky.	—	22. Rýžová kaše.....	—
5. Kukuřičná (polenta) .....	—	23. Kaše z ječné krupice .....	34
6. Kyselá kaše ....	24	24. Kaše ságová .....	—
7. Vaječná .....	25	25. Kaše z rýž. mouky s jabl. kompotem	—
8. Rýžová s jablky .	26	25a. Kaše bramborová	35
9. Rýžová s revní ...	—	26. Polévka z podmásli s hrozinkami .....	—
10. Vařené rýžové krupky .....	27	27. Polévka z podmásli s chlebem.....	36
11.—12. Rýže jako závar do polévky I. až II. ....	—	28a. Polévka z podmásli s korintkami .....	—
13. Kaše ze žitné mouky .....	28	28b. Polévka z podmásli s krupicí.....	37

	Str.		Str.
29. Polévka ze ssedlého mléka .....	—	47. Polévka kyselá ovocná (levnější předpis) .....	51
30. Polévka moučná...	—	48. Polévka ságová pивní .....	51
31a. Polévka norská pивní .....	38	49. Kaše revňová ....	52
31b. Polévka pивní se žloutky .....	—	50. Kompot revňový	—
31c. Polévka pивní s mlékem .....	—	51. Kompot revňový s krémem .....	53
31d. Polévka pивní se závarky .....	39	52. Šťavnatý rosol ...	—
31e. Polévka chlebová	—	53.a Kaše červená (rödgröd) .....	54
31f. Polévka kmínová	41	53.b Kaše červená ze šťávy .....	55
31g. Polévka panádová .....	—	54. Kaše švestková ..	—
31h. Praženka .....	—	55. Kompot švestkový	56
31i. Demikát .....	42	56. Kaše jableková I.	—
B) <i>Ovocné polévky, ovocné kaše a j.</i> .....	43	57. „ „ II.	—
32. Polévka třešňová	—	58. Kompot z čerstvých jablek .....	57
33. Polévka z ječných krupek .....	—	59. Kompot ze sušených jablek .....	—
34. Polévka ságová...	44	59a. Kompot ovocný.	58
35. Polévka ságová bílá .....	—	60. Kompot z korintek	—
36. Polévka z rýžové krupice .....	45	61. Kompot švestkový bez cukru .....	59
37. Polévka bezinková	—	62. Kompot jablečný bez cukru .....	—
38. Polévka borůvková	46	63. Kompot třešňový bez cukru .....	—
39. Polévka jablečná.	—	C) <i>Zeleninové polévky.</i> ..	60
40. Polévka z revně	—	64. Polévka hrachová	—
41. Polévka chlebová s revní .....	47	64a. Polévka čočková	61
42. Polévka chlebová	48	64b. Polévka fazolová	62
43. Polévka ovesná...	—	65. Polévka kapustová	—
44. Polévka citronová	—	66. Polévka krabicová	63
45. Polévka z rajských jablíček .....	50	67. Polévka hnědá zelená .....	—
46. Polévka kyselá ovocná .....	—	68. Polévka květáková	64

	Str.		Str.
69. Polévka ze zeleného hráš u.....	64	86. Smažená červená řípa (boeuf řepový)	80
70. Polévka špenátová	65	87. Smažený pastinák	—
71. „ chřestová	—	87a. Smažený hadímord	81
71a. Polévka bylinková	66	88. Smažený celer (celerový boeuf).....	—
72. Polévka bramborová s pórem.....	67	89. Smažená rajská jablčka (boeuf z rajčat).....	82
72a. Polévka bramborová s curry ....	—	90. Dušený zelený hrášek .....	—
73a. Polévka rumfordská .....	68	91. Dušená mrkev I.	—
73b. Polévka cibulová	60	92. „ „ II.	83
73c. „ česneková (oukrop) .....	—	93. Dušené brambory.	—
73d. Polévka pórová..	70	94. Dušená mrkev a hadímord.....	—
73e. „ francouzská	71	95. Dušený hadímord.	84
73f. Polévka hadímordová .....	—	96. Dušený zelený hrášek a mrkev .....	—
73g. Polévka herta ..	72	97. Frikasé z bylin ...	—
73h. „ houbová	—	98. Dušená červená řípa .....	85
74. „ mrkvová	73	99. Dušená kapusta ..	—
75. „ celerová	—	100. Kapusta s bramborami .....	86
76. „ s curry	74	100a. Dušený špenát...	—
77. „ z dýní	—	100b. Vlašský předpis pro úpravu špenátu	87
D) Vařené, opékané a dušené zeleniny ....	75	100c. Špenát s vejci ...	—
Vařené brambory.	—	100d. Špenát se sýrem..	88
Loupané brambory v samovariči .....	76	101. Dušené bílé zelí ..	—
78. Brambory s máslem aneb solí .....	77	101a. Zelí jako chřest ..	—
79. Brambory s petržilkovou omáčkou	—	102. Dušený zelníček ..	89
80. Bramborová kaše	—	103. Červené zelí .....	—
81. Bramborová kaše s cibulkou .....	78	104. Ztracená irská dušenina .....	90
82. Brambory hnědé .	—	105. Bílé zelí do hněda	—
83. Brambory pečené.	79	105a. Zelí slezské .....	91
84. Brukev smažená..	—	105b. Zelí s vajíčkem ..	—
85. Mrkev smažená ..	—	105c. Zelí na cibulce s jablkem .....	92

	Str.		Str.
105d. Zelí se slaninou a brambory .....	93	127. Bramborová pašti- ka mísová s bílým zelím .....	—
105c. Zelí s hrachem ...	94	128. Zeleninový pud- ding I. ....	109
106. Kolník nebo řípa na hnědo .....	—	129. Zeleninový pud- ding II. ....	110
107. Mrkev zapečená ..	95	130. Gratin z hadímordu —	
108. Bramborové frika- delly (šlejšky) I. ...	96	131. Gratin z květáku. ...	111
109. Bramborové frika- delly (šlejšky) II. ...	—	132. Čočkový pudding —	
110. Bramborové frika- delly III. ....	97	133. Čočková pečeně..	112
111. Bramborové ru- ličky .....	98	134. Haše I. ....	113
112. Bobové frikadelly	99	135. „ II. ....	—
113. Čočkové frikadelly	—	136. Nadívané bílé zelí	114
114. Čočkový boeuf I.	100	137. Plněný celer ....	115
115. Čočkový boeuf II.	101	138. Guláš zeleninový	116
116. Labescowes (smíše- nina čočková) ....	—	E) <i>Svítky, puddingy a j.</i>	116
117. Ztracená želva ...	102	139. Podmáslový svítek —	
118. Rissola s čočkovou nádivkou .....	—	140. Grahamský svítek	117
119. Hrachové frika- delly .....	103	141. Malé svítky s ja- blky .....	—
120. Frikadelly z bílého zelí .....	104	142. Jablečné řezy s podmáslím. ....	118
121. Frikadelly z koře- nů zeleninových —		143. Noky z rýžové kaše —	
122. Frikadelly z raj- ských jablíček ...	105	144. Smažené noky z mannové krupice	119
123. Špenátové knedlí- ky .....	106	145. Smažené noky z mannové krupice II. ....	—
124. Bramborový koláč I. ....	—	146. Chlebové knedlíky	120
125. Bramborový koláč II. ....	107	147. Knedlíky z rýžové mouky .....	—
126. Bramborová pašti- ka mísová .....	—	148. Osmažené knedlí- ky .....	121
126a. Bramborová pa- štika s rajčaty ...	108	148a. Knedlíky české ..	—
		148b. Knedlíky kynuté I. ....	122
		148c. Knedlíky kynuté II. (domažlické)..	123
		148d. Knedlíky chlupaté	125



	Str.		Str.
148e. Knedlíky brambo- rové .....	—	167. Rýžový květ ....	141
149. Pudding princeznin	126	168. Rýžový koláč se švestkami .....	—
150. Pudding moučný	126	169. Rýžový smetanový koláč se švestko- vým kompotem ..	142
151. Pudding z mannové krupice I. ....	—	170. Švestkovec I. ....	143
152. Pudding z man- nové krupice II. .	128	171. Švestkovec II. ....	144
153. Německý pudding z rýžové krupice	—	172. Švestkový pudding	—
154. Mandlový pudding	129	173. Švestkový dessert.	145
155a. Pudding z pod- máslí .....	—	174. Jablkovec I. ....	—
155b. Selský pudding ..	130	175. „ II. ....	146
155c. Královský pud- ding .....	131	176. Jablečná paštika ..	—
155d. Selský pudding ..	—	176a. Jablkovec III. ....	147
155e. Pudding vévodky- ně novoyorské ...	132	176b. Jablkový žebrák.	148
156. Žemlovka .....	—	177. Revňovec .....	149
157. Buchta .....	133	178. Fíkový koláč ....	—
157a. Bublanina .....	134	179. Vrstvený koláč ...	150
157b. Trhanec moučný.	—	F) <i>Vaječná jídla</i> .....	150
157c. Trhanec tvarohový	135	Uchování vajec ...	151
157d. Jablkový nákyp	—	180. Vejce na měkko ..	152
157e. Mondaminový ná- kyp .....	136	181a. Vejce s brambor. .	53
157f. Gofiové řezy .....	—	181b. Vejce nadívaná ..	—
158. Opečený chléb ....	137	181c. Vejce míchaná ...	154
159. Osmažený bílý chléb I. ....	—	181d. Vejce míchaná se sýrem .....	—
160. Osmažený bílý chléb II. ....	—	181e. Vejce sázená ....	155
161. Osmažený černý chléb .....	138	182. Vaječník s bílým chlebem .....	—
162. Krutony .....	—	182a. Vaječník s černým chlebem .....	156
163. Chudí rytíři ....	139	183. Vaječník se slani- nou .....	157
164. Ruličky z makaro- nů .....	—	184. Jablečná omeletta	—
165. Makaronový koláč	140	185. Švestková omeletta I. ....	158
166. Roštěné makarony	—	186. Švestková omeletta II. ....	—
		187. Omeletta z rýžové krupice .....	159



	Str.		Str.
G) <i>Tvaroh a sýr</i> .....	159	200. Citronová omáčka	174
187a. Rozhuda .....	—	201. Světlá rajská I. ..	175
187b. Tvarohové knedlí-		202.       "       " II.	—
ky .....	160	203. Cibulková omáčka	—
187c. Sýr vařený .....	162	204. Zahnědlá zelenino-	
187d. Domácí syrečky .	—	vá .....	176
187e. Sýrce máslové ...	163	205. Zahnědlá cibulová	177
187f. Sýrový ramequin.	164	206. Hnědá cibulová z	
187g. Sýrový nákyp ..	165	rajčat I. ....	—
187h. Sýrové koláče....	—	207. Hnědá cibulová	
		z rajčat II. ....	178
H) <i>Různá laciná masitá</i>		208. Hnědá ostrá ....	—
<i> jídla a j.</i> .....	166	209. Hořčičná .....	179
188. Bramborové masi-		210. Křenová .....	—
té karbanátky ...	—	211. Omáčka z curry ..	180
189. Bramborové masi-		212. Krémová .....	—
té frikadelly .....	167	213. Revňová .....	—
190. Makaronky se šun-		214. Štavnatá .....	181
kou .....	—	215. Rybízová s revní.	—
190a. Halušky se šunkou	168	216. Bezinková s revní.	182
191. Halušky se škvar-		217. Příprava ovocné	
ky.....	169	šťávy .....	—
192. Kapusta s vepřovi-		218. Příprava marmelád	183
nou .....	170	219. Marmeláda z rajčat	184
193. Smažené kotlety		J) <i>Večerní jídla</i>	
vepřové .....	171	220. Teplý bramborový	
194. Krokety z moř-		salát I. ....	185
ských ryb neb z bě-		221. Teplý bramborový	
lic říčních .....	—	salát II. ....	186
I) <i>Omáčky</i> .....	172	222. Teplý bramborový	
195. Petržilková omáčka		salát III. ....	—
I. ....	—	223. Teplý bramborový	
196. Petržilková omáčka		salát IV. ....	—
II. ....	—	224. Studený brambo-	
197. Kaparová omáčka	173	rový salát I. ....	187
198. Máslová-smetano-		225. Studený brambo-	
vá omáčka .....		rový salát II. ....	—
199. Ztracená holland-		226. Bramborová kaše	188
ská omáčka .....	174	227. Bramborová kaše	
		s mrkví.....	—

	Str.		Str.
228. Zeleninový salát ..	189	L) <i>Laciné nápoje.</i>	
229. Salát z červ. řepy ..	—	253. Číše kávy dle Hind-	
230. Makaronový salát ..	190	hedeá .....	—
231. Dušená jablka		254. Číše silné kávy ...	203
s brambory .....	191	255. Číše slabého čaje	
232. Čočková paštika ..	—	dle Hindhedeá ...	—
233. Kompot ze srstek ..	192	256. Číše silného čaje ..	—
234. Rybízový zásyp ..	193	257. Babiččino pivo ...	204
K) <i>Různé pečivo</i> .....	—	258. Májový nápoj ...	—
235. Grahamský chléb ..	—	259. Revňový nápoj ..	205
236. Dalamánek (bílý		260. Jahodový nápoj ..	
chléb) .....	194		
237. Chléb z prosívané		3. <i>Jídelní listky.</i>	
mouky .....	—	A) <i>Polední jídla</i> .....	206
238. Bochníčky .....	—	I. Jídelní lístek na 10	
239. Drobné suchárky ..	195	týdnů .....	207
240. Velké suchary ....	—	a) Šest podzimních a	
241. Caky (keky) .....	196	zimních týdnů ...	—
242. Laciné napodobené		b) Dva jarní týdny ...	212
oříšky .....	—	c) Dva letní týdny ...	217
243. Grahamské caky ..	197	II. Čtrnáctidenní jídel-	
244. Laciný vídeňský		ní lístek .....	218
chlebiček .....	—	III. Jednotýdenní jídelní	
245. Vídeňské preclíky		lístek .....	222
I. ....	198	B) <i>Ranní jídla</i> .....	227
246. Vídeňské preclíky		C) <i>Večerní jídla</i> .....	229
II. ....	199	Česká kuchyně a reforma	
247. Vánočka .....	200	dr. Hindhedeá .....	233
248. Boží milosti .....	—	1. Snídaně .....	—
249. Koláčky korintko-		2. Oběd .....	234
vé .....	201	3. Večeře .....	239
250. Tolary .....	—	4. Přesnídávka a sva-	
251. Židovské koláče ..	—	čina .....	240
252. Hobliny .....	202		

