

SCHICHTOVA KUCHAŘKA

V Y B R A N Ě PŘEDPISY



5. DÍL

**NÁPOJE — SLADKÉ ROSOLY — ZMRZLI-
NA — ZAVÁŘENÍ A NAKLÁDÁNÍ OVOCE
A ZELENINY — KOMPOTY — PIKANTNÍ
A KYSELÉ OVOCE — NÁRODNÍ JÍDLA —
STRAVA NEMOCNÝCH**

Nápoje.

Času přiměřená kuchařská kniha nemá obsahovati jen znalosti přípravy jídel, nýbrž i něco o nejrůznějších nápojích, které nezbytně doplňují naše jídla. Uvádíme zde tedy také předpisy na nápoje a doufáme, že budou našim čtenářům právě tak vítány, jako obsah dosud vyšlých dílů Schichtovy kuchařky.

Teplé nápoje.

Káva.

K přípravě kávy se hodí nejlépe měkká voda, t. j. voda, v níž je hodně alkalických látek, ale není vápno a sádra. Na této zkušenosti se zakládá dobrá pověst, kterou má káva na mnohých místech, na př. ve Vídni nebo v Karlových Varech.

Kde takové vody není, můžeme do kávového prášku, dříve než jej polijeme vodou, přimísiti trochu kuchyňské soli; výsledek je překvapující. Voda na spaření kávy musí býti vařící, musí však tohoto stupně varu dosáhnouti krátce před politím kávy. Káva musí být vždy čerstvě pražená a doporučuje se míchat i dva druhy, na př. mokka a jávu nebo jávu a portoriko. Druhy se musí pražiti každý zvlášť a teprve potom je míchat.

Podáváme-li po diner tak zvané mokka, musíme na šálek bráti mleté kávy dvakráte tolik.

Spařování kávy.

Ohřejeme nádobu, nasypeme do ní mletou kávu, polijeme ji vařící vodou, zamícháme a necháme kávu dobře přikrytou asi 10 min. státi. Potom přilijeme trochu studené vody, aby se káva ssedla, a opatrně ji slejeme do ohřáté konvice.

Filtrování kávy.

Při filtrování dáme kávu do jemného plechového nebo drátěného sítka, nad něž posadíme hrubší sítko, nebo do kávového stroje, naléváme na ni po troškách vařící vody, ale přikrýváme ji pokličkou, aby aroma kávy nevyprchalo. Tak pokračujeme přilévající vodu jen po lžicích, ale stále hodně vařící. Tato káva má výbornou chuť a vůni, ale musí se hned podávat, poněvadž, stojí-li, ztrácí aroma.

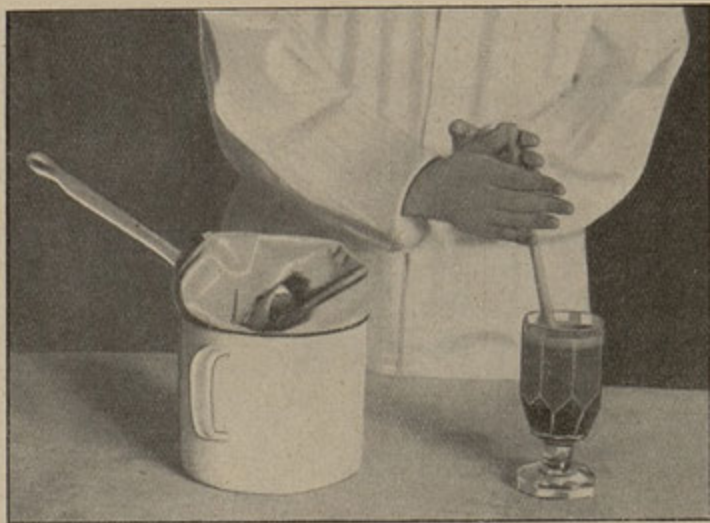
Abyste byla káva dobrá, musí být voda čerstvá. Proto napřed trochu vody z vodovodu vypustíme, pak teprve naplníme přímo z vodovodu kávový kotlík a postavíme jej na oheň.

Káva po francouzsku.

Připravíme hodně silnou kávu, smísíme ji se stejným množstvím vařícího mléka, a nežli kávu podáváme na stůl, necháme ji ještě jednou povařit.

Káva s likérem nebo koňakem.

Buďto do každého šálku hodně silné kávy nalijeme sklenku likéru nebo silnou černou kávu osladíme cukrem a dáme do šálku čajovou lžičku dobrého koňaku. Ale než tam koňak vlejeme, zapálíme jej nad šálkem.



Kávu kvedláme v sklenici tak dlouho, až se na ní udělá vrstva pěny.

Káva po vídeňsku.

Rozkvedláme čerstvý žloutek s několika kapkami studené vody a za stálého kvedlání přilijeme vařící mléko. Potom nalijeme rozkvedlaný žloutek do ohřáté, nepřiliš úzké pohárové sklenice a přilijeme k němu horké kávy, aby byla sklenice do $\frac{3}{4}$ plná. Kávu v sklenici ještě zakvedláme, aby se na ní udělala pěna, a hned ji podáváme.

Káva po turecku.

Dáme značnou dávku jemně mleté kávy do nádoby bez vody a postavíme ji na mírné teplo. Když se káva zahřeje a zavoní, nalijeme na ni vařící vodu a necháme ji tak dlouho vařit, až se udělá bělavá pěna a káva vzkypí. Podáváme ji necezenou a bez mléka, jen s cukrem.

Jiný způsob přípravy turecké kávy je tento: Na jednu dávku vezmeme ovršenou kávovou lžičku jemně mleté kávy a stejně práškového cukru, smísíme obojí, nalijeme na to do poloviny konvice horké vody a necháme to přejít varem. Pak přilijeme zase horké vody do $\frac{3}{4}$ konvice, necháme kávu znovu povařit a na konec přilijeme tolik vody, aby byla konvice plná. Kávu necháme znovu vařit, ale tak, aby pěna nepřetékala. Potom ji hned neseme na stůl.

Kávový výtažek.

Uvaříme silnou kávu, jak svrchu popsáno, uvedeme ji do varu, nasypeme do ní čerstvě mletou kávu, necháme ji 10 minut pařit a přecedíme ji. Když výtažek vychladne, dáme jej do lahví, dobře je uzátkujeme a uložíme na chladném místě. Tento výtažek se hodí k rychlé přípravě kávy na výletech, na cestách atd.

Čaj.

K přípravě čaje se používá čaj čínský, a to zeleného nebo černého. Oba dva druhy pocházejí z téhož keře a jsou různé jen způsobem sušení. Zelený čaj je rychle sušený, čímž podržuje zelenou barvu, ale rozrušuje nervy. Proto je lepší čaj černý.

Po souši přes Rusko k nám dovážený čaj, t. zv. karavanní neb ruský, jest nejlepší, poněvadž netrpí mořskými vlhkými výpary; ale je drahý. Pro domácí potřebu jsou čaje východoindické; jsou levné a silné. Nejlepší druhy čaje jsou z Ceylonu, Javy a Suchongu. Dobré a silné směsí se dostanou v Anglii, neboť i při čaji se doporučuje směs. Při čaji také mnoho záleží na vodě. Nejlepší je voda měkká. Musí být čerstvá, a než ji naléváme na čaj, musí se silně vařit a vřít.

Počítejme na jednu osobu malou kávovou lžičku čajových lístků; pro domácí potřebu stačí na šest osob 6 lžiček čaje. Čaj dáme do ohřáté konvice, nalijeme na něj vařící vodu, konvici přikryjeme a čaj necháme 5 minut pařit. Čaj musí mít zlatožlutou barvu a aromatickou vůni a chuf.

Čaj se nesmí dlouho pařit, tím méně — jak bývá často zvykem — vařit, poněvadž se tím vyvíjejí třísloviny, které velice škodí žaludku.

Kakao.

Na $\frac{1}{4}$ l vařící vody počítáme ovršenou kávovou lžičku kakaového prášku a stejně tlučeného cukru. Obojí smísíme, nasypeme do vařící vody, za stálého míchání necháme povařit a podle chuti přilijeme mléka.

Čokoláda s vodou.

K přípravě čokolády bereme dobrou čokoládu na vaření, na jeden šálek 3—4 *dkg*. Nastrouháme ji do nějaké nádoby a nalijeme na ni tolik studené vody, aby byla čokoláda přikryta. Pak ji dáme na oheň, a když se zahřeje a rozpustí, nalijeme na ni tolik vařící vody, kolik potřebujeme čokolády. Vaříme ji stále míchající 10 minut.

Čokoláda s mlékem.

Na jeden šálek počítáme 2—3 *dkg* čokolády. Připravíme ji právě tak jako čokoládu s vodou, ale místo vařící vody vezmeme horké mléko. Doporučuje

se dáti jen 3 díly mléka a 1 díl vody, poněvadž čokoláda připravená s čistým mlékem jest těžko stravitelná. Chceme-li, aby měla čokoláda tmavší barvu, přimícháme trochu kakaového prášku; můžeme do ní také zakvedlat žloutek.

Čokoláda s vínem.

Dáme svařit $\frac{1}{2}$ l vody, rozpustíme v ní $\frac{1}{4}$ kg dobré vanilkové čokolády a vaříme ji s 12 dkg cukru za stálého míchání 5 min. Potom k ní zvolna po částech přilejeme láhev červeného vína, směs důkladně kvedláme, a než se začne vařit, stáhneme ji s ohně. Pak do ní dáme ještě 2 žloutky rozkvedlané s vodou. (Pro rekonvalescenty velmi posilující.)

Teplé pivo.

Svaříme 1 l lehkého piva s 12 dkg kandisového cukru, sebereme pěnu, stáhneme pivo s ohně, rozkvedláme 2 vejce s šálkem vařeného mléka a nalijeme je za stálého míchání do piva.

Horké víno.

Dáme na oheň $\frac{1}{2}$ l červeného vína a trochu vody s 2—3 hřebíčky, troškou skořice a citronové kůry (bez bílé kůže), osladíme víno podle chuti, necháme je 2—3 minuty vařit, pak je scedíme a podáváme v sklenicích.

Grog.

Nalijeme likérovou sklenku araku, rumu nebo dobré kořalky do prostředně velké sklenice, dolijeme ji hodně horkou, svařenou vodou a grog osladíme podle chuti. Než naléváme do sklenice horkou vodu, dáme do ní kávovou lžičku, aby nepraskla.

Horké pěnlivé víno.

(Pro 8 osob.)

Ušleháme hodně pěnlivě 20 dkg tlučeného cukru se 4 celými vejci a 4 žloutky. Pak přimícháme po částech 1 láhev bílého vína, trochu vody a ostrouhanou kůru s poloviny citronu, dáme to na oheň a šleháme dále, až se počne víno pěnlivě zdvihati. Aby se nesrazilo, stáhneme je ihned s ohně a podáváme je v sklenicích nebo v šálcích.

Obyčejný punč.

K punči — jak již naznačuje jeho jméno, pocházející z indické řeči — patří podle starého předpisu 5 věcí: voda, cukr, citron, rum a víno. Nejlépe se punč připraví ve vodní lázni. Do vhodné nádoby dáme 26 kostek cukru, polijeme je 1 l vařící vody nebo 1 l čaje, a když se cukr rozpustí, přilijeme láhev dobrého červeného vína, šťávu ze dvou citronů a $\frac{1}{2}$ l dobrého rumu. Potom nádobu přikryjeme a necháme punč na ohni, až vře. Než punč naléváme do sklenic, zapálíme jej stéblem slámy a necháme plamen hořeti, až sám uhasne. Tím zbavíme punč opojného jedu.

Broskvová punčová bowl.

Nalijeme na 40 *dkg* kostkového cukru 1 láhev dobrého rýnského vína a $\frac{1}{2}$ láhve vína sherry. Nádobu postavíme do vařící vody a necháme ji v ní přikrytou stát, až se cukr rozpustí a víno je horké. Než podáváme bowl na stůl, dáme do ní několik zavařených broskví.

Vaječný punč.

Nalijeme do vysokého hrnce dvě láhve bílého vína, přidáme 1 *dkg* jemné skořice, 20 *dkg* cukru, do něhož dřív rozetřeme trochu citronové kůry, 5 celých vajec a 5 žloutků a šleháme to šlehačkou na mírném ohni tak dlouho, až se z tekutiny silně kouří. Punč podáváme hned, aby byl hodně horký.

Studené nápoje.

K chlazení nápojů se má brát jen umělý led, zvláště přichází-li led v kouscích do styku přímo s nápojem, poněvadž obyčejný led často obsahuje zárodky nemoci.

Upozorňujeme vážené čtenářky, že všechny punče, jejichž předpisy uvádíme v kapitole „Teplé nápoje“, působí — jsou-li dobře chlazené — v létě velmi osvěživě. Není radno míchat do nich těžká vína.

Limonáda.

Smícháme 1 *l* vody, $\frac{1}{4}$ *l* bílého vína, šťávu ze 2 citronů a z 1 pomeranče s 20 *dkg* cukru a limonádu dobře vychladíme.

Mandlové mléko.

Sparíme 12 *dkg* sladkých a 1 *dkg* hořkých mandlí, oloupáme je a jemně ustrouháme. Přimícháme k nim 10 *dkg* cukru a polijeme je 1 litrem vařící vody, kterou na nich necháme stát 4—5 hodin. Potom tekutinu prolisujeme jemným plátnem, nalijeme ji do lahví a vychladíme na ledu.

Studené vaječné víno.

Smícháme 2 čerstvé žloutky s 3 kávovými lžičkami tlučeného cukru a na špičku nože dobré, tlučené skořice, přilijeme k tomu zvolna $\frac{1}{4}$ *l* červeného vína a nápoj vychladíme.

Broskvové mléko.

Oloupáme a rozloupneme pěknou, zralou broskev, dobře ji ocukrujeme a položíme na hodinu na led. Pak ji dáme do sklenice a zamícháme ji se $\frac{1}{4}$ *l* vařeného a na ledu vychlazeného mléka.

Jahodové mléko.

Připravíme je jako broskvové mléko. Na $\frac{1}{4}$ *l* mléka dáme 3—4 lžičky ocukrovaných lesních jahod.

Studený císařský punč.

(Pro 12 osob.)

Vyvaříme 3 g celé skořice a $\frac{1}{2}$ rozkrájeného vanilkového lusku v $\frac{3}{4}$ l vody, necháme vodu s kořením vychladnouti a provedeme ji plátnem do bowle, do níž dáme prostředně velký ananas a 4 pomeranče, obojí nakrájené na řezy. Potom do ní přidáme 40 dkg cukru, o který dřív otřeme kůru jednoho citronu, a šťávu z 6 citronů. Pak přilijeme 2 láhve dobrého rýnského vína a $\frac{1}{2}$ l jemného rumu, bowl přikryjeme dobře přiléhající pokličkou a postavíme na led. Když už chceme bowl podávat, nalijeme do ní láhev selterské vody a láhev šampaňského vína.

Jahodová bowl.

Dáme do bowlové sklenice talíř dobře obraných, ale nemytých lesních jahod, posypeme je 20 dkg cukru, přikryjeme a necháme hodinu státi. Pak na ně nalijeme 3 láhve dobrého, lehkého bílého vína a postavíme bowl na led.

Před podáváním přilijeme do ní láhev šumivého vína a opatrně ji zamícháme, aby se jahody nerozmačkaly a při nalévání přišly do sklenice celé.

Místo šumivého vína můžeme vzít též selterskou vodu. Doporučuje se také, než se dá na jahody víno, nalít na ně trochu dobrého koňaku s vodou.

Májová bowl.

Pověsíme v terině na niti 2 keříčky včera utržené, ještě nerozkvétlé mařinky tak, aby visely vrcholkem dolů. Pak na ně nalijeme 3 láhve lehkého bílého vína, terinu přikryjeme a mařinku v ní necháme 10 minut pučeti. Potom ji vyndáme (stonky nesmějí viset do vína) a podle chuti dáme do bowle ještě rozloupaný pomoranč nebo talířek jahod.

Bowl můžeme osladit, ale nemusíme, jak komu lépe chutná. Z pomoranče musíme vyndat jádra, ale nesmíme jej rozmačkat, aby zůstalo víno čiré. Nejlépe se na bowl hodí víno rýnské. Mařinková bowl se nesmí chladit pod 10° R.

Sladké rosoly, krémy.

Maraskinový rosol.

Potřeby: 5 žloutků, 18 dkg cukru, $\frac{3}{10}$ l mléka, $2\frac{1}{2}$ dkg želatiny, $\frac{3}{10}$ litru smetany, 2—4 lžíce maraskinového likéru, piškoty, meruňková marmeláda.

Příprava: Žloutky, cukr a $\frac{3}{10}$ l mléka šleháme šlehačkou v kotlíku nad ohněm tak dlouho, až masa zahoustne. Pak ji vezmeme se sporáku, a pokud je ještě horká, přidáme do ní za stálého šlehání $2\frac{1}{2}$ dkg želatiny, rozpuštěné v studené vodě. Potom krém šleháme zvolna dále, až ochladne, a na konec do něho přimícháme $\frac{3}{10}$ l tuhé ušlehané smetany a maraskinový likér.

Potom vypláchneme studenou vodou formu, dáme do ní část této rosolové masy, položíme na ni několik piškotů, potřených meruňkovou marmeládou, na ně dáme opět rosol a formu postavíme na 2 hodiny do ledu.



Dámský punč.

Ze 2 dkg jemného čaje připravíme s 2 l vařící vody lehký odvar, osladíme jej $\frac{1}{2}$ kg cukru, do něhož dříve otřeme kůru dvou pomorančů, vymačkáme do odvaru 6 pomorančů, ohřejeme jej, aby byl horký, a na konec přilijeme do něho $\frac{1}{8}$ l maraskina a $\frac{1}{8}$ l rumu. Až do pití mějme nápoj dobře přikrytý. Tento punč se může podávati horký nebo studený.

Vanilkový rosol.

Potřeby: 3 žloutky, 12 *dkg* cukru, $\frac{1}{2}$ vanilkového lusku, $\frac{1}{4}$ *l* smetany, $\frac{1}{2}$ *dkg* želatiny a ještě $\frac{1}{4}$ *l* šlehané smetany.

Příprava: $\frac{1}{4}$ *l* smetany povaříme s vanilkou, dáme ji vychladnouti do studené vody a prolijeme plátnem. Pak dobře prokvedláme 3 žloutky s cukrem a smetanou a ušleháme je na ohni na krém, který ihned postavíme na led, smísíme s rozpuštěnou želatinou a šleháme na ledu tak dlouho, až počne houstnouti. Potom jej rychle smísíme s $\frac{1}{4}$ *l* tuhé, sladké šlehané smetany, dáme do formy a necháme na ledu ztuhnouti. Konečně krém vyklopíme a ozdobíme malými piškoty.

Kávový krém.

Potřeby: 6 *dkg* dobré pražené kávy, 18 *dkg* jemně prosetého cukru, 7 lístků želatiny, $\frac{1}{4}$ *l* tuhé šlehané smetany.

Příprava: Připravíme šálek dobrého kávového výtažku a dáme do něho cukr a želatinu. Když směs ochladne (nenechme ji však vystydnouti, protože by želatina ztuhla), přimícháme rychle do ní šlehanou smetanu, vyplníme tím formu vypláchnutou studenou vodou a postavíme krém na 2 hodiny k ledu.

Rosolovaný čokoládový krém.

Potřeby: 20 *dkg* vanilkové čokolády, $\frac{1}{2}$ *l* smetany, 10 *dkg* cukru, 3 žloutky, 20 *g* = 14 lístků želatiny a ještě $\frac{1}{2}$ *l* šlehané smetany.

Příprava: Smetanu s čokoládou a cukrem povaříme, do vařící masy zamícháme žloutek, přidáme do ní rozpuštěnou želatinu a postavíme ji na led. Když masa počne houstnouti, přimícháme do ní $\frac{1}{2}$ *l* tuhé šlehané smetany a necháme vše na ledu ztuhnouti. Potom krém vyklopíme a ozdobíme malými makronky.

Pomorančový krém.

Potřeby: 14 *dkg* cukru, šťáva ze 4 pomorančů, 9 lístků želatiny, $\frac{1}{2}$ *l* šlehané smetany.

Příprava: V šťávě ze 4 pomorančů rozpustíme želatinu, pak cukr, o který dřív otřeme pomorančovou kůru, a tento roztok postavíme na teplo. Potom ušleháme $\frac{1}{2}$ *l* tuhé smetany, přimícháme do ní vlažný pomorančový roztok, všechno dáme do formy, vypláchnuté studenou vodou, postavíme na led a pak vyklopíme.

Citronový krém.

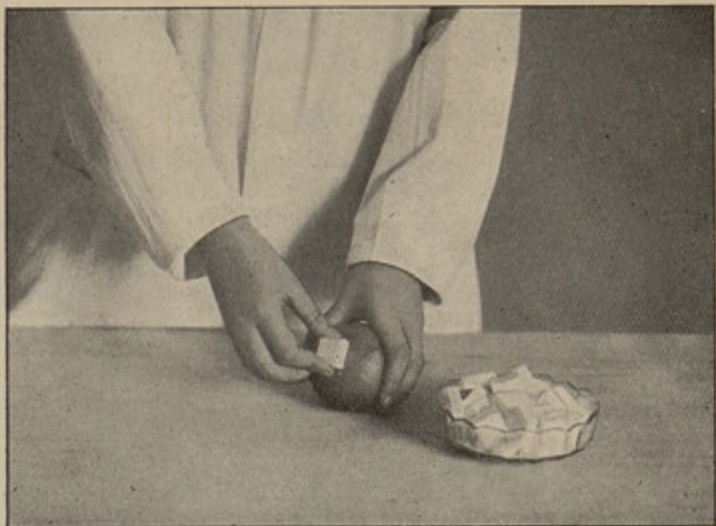
Potřeby: 5 žloutků, 12 *dkg* cukru, šťáva z 2 citronů, ostrouhaná kůra poloviny citronu, 1 sklenka bílého vína, 14 lístků želatiny, $\frac{1}{2}$ *l* šlehané smetany.

Příprava: Žloutky, cukr, šťávu ze dvou citronů, ostrouhanou kůru poloviny citronu a sklenku dobrého bílého vína umícháme na ohni na krém, který pak smísíme s rozpuštěnou želatinou a šleháme na ledu tak dlouho, až masa ztuhne. Potom do toho přimícháme půl litru tuhé šlehané smetany a dáme krém ztuhnouti na led.

Ananasový rosol.

Potřeby: Čerstvý ananas, asi $\frac{3}{4}$ kg těžký (může to být také konser-
vovaný ananas), 20 dkg cukru, 5 žloutků, 2 dkg želatiny, bílé víno, $\frac{1}{2}$ l šlehané
smetany.

Příprava: Oloupáme a rozpůlíme ananas a polovinu ho nakrájíme na
koláčky, které měkce udusíme se sklenkou bílého vína s cukrem. Pak je
vyndáme, a když ochladnou, nakrájíme je na proužky. Druhou polovinu ana-
nasu nastrouháme syrovou a dáme do vinného odvaru. Pak protřeme tuto
ananasovou kaši cedníkem a přilijeme k ní ještě tolik bílého vína, aby bylo
masy $\frac{1}{2}$ l. Tuto masu umícháme se žloutky na ohni do zpěnění a přidáme
2 dkg rozpuštěné želatiny. Na ledu mícháme masu dále. Jakmile počne tuhnutí,
přimícháme do ní $\frac{1}{2}$ l šlehané smetany a vařené proužky ananasu. Krém
upravíme na skleněných mísách a dáme jej ztuhnouti.



Pomorancovou kůru otřeme o cukr.

Kdoulový krém.

Potřeby: $\frac{1}{4}$ l smetany, 3 vejce, $\frac{1}{8}$ l kdoulové šťávy, cukr, 14 lístků
želatiny a $\frac{1}{2}$ l šlehané smetany.

Příprava: Ze smetany, vajec, kdoulové šťávy a podle chuti cukru ušle-
háme na ohni krém, přidáme rozpuštěnou želatinu, necháme vše vychladnouti
a přimícháme $\frac{1}{2}$ litru tuhé šlehané smetany. Krém dáme na skleněnou mísu
a necháme jej ztuhnouti na ledu.



Rosol s ovocem.

Potřeby: 8 žloutků, $\frac{1}{2}$ l smetany, cukr s vanilkovou chutí, $3\frac{1}{2}$ dkg želatiny, $\frac{1}{2}$ l šlehané smetany, trochu rumu a různé ovoce.

Příprava: Smetanu, žloutky a dosti cukru s vanilkovou chutí umícháme na ohni na zahoustlou masu a necháme ji vychladnouti. Potom ušleháme $\frac{1}{2}$ l tuhé smetany, rozpustíme v trošce vody želatinu, přimícháme ji se šlehanou smetanou pomalu do vychladlé masy a několika kapkami rumu zlepšíme chuť. Rosol promícháme s dušeným nebo s čerstvým ovocem, dáme jej do hladké, studenou vodou vypláchnuté formy a postavíme na led. Když je rosol tuhý, vyklopíme jej z formy, polejeme šlehanou smetanou a ozdobíme ovocem.

Krém z lískových oříšků.

Potřeby: 7 *dkg* lískových oříšků, $\frac{1}{2}$ l mléka, 7 lístků želatiny, 7 *dkg* práškového cukru, $\frac{1}{2}$ l smetany, trochu vanilky.

Příprava: Pražené, loupané, strouhané lískové oříšky dáme v $\frac{1}{8}$ l mléka na sporák, při mírném ohni je necháme jednou povařit, procedíme tekutinu sítkem, dáme do ní rozpustit želatinu a postavíme ji na studené místo. Na ledu ušleháme $\frac{1}{2}$ l hodně tuhé smetany, přidáme do ní cukr a trochu jemně utlučené vanilky a zvolna do ní přimícháme studený roztok. Potom vypláchneme formu studenou vodou, dáme ihned do ní krém, postavíme jej na 1 hodinu na led a podáváme vyklopený.

Zmrzlina neb mražené.

Udělati zmrzlinu není tak těžké, jak se snad mnohá hospodyňka domnívá, a proto zde uvádíme přesný návod k přípravě zmrzliny v domácnosti. Hospodyňkám, které samy dělají zmrzlinu častěji, zvláště na venkově nebo tam, kde není cukrář, doporučujeme, aby si pořídily na zmrzlinu mrazicí stroj, který se dostane i s podrobným návodem v každém obchodě s kuchyňským náradím.

Úspora práce a času brzy nahradí vydání za stroj. Hlavní věci k přípravě zmrzliny jsou led a sůl. Na vědro ledu počítáme 1 *kg* soli. Led se musí roztlouci, což je velmi důležité, neboť čím je led jemnější, tím hustěji jej můžeme navrstvit v mrazicím přístroji, proto taje pomaleji a vydává větší zimu.

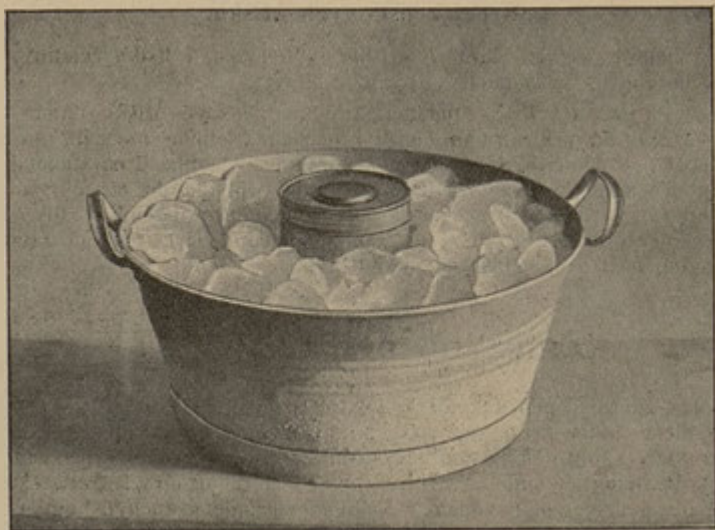
Dáme prázdnou krabici vychladiti v ledu, čistě ji vytřeme a naplníme jen málo přes polovinu připravenou masou. Potom ji těsně uzavřeme víkem a postavíme do mrazicí nádoby, jejíž dno dříve pokryjeme ledem a solí. Mezeru mezi krabicí a stěnami nádoby vyplníme také ledem a solí, takže je krabice celá v ledu. Potom krabici rychle otáčíme. Za několik minut sundáme víčko, které dříve čistě otřeme, aby se z ledové vody nic nedostalo do krabice, odstraníme lopatkou led utvořený uvnitř na stěnách krabice a dobře jej smícháme s ostatní masou. Krabici uzavřeme a točíme dále. To opakujeme, až je všechna ta masa dosti tuhá. Mrzne-li masa těžko, dáme do ní 1 lžící studené vody. Je-li však zmrzlina příliš tuhá a zrnitá, dáme do ní trochu práškového cukru.

Úprava zmrzliny.

Zmrzlinu vyndáváme po lžicích a hned ji podáváme, nebo ji napěchujeme do formy a tu dáme zatím do ledu. Před vyklopením postavíme čistě ořtenou formu obráceně na mēlkou mísu, ovíneme ji na okamžik ubrouskem namočeným do horké vody a opatrně zdvihne. Chceme-li zmrzlinu podávati v porcích, napěchujeme ji lžicí do malých dřevěných formiček, hustě vysypaných práškovým cukrem, aby se pak zmrzlina snadno vyklopila.

Mražená káva.

Připravíme z 15 *dkg* čerstvě pražené kávy nejjemnějšího druhu silnou kávu, osladíme ji, dokud je teplá, nalijeme do láhve, zazátkujeme a postavíme na led. Potom ušleháme $\frac{1}{2}$ l smetany na tuhou pěnu, osladíme ji 8 *dkg*



Zmrzlinová krabice v ledu a soli.

cukru, polovinu jí dáme do mrazicího stroje, necháme ji v něm zpola zmrznouti, zvolna k ní přimícháme černou kávu, necháme vše znovu ještě trochu ztuhnouti a dáváme kávu do sklenic. Z ostatní šlehané smetany, stojící zatím na ledě, uděláme na každou sklenici čepičku.

Čokoládová zmrzlina.

10 *dkg* jemně ustrouhané čokolády zakvedláme do $\frac{3}{4}$ l sladké smetany a přimícháme 10 *dkg* cukru a 6 žloutků. Tuto masu umícháme nad ohněm na zahoustlý krém, pak jej za stálého míchání necháme vychladnouti, dáme do zmrzlinové krabice a pokračujeme dále podle předpisu.

Vanilková zmrzlina.

Dáme do hrnce $\frac{1}{3}$ l smetany a polovinu vanilkového lusu, přikryjeme dobře pokličkou a svaříme. Potom to necháme vychladnouti, přidáme 5 žloutků a 14 *dkg* cukru a ukvedláme směs na sporáku — aniž ji necháme vařit — na zahoustlou masu. Když masa vychladne, mícháme ji $\frac{1}{4}$ hodiny na ledu, pak ji dáme do zmrzlinové krabice a dále s ní zacházíme podle známého předpisu.

Maraskinová zmrzlina.

Smísíme dobře 18 *dkg* práškového cukru, $\frac{3}{4}$ l vařené sladké smetany šťávu z jednoho citronu a dvě likérové sklenky maraskina, dáme to do zmrzlinové krabice a dále s tím zacházíme podle známého předpisu.

Kaštanová zmrzlina.

Vyloupáme 24 kaštanů z obou slupek a uvaříme je s $\frac{1}{4}$ l smetany do měkka. Pak je hodně jemně roztřeme, protřeme sítkem a smísíme s $\frac{1}{2}$ l svařeného smetany, v níž se pařila vanilka, a s 12 dkg cukru. Dobře vychladlou masu dáme do zmrzlinové krabice a zacházíme s ní podle známého předpisu.

Oblíbená zmrzlina knížete Pücklera.

(Pro 15 osob.)

Rozdělíme $1\frac{1}{4}$ l tuhé ušlehané smetany na 3 porce. Do jedné porce dáme cukr a vanilku a přimícháme k ní 10 dkg rozdrobených, sladkých makronů; druhou porci obarvíme několika kapkami růžového bretonu, přilijeme do ní malou sklenku maraskina a osladíme; do třetí porce dáme 20 dkg jemně ustrouhané čokolády a potřebný cukr. Touto masou naplníme po vrstvách vysokou, kuželovitou formu, dobře ji uzavřeme a zahrabeme do ledu a soli. Forma musí státi dvě hodiny klidně, aby smetana hodně zmrzla. Zmrzlinu z formy vyklopíme, až ji chceme podávati.

Zavařování a nakládání ovoce a zeleniny.

Třešně.

Potřeby: Na 1 l třešní 50 dkg cukru.

Příprava: Černé, pěkné, nepřezrálé třešně dobře otřeme, zbavíme stopek a naplníme jimi zavařovací sklenice až k okraji. Potom na ně nalejeme den před tím svařený cukr až na prst vysoko pod okraj sklenic, dáme je do weekového nebo rexového přístroje a vaříme. Od chvíle, kdy se počne voda vařiti, necháme ji vařiti 15 minut. Potom vezmeme přístroj s ohně a necháme v něm sklenice vychladnouti.

Višně.

Zavařují se právě tak jako třešně, ale na 1 l višní musíme vzíti 75 dkg cukru.

Švestky.

Také švestky se zavařují jako třešně.

Meruňky.

Oloupáme a rozpůlíme ještě tvrdé meruňky, povaříme je jednou v cukrové vodě, dáme je vychladnouti na mísu a naplníme jimi sklenice. Potom meruňky polejeme jako třešně vařeným cukrem a vaříme je v páře 10 minut.

Citronová tykev.

Potřeby: Stejně množství tykve a cukru, ocet a na každý $\frac{1}{2}$ kg tykve šťáva jednoho celého citronu a tence oloupaná kůra poloviny citronu.

Příprava: Tykev nakrájíme na proužky na prst silné, oloupáme je, lžící vybereme jádra a měkký jádřinec, proužky nakrájíme na kostky, které dáme na 24 hod. do obyčejného kuchyňského octa. Příští den ocet lehce vymačkáme, vezmeme tolik cukru kolik tykve, upředeme jej a přidáme citronovou šťávu. Cukr povaříme s citronovou šťavou a s citronovou kůrou, dáme do něho tykev a vaříme ji, až dostane sklovitý vzhled. Potom tykvové kousky vyndáme, dáme je do sklenic, šťávu necháme ještě chvíli hustě svařiti a vychlazenou ji nalejeme na tykev. Na konec sklenice přikryjeme papírem namočeným v rumu a postavíme je ještě na 10 minut do páry. Citronová tykev má velmi krásnou barvu a dlouho se uchová.

Ananas v cukru.

Potřeby: Dvakrát tolik cukru kolik ananasu.

Příprava: Dobře uzrálý ananas očistíme, neloupáme a rozkrájíme na řezy. Pak přečistíme dvakrát tolik cukru, kolik máme ananasu, svaříme jej, aby trochu zahoustl, dáme do něho nakrájený ananas a necháme vše několikrát povařit.

Při tom musíme pozorně sbírat pěnu. Konečně procedíme šťávu sítkem, necháme ji ochladnouti a nalejeme do lahví, které zapečetíme a uložíme na chladném místě. Ananasové řezy pak dáme do lahví a nalejeme na ně jednou a půlkrát tolik vařeného a vychladlého cukru. Za dva dny cukr znovu převaříme, necháme v něm ananasové řezy několikrát povařit a pak obojí dáme do sklenic.

Kdoule v cukru.

Potřeby: Na 1 kg kdoulí $\frac{3}{4}$ kg cukru.

Příprava: Dobře vyzrálé, odležené kdoule oloupáme, po délce rozkrojíme, zbavíme jádřince a s omytou kůrou a jádřinci uvaříme ve vodě skoro do měkka. Potom kousky kdoulí vyndáme, dáme je okapati na sítko a šťávu procedíme žíněným sítkem, aby v něm zůstala kůra a jádra. Pak cukr rozpustíme v kdoulové vodě a povaříme. Dobře jej odpěníme, necháme v něm kdoule dovařiti, pak je vyndáme a šťávu svaříme na sirup, který nalejeme do sklenic na kdoule.

Bílé hrušky v cukru.

Potřeby: Na 1 kg hrušek $\frac{3}{4}$ kg cukru, citronová šťáva, trochu citronové kůry a vanilka.

Příprava: Vybereme neveliké hrušky, oloupáme je, shora z nich vyřízneme jádřinec a dáme je hned do vody, do níž jsme přidali citronovou šťávu. S touto vodou postavíme hrušky na oheň a vaříme je, až se dají propíchnouti parátkem. Když je vyndáme, dáme je do studené vody a pak je necháme dobře okapati. Potom na hrušky nalejeme čištěný vařící cukr. Za tři hodiny šťávu slejeme, svaříme ji zahoustle, uvaříme zároveň trochu citronové kůry a vanilku, hrušky dáme do sklenic, nalejeme na ně vařící šťávu a se sklenicemi učiníme totéž jako při citronové tykvi.

Červené hrušky v cukru.

Potřeby: Na 1 kg hrušek $\frac{1}{2}$ kg cukru, 1 l šťávy ze syrových, vymačkaných brusinek, 10 dkg celé skořice.

Příprava: Hodně šťavnaté stolní hrušky oloupáme, rozpůlíme, zbavíme jadřince a opláchneme. Potom přečistíme cukr, dáme do něho brusinkovou šťávu a skořici, uvaříme v tom hrušky, ale ne docela měkce. Pak je vyndáme opěnovačkou, dáme do sklenic, šťávu hustě svaříme, nalejeme ji na hrušky a se sklenicemi učiníme totéž jako v předešlém předpisu.

Šípek.

Potřeby: Stejně množství šípku a cukru.

Příprava: Velké, zralé, tvrdé šípky otřeme utěrkou. Korunky a stopky ořežeme a zrnka vyndáme špičatým nožem. Pak vyčistíme cukr, dáme do něho šípky a vaříme je 10 až 15 minut. Potom dáme šípek opěnovačkou do sklenic, šťávu zahoustle svaříme, nalejeme ji na šípek a sklenice ovážeme a uložíme podle předpisu.

Jahody vařené v páře.

Potřeby: Na $\frac{1}{2}$ kg jahod 20 dkg práškového cukru.

Příprava: Tvrdé, nepřežralé a v době, kdy slunce nepálí, trhané zahradní jahody složíme do sklenic, a to střídavě vždy vrstvu práškového cukru a vrstvu jahod tak, aby nikde nevznikly prázdné mezery. Potom sklenice uzavřeme a jahody uvedeme v páře do varu. Od vzkypění vody mají sklenice podle velikostí zůstatí v páře 20 až 25 minut.

Jahodová marmeláda.

Potřeby: Na 1 kg jahod 1 kg cukru.

Příprava: Syrové jahody prolisujeme sítkem a za stálého míchání je s cukrem několikrát povaříme. Marmeládu dáme do sklenic, které uložíme na chladném místě.

Jahodová šťáva.

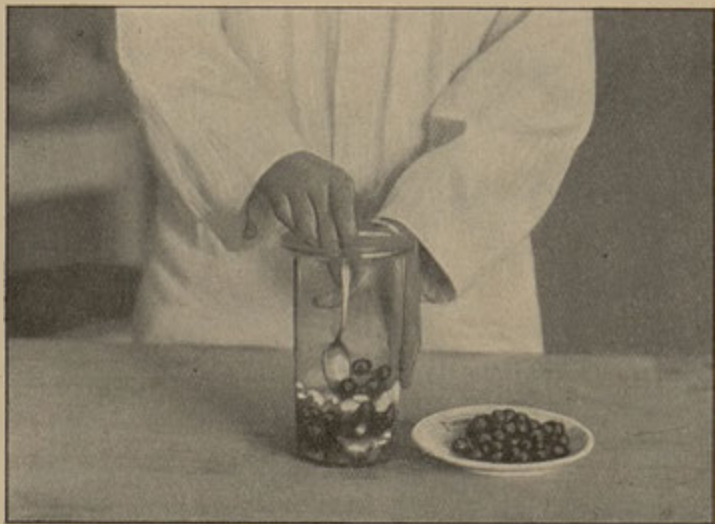
Potřeby: Na 2 l lesních jahod 1 kg cukru a trochu rumu.

Příprava: Cukr upředeme na nit, dáme do něho jahody, necháme je v něm ohřát a přikryté je postavíme na vzdušné místo. Příštího dne procedíme šťávu ubrouskem, ale jahody při tom nemačkáme, poněvadž by byla šťáva kalná. Šťávu nalejeme do lahvi, přilejeme trochu rumu a dobře uzátkujeme. Jahod samých můžeme použití za kompot.

Angrešt v cukru.

Potřeby: Na $\frac{1}{2}$ kg angreštu 40 dkg cukru.

Příprava: Ne zcela zralý angrešt zbavíme okvěti a stonků, nalejeme na něj vařící vodu, pak ji slejeme a vyčistíme v ní cukr. V cukru angrešt jednou povaříme a pak jej opěnovačkou vyndáme. Potom cukr trochu svaříme a když vychladne, nalejeme jej do sklenic na angrešt, který pak ještě 20 minut vaříme v páře.



Jahody a cukr dáme po vrstvách do sklenic.

Višně v cukru.

Potřeby: Na $\frac{1}{2}$ kg višni $\frac{1}{2}$ kg cukru.

Příprava: Višně dáme do sklenic, nalejeme na ně vyčištěný cukr, aby jím byly zcela přikryty, a vaříme podle předpisu 20 minut v páře.

Třešně bez cukru.

Syrové třešně dáme do sklenic a vaříme je v páře. Nejlépe se k tomu hodí sladké srdcovky.

Třešně v octě a cukru.

Potřeby: Na $\frac{1}{2}$ kg třešní 25 *dek* cukru, $\frac{1}{4}$ l octa a kousek skořice.

Příprava: Cukr rozpustíme v octě, svaříme jej se skořicí, dáme do něho třešně a necháme vše ještě vařit asi 10 minut. Potom třešně vyndáme opěnovačkou a naplníme jimi sklenice. Šťávu svaříme, nalejeme ji na třešně, sklenice dobře uzavřeme a třešně dáme ještě vařit asi 20 minut v páře.

Višňová šťáva a zavařenina.

Potřeby: Na 1 kg višni $\frac{1}{2}$ kg cukru.

Příprava: Višně necháme v rozpuštěném cukru několikrát povařit a vyndáme je opěnovačkou. Pak vaříme šťávu ještě $\frac{1}{4}$ hodiny, při čemž musíme pěnu sbírat, šťávu nalejeme do lahví a uzátkujeme je. Višně prolisu-

jeme sítkem a na $\frac{1}{2}$ l zavařeniny dáme 25 *dkg* cukru. Tuto zavařeninu pak vaříme za stálého míchání tak dlouho, až se už neukáže žádná šťáva. Potom ji dáme do sklenic.

Maliny zavařené v cukru.

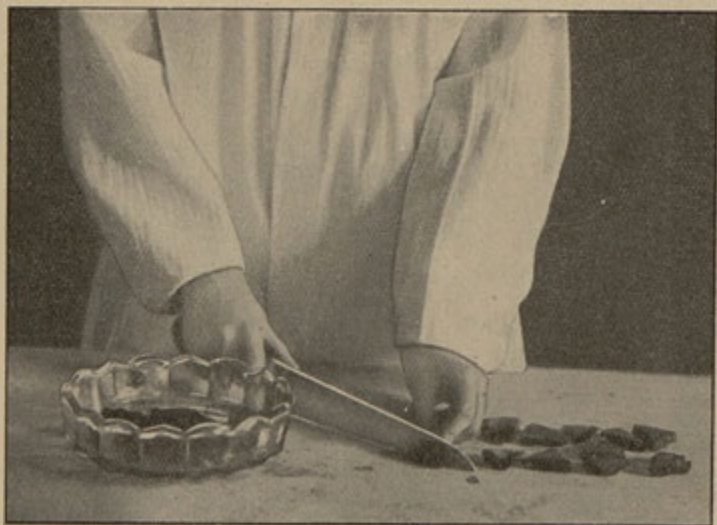
Potřeby: Na 1 l malin $\frac{1}{2}$ *kg* cukru.

Příprava: Cukr vyčistíme, čerstvě trhané, nepřezrálé maliny pozorně přebereme a vaříme 1 minutu s cukrem. Příštího dne opatrně slijeme šťávu, maliny dáme do sklenic, šťávu hustě svaříme a nalejeme na maliny. Potom je v dobře uzavřených sklenicích vaříme ještě 20 minut v páře.

Malinová huspenina.

Rozmačkáme zralé maliny dřevěnou lžicí v hliněné nádobě, postavíme ji do vodní lázně a necháme v ní maliny vařit. Když se z malin vyloučí šťáva, procedíme ji plátnem, aniž maliny mačkáme. Pak rozpustíme v $\frac{1}{2}$ l šťávy $\frac{1}{2}$ *kg* cukru, uvedeme ji rychle do varu a při tom stále sbíráme pěnu. Po 10—12 minutách musí šťáva při zkoušení na porcelánovém talířku ztuhnouti. Nalejeme ji do sklenic, necháme vychladnouti a sklenice uzavřeme podle předpisu.

Malinovou šťávu můžeme také smísi s rybízovou šťavou; huspenina tím bude tužší. Na jeden díl rybízové šťávy vezmeme 3 díly malinové šťávy. Huspeniny se používá k zdobení dortů a při tom se vykrajuje do různých, pěkných tvarů.



K zdobení dortů se huspenina vykrajuje do různých tvarů.

Rybíz v cukru.

Potřeby: Na 1 kg rybízu 1 kg cukru.

Příprava: Rybíz omyjeme, otrháme se stonků a na noc jej poprášíme částí připraveného cukru.

Příštího dne slejeme šťávu, rozpustíme v ní ostatní cukr a uvedeme ji do varu. Pak do ní dáme rybíz, necháme jej v ní jen jednou vzkypět, vyndáme opěnovačkou a dáme do sklenic. Šťávu hustě svaříme a nalejeme na rybíz. Až do vychladnutí musíme sklenicemi častěji zatřásti, aby rybíz šťavou nasákl a zase byl kulatý a plný. Nečiníme-li tak, je rybíz scvrklý a nemá dobrou chuť. Sklenice uzavřeme podle předpisu a dáme je na 10 minut do páry.

Borůvky v lahvích (bez cukru).

Přebrané, omyté a zase oschlé borůvky dáme do lahví, občas jimi zatřepáme, aby se pokud možno všechny mezery vyplnily, za nějakou dobu ještě láhve doplníme, uzátkujeme, ovineme dobře nějakými šátky a dáme borůvky vařit $\frac{3}{4}$ hodiny v páře. Když láhve vyndáme z páry, postavíme je do vody, aby vychladly, a pak je uzátkujeme a postavíme na chladném místě.

Borůvky zavařené v cukru.

Potřeby: Na $\frac{1}{2}$ kg borůvek 25 dg cukru.

Příprava: Čtvrtinu cukru vyčistíme, dáme do něho omyté a zase oschlé borůvky, necháme je povařit, vybereme opěnovačkou a do šťávy dáme ostatní cukr. Šťávu pak hustě svaříme, borůvky dáme do sklenic, uzavřeme je podle předpisu a vaříme je ještě 10 minut v páře.

Brusinky.

Potřeby: Na 1 kg brusinek $\frac{1}{2}$ kg cukru.

Příprava: Musíme vzít jen velké, červené brusinky, poněvadž malé nejsou zralé a kompot je z nich trpký. Brusinky omyjeme, dáme na 1—2 hodiny do studené vody a pak je necháme na sítku okapat. Cukr vyčistíme a jakmile se vaří, dáme do něho část brusinek. Za několik minut je vyndáme, aby se nerozvařily, a do vařícího cukru dáme druhou část brusinek. Tak pokračujeme, až jsou všechny brusinky vařeny. Potom šťávu hustě svaříme, nalejeme ji na brusinky a jimi naplníme kamenné hrnce nebo velké sklenice s patentní uzávěrkou. Hrnce dobře ovážeme pergamenovým papírem. Tak vydrží brusinky několik let.

Ovocná směs v cukru.

Potřeby: Po 1 kg cukru, hrušek, jablek a švestek.

Příprava: Cukr vyčistíme, hrušky oloupáme, rozčtvrtíme a uvaříme v cukru. Potom je vyndáme, uvaříme v tomtéž cukru stejným způsobem jablka a na konec i odpeckované švestky. Když pak cukr vychladne, dáme do něho všechny tři druhy ovoce, naplníme jím sklenice a zacházíme s nimi podle předpisu.



Plody se sacharinem. (Pro nemocné cukrovkou.)

Na 1 kg rybízu, třešní nebo pod. rozpustíme v trošce rumu 4 g sacharinu. (Sacharinu nesmíme vzítí mnoho, aby neměl kompot nepříjemnou chuť.) Stopek zbavený rybíz dáme bez vody na oheň, uvedeme jej zvolna do varu, přilejeme do něho poznenáhlu rozpuštěný sacharin a vařící masu dobře promícháme. Švestky a broskve připravíme tímž způsobem. Na 1 kg třešní však vezmeme $\frac{1}{2}$ l vody, kdežto oloupané švestky a broskve dáme na oheň jen s troškou vody.

Marmelády neboli zavařeniny.

Marmeláda se musí tak dlouho vařit, až dosáhne jisté tuhosti. Čas od času ji zkusíme. Dáme ji vždy kousíček na studený talíř; ztuhne-li a nerozteče-li se, jest vařena. Za týden prohlédneme marmeládu znova, zdali se snad na ní neusadila voda. Je-li na ní voda, svaříme ji ještě jednou hustěji. Při vaření musíme marmeládu stále míchat dřevěnou nebo stříbrnou lžicí, aby se nepřipálila. Marmeládu plníme do sklenic ohřátých, aby nepopraskaly.

Višňová marmeláda.

Tmavé višně omyjeme, zbavíme stopek, dáme na oheň a v jejich vlastní šťávě tak dlouho vaříme, až se úplně rozvaří. Potom je protřeme sítkem, kaši odvážíme a smícháme se stejným množstvím práškového cukru. Pak to postavíme ještě jednou na oheň a svaříme na tuhou marmeládu. Doporučuje se přimíchat asi $\frac{1}{4}$ l rybízové šťávy na 1 kg marmelády a pak vzítí přiměřeně více cukru, poněvadž višně samy méně rosolují.

Meruňková marmeláda.

Meruňky oloupáme, zbavíme pecek, nakrájíme na kousky, rozvaříme s trochou vody a prolisujeme sítkem. Na 1 kg meruňkové kaše dáme 70 dg cukru, který svaříme s trochou vody, smísíme s meruňkovou kaší a marmeládu doděláme podle předpisu.

Broskvová marmeláda.

Připravuje se jako marmeláda meruňková.

Jablková marmeláda.

Z velkých, sladkých jablek vykrojíme stopky a korunky. Jadrince mohou v nich zůstat, nejsou-li plesnivé nebo červivé. Jablka rozkrájíme na kousky, uvaříme je měkce v hliněném hrnci a necháme do druhého dne vystydnouti. Potom je prolisujeme sítkem, při čemž v sítku zůstanou jadrince, vezmeme polovinu cukru kolik jablekové kaše, cukr přechistíme a trochu svaříme, dáme do něho jablekovou kaši a necháme to ještě 30—40 min. vařit. Marmeládu dáme do hrnců nebo sklenic, které ovážeme papírem namočeným v rumu a uložíme na chladném místě.

Kdoulová marmeláda.

Připravíme ji podle předcházejícího předpisu. Na 1 kg kdoulí však vezmeme $\frac{3}{4}$ kg cukru.

Bobule a ovoce v koňaku.

Jahody, maliny, třešně, meruňky, broskve atd. Na 1 kg plodů $\frac{1}{2}$ kg cukru a $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ l koňaku. Do velké, široké sklenice nalejeme koňak a dáme do něho vždy tolik syrových, zdravých a zralých plodů, kolik právě máme, s přiměřeným množstvím cukru.

Plody mohou být jakéhokoli druhu, ale takové, které těžko měknou, jako kdoule, hrušky atp., musíme dříve povařit a necháme okapat. Při každém

vkládání plodů do sklenice musíme celým obsahem zamíchat. Máme-li málo tekutiny, přilejeme tolik koňaku, aby v něm bylo ovoce ponořeno. Sklenice musí být pořád dobře ovázána.

Podle následujících dvou předpisů připravíme pamlsky, které na stole zvláště o vánocích způsobí příjemné překvapení.

Kdoulové chlebičky.

Vezmeme dvakrát více kdoulových hrušek než kdoulových jablek, důkladným omytím je zbavíme vlnatého chmýří, rozkrájíme je na kousky a zvolna uvaříme do měkka. Rozmícháme je a prolisujeme sítkem. Potom masu s cukrem (na $\frac{1}{2}$ kg masy $\frac{1}{2}$ kg cukru) svaříme s kouskem skořice, stále míchajíce, až je z ní hustá kaše. Tuto kaši rozestřeme na prst silně na navličenou porculánovou desku a dáme ji usušiti na slunci nebo na kamnech. Masa musí býti tak suchá, aby se dala krájet. Pak ji nakrájíme na obdélníčky nebo z ní vypícháme různé tvary, obalíme je v krupicovém cukru a necháme je ležeti 1—2 dny na vzduchu. Uložené v krabicích vydrží nám tyto pamlsky, dokud je nespotřebujeme.

Jablkový sýr.

(Anglický předpis.)

Neloupaná jablka rozkrojíme na čtvrtky, dáme je do kamenného hrnce, přidáme k nim drobně nakrájenou citronovou kůru a půl šálku studené vody. přikryjeme hrnec talířem a nádobu postavíme do mírně teplé trouby. Když jsou jablka zcela měkká, prolisujeme je sítkem.

Na 1 litr masy počítáme 1 kg krupicového cukru, který zvolna přisypeme za stálého míchání. Potom stále míchajíce svaříme všechno při silném ohni na tuhou kaši, dáme ji do malých kamenných hrnků nebo do šálků, a když masa vychladne, položíme na hrnky papír namočený v rumu a dobře je ovážeme. Při potřebě jablkový sýr z hrnku vyklopíme a napícháme do něho zašpičatělé mandle.

Kompoty z čerstvého ovoce.

Jahody.

Potřeby: Na 1 l jahod 15 dkg cukru.

Příprava: Přechistíme cukr s polovicí šálku vody a nalejeme jej vařící na omyté, dobře okapané jahody, pak je necháme 2—3 hodiny státi a vychladnouti.

Maliny.

Potřeby: Na 1 l malin 12 dkg cukru.

Příprava: Dobře přebrané maliny povaříme několikrát v cukru, pročištěném s polovinou šálku vody, ale nerozvaříme je. Potom je vyndáme opěnovačkou, šťávu svaříme a nalejeme na maliny.



Plněná jablka.

Potřeby: 4—5 pěkných, velkých jablek, 10 *dkg* cukru, několik lžic meruňkové nebo kdoulové huspeniny, trochu rozinek, $\frac{1}{2}$ sklenky bílého vína, Visan.

Příprava: Jablka oloupáme, rozpůlíme a vykrojíme z nich jadřince. Naplníme je huspeninou, posypeme rozinkami napučenými v cukrové vodě a naklademe půlky jablek vedle sebe na plech potřený Visanem, mající na všech čtyřech stranách okraj. Potom je polejeme polovinou šálku vody a polovinou šálku bílého vína s rozpuštěným cukrem a dáme jablka dusiti do trouby.

Rybíz.

Na 1 l rybízu 15 *dkg* cukru. Příprava je stejná jako v předešlém předpisu.

Nezralý angrešt.

Potřeby: 1 l nezralého angreštu, 18 *dkg* cukru, kousek citronové kůry.

Příprava: Angrešt dáme do studené vody, postavíme na oheň, a než se voda počne vařit, slejeme ji. Potom angrešt s citronovou kůrou, polovicí šálku vody a cukrem jednou necháme přejít varem, stáhneme jej lned s ohně, aby se nepřevařil a necháme vychladnouti.

Třešně.

Potřeby: 1 *kg* třešní, 10 *dkg* cukru, kousek skořice.

Příprava: Třešně se skořicí a šálkem vody zvolna měkce uvaříme (20—30 minut), posypeme je cukrem a necháme je vařit ještě 5 minut.

Broskve.

Potřeby: 12 broskví, 30 *dkg* cukru.

Příprava: Cukr přečistíme v šálku vody. Broskve oloupáme, vyndáme z nich pecky, pak na ně nalejeme vařící cukrovou vodu, dáme na oheň, a jakmile se počnou vařit, stáhneme je s ohně.

Jablkový kompot.

Potřeby: 10 sladkých jablek, 20 *dkg* cukru, kousek skořice, sklenka vína.

Příprava: Jablka oloupáme, zbavíme jadřinců a rozkrájíme na dílky. V šálku vody přečistíme 2 lžice cukru, přidáme kousek skořice a uvaříme v tom jablka, ale nesmějí se rozpadnouti. Krátce než je vyndáváme, přidáme ostatní cukr, pak šťávu svaříme, smísíme ji s malou sklenkou bílého vína a nalejeme na kompot.

Jablková kaše.

Potřeby: 8—10 velkých jablek, 20 *dkg* cukru, kousek skořice, kousek citronové kůry, $\frac{1}{2}$ sklenky bílého vína.

Příprava: Jablka tence oloupáme, zbavíme jadřinců a v uzavřeném hrnci je s šálkem vody, skořicí a citronovou kůrou uvaříme skoro do sucha. Pak je necháme jednou provařit s cukrem, prolisujeme je sítkem a smísíme s polovinou sklenky bílého vína. (Do jablečné kaše pro nemocné víno nedáme.)

Višně.

Na 1 *kg* višní 35—40 *dkg* cukru. Příprava jako u třešní.

Mirabelky.

Potřeby: $\frac{3}{4}$ *kg* mirabelek, $\frac{1}{4}$ *kg* cukru.

Příprava: Svaříme 2—3 lžice cukru v šálku vody a vaříme v ní mirabelky tak dlouho, až změknou a jejich slupky popraskají. Pak přidáme ostatní

cukr a necháme s ním mirabelky povařit. Potom je vyndáme opěnovačkou, šťávu necháme svařit a nalejeme ji na mirabelky.

Švestky.

Potřeby: 2 l švestek, 20—25 dkg cukru.

Příprava: Švestky oloupáme a vyndáme z nich pecky. Nežli je loupáme, dáme je na chvílku do horké vody, aby se snáze loupaly. Potom přechistíme 2 lžice cukru v $\frac{1}{2}$ šálku vařící vody a vaříme v ní švestky s trochou skořice, až jsou téměř měkké. Krátce než je vyndáme, dáme k nim ostatní cukr, necháme je s ním povařit a pak vychladnouti.

Meruňky.

Oloupáme 15 meruněk a vyndáme z nich pecky. Dáme přechistiti $\frac{1}{8}$ kg cukru s šálkem vody a několika peckami a vařící nalejeme na meruňky. V tomto cukru pak necháme meruňky na ohni, a než se počnou vařit, stáhneme je s ohně.

Pikantní a kyselé plody.

Švestky v octě a cukru.

Potřeby: Švestky, vinný ocet, práškový cukr.

Příprava: Než švestky oloupáme, svaříme ocet a dáme jej vychladnouti. Potom pokryjeme dno zavařovací sklenice cukrem, na něj dáme vrstvu švestek, pak zase cukr a tak pokračujeme, až je sklenice plná. Na konec na ně nalejeme vychladlý ocet. Sklenice uzavřeme a dáme na půl hodiny do páry. Pak je postavíme do studené vodní lázně, aby vychladly. Za několik dní ocet slejeme, svaříme jej na řídký syrob a nalejeme na švestky. Se sklenicemi pak činíme zase podle předpisu.

Třešně v octě a cukru.

Potřeby: Na 2 kg kyselých nebo sladkých, dobře uzrálých třešní (s peckami nebo bez pecek) 1 kg cukru a 1 l vinného octa, skořice.

Příprava: Cukr a vinný ocet vaříme, až je roztok čirý, dáme do něho třešně a necháme je dvakrát nebo třikrát přejíti varem. Pak je vyndáme, dáme do sklenic a vložíme mezi ně celé kousky skořice. Ocet necháme trochu svařit a vychladlý jej nalejeme na třešně. Potom sklenice uzavřeme a třešně vaříme 10 minut v páře.

Hrušky v hořčici.

Potřeby: Na 3 kg hrušek 1 křen, 4 bobkové listy, po 1 dkg nového koření, černého pepře a hřebíčku, 10 dkg bílé, mleté hořčice a $1\frac{1}{2}$ l octa.

Příprava: Hrušky čistě ořeme, neloupané postavíme na oheň a vaříme je tak dlouho, až se dají lehce propíchnouti. Potom je necháme vychladnouti, dáme do kamenného hrnce a nasypeme na ně dobře očištěný, na koláčky na-

krájený křen a udané koření. Mletou hořčici rozmícháme s octem, nalejeme na hrušky, hrnec dobře ovážeme a postavíme na vzdušné místo.

Tykev v octě a cukru.

Potřeby: Na 1 kg tykve 1 l octa a $\frac{3}{4}$ kg cukru, trochu celé skořice a hřebíčku.

Příprava: Tykev rozkrájíme na podlouhlé proužky, polejeme je vařící vodou, necháme je v ní půl hodiny pučeti a pak je dáme do studené vody. Potom svaříme směs vinného octa a cukru s trochou celé skořice a s několika hřebíčky, dáme do ní nakrájenou tykev a uvaříme ji nepříliš měkce. V kameniněm hrnci necháme tykev se šfavou státi na chladném místě do příštího dne. Potom ocet slejeme, svaříme a vařící nalejeme na tykev. To opakujeme ještě třetí den, pak tykev dáme do sklenic a dobře je uzavřeme.

Naložená rajská jablíčka.

Potřeby: 24 zralých rajských jablíček, 2 dkg soli, 1 l vinného octa, 3—4 cibule, 4 hřebíčky, 1 lžíce hořčičných zrněk, 1 dkg bílého pepře.

Příprava: Rajská jablíčka několikrát propíchneme, posypeme je solí, složíme do hliněného hrnce a necháme 2—3 dny přikrytá státi. Potom je vyndáme, suše otfeme a složíme s cibulemi nakrájenými na koláčky a s celým pepřem do sklenic nebo porculánových hrnců. Mezitím svaříme ocet s kořením a se solí, vychlazený jej nalejeme na rajská jablíčka a nádoby ovážeme.

Zelené fazolové lusky v octě a cukru.

Potřeby: Na 1 kg mladých fazolových lusek 1 l vinného octa, 70 dkg cukru, několik hřebíčků, trochu celé skořice a sůl.

Příprava: S lusek stáhneme vlákna, uvaříme je ve vodě s trochou soli, prolejeme je studenou vodou a necháme na sítku okapat. Potom svaříme vinný ocet s cukrem, několika hřebíčky a trochou celé skořice a tuto směs nalejeme sítkem na fazole. Druhý den ráno fazole v octě jednou povaříme, vyndáme je a dáme do sklenic. Ocet ještě trochu svaříme a nalejeme na fazole do sklenic, které uzavřeme podle předpisu. Fazole musí být octem úplně přikryté.

Okurky v hořčici.

Potřeby: Velké okurky, sůl, bílá hořčičná zrnka, bílý pepř, křen, perlové cibulky a vinný ocet.

Příprava: Okurky oloupáme, rozčtvrtíme a vybereme z nich stříbrnou lžičkou jádra. Potom je rozkrájíme na kousky nepřiliš tenké, posypeme je solí a necháme státi v hliněném hrnci. Druhý den je osušíme ubrouskem a posypeme hořčičnými zrnky, trochou bílého pepře, na kostky nakrájeným křenem a malými perlovými cibulkami. Pak svaříme dobrý vinný ocet s trochou soli a když vychladne, nalejeme jej na okurky. Druhý den ocet slejeme, trochu jej svaříme a ještě horký zase nalejeme na okurky. Třetí den necháme okurky v octě ještě jednou povařit. Pak je dáme do sklenic, a když okurky vychladnou, sklenice ovážeme.

Okurkový salát.

Potřeby: Tenké hadovité okurky, mající málo jader, slabý ocet, kopr, bílý pepř, cibule, dobrý vinný ocet a cukr (na 1 l octa 30 *dek* cukru).

Příprava: Okurky oloupáme a nakrájíme na silnější koláčky, které posypeme tlustě solí a necháme 2 hodiny státi. Pak je dáme okapat na sítko, uvaříme je v slabém octě nepříliš měkce a necháme zase na sítku okapat. Potom okurky dáme do kamenného hrnce nebo do velké patentní sklenice a přidáme k nim drobně nakrájený kopr, trochu celého bílého pepře a drobně nakrájenou cibuli. Vinný ocet svaříme s cukrem, nalejeme jej horký na okurky, až jsou úplně přikryté a když vychladnou, nádobu uzavřeme. Uložíme-li je na studeném, suchém místě, vydrží velice dlouho.

Žampiony v octě.

Potřeby: Na 1 l žampionů 1 l vinného octa, 2 *dek* soli, špetka papriky, 1 čajová lžička zrněk bílého pepře.

Příprava: Vezmeme malé, ještě uzavřené žampiony (větší zbavíme lupenů neb lamel), nožky odkrojíme a hlavičky rozpůlíme. Pak je rychle omyjeme v slané vodě a ihned osušíme. Poté uvedeme ocet s kořením do varu a necháme v něm žampiony několikrát povařit, ale musí zůstat ještě poněkud tuhé. Potom dáme žampiony s octem do sklenic, které uzavřeme podle předpisu.

Hříbky a ryzce

naložíme právě tak jako žampiony, ale místo papriky vezmeme nakrájenou cibuli.

Míchaná zelenina v octě.

Vezmeme: mladé karotky, malé okurky, perlové cibulky, mladé, malé kukuřicové palice, růžičkovou kapustu, mladé fazolové lusky, hrách, květák, který rozdělíme na malé růžičky, na kosočtverečky nakrájený celer a řetkvičky. Všechnu zeleninu očistíme a připravíme a každou pro sebe (vyjma okurky a řetkvičky, které na noc nasolíme) uvaříme napolo měkce v slané vodě. Perlové cibulky oloupáme, na noc nasolíme a povaříme. Když zelenina dobře okape, složíme ji střídavě do sklenic, dávající mezi ni koření, kopr, estragon, zrnka hořčice, zrnka pepře a bobkový list. Pak na ni nalejeme vychladlý ocet, povařený dříve se zrnky hořčice a s kořením, a sklenice uzavřeme podle předpisu. Zeleninu necháme 4—6 neděl státi a pak z ní teprve bereme.

Perlové cibulky.

Potřeby: 1 *kg* perlových cibulek, ocet, 2 bobkové listy, 1/2 čajové lžičky zrněk bílého pepře a trochu soli.

Příprava: Aby se perlové cibulky snáze loupaly, posypeme je solí a necháme je tak dlouho ležeti, až se dají oloupat jako spařené mandle. Potom je na noc nasolíme. Druhý den svaříme ocet s bobkovými listy a se zrnky bílého pepře, cibulky v něm povaříme a nalejeme je do sklenic s octem, který je musí krýti. Když cibulky vychladnou, sklenice dobře uzavřeme.

Kukuřicové palice.

Palice mají být ještě hodně mladé, nejvýše na prst dlouhé. Lístky sloupneme, palice omyjeme a uvaříme měkce v slané vodě. Když pak ve vodě vychladnou, dáme je okapati na sítko a složíme do sklenic. Potem svaříme ocet se solí, celým pepřem, cibulí a bobkovým listem a vychladlý jej nalejeme sítkem na palice. Sklenice uzavřeme, vaříme palice 10 minut v páře a necháme vychladnouti ve vodní lázni.

Zeleninové a houbové konzervy.

Chřest.

Čerstvě vypíchaný, stejněměrně silný chřest očistíme, oloupáme, přikrojíme stejně dlouhý a vaříme 2 minuty v slabě slané vodě. Pak jej složíme s hlavičkami nahoru do sklenic, nalejeme na něj zcela slabý, vychladlý roztok soli, sklenice podle předpisu uzavřeme a chřest dáme vařit na 1 hodinu do páry. Potom jej dáme vychladnouti ve vodní lázni a uložíme na suchém místě. Před upotřebením chřest ohřejeme v slané vodě.

Hrách.

Povaříme čerstvý hrách několik minut ve vodě s trochou zaživací sody, dáme jej okapati na sítko a naplníme jím sklenice až na $1\frac{1}{2}$ cm pod okraj. Pak jej posypeme polovicí čajové lžičky cukru, polejeme svařenou, vychladlou vodou, sklenice uzavřeme a hrách vaříme 1 hodinu v parním hrnci, v němž musí také vychladnouti.

Květák.

Květák připravíme jako chřest, rozdělíme jej na růžičky, omyjeme a před nakládáním převaříme v slané vodě.

Karotky.

Vezmeme jenom mladé karotky, očistíme je, uvaříme v slabě slané vodě, dáme do sklenic a vychladlou slanou vodu na ně nalejeme. Pak sklenice uzavřeme a karotky vaříme $1\frac{1}{2}$ hodiny v páře.

Hřibky.

Hřibky oloupáme, vykrojíme z nich žlutou spodní stranu a rozkrájíme je na kousky, které dáme do vařící slané vody a necháme několikrát přejíti varem. Pak je dáme do sklenic, nalejeme na ně vychladlou slanou vodu, uzavřeme sklenice a hřibky vaříme ještě $\frac{3}{4}$ hodiny v páře.

Ocet a jeho různé druhy.

Ocet je směs vody a kyseliny octové, tedy kvasivý produkt. Dobrý vinný ocet má mít až 6 procent kyseliny octové, obyčejný ocet 4—5 procent. Špatný ocet často na povrchu zplesniví. Tento špatně vykvašený ocet umožňuje vývoj

malých živočichů, octových kvasinek, které možno viděti jen drobnohledem. Ocet bývá někdy falšován i kyselinou sírovou. To zjistíme tímto způsobem: Dáme do hrnce s vařící vodou šálek s několika kapkami octa, smíšeného s troškou cukru. Když se ocet vypaří a zůstane po něm černý zbytek, obsahuje ocet kyselinu sírovou. Při nákupu nechť hospodyňka dbá tohoto: Ocet musí mít čistě kyselou chuť a nesmí býti ani trpký, ani odporně ostrý. Musí býti průhledný a jasný. Dáme-li ocet do bílé, průhledné láhve, nesmí láhev učiniti matnou. Ocet se má chovati v tmavých lahvích nebo v kamenných džbánech.

Vinný ocet.

(Domácí předpis.)

Nalejeme $\frac{1}{2}$ l dobrého vinného octa do kamenného džbánu a pověsíme do něho asi jako vlašský ořech velký kousek kvasu, zavázaný do kousku plátna. Potom přilejeme $\frac{1}{2}$ l lehkého bílého, trochu ohřátého vína. To opakujeme každý druhý den, až je nádoba plná, a potom kvas vyndáme.

Asi za 14 dní je ocet upotřebitelný a hodí se zvláště k zavařování ovoce a zeleniny. Občas nahradíme spotřebovaný ocet bílým vínem a džbánu můžeme k přípravě octa tak dlouho používat, až mnoho usazeného zákvasu vyžaduje, abychom džbán vyčistili.

Estragonový ocet.

Naplníme vinnou láhev do polovice estragonovými listy, které trochu smáčkeme obrácenou vařečkou. Pak nalejeme do láhve vinného octa, až je plná, uzátkujeme ji a ovážeme pergamenovým papírem. Ocet s estragonovými listy dobře protřepáme, láhev postavíme na slunce a necháme ocet destilovati. Potom jej procedíme kouskem batistu do menších lahví, které dobře uzátkujeme.

Ovocný ocet.

Na tento ocet vezmeme menší druhy jablek, hrušek, švestek atp. Použitý druh ovoce rozmačkáme i se slupkou a s jadřincem a dáme je do sudu. Pak na ovoce nalejeme tolik vařící vody, kolik je ovoce, a necháme sud státi 6—8 dní na teplém místě, až počne ovoce kysati. Potom procedíme tekutinu čistým ubrouskem do jiného soudku, přidáme do ní $\frac{1}{2}$ l pivních kvasnic a kousek černého chleba, postavíme soudek na teplé místo, ovineme víko vlněnou pokrývkou a přiklopíme na soudek. Soudek necháme stát 4 neděle. Po té době je ocet hotový a nalejeme jej do lahví.

Malinový ocet.

Na 1 kg malin nalejeme $\frac{1}{2}$ l dobrého vinného octa a $\frac{1}{2}$ l vody a necháme je státi 24 hodin. Druhý den masu dobře provaříme a necháme ji státi zase 24 hodin. Třetí den ocet procedíme ubrouskem, přidáme do něho $\frac{1}{2}$ kg krystalového cukru a svaříme to dohromady, při čemž sebereme pěnu. Když ocet vychladne, nalejeme jej do malých lahví, které uzátkujeme a zapečetíme. Tento ocet, rozředěný vodou, skýtá v horkých dnech výtečný osvěžující nápoj.



Veje à la tripe. (Francouzské jídlo.)

Potřeby: Na tvrdo vařená vejce, cibule, Visan, kyselá smetana, mouka, masový odvar, sůl a pepř.

Příprava: Podle množství vajec, které chceme připravit, nakrájíme 1 nebo 2 pěkné, bílé cibule na tenké koláčky, udusíme je měkce ve Visanu, ale nenecháme je zhnědnouti, uděláme z $\frac{1}{2}$ lžice mouky ve Visanu světle žlutou jíšku, přidáme do ní půl šálku kyselé smetany, několik lžic masového odvaru, trochu soli a pepř a necháme všechno několik minut vařit. Potom nakrájíme 6—8 vajec na tvrdo vařených na koláčky, dáme je do omáčky, necháme v ní ohřát (ne však vařit) a podáváme na stůl.

Národní jídla.

„Jiné země, jiný mrav a jiné zvyky,“ to platí i o jídelním lístku. Každá hospodyňka je při volbě jídel závislá na pomůckách i na zvycích své země.

Je zajímavé poznati materiální způsob života různých národů aspoň v hlavních rysech. Angličané mají mnoho výborných jídel, ale jsou zvyklí připravovati je všechna rychle a ponechat cestujícímu, aby si je u stolu okořenil pikantními studenými omáčkami sám. Nejlépe připravují pudinky a piets, paštiková jídla v míse uzavřené těstovým víčkem.

Američané, kmenově spříznění s národem anglickým, nemají jídel, která by se příliš lišila od anglických. V Anglii i v Americe se dává přednost prostému, racionálnímu způsobu života.

Světovou pověst má národní kuchyně francouzská. Klade hlavní váhu nejen na racionální výživu, nýbrž i na pamlsky, které lahodí jazyku. Ve francouzské kuchyni se dává přednost drůbeži, zvláště kuřátkům a kachnám. Francouzská kuchařka dovede také znamenitě připravovati ryby. U žádného národa nenajdeme národní jídlo, které by se vyrovnalo těm mnoha variacím francouzských míšeninek a smíšených pokrmů. Obzvláště ryby se ve Francii připravují podle originálních předpisů, jako na př. na rošti pečená makrela, na míse pečený, žampiony a jemnými bylinkami kořeněný mořský jazyk, rybí mísy s parmezánským sýrem, flundry s holandskou omáčkou atp.

Přechod od francouzské kuchyně k italské jest pozorovati v jižní Francii. Italská kuchyně se vyznačuje svými makarony a risotem, jako belgická kuchyně svými chutnými dorty a zákusky.

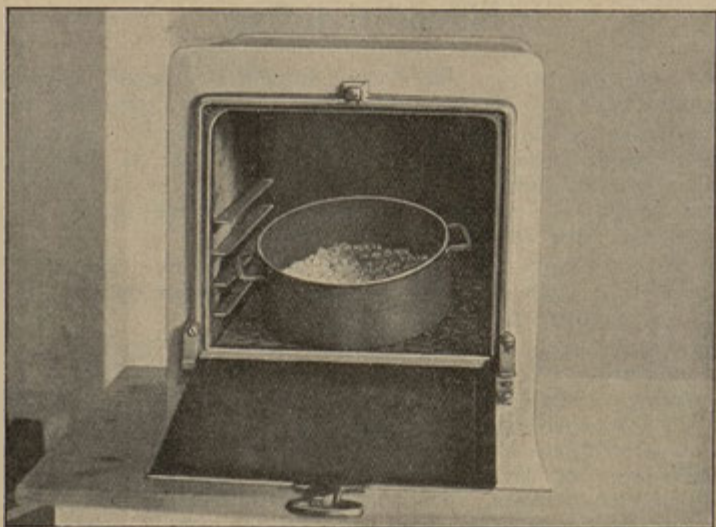
Zvláštní místo zaujímá kuchyně ruská. Při dřívějších, v Rusku obvyklých nízkých cenách masa se mohl vyvinouti zvyk připravovati velmi silné polévky a vydatná masitá jídla. Velmi oblíbené jsou v Rusku houby, které se tam připravují znamenitě. Ruskou specialitou jsou pirožky, zvláštní druh paštik z jemného chlebového těsta, plněných masem, rybou nebo houbami.

Již v předcházejících dílech Schichtovy kuchařky bylo několik národních jídel, a abychom vyhověli požadavku „změny ve stravě“, uvádíme zde ještě některé předpisy k přípravě takových jídel, u nás neobvyklých.

Telecí pie. (Anglické jídlo.)

Potřeby: $\frac{3}{4}$ kg telecího masa (kotlety nebo kýta), $\frac{1}{4}$ kg syrového uzeného masa, 5 na tvrdo vařených vajec, Visan, žampiony, mouka, masový odvar, šťáva z polovice citronu a na těsto: 2 lžíce Visanu, 2 lžíce kyselého smetany, mouka.

Příprava: Telecí maso sloupneme s kostí, zbavíme je blan a rozkrájíme na větší, čtyřhranné kousky. Také uzené maso rozkrájíme na takové kousky a dáme je střídavě s telecím masem do paštikové mísy, vymazané Visanem a vyložené těstem. Navrch položíme vejce, nakrájená na tlusté koláčky. Pak uvaříme talíř žampionů se lžicí Visanu, zaprášíme je polovinou lžíce mouky a polejeme $\frac{1}{2}$ l masového odvaru a šťavou z polovice citronu. Polovinu této omáčky nalejeme na paštiku a těsto připravíme tímto způsobem: Utřeme pěnivě 2 lžíce Visanu, přidáme k němu 2 lžíce kyselého smetany a tolik mouky, aby se dalo těsto rozválet. Rozváleného těsta použijeme na vyložení paštikové



Kastrol dáme do trouby a necháme rýži dusiti.

formy podle návodu udaného ve IV. dílu a pokrm pečeme při mírném ohni. Před podáváním na stůl nalejeme zbytek omáčky otvorem uprostřed těstovéhó víčka.

Pie z plodů. (Anglické jídlo.)

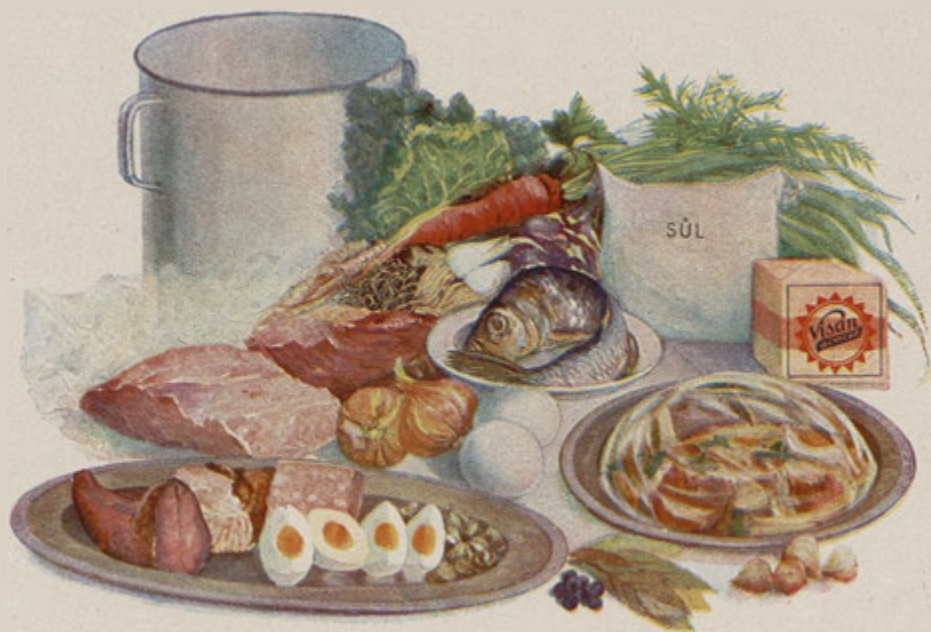
Potřeby: 6 vajec, 12 *dkg* cukru, $\frac{1}{2}$ l vína, koňak, Visan, třešně, maliny, jahody, piškoty, ostrouhaná kůra poloviny citronu.

Příprava: Potřeme formu Visanem, vyložíme ji malými piškoty, na ně dáme vrstvu čerstvých třešní bez pecek, posypaných cukrem, pak zase vrstvu piškotů, navlhčených trochou koňaku, pak vrstvu malin, zase piškoty a na konec vrstvu jahod, které uprostřed vysoko nakupíme a pokryjeme piškoty. Potom utřeme hodně pěnívě 12 *dkg* cukru s vejci, přidáme ostrouhanou citronovou kůru a víno. Touto směsí polejeme pokrm a pie upečeme při mírném ohni pěkně do světlohněda.

Rybí curry. (Anglické jídlo.)

Potřeby: 1 *kg* lososa, Visan, $\frac{3}{4}$ lžice prášku curry, 2 cibule, citronová šťáva, sůl a rýže.

Příprava: Lososí maso zbavíme kostí, nakrájíme je na větší kousky, posypeme solí a necháme několik hodin ležeti. Pak nakrájené maso osušíme a upečeme je ve Visanu do světlohněda. Potom je dáme na kastrol, nalejeme na ně trochu vařící vody a přikryté je necháme 10—15 minut dusiti. Poté smícháme na ohni 6 *dkg* Visanu s práškem curry, přidáme to s nastrouhanými cibulemi k masu a necháme vše na mírném ohni dusiti ještě čtvrt hodiny. Pak jídlo upravíme na míse, pokapeme je citronovou šťavou a mísu obložíme rýží.



Rosol à la Parisienne. (Francouzské jídlo.)

Vypláchneme formu studenou vodou, položíme na její dno hvězdu ze čtvrtek vajíček vařených na tvrdo a mezi ně kaparky a kyselé perlové cibulky. Potom naklademe v pestré směsici, ale tak, aby pak vyklopený pokrm měl pěkný vzhled, játrovou paštiku, zvěřinu nakrájenou na ozdobné kousky, telecí pečení, hovězí jazyk, malé kousky sledě atp. Obsah formy zvolna polejeme vychlazeným rosolem, který uděláme tímto způsobem: Uvaříme telecí nožičky, vepřovou kůži a kořenovou zeleninu se zrnky pepře a bobkovými listy, procedíme, přidáme želatinu, okyselíme octem, osolíme, a když rosol prochladne, přimícháme sněh z bílků. Na konec jej ještě jednou zvolna povaříme a profilujeme ubrouskem. Když rosol ve svrchu uvedené formě ztuhne, vyklopíme jídlo z formy a podáváme je s majonézou.

Kuřecí matelotte. (Francouzské jídlo.)

Potřeby: 2 kuřátka, 1 lžíce Visanu, 1 lžíce mouky, $\frac{3}{4}$ l dobrého masového odvaru, talíř žampionů, na koláčky nakrájených lanýžů a malých šalotek, $\frac{1}{2}$ l bílého vína, tlučný bílý pepř, žemle.

Příprava: Kuřata rozčtvrtíme a upečeme je ve Visanu do zlatožluta. Pak uděláme ze lžíce Visanu a lžíce mouky světle hnědou jíšku a na ní připravíme s $\frac{3}{4}$ l dobrého masového odvaru, s žampiony, lanýži a cibulkami omáčku, přidáme do ní $\frac{1}{2}$ l bílého vína a trochu tlučného bílého pepře a nalejeme ji na kuřata. Potom kuřata v omáče doděláme a na míse je obložíme sázenými vejci a žemlovými croutony.

Risoto. (Italské jídlo.)

Potřeby: 12 *dkg* Visanu, 12 *dkg* hovězího morku, 1 cibule, 30 *dkg* rýže, masový odvar, parmezánský sýr, sůl.

Příprava: Na malé kostky rozkrájený hovězí morek upečeme v kastrolu s Visanem a cibulí, ale tak, aby tuk nezhnědl. Pak do něho nasypeme spařenou rýži, přilejeme $1\frac{1}{4}$ l masového odvaru, dáme kastrol do trouby a necháme rýži dusit. Při tom ji nesmíme míchat. Do hotového pokrmu přimícháme šálek nastrohaného parmezánského sýra, podle chuti soli a risoto podáváme k čístejšímu masovému odvaru nebo jako příkrm k masu.

Hodgedogde. (Portugalské jídlo.)

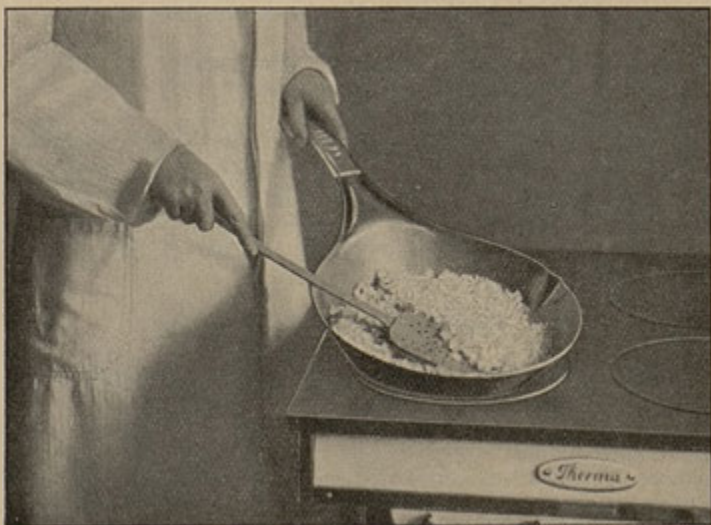
Potřeby: 1 *kg* jehněčího masa (kotletového), Visan, $\frac{1}{2}$ *kg* malých karotek, mouka, pepř, sůl, 2 cibule, $\frac{1}{2}$ l masového odvaru.

Příprava: Maso rozkrájíme na menší kousky, naklepáme je, posypeme solí a tlučným pepřem, obalíme v mouce, osmažíme ve Visanu pěkně do světlohněda a položíme do kastrolu. K Visanu od pečeně zbylému přilejeme $\frac{1}{2}$ l masového odvaru, necháme vše povařit a procedíme žíněným sítkem na maso. Potom do toho dáme očištěné karotky a na koláčky nakrájené cibule, osolíme a necháme vše vařit, až je to měkké. Pak uděláme z polovice lžíce Visanu a z polovice lžíce mouky hnědou jíšku, dáme ji k omáče a necháme povařit ještě jednou. Při úpravě pokrmu dáme maso doprostřed a zeleninu okolo.

Fricco. (Španělské jídlo.)

Potřeby: 1 *kg* hovězího masa, $1\frac{1}{2}$ *kg* bramborů, Visan, cibule, tlučný pepř, sůl, kyselá smetana.

Příprava: Maso nakrájíme na velké kostky a syrové, oškrabané brambory na tenké koláčky. Pak vymažeme pudíngovou formu tlustě Visanem, položíme do ní vrstvu bramborů, dáme na ně kousky Visanu, pak rozkrájené maso se solí a několik světlohnědě osmažených koláčků cibule s trochou tlučného pepře. Na to dáme zase kousky Visanu, brambory, maso atd. a na konec vrstvu bramborů. To vše polejeme několika lžicemi kyselé smetany, uzavřeme formu dobře přiléhajícím víkem a necháme pokrm vařit ve vodní lázni nepřetržitě $2\frac{1}{2}$ hodiny.



Rýži necháme za stálého míchání dusiti.

Turecká rýže.

Potřeby: 1 kg hovězího masa, 1 velká cibule, sůl, 3 lžice Visanu, pepř, 3 rajská jablíčka, $\frac{1}{2}$ kg rýže, 12 dkg hovězího morku.

Příprava: Maso drobně usekáme a dusíme je beze všech přísad, až je suché. Pak do něho dáme drobně usekanou cibuli, trochu soli, na špičku nože pepře, 3 lžice Visanu a kaši z 3 rajských jablíček. Potom spaříme $\frac{1}{2}$ kg rýže, nasypeme ji k horkému hovězímu morku a necháme ji za stálého míchání dusiti. Pak přilejeme tolik vařící vody, aby byla rýže přikryta, osolíme ji trochu a necháme zvolna při mírném ohni měkce uvařit. Rýži upravíme po vrstvách střídavě s masem.

Romaknintjes. (Holandské jídlo.)

Potřeby: 25 dkg Visanu, 3 vejce, 6 žloutků, 4 lžice cukru, 15 dkg tlučených sladkých mandlí, 15 hořkých mandlí, $\frac{1}{2}$ kg mouky, $\frac{1}{4}$ l smetany, sůl, 3 dkg droždí, mléko, skořice.

Příprava: Visan pěnívě utřeme a přidáme k němu vejce, žloutky, cukr, mandle, mouku, smetanu, špetku soli a v několika lžicích mléka rozpuštěné droždí. Pak těsto třeme řádně $\frac{1}{2}$ hodiny a dáme je do malých forem, vymazaných Visanem. Formy však smíme plnit těstem jen do poloviny. Těsto necháme kynouti na teplém místě tak dlouho, až jsou formy do $\frac{3}{4}$ plné, pak těsto upečeme a posypeme skořicí a cukrem.

Krupice v hrnci. (Ruské jídlo.)

Potřeby: $\frac{1}{2}$ kg hrubé pohankové krupice, Visan, $1\frac{1}{2}$ l studené vody.

Příprava: Krupici opereme, dáme na sítko a pak ji vysypeme do pekáče. Na slabém ohni ji necháme za stálého míchání světle zhnědnouti. Potom vymažeme hrnec dobře Visanem, nasypeme do něho osolenou krupici, nalejeme na ni $1\frac{1}{2}$ l studené vody a hrnec dáme do trouby, kde necháme krupici tak dlouho, až se na ní udělá hnědá, silná kůrka. Krupice musí být tak suchá, aby se jednotlivá zrnka od sebe rozpadávala. Omastíme ji rozpáleným Visanem a podáváme.

Ruský piroh.

Potřeby: $\frac{1}{2}$ kg mouky, sůl, 12 dkg Visanu, 3 dkg droždí, $\frac{1}{4}$ l mléka, Ceres, 5 na tvrdo vařených vajec, 25 dkg rýže a masová míšeninka z usekaných zbytků pečeně, Visanu, základní omáčky a kyselé smetany.

Příprava: Zaděláme droždí s mlékem, trochou soli a moukou, těsto řádně vytlučeme a necháme je zkynouti. Pak utřeme pěnivě 12 dkg Visanu, přimícháme jej do zkynutého těsta a necháme těsto zkynouti ještě jednou. Potom je prohněteme s trochou mouky, natřeme plech Ceresem, dáme na něj na prst silnou vrstvu těsta, pak vrstvu masové míšeninky, připravené ze zbytků pečeně, základní omáčky, kyselé smetany a Visanu, posypeme ji na tvrdo vařenými hrubě usekanými vejci a na konec dáme rýžovou masu, udušenou z 25 dkg vyprané rýže, 1 l vody, soli a lžice Visanu. (Rýži nesmíme dát horkou, ale před dušením se má trochu opražit s Visanem.) Stejněměrně rozhrnutou rýži posypeme zase usekanými vejci. Potom rozválíme zbytek těsta, položíme je na poslední vrstvu vajec, stiskneme okraj obojího těsta dohromady a piroh necháme ještě jednou zkynouti. Pak jej potřeme vejcem, posypeme nastrohaným chlebem, pečeme $\frac{3}{4}$ až 1 hodinu v mírně horké troubě a podáváme teplý k masovému odvaru.

Strava nemocných.

(Napsáno lékařem.)

Správná výživa v době zdraví a nemoci jest nesporně jedním z nejdůležitějších základů života. A tou zásadou se mají především řídit kuchařské knihy.

Co smí jísti dítě, co smí jísti nemocný nebo nemocná, to jsou otázky, které lékař v rozhovoru s matkami každý den slychá, a dosti často pak zůstane v paměti jen to, že lékař nařídil dietu, ale její provádění působí obtíže. Proto sem dáváme toto krátké pojednání o stravě nemocných.

Celá velká skupina nemocí z nachlazení, katarů a skupina nemocí infekčních, od nemocí dětských až k infekčním nemocem dospělých osob (chřipka, tyfus, atd.), počínají horečkou prostředního až vysokého stupně. A vidíme, že všichni nemocní tohoto druhu sami přestanou jísti a každou potravu odmítají. Tu pak vždy mívají ošetřující osoby velkou starost a obzvláště pečlivá matka se obává, aby snad její nemocné dítě, které nemocí zeslábně, nebylo již ohroženo tím, že by se mohla jeho síla k obraně proti nemoci nedostatkem výživy úplně vyčerpati. Víme-li však, proč dítě nebo akutně onemocnělý člověk potravu vůbec odmítá, je nám ihned zřejmé, že bychom vnucenou potravu právě do tohoto obranného boje zasáhli nepříznivě.

Uvedeme příklad: Jsou-li kamna žhavá následkem přílišného topení, usoudíme ihned, že jest nebo že bylo příliš mnoho přiloženo, a správný úsudek nám řekne, abychom už nepřikládali. A tak je to i u nemocného. Krev se v svém těžkém boji proti nepříteli zdraví rozpálí, znamením tohoto boje jest patrná horečka, ale tělo nemůže výživné látky nikterak tak účelně jako dříve zužitkovati, t. j. strávit. Dodávati tělu potravu je tedy ve všech těchto případech jen chybným jednáním, které krev ještě více zatěžuje. Musíme se bez výjimky řídit příkladem přírody a podle toho tělo ošetřovati a živiti. Budeme tedy horečkou nemocnému jen nahrazovati spotřebovanou vodu chladnými a při tom výživnými nápoji (jablečná šťáva Ceres, ovocné šťávy vůbec, rozředěné vodou, chladné mléko neředěné nebo zředěné) a ostatně v podávání účelné výživy se řídit lékařovými radami. Nápoje však nesmíme příliš sladiti, poněvadž sladké nápoje působí ještě větší žízeň. Ve většině případů dáváme nemocnému jídla tekutá a kašovitá, masovou polévku (silná polévka, viz díl 3.), zavařenou s krupicí, rýží, nudlemi nebo odvar s rozkvedlaným vejcem, šlemové polévky, kašové polévky atd. — Zvláště výživné jsou polévky z ovesných vloček, z Knorrový ovesné mouky, z luštěnin; také Nestléova dětská moučka je výborná. — Smí-li však nemocný již jísti maso, dáme mu vařené holoubátko, které je z masových jídel nejsnáze stravitelné.

Nemocný nesmí dostati nic kořeněného, těžké masové pokrmy, chléb a čerstvé pečivo. Při pomalém uzdravování záleží především na tom, abychom oslabené síly zase vzpružili, ale nemocného jídlem nepřetížili. Kromě lehkých mléčných a vaječných polévek mu dáváme mladou drůbež a telecí maso dušené na čerstvém Visanu. Za příkrm rýži nebo bramborovou kaši. Dušené ovoce a ovocné huspeniny jsou vždy vítanou obměnou. Při zánětech se nutno varovati všech slaných a kyselých jídel, všeho koření, éterických olejů a rozpalujících nápojů (alkoholu). K snídani nemocnému dáme mléko a kyselku, sladovou nebo zrnkovou kávu s mlékem, v poledne vodovou polévku, kompoty, později i masový odvar, odpoledne čaj se sucharem a večer krupicovou kaši nebo při pokračující rekonvalescenci vajíčko na měkko.

Když krev jako nositel zdraví a života nemoc přemůže, nebývají sice zdravotní rezervy vyčerpány, ale v svém celkovém množství značně zmenšeny. Tu se musíme snažiti, abychom zotavujícímu se tělu stravu co nejrychleji dodali zase dřívější síly.

Při nemocích, které známe jako poruchy ve výměně veškerých látek těla (dna, cukrovka), je nám správná výživa důležitým léčebným prostředkem.

Při chronických chorobách (tuberkulóza, chudokrevnost, skrofulóza, slabost nervů) je správná strava zpravidla důležitější než jakýkoli lék. Strava se smí i v takových případech jen slabě kořeniti. Nemocnému dáváme dvakrát až třikrát denně hustou,

silnou polévku z ovesné mouky, šlemovou, krémovou nebo kašovou, luštěniny, připravené s vajíčkem nebo s mlékem. Maso, ať z drůbeže, ze zvěřiny nebo z jatečného dobytka, musí být hodně měkce vařeno nebo udušeno, aby se nemocnému ulehčilo žvýkání. Také lehce stravitelnou, nenadýmající zeleninu může nemocný jíst. Zelenina se však má udušit na čerstvém Visanu.

Nemocní bledničkou a chudokrevní trpí často pomalým zažíváním a nechutí k jídlu. Správnou stravou pro takové nemocné jsou dobré mléko, jogurt, vejce a zvláště zelenina a ovoce. Špenát, květák, chřest a lusky, o něž tu zvláště jde, mají se však připravit hodně mastné. Velmi jest doporučit syrové ovoce, borůvky a hlávkový salát, připravený s citronovou šťavou místo s octem. Sroťový chléb také dobře působí na zažívání. Chudokrevným osobám, jejichž zažívání je příliš rychlé, možno dávat i též borůvkové víno.

Při žaludečních vředech je hlavní věcí přísná dieta. Tato nemoc vyžaduje stravu jen tekutou nebo kašovitou, hlavní potravou jest mléko, ostatní strava jen podle lékařova předpisu.

Je mnoho cherobných lidí, jejichž stav velmi závisí na způsobu jejich výživy. Na př. lidé trpící ztuhlostí nebo krevnatostí. Ti nesmějí jíst tučnou stravu. Požívají obsahujících tuky, mouku a cukr se mají úplně vystříhati. Dovoleno jim jíst masitou stravu, hodně čerstvé zeleniny, salát, ovoce syrové a dušené (syrová strava!). Polévek se třeba zřídka a pít omezit na nejmenší míru. Nejlepším nápojem pro takové lidi je jablečná šťáva Ceres v malých množstvích nebo rozředěná.

Nemocní dnou mají zásadně přivyknouti stravě rostlinné. Vejce i všechny moučné pokrmy mohou požívat i v mírném množství. Čaj, káva a alkohol škodí nemocným dnou stejně jako krevnatým.

Nemocní cukrovkou nesmějí jíst nic, co obsahuje nebo tvoří cukr. Za to požívají hodně bílkovin a zvířecího nebo rostlinného tuku. Ostatně se řídí míra jednotlivých dovolených živin stupněm nemoci. (Výživa nutná vždy pod lékařským dozorem!)

Šestinedělky jest pokládati nikoli za nemocné, nýbrž za osoby potřebující zotavení. Mají dostávat stravu lehce stravitelnou a vzhledem ke kojení hodně tekutin (polévky, mléko s Geheovým maltylem jako přísadou).

Zde jest záhodno povědět několik slov na vysvětlenou proti předsudku, který se mezi lidmi stále ještě při volbě tuků objevuje, a poučiti matky a jiné ošetřující osoby, jak se mají dívat na umělé tuky. V rozmluvách ošetřujících osob s lékařem bývá nezřídka slyšení otázky: „Ale jistě to musím připravit s dobrým, čerstvým máslem?“ A přece jak často je to z nucené šetrnosti nemožné a pečlivá matka pak bývá nešťastna, že nemůže dát svému nemocnému dítěti, co pokládá za nejlepší. Zbytečně!

Proto si zde krátce povíme něco o tuku v lidském těle. Požíváme tuky různého druhu, zvířecí a rostlinné, sádlo, lůj a rostlinný tuk a přece se ze všech těch různých tuků v našem těle udělá vždy náš lidský tuk. Čím to je? Všechny tuky, které požíjeme, rozloží se v našich zaživacích orgánech v své základní součástky a důležité jsou pak především tukové kyseliny, kyselina oleinová, stearová a palmitová. A nejsnáze je pro nás stravitelný tuk, který obsahuje nejvíce kyseliny oleinové. (Rostlinné oleje.) Z toho pak vyplývá, že jest úplně jedno, jaký tuk požíváme. Po jeho rozložení v zažívání si krev vždycky vybere k utvoření lidského tuku jen ty látky, kterých může potřebovat. Všechno ostatní zase odchází jako balast přirozenou cestou. Jen jedno musíme od požívaných tuků požadovati, a to, aby obsahovaly hodně tukovin olejné kyseliny. (Rostlinné oleje — kokos, palmová jádra, podzemnice, olivy.) A tu víme, že se po této stránce každý dobrý margarín tak zvanému přírodnímu máslu při nejmenším úplně vyrovná.

Vraťme se zase k stravě nemocných. Uvedeme zde dietové předpisy pro různé nemoci a po nich některé předpisy k přípravě jídel, která se hodí zvláště pro nemocné. V dodatku pak připojíme ještě „Návod k připravování umělé potraviny kojencům“.

Dieta při krevnatosti.

Při krevnatosti je třeba především se vystríhati přílišného jídla a všeho, co zvětšuje nával krve. K první snídani se místo kávy doporučuje mléko a voda se sucharem. K druhé snídani ovoce s kouskem chleba. V poledne vodová, ovocná nebo mléčná polévka, také slabá masová polévka s polévkovými zelinami a se zelinovými závary, telecí maso nebo mladá drůbež (obojí dušené), vůbec všechno bílé maso a více dušené než pečené. Zeleninu možno jísti všeho druhu, kromě luštěnin a bramborů, které působí velkým nadýmáním potíže dýchací. Velmi se doporučuje jísti též všechny druhy ovoce, obzvláště ovoce bobulové a jádrové. Účelu dobře vyhovuje také maso rybí (kromě tučného úhoře). Naproti tomu se zakazuje pít jakékoli alkoholické nápoje. Změní-li se strava na nějaký čas na stravu syrovou, může vůbec nastati značné zlepšení potíží tohoto stavu.

Dieta při hubenosti.

Především jest nutno zjistiti, že hubenost nemá příčinu v nějaké chorobě. Hodně mléka, čokoládu, moučné polévky, tučné maso, vaječná jídla, tučné sýry a moučníky.

Dieta při otýlosti.

Otlé osoby nemají požívat, co obsahuje škrobovou mouku nebo cukr, ani taková jídla, v nichž jsou uhlohydráty a tukotvorné látky. Doporučuje se pít jen málo, a to nikdy při jídle. K první snídani černý čaj s jednou tabletkou sacharinu, jedno vejce s praženým sucharem. K druhé snídani sklenku vína. V poledne žádnou polévku, nýbrž pečené maso, zeleninu a salát. K svačině černou kávu a pražený suchar. K večeři rybu, studenou nebo teplou pečenou, vejce a kousek Grahama chleba a o hodinu později sklenku červeného vína nebo čaj. Také v tomto případě se velmi doporučuje syrová strava jako při krevnatosti.

Strava šestinedělek.

V prvních 2 dnech stačí lehké polévky. Nesmí-li matka z nějaké příčiny lékařem uznané sama kojiti, má se ještě několik dní varovati všeho, co by mohlo působiti na tvoření mléka. U kojících matek přejdeme k ovesné krupici, k mléčným a moučným polévkám a pokrmům. Od 3. dne jim můžeme jednou denně dáti pečené nebo dušené telecí maso, drůbež atd. K snídani mohou pít žitnou nebo sladovou kávu a do ní hodně mléka nebo v mléce vařené kakao. Po šesti dnech polévku ze slepice s rýží, krupicí, šlemově vařenými kroupami, vaječnými závary a osmaženou zemlí. Při zácpě se doporučuje jablečkový kompot. Večer jim dáme lehké vaječné pokrmy, rýžovou a krupičnou kaši nebo černý čaj s mlékem a suchar.

Od 14. dne po porodu může kojící matka pít denně sklenku sladového, dobře vykvašeného piva. Polévkami, na př. ovesnou a ječnou, se podporuje vývoj mléka.

Dieta při žaludečních nemocech.

Poněvadž žaludeční nemoci mívají různou příčinu, jest těžké pro tyto nemocné stanovit dietu a nutno se hlavně řídit tím, jaká jídla nemocný může strávit bez obtíží a jaká mu působí obtíže. Zásadně mají nemocní žaludkem jísti jen neдрáždivá jídla; nesmějí jísti omáčky, tuk a jídla ostře kořeněná. Také oblíbené hořké likéry smějí pít jen s největší opatrností (výstraha!). Žádným způsobem jim nedávejme brambory, čerstvé, teplé pečivo, moučníky, luštěniny a nadýmající zeleninu. Při léčení mlékem nechť pijí pomalu a jen málo najednou. Nemocný žaludkem se vůbec musí o své dietě dříve poraditi s lékařem.

Dieta při horečce.

Nejlepším nápojem k utišení žízně při horečce je dobrá, čerstvá pitná voda, podávaná po malých množstvích. Možná pít i slabě zakyslé limonády, na př. ovocnou limonádu a nealkoholickou jablečnou šťávu (Ceres). Doporučuje se také studený černý čaj (srdce!). Nemocného nesmíme nikdy nutit do jídla. Ten názor je úplně mylný, že nemocnému prospěje vše, nač má chuť. Normální průběh nemoci v prvních dnech vůbec nejlépe podporuje půst. Jedinou vhodnou stravou jest polévka, vyjímajíc polévky moučné. Když horečka úplně pomine a lékař dovolí, dáme nemocnému kousek dušeného telecího masa, libové nasolené maso a usekanou libovou šunku na nakrájené, opečené žemli, jablekový kompot nebo švestky, a když má nemocný zase větší chuť k jídlu, silnou, výživnou stravu, na př. polévky se závary, s noky, s játrovými knedlíčky a játrovou rýží, ryby, dušené maso, vaječná a moučná jídla, kompoty, ovoce atp.

Dieta při zápalích.

Nemocnému nedáváme žádných solených, kyselých a silně kořeněných jídel, také éterických olejů se nemá používat jako přísady. Rozpalující nápoje (alkoholy, zrnkovou kávu) takový nemocný vůbec nesmí pít.

Dieta při osypkách, spalničkách.

Pokud trvá horečka, je výživa tatáž jako při horečce. Když nastane katar sliznice hltanu a horních průdušnic, dáme nemocnému k pít a ke kloktání po malých množstvích lipového, úročníkového nebo prsního thé. Doporučuje se dát nemocnému také jednou denně vdechovat slabé solné páry. K snídání mléko s kyselkou, v poledne vodovou polévku a kompot, k svačině mléko, sladovou kávu a suchar, k večeři krupičnou kaši (později také jedno vejce na měkko). Dovoleno jest mu pít též ovocné limonády a jablečnou šťávu Ceres.

Dieta při spále.

Také při spále platí totéž, jako při horečce, se zvláštním zdůrazněním mléka jako výživy. V první době dbejme, aby se zřetelem na ledviny nehyla v stravě sůl. Když se nemocný pozdravuje, dáváme mu od třetího týdne počínaje třikrát denně masový odvar, mezitím moučné polévky, mléčnou polévku a kompoty. Nastane-li zánět v krku nebo dokonce záškrt, řídí se výživa výhradně lékařským nařízením. Doporučuje se pít citronovou šťávu, čistou a zředěnou.

Dieta při dně, pakostnici.

Nemocní dnou se musí varovat všech jídel, která tvoří močovou kyselinu. Protože se močová kyselina tvoří jen z buničných, purin obsahujících jader zvířecích bílkovinných buněk, zapovídá se jim masitá strava. Je tedy nutno, aby nemocní dnou požívali zeleninu (fazole, luštěniny), obsahující bílkoviny rostlinné. Mají jísti jenom ovoce, moučníky, polévky ze zeleniny, z ovoce a z mouky. Zásadně se mají varovat silných alkoholických nápojů, zrnkové kávy, zvěřiny a těžkých masových jídel.

Dieta při onemocnění močových orgánů.

Volbu jídel určuje lékař podle druhu nemoci v jejích všeobecných směrnicích. Jde-li na př. o močové kamínky, řídí se strava chemickým složením kamínků. Zásadně nesmí takový nemocný požívat koření, kyselé omáčky, alkohol a žádné dráždivé věci. Doporučují se polévky a nápoje, které nedráždí a působí na močení, na př. mandlové mléko, mléko z konopného semene, ovesné a ječné šlemové polévky, jalovcové a šípkové thé. Při hemoroidách (zlatá žíla) je tatáž dieta jako při krevnatosti.

Dieta při akutním střevním kataru.

Tato nemoc má původ buď v nachlazení nebo v požití zkažené nebo špatně připravené potravy, nejde-li o nákazu bacily (jako tyfus, úplavice, cholera). V zažívacím ústrojí, t. j. v žaludku a ve střevech, se tvoří cizí rozkladné látky, které po vstřebání střevní sliznicí působí na krev a tím na celé tělo otravně. Přirozenou obranou těla jest průjem, který je znamením, že se chtějí střeva co nejdříve zbavit svého škodlivého obsahu. Nevýhnutelným průvodným zjevem jest při tom ovšem velká ztráta střevních šťav, která se u nemocného jeví mučivou žízňí. Těžkým ohrožením zdraví a života však bývá tato nemoc zpravidla jen u dětí v prvním roce života.

Po jednom dnu přísného postu (dovoleno pít jen ruský čaj, často a v malých množstvích) dáváme dětem polévky z ječného šlemu, z rýže a z mouky. Později kakao vařené v mléce nebo ve vodě, ale jen docela málo oslazené, se sucharem místo chleba. Dospělé osoby mohou kromě jmenovaných jídel pít tmavý ruský čaj a jako studený nápoj mandlové mléko a rýžovou vodu. Při pokračujícím zotavování může nemocný jíst všechny mléčné kaše (z krupice, rýže, bramborů).

Kdo je náchylný k chronickému střevnímu kataru, musí se varovati všech syrových a vařených plodů i zrnkové kávy, těžko stravitelných jídel a nadýmajících zeleniny. K snídani se doporučuje žaludové kakao a suchar. Ostatně podle lékařova nařízení.

Dieta při chronické zácpě.

Chronickou zácpu mívají lidé většinou z chorobné náchylnosti k ní; objevuje se s jinými, zpravidla vrozeními potížemi. Může mítí nejrozličnější příčiny a dieta se musí řídit jen příčinou, zjištěnou dříve lékařem. Nutno se varovati příliš masité stravy, ale i všech věcí, které brání v činnosti střev, jako alkoholu, jemného pečiva atp. Naproti tomu syrové nebo dušené ovoce a různé druhy zeleniny působí na chronickou zácpu příznivě.

DODATEK.

Umělá výživa kojenců.

Nejlepší výživou malého děcka jest ovšem vždycky jen výživa mateřským mlékem. Jen nemoc matčina neb dítěte nebo nějaká překážka v kojení, lékařem uznaná, smí matku této povinnosti zprostiti. Musí-li být tedy dítě živeno uměle, nesmíme zapomínati, že jakákoli umělá výživa je vždy jen pouhou náhradou za mateřský prs. Aby tedy matky, kterým se dostane do rukou naše kuchářská kniha, dovedly správně pro své miláčky připravit tuto umělou potravu, uvádíme zde mnohé rady a předpisy k její přípravě. Podle nich matky snadno bezvadně připraví dětem stravu, kterou jim poradí lékař nebo poradna matek.

Příprava umělé stravy pro kojence.

Mléko.

1. Třetina mléka: 1 díl mléka rozředíme 2 díly vody, směs povaříme a horkou nalejeme do naprosto čistě láhve, kterou ihned uzavřeme a rychle vychladíme ve vodní lázni. Průvan ochlazení urychluje. (Na př. $\frac{1}{3}$ l mléka, $\frac{2}{3}$ l vody, 3 rovné lžice cukru.)

2. Polovina mléka: Mléko a vodu smísíme stejnými díly, jinak jako při 1. (Na př. $\frac{1}{2}$ l mléka, $\frac{1}{2}$ l vody, 3 rovné lžice cukru.)

3. Dvě třetiny mléka: 2 díly mléka rozředíme 1 dílem vody, jinak jako při 1. (Na př. $\frac{2}{3}$ l mléka, $\frac{1}{3}$ l vody, 3 rovné lžice cukru.)

Šlemy.

Jsou to šlemy z ovsa, z rýže, z krup a z krupice. Všechny tyto šlemy sladíme cukrem a rozřeďujeme mlékem, s nímž je svaříme.

1. Ovesný šlem: Na 1 l vody 4 rovné lžice ovesných vloček. Vaříme je půl hodiny, pak sceďíme nebo raději procedíme žíněným sítkem.

2. Rýžový šlem: Na 1 l vody 4 rovné lžice rýže. Rýži musíme dříve vyprati. Na oheň ji postavíme se studenou vodou a hodinu se musí vařit. Vypařenou vodu čas od času nahradíme. Potom vše procedíme sítkem.

3. Kroupový šlem: Na 1 l vody 6 rovných lžic krup. Dříve je vypereme a pak postavíme na oheň se studenou vodou. Vaříme je 3 hodiny. Jinak jako šlem rýžový.

4. Krupicový šlem: Na 1 l vody 6 rovných lžic krupice. Krupici zavaříme ve vařící a slabě osolené vodě tím způsobem, že ji poznenáhlu sypeme stále míchající do vařící vody. Vaříme ji 20 minut.

Příklady:

a) Polovina mléka s rýžovým šlemem: 1 l slabě osolené vody s 2 lžicemi rýže vaříme, až se tekutina svaří na půl litru, pak procedíme, znovu odměříme, a co schází do půl litru, dolejeme převařenou vodou. Přidáme $\frac{1}{2}$ l mléka, 10 kostek cukru a necháme svařiti.

b) Dvě třetiny mléka s rýžovým šlemem: Vaříme 1 l slabě osolené vody s $1\frac{1}{2}$ lžice rýže, až se tekutina svaří na třetinu litru, pak ji procedíme jemným sítkem, znovu odměříme, a co schází do třetiny litru, dolejeme svařenou vodou. Pak přidáme $\frac{2}{3}$ l mléka a 8 kostek cukru a necháme vše povařiti.

Moučné odvary.

Máme-li k ředění bráti moučný odvar, rozmícháme mouku (pšeničnou, ovesnou nebo míchanou) v studené vodě, procedíme ji a vaříme 10 minut, stále míchající, aby se nepřipálila. Tento odvar smícháme horký s mlékem, osladíme jej cukrem a ještě jednou rychle povaříme.

Příklady:

a) Polovina mléka s moučným odvarem: $\frac{3}{4}$ l vody vaříme s $2\frac{1}{2}$ rovné lžice pšeničné, ovesné nebo míchané mouky tak dlouho, až se tekutina svaří na půl litru. Při tom ji často musíme zamíchat. Potom do ní dáme $\frac{1}{2}$ l mléka a 10 kostek cukru a povaříme všechno ještě jednou.

b) Dvě třetiny mléka s moučným odvarem: $\frac{2}{3}$ l vody svaříme s $1\frac{1}{2}$ lžice mouky až na půl litru tekutiny, pak přidáme $\frac{2}{3}$ l mléka a 5 kostek cukru a všechno ještě jednou povaříme.

Mléko s krupicí.

Mléko s krupicí připravíme jako dvě třetiny mléka. 40 g krupice nasypeme poznenáhlu do $\frac{1}{3}$ l vody a vaříme 20 minut. Potom přidáme $\frac{2}{3}$ l mléka a 3 kostky cukru a všechno ještě krátce povaříme.

Sladová káva.

Zavaříme 10 *dkg* Kneippovy sladové kávy v $\frac{1}{3}$ l vařící vody a jakmile voda vzkypí, stáhneme kávu s ohně. Necháme ji přikrytou státi hodinu, pak ji scedíme, osladíme 8 kostkami cukru a přilejeme do ní $\frac{2}{3}$ l vařícího mléka.

Kaše.

Krupicová kaše: Do $\frac{2}{3}$ l vařící vody poznenáhlu nasypeme 8 lžic jemné krupice a svaříme vodu na polovinu, což trvá asi 20 minut. K této krupici ve vodě vařeně přilejeme horké mléko, osladíme ji cukrem a mícháme dále, až všechno ještě jednou vzkypí.

Rýžová kaše: Připravíme ji jako krupičnou kaši, ale rýžová kaše se vaří déle než krupičná. Doba vaření záleží na jakosti rýže, proto také nelze množství vypařené vody přesně udati. Rýže se musí vařit tak dlouho, až jsou zrnka úplně měkká a tvoří tuhou kaši. Potom teprve dáme do ní mléko a cukr. Rýžovou kaši můžeme také prolisovati sítkem. I tehdy rýži napřed ve vodě měkce uvaříme a pak do ní teprve dáme mléko.

Nákypy.

Rýžový a krupicový náky: Nákypovou masu připravíme jako puding, ale dáme ji do formy vymaštěné Visanem nebo máslem a pečeme ji v troubě.

Kompot.

Všechny druhy kompotu dávejme dětem ve formě kašovitě, t. j. prolisované sítkem, slazené cukrem, ale bez koření, s nímž je zpravidla jídají dospělé osoby.

Šťáva ze syrového ovoce.

Syrové ovoce dobře omyjeme, prolisujeme a smícháme v stejném množství s cukrovou vodou. Množství cukrové vody se řídí kyselostí ovoce.

Polévky.

Chlebová polévka: Dříve namočený bílý chléb dáme do masové nebo krupičné polévky, kterou vaříme a stále mícháme.

Karotková polévka: Karotku oškrabeme, nakrájíme a uvaříme ve vodě. Potom ji prolisujeme jemným drátěným sítkem do masové polévky a osolíme.

Zeleninová polévka: Špenát, rajská jablička, zelený hrášek, chřestové hlavičky, hlávkový salát a karotku uvaříme měkce ve vodě, prolisujeme, polejeme vlastní vodou a spojíme mlékem, smetanou, žloutkem nebo Visanem. Zeleninu možno po uvaření také lehce odusiti ve Visanu.

Zelenina.

Očištěnou, dobře omytou a rozsekanou zeleninu vaříme v troše slané vody tak dlouho, až je dosti měkká, abychom ji mohli prolisovati. Potom k ní procedíme lehce zapraženou mouku smíšenou s trochou mléka. K zředění vezmeme vodu od zeleniny, kterou tedy nevylejeme. Poněvadž salát a špenát mívají někdy trpkou chuť, musíme je před upotřebením ochutnat. Trpké vody od zeleniny nepoužívejme, trpká chuť zeleniny se zmírní cukrem.

Zeleninové mléko.

Povaříme dvě ovršené kávové lžičky prolisované zeleniny, dvě lžíce zeleninové vody, dvě lžíce mléka, trochu soli a kousek cukru.

Karotka (mrkev).

Kořeny omyjeme kartáčem, očistíme, nakrájíme na malé kousky, dáme se studenou vodou do hrnce a přikryté vaříme, až jsou tak měkké, že je můžeme prolisovati. Občas musíme přilít vody. Dále jako při zelenině. Můžeme přidati také trochu cukru.

Dr. J. H.

Předpisy, zmíněné v pojednání „Strava nemocných“.

P o l é v k y.

Silná polévka.

Potřeby: Mrkev, cibule, Visan, 25 *dek* syrové šunky, $\frac{1}{2}$ *kg* telecího masa, $\frac{1}{2}$ *kg* hovězího masa, slepice.

Příprava: Dno kastrolu potřeme Visanem a tlustě pokryjeme drobně krájenou mrkví a cibulí. Potom rozkrájíme šunku, maso a slepici na malé kousky, dáme vše i s kostmi do kastrolu, přilejeme $\frac{1}{2}$ *l* vody a vaříme to, až je na dně kastrolu čistý tuk. Tuk slejeme a kastrol dolejeme do $\frac{3}{4}$ vařící vodou.



Dno kastrolu pokryjeme drobně krájenou mrkví a cibulí.

Pak to vaříme na mírném ohni 3—4 hodiny. Odvar procedíme plátnem, dáme jej zase na oheň a svaříme jej na 1 l tekutiny. Tato silná polévka se dává nemocným jen po lžících.

Polévka z masového výtažku s ovesnou moukou.

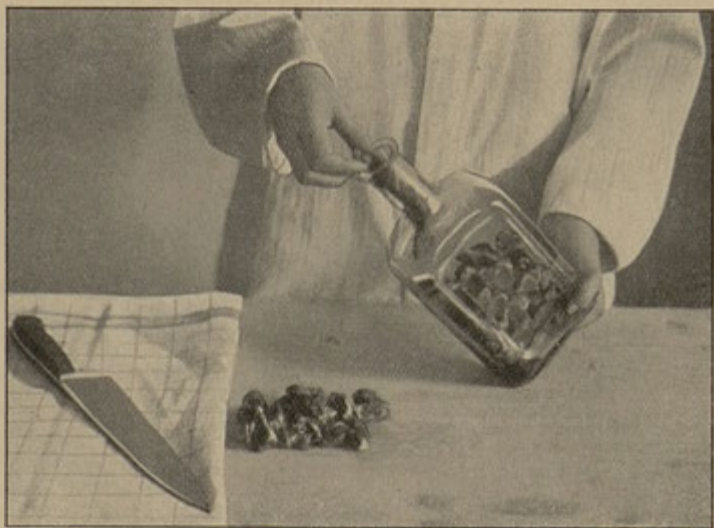
Zamícháme čajovou lžičku ovesné mouky ve velkém šálku studené vody. Pak přidáme trochu soli a stále míchající vaříme to v kastrolu 5 minut. Potom přidáme 3 g masového výtažku a kousek Visanu a vaříme polévku ještě 5 minut. Je to polévka velmi chutná a možno ji doporučit i osobám zdravým.

Polévka z ječné mouky s masovým výtažkem.

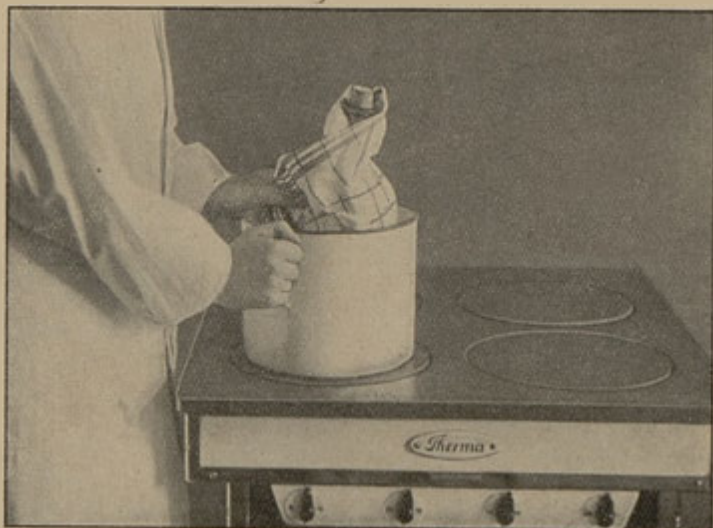
Připravíme ji z ječné mouky podle předešlého předpisu.

Masové thé v páře (Beef-tea).

Nejllepší hovězí maso bez šlach a loje nakrájíme na kousky jako ořech velké nebo rozmeleme strojkem a dáme je do čisté láhve s širokým hrdlem. Láhev dobře uzátkujeme, zavineme do kuchyňské utěrky a postavíme v nádobě se studenou nebo vlažnou vodou na oheň. Když se voda uvede do varu, má se vařit stejně dále. Proto musíme podle potřeby přilévati do nádoby vařící vody. Asi za 4 hodiny vyndáme láhev z lázně, otevřeme ji a masovou šťávu, jež se v láhvi vyvařila, nalejeme do šálku. Tohoto masového thé dáváme nemocnému po lžici.



Rozkrájené maso dáme do láhve.



Láhev dáme do vodní lázně a vaříme v ní maso asi 4 hodiny.

Polévka z ovesné mouky.

Lžici anglické nebo Knorrový ovesné mouky smícháme se studenou vodou a dáme do poloviny šálku vařící vody nebo masového odvaru. Když je polévka vařena, zakvedláme do ní žloutek a osolíme. Vezmeme-li místo odvaru jen vařící vodu, přidáme pak několik kapek polévkového koření.

Polévka z ovesné mouky Quäker-Oats.

Do šálku vařící vody dáme lžici ovesné mouky Quäker-Oats, špetku soli, čajovou lžičku cukru a 3 sušené švestky bez pecek a rozčtvrcené. Polévku vaříme 10 minut a můžeme ji podávatí teplou nebo studenou.

Luštěninová polévka.

Připravíme ji podle předpisu na polévku z ovesné mouky. Vezmeme však na ni šrotované mouky z luštěnin a nedáme do ní žloutek, nýbrž přidáme při vaření kousek Visanu.

Žemlová neb panádlová polévka.

Nakrájíme starší žemli na tenké řezy, polejeme je šálkem vařící vody, přidáme kousek Visanu a špetku soli, polévku trochu zamícháme a zlepšíme několika kapkami polévkového koření. Polejeme-li žemli místo vařící vodou silnou polévkou, není potřeba polévkového koření.

Sucharová polévka.

Kousek vodového sucharu dáme do šálku vody nebo polévky a vaříme tak dlouho, až úplně změkne. Za vaření přidáme do polévky trošku soli a kousek Visanu a pak do ní zakvedláme žlutek.

Ovesná šlemová polévka.

Ovesnou krupici (ovršenou lžící na talíř polévky) několikrát prokvedláme v studené vodě, pak ji polejeme vařící vodou a se studenou vodou postavíme na oheň. Necháme ji hodinu nepřetržitě zvolna vařit a polévku pak procedíme sítkem. Potom přidáme 4 g masového výtažku, polévku osolíme a necháme ji ještě jednou povařit. Můžeme do ní přidat i trochu červeného vína. Stejným způsobem též připravíme husté polévky z krup, ječmene a rýže, které konají dobré služby mimo jiné jako nápoje při onemocnění úplavici.

Vinná polévka s perlovým ságem.

Dáme ovršenou lžící perlového sága zvolna nabobtnati ve vodě. Mezitím uvaříme půl šálku červeného vína s kouskem citronové kůry a skořice, dáme do toho sága a polévku osladíme podle chuti. Můžeme ji podávat i teplou nebo studenou.

Polévka ze zeleného žita.

125 g zeleného žita propereme, spaříme, scedíme, dáme na oheň s $2\frac{1}{4}$ l studené vody a vaříme s polévkovými zelinami a kořenovou zeleninou zvolna $1\frac{1}{2}$ hodiny. Potom polévku procedíme sítkem, přidáme do ní 5 g masového výtažku a kousek Visanu, osolíme ji a podáváme s osmaženou, na kostky nakrájenou zemlí.

Citronová polévka.

Smísíme šťávu z polovice citronu a kousek citronové kůry s malou sklenkou trpkého vína a s malou sklenkou vody. Do této směsi přidáme 1—2 odměrné lžičky*) sacharinu, pak do ní rozkvedláme 2 žlutky a stále míchající uvedeme všechno do varu. Z bílků a jedné odměrné lžičky sacharinu ušleháme sníh a polévku na něj nalejeme.

Šípková polévka.

Hrst šípků omyjeme, dáme do vody a necháme v ní několik hodin. Pak je v téže vodě s kouskem citronové kůry zvolna vaříme dvě hodiny, prolisujeme je sítkem, přidáme 2 odměrné lžičky sacharinu a lžici červeného vína a polévku spojíme jedním žlutkem. Bílek s jednou odměrnou lžičkou sacharinu ušleháme na sníh a polévku na něj nalejeme.

Mléčná polévka.

Osolíme trochu šálek mléka, uvedeme je do varu a nalejeme na vaječnou huspeninu, oslazenou troškou sacharinu.

*) Tím se zde i v jiných předpisech míní papírová lžička, přiložená ke každému sáčku práškového sacharinu.

Chřestová polévka.

Chřest oloupáme, nakrájíme na kousky na prst dlouhé, dáme se studenou vodou na oheň a měkce uvaříme. Přidáme kousek Visanu, sůl a špetku sacharinu a rozkvedláme do polévky vajíčko.

Rebarborová polévka.

Oloupáme jeden čerstvý stonek rebarborového listu, nakrájíme jej na malé kousky a uvaříme ve směsi z polovice vína a polovice vody. Tekutiny nemá být dohromady více než šálek. Do uvařené polévky dáme jednu odměrnou lžičku sacharinu, procedíme ji a nalejeme na sacharinový suchar.

Omáčky.

Remoládová omáčka.

Smísíme na tvrdo vařený žloutek s dvěma syrovými žloutky, se špetkou soli, špetkou bílého pepře, lžicí hořčice, 6 lžicemi tabulového oleje, 1 lžicí vinného octa a podle chuti troškou sacharinu. Do toho přimícháme drobně usekané sardele, estragon, pažitku a petrželku.

Majonéza.

Smísíme dva syrové žloutky a jeden na tvrdo vařený se špetkou soli, 2 odměrnými lžičkami sacharinu a šťavou z polovice citronu a pěnivě to ušleháme. Potom za stálého míchání přidáváme po lžici jemného olivového oleje a polovici čajové lžičky estragonu, až spotřebujeme asi $\frac{1}{4}$ l oleje a 6 čajových lžiček octa.

Frikasová omáčka.

Drobně usekané sardele, šťavu z jednoho citronu, sklenku jablečného vína, 1 odměrnou lžičku sacharinu a trochu silné slepičí polévky dáme do bílé základní omáčky (viz III. díl) a všechno to za vaření hladce umícháme. Potom do omáčky rozkvedláme jedno vajíčko a obarvíme ji račím máslem.

Sladká okurková omáčka.

V šálku masového odvaru uvaříme dvě drobně nakrájené kyselé okurky s hnědou jíškou, usekanou šalotkou, pepřem, solí, šťavou z jednoho citronu, 1 hřebíčkem a 1—2 odměrnými lžičkami sacharinu.

Křenová omáčka.

Dáme do šálku masového odvaru strouhaný křen a lžici na Visanu osmažené strouhané žemle a povaříme všechno se 4 hořkými a 6 sladkými usekanými mandlemi. Potom omáčku podle chuti přisladíme sacharinem.

Masové pokrmy.

Masová kaše.

Usekáme drobně 12 *dkg* telecí pečeně a 12 *dkg* kuřecího nebo holubího masa. Pak dáme na kastrol čajovou lžičku Visanu a přiměřené množství mouky, uděláme jíšku, přimícháme k ní 3 lžíce sladké smetany a do této zahoustlé omáčky dáme maso povařit. Na konec přidáme ještě trochu soli, drobně usekanou petržel a několik kapek citronové šťávy a polévkového koření.

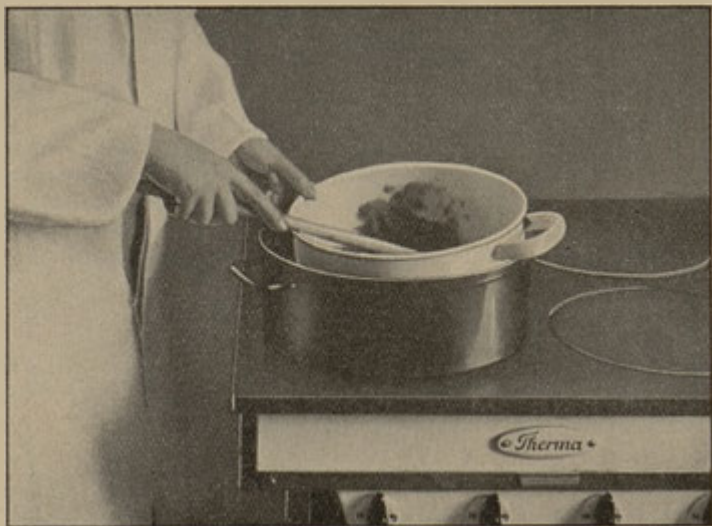
Zvěřinová kaše.

Usekáme drobně kousek šťavnaté pečené zvěřiny, smícháme ji s lžicí madeirského vína, 2 lžicemi masového odvaru a jedním žloutkem a trochu to osolíme. Kaši musíme dát do horké vodní lázně a pak ji hned podáváme. Nesmíme ji nechat dlouho ve vařící vodě, aby žloutek a maso neztuhly. Zvěřinu můžeme též připravit jako sekaninu. Do té však nepřimícháme žloutek, nýbrž jen víno.

Prsíčka z drůbeže v rosolu.

Dáme vychladnouti prsíčka pečeného kuřete nebo holouběte, pak je nakrájíme na řezy a polejeme šálkem rosolu. Rosol připravíme takto:

Vaříme telecí nohu ve vodě se solí a s mrkví 3—4 hodiny, až se všechno svaří na šálek tekutiny. Když vychladne, dáme do ní trochu citronové šťávy



Kaši musíme ohřátí ve vodní lázni.



Panenská pečeně pro diabetiky.

Vepřové filetové řízky posolíme, pokmínujeme a zvolna pečeme při mírném ohni v trošce Ceresu, až jsou zlatohnědé. Potom k nim přidáme 2—3 lžíce dužniny rajských jablíček a kousek citronové kůry. Než jsou řízky docela měkké, přidáme ještě několik dobře očištěných, tence nakrájených žampionů a trochu usekané petrželky a maso pokapeme polévkovým kořením.

a polévkového koření, vyčistíme rosol bílkem jako při předpisu „rosol à la Parisienne“, ochladlý jej nalejeme na maso a necháme jídlo přes noc ztuhnouti.

Masové kuličky pro diabetiky.

$\frac{1}{2}$ kg nejlepšího vepřového masa z karé nebo z kýty dvakrát rozemeleme strojkem a stále je míchající smísíme je s $\frac{1}{4}$ l smetany. Mísiti je musíme zcela pomalu. Pak do něho přidáme trochu soli nebo raději několik kapek polévkového koření, uděláme z masa kuličky a vypečeme je v rozpáleném Ceresu.

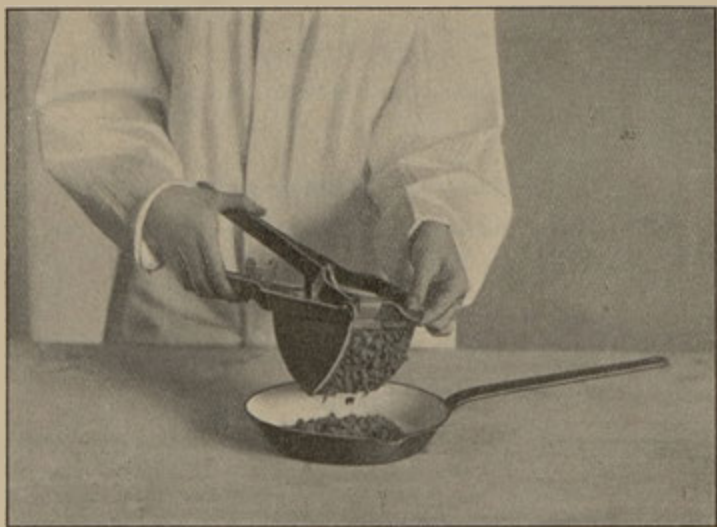
Zelenina.

Kaše z černého kořene.

Černé kořeny očistíme podle předpisu (viz III. díl), uvaříme měkce v slané vodě s polovicí citronu a prolisujeme sítkem. Pak povaříme trochu sladké smetany, dáme do ní kaši a trochu strouhané žemle a všechno ještě jednou dobře povaříme. Než jídlo podáváme, dáme do něho několik kapek polévkového koření.

Čočková kaše.

Dáme do vody nabobtnati čočku, příští den ji hodně měkce uvaříme a prolisujeme sítkem. Potom uděláme z Visanu a mouky světlou jíšku, dáme do ní kaši a necháme ji v ní odusiti. Na konec kaši trochu okořeníme a osolíme.



Očištěnou, drobně nakrájenou mrkev prolisujeme.

Květáková kaše.

Omytý, rozdělený květák uvaříme měkce v slané vodě a prolisujeme sítkem. Pak zakvedláme jeden žloutek s 3 lžicemi masového odvaru, dáme jej s malým kouskem Visanu ke kašovitému květáku a postavíme všechno do nádoby s vařící vodou. Kaši můžeme připravit také s jíškou (Visan a mouka) a silnou polévkou.

Kompoty a saláty.

U ovoce s tuhou dužninou, na př. u švestek, broskví a pod., odstraníme buď před vařením nebo po vaření slupku a z ovoce uděláme kaši, poněvadž ta se nejlépe stráví. Jablečná kaše jest nejzdravější a nejjednodušší kompot.

Ze zavařeného ovoce se pro nemocné hodí všechno ovoce zavařované v cukru a huspeniny. Naproti tomu ovoce zavařované v octě nebo v rumu nesmějí nemocní jísti. Obzvláště posilující prostředek pro žaludek jest zázvor v cukru.

Zelený salát je pro nemocné často velmi doporučení hodný. Ale nepřipravujeme jej s octem, nýbrž s citronovou šťavou.

Vaječná a moučná jídla.

Všeobecně jsou jídla vaječná a moučná pro nemocné ovšem trochu těžká. Jsou však mezi nimi některá snáze stravitelná a velmi výživná. Tak jsme již v prvním dílu této kuchařské knihy uvedli několik předpisů na moučná jídla. hodící se i pro nemocné.

Vaječná smetana.

$\frac{1}{4}$ l mléka řádně ušleháme s čajovou lžičkou Mondaminu a jedním vejcem. Pak do toho přimícháme na špičku nože Visanu a lžící cukru a dáme jídlo ztuhnouti do vodní lázně.

Šlehané vejce s vínem sherry.

Mícháme 1 žloutek s čajovou lžičkou práškového cukru, až je masa zpěňná. Pak přimícháme ušlehaný tuhý sníh z bílku a přidáme dvě až tři lžice dobrého sherry.

Moučníky pro nemocné cukrovkou.

Soufflé.

Ušleháme ze 4 bílků tuhý sníh, smícháme jej se 4 žloutky, 4 odměrnými lžičkami sacharinu a troškou utlučené vanilky, potřeme Visanem plech, rozdělíme na něm masu na hromádky a upečeme je do světlé žlutosti. Pak potřeme placičky sacharinovou rybízovou marmeládou, rozložíme je na paštikovou mísu dobře vymazanou Visanem, potřeme je směsí, připravenou podle následujícího předpisu „španělský vítr“, a dáme je lehce opéci.



Mrkvová kaše.

Očištěnou, drobně nakrájenou mrkev uvaříme měkce v slané vodě, prolisujeme ji, uděláme ze lžičky Visanu a přiměřeného množství mouky světlou jíšku a odusíme ji s kaší v trošce masového odvaru.

Španělský vítr.

Z 3 vajec ušleháme hodně tuhý sníh, který dobře promícháme s 1—2 odměrnými lžičkami sacharinu a vanilky.

Jablkové koláčky.

Oloupáme velká jablka, zbavíme je jadřince a nakrájíme na tlusté koláčky. Polejeme je trochou rumu a necháme státi delší dobu. Pak ušleháme hodně pěnivě jedno vejce, osladíme je sacharinem, jablka omočíme ve vejci a osmažíme je v Ceresu pěkně do zlatožluta.



Vypichování jadřinců.

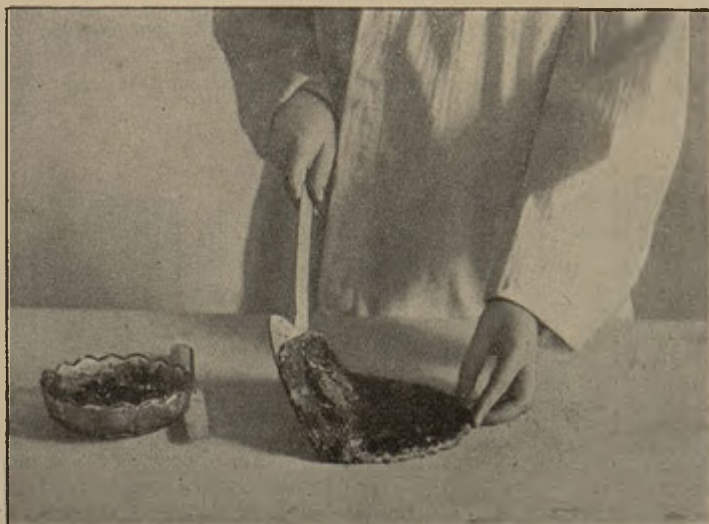
Francouzská omeleta.

Do dobře promíchané masy ze 4 žloutků, 2 odměrných lžiček sacharinu, 1 čajové lžičky kukuřičné mouky, špetky soli a 1 čajové lžičky rumu přimícháme sníh ze 4 bílků. Pak dáme na omeletovou pánev trochu Visanu, a když je horký, nalejeme na něj omeletovou masu. Omeletu necháme dopéci v troubě, aniž ji obrátíme. Potom ji potřeme sacharinovou marmeládou a lžicí ji v půli přeložíme.

Citronový piškot.

4 žloutky, 2—3 odměrné lžičky sacharinu a otřenou kůru jednoho citronu šleháme půl hodiny na pěnu. Pak přilejeme poznenáhlu šťávu z jednoho citronu

a přimícháme sníh ze 4 bílků a 4 čajových lžiček pšeničné mouky. Tuto masu upečeme v piškotových formách vymazaných dobře Visanem. Malé formičky také můžeme dát na plech. Hotové piškoty potřeme sacharinovou meruňkovou marmeládou.



Omeletu lžicí v půli přeložíme.

Hořké makrony.

40 *dkg* sladkých a 10 *dkg* hořkých mandlí drobně ustrouháme, osladíme $\frac{1}{2}$ l sacharinového syrobu a přimícháme tuhý sníh z 12 bílků. Z této masy naděláme na plech malé hromádky a upečeme je při mírném ohni. Místo mandlí můžeme vzít též lískové oříšky a přimíchati kakao, citronát nebo vanilku.

Chlebičky z vlašských ořechů.

50 *dkg* vlašských ořechů roztlučeme v moždíři, promícháme s $\frac{1}{2}$ l sacharinového syrobu, přidáme skořici a citronovou kůru a smísíme se sněhem z několika bílků. Tuto masu vypečeme v podélných hromádkách na plechu a hotové pečivo můžeme polít sacharinovou čokoládovou polevou.

Makové chlebičky.

Mák spaříme a dobře promícháme s vařícím mlékem. Podle chuti jej osladíme sacharinovým syroblem nebo sacharinem, přidáme citronovou kůru a vanilku, přimícháme několik žloutků a masu smícháme s tuhým sněhem



Karlovarské koláčky.

Dáme na vál 5 *dkg* mouky, 8 *dkg* Visanu, 2 žloutky, 2 odměrné lžičky sacharinu a 5 g droždí smíšeného s 2 lžicemi smetany. To vše zpracujeme na těsto, rozválíme je, vypícháme z něho kulaté koláčky a necháme je krátký čas kynouti. Potom je potřeme žloutkem, posypeme usekanými mandlemi a zvolna upečeme. Když vychladnou, spojíme vždy dva koláčky sacharinovou marmeládou.

ušlehaným z bílků. Potom naděláme malé, podélné chlebičky, které posypeme usekanými mandlemi a upečeme v troubě.

Mandlový chlebiček.

Promícháme dobře 25 *dkg* oloupaných, jemně nakrájených a osušených mandlí, 3 odměrné lžičky sacharinu, 3 *dkg* jemně usekané pomorančové kůry, 3 *dkg* citronátu a tuhý sníh ze 4 bílků. Pak tu masu nanese na prst silně na omaštěný plech, posypeme ji sekanými pistáčky a pečeme při slabém ohni. Hotové pečivo ještě horké nakrájíme na podélné kousky.

Princovy rohlíčky.

Utřeme pěnivě 12 *dkg* Visanu, přidáme 2 žloutky a 2 celá vejce, $\frac{1}{2}$ *dkg* droždí, 4 lžice dobrého mléka, 4 odměrné lžičky sacharinu, trochu soli a $12\frac{1}{2}$ *dkg* mouky a šleháme všechno na řídké těsto, až dělá bublinky. Pak necháme těsto zkynouti, rozválíme je na silnou placku a vykrájíme z ní čtverečky. Na každý čtvereček dáme hromádku náplně z lískových oříšků a svineme je na rohlíčky, které pak upečeme při mírném ohni. Náplň uděláme ze strouhaných lískových oříšků, jednoho vejce, trošky vanilky a sacharinu.

Krémová jídla pro nemocné cukrovkou.

Čokoládový krém.

Rozbijeme do hrnce 5 celých vajec, přidáme 5 odměrných lžiček sacharinu, nádobu postavíme do vařící vody a kvedláme masu tak dlouho, až je hustá. Pak ji necháme vychladnouti a přimícháme do ní $12\frac{1}{2}$ *dkg* kakaa, rozpuštěného v šálku vody. Tímto krémem plníme dorty.

Ořechový krém.

Dáme do nádoby 4 žloutky a 2 čajové lžičky nebo 4 odměrné lžičky sacharinu, 4 lžice jemně utlučených ořechů a trochu vanilky a na ohni dobře umícháme s $\frac{1}{4}$ *l* smetany. Pak nádobu stáhneme s ohně a masu kvedláme, až vystydne.

Kávový krém.

Ze $\frac{1}{4}$ *l* nejlepší smetany připravíme šlehačku a ze 4 *dkg* dobré kávy šálek výtažku. V polovici kávového výtažku rozpustíme 6 lístků želatiny a do toho podle chuti přimícháme rozpuštěný sacharin. Potom smícháme ušlehanou smetanu s kávovým výtažkem, masu dáme do formy a postavíme ji na led, aby ztuhla.

Vaječná huspenina.

V porculánovém hrnci ukvedláme jedno vejce v několika lžicích studeného mléka s trochou soli, muškátovým květem a odměrnou lžičkou sacharinu; pak postavíme hrnec do kastrolu s vařící vodou. Vodu necháme zvolna dále vařit,

až se z masy udělá suchá huspenina. Tuto huspeninu vyklopíme na plochou nádobu, necháme ji vystydnouti a pak ji nakrájíme na malé, čtyřhranné kousky, které dáváme do polévky.

Nápoje pro nemocné.

Kefýr.

Kefýr pochází z Kavkazu, má příjemnou chuť a je velmi výživný. Proto jej lékaři často předepisují nemocným žaludkem a tuberkulosou. Kefýr se doporučuje všem osobám, které trpí podvýživou.

Suché kefýrové houby se však musí napřed nějaký čas připravovati, nežli se hodí ke kysání mléka. Zato jich pak možno dlouho používat, poněvadž se dále vyvíjejí samy.

Houby, na př. 1 *dkg*, dáme do nádoby s vodou, mající asi 30° R, a ponecháme je v ní asi 8—10 hodin. Pak je omyjeme studenou vodou a dáme do $\frac{1}{10}$ l mléka, které však nesmí být teplejší než 20° R. V něm necháme houby ležeti, ale hledíme, aby zůstalo mléko stejnoměrně teplé a občas s ním řádně zatřepáme. Ráno a večer nahradíme mléko čerstvým mlékem převařeným, majícím 20° R. Při každém vyměňování mléka omyjeme houby vařenou vodou. Po 6—8 dnech vystoupí houby na povrch. Jakmile pak mléko počne kysati a dělati bublinky, můžeme ho použít jako kefýrového extraktu.

Extrakt procedíme lněným šátkem, 10 *dkg* extraktu dolejeme jedním litrem svařeného mléka, nalejeme to do láhve, dobře uzatkneme a necháme státi den v mírně teplé světnici. V té době směs častěji protřepáme. Pak již možno kefýrové mléko pít. Kefýrových hub, při cizení zbylých, použijeme dále na čerstvý extrakt.

Později se tak vyvinou, že je musíme dělit, poněvadž by mléko příliš rychle a silně kysalo.

Ibišový odvar.

Polejeme 5 *dkg* ibišového kořene 4 šálky studené vody a hodinu vaříme. Pak procedíme čistým šátkem šťávu, která musí být hodně šlemovitá, dáme do ní hnědý kandisový cukr a thé podáváme hodně teplé. Při chrapotu se obzvlášť doporučuje.

Heřmánkový odvar.

Na dvě hrsti heřmánkového květu nalejeme $\frac{1}{2}$ l vařící vody. Pak nádobu přikryjeme a za 6—8 minut thé slejeme. Tak připravíme také odvar z máty peprné, z macešek, lipového květu atp.

Nápoj proti kašli.

6—8 sušených fíků, hrst bezového květu a šálek ječmene vaříme hodinu ve 2 l vody. Potom nápoj procedíme, smísíme jej s kandisovým cukrem a dáváme pít hodně teplý.

Mandlové mléko.

Roztlučeme jemně 12 *dkg* loupaných mandlí, smísíme je s litrem vody a prolisujeme čistým šátkem. Nápoj musíme chovati v chladném místě.

Vaječný nápoj.

Utřeme pěnivě 2 žloutky s 2 lžicemi cukru. Potom k tomu přilejeme půl šálku vody, všechno dobře promícháme, přidáme špetku skořice a na konec 3 čajové lžičky koňaku.

Jídla lehce a těžce stravitelná.

Lidský organismus možno přirovnati k složitému stroji, který se má nejen udržovati v chodu, nýbrž se musí sám také budovati a opravovati.

V lidském těle přicházejí během celého života znovu a znovu nazmar miliony buněk, které musí být stále nahrazovány. Tělo však potřebuje nejen materiálu, aby ztracené buňky mohlo nahraditi, nýbrž potřebuje i určitého množství tepla a energie, bez něhož by nemohlo zachovati potřebnou mu teplotu a konati různé funkce, pohyby a pracovní výkony.

Tuto trojnásobnou spotřebu nutno uhraditi potravinami. Složitě zaživací ústrojí změni pak potraviny na buňky, teplo a energii.

Lidskému tělu je nezbytně zapotřebí obzvláště trojích látek: bílkovin, tuků a uhlohydrátů.

Bílkoviny jsou obsaženy nejvíce ve vejcích a v mase, menším množstvím také ve všech ostatních poživatinách, v luštěninách, houbách atd.

Tuk dáváme tělu přímo, ve formě rozličných rostlinných a živočišných tuků (margarin, rostlinný tuk, olej, máslo, zvířecí tuky).

Uhlohydráty dávají cukr, mouka, rýže, atd. Různými chemickými procesy při zažívání se však měni i uhlohydráty částečně v tuk lidského těla. Možno tedy v nedostatku tuku nahraditi tuk uhlohydráty, ale bez bílkovin je výživa lidského těla nemožná. Strava bez bílkovin se stane každému zdravému organismu nesnesitelnou.

Ostatní poživatiny, jako zelenina, ovoce atd. jsou výživné ve smyslu svrchu uvedeném, ale dodávají tělu ještě jiné důležité látky, obzvláště vitaminy.

Čaj a kávu pijeme jen pro požitek; výživné nejsou a nemají tedy pro výživu těla významu. Výživnost dostávají teprve obvyklým přidáváním mléka a cukru.

Normální organismus vyžaduje tak zvané „smíšené“ stravy, která obsahuje všechny zde uvedené látky, především právě bílkoviny, tuk a uhlohydráty.

Často se stává, že žaludek nefunguje normálně. V tom případě se mu smějí dodávati jen taková jídla, která může strávit lehce, t. j. rychle.

Všeobecně jest při pokažení žaludku ovšem nejlépe vůbec nejísti. Také jest dobré omeziti se na čaj bez jakékoli přísady, pražený piškot nebo nemastnou polévku v malých množstvích. Ale to nebývá vždycky možné, poněvadž zvláště nemocní nesmějí zeslábnouti. Pak je dobře věděti, co zeslabený žaludek snese.

Velmi mnoho záleží ovšem nejen na potravinách, nýbrž i na způsobu, jak jsou připraveny.

Maso se na př. nejsnáze stráví, je-li vařené; pečené a smažené maso je těžko stravitelné.

Zelenina zůstane déle v žaludku, t. j. jest těže stravitelná, je-li zapražená, a jest snáze stravitelná, připraví-li se „po anglicku“. Zelenina by se vůbec neměla zapražovati, poněvadž se tím ztěžuje její hlavní úkol, který záleží v tom, aby podporovala trávení. Zelenina se má požívatí dušená ve vlastní vodě a polítá horkým Visanem.

O moučných jídlech možno říci, že všechny piškoty a třené dorty, po nich i vařené těstoviny, jako nudle a pod., omaštěné Visanem, a mléčné pokrmy jakéhokoli druhu jsou lehce stravitelné. Máslového těsta, především však jídel s kvasnicemi, se má choulostivý žaludek varovati.

Ovoce vařené a trochu oslazené jest snáze stravitelné než syrové.

Nejlépe poznáme stravitelnost jednotlivých poživatin, prohlédneme-li si tabulku na posledních stránkách této knihy. Směrnici je tu: čím déle zůstává jídlo v žaludku, tím jest tíže stravitelné.

Stravitelnost jídel a nápojů

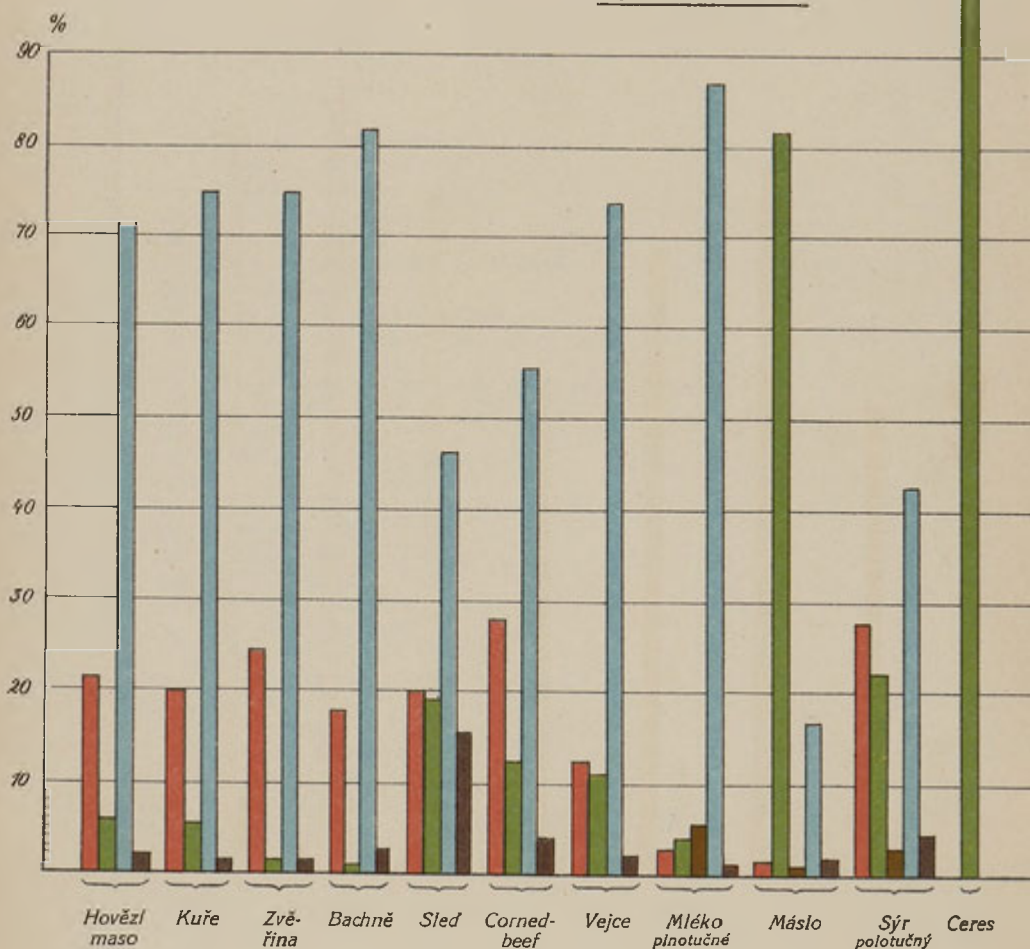
(podle Petzoldta).

Gramů	Označení	V kolika hodinách opouští žaludek			
		1—2	2—3	3—4	4—5
100—200	voda čistá	*			
300—500	„ „		*		
200	voda uhlíčitá (minerální nebo sodová)	*			
200	káva bez přísad	*			
200	káva se smetanou		*		
200	čaj bez přísad	*			
200	kakao s vodou	*			
200	kakao s mlékem		*		
200	pivo	*			
300—500	„		*		
200	lehké stolní víno	*			
200	bordeauxské nebo rýnské víno sladké		*		
100—200	vařené mléko	*			
300—500	„ „		*		
200	masový odvar bez přísad	*			
100	vejce na měkko	*			
100	vejce syrové		*		
100	vejce míchaná		*		
100	vejce na tvrdo		*		
100	vaječné omelety (s trochou mouky)		*		
250	telecí brzlík		*	*	
250	telecí mozek, vařený		*		
250	telecí maso, vařené			*	
100	telecí maso, pečené			*	
250	pstruh, vařený na modro		*		
200	kapr, vařený		*		
200	slaneček		*		*
200	treska, vařená		*		
200	tytéz druhy ryb, pečené		*	*	
200	losos rýnský			*	
150	květák, vařený, politý Visanem		*		
150	květák jako salát		*		
150	chřest, vařený		*		
150	brambory na loupáčku		*		
150	bramborová kaše		*		
150	bramborový příkrm (zapražený)		*		
150	„ „ po anglicku		*	*	
150	rýže, vařená		*	*	
150	brukev, dušená			*	
150	karotka, dušená			*	
150	špenát, dušený			*	
150	okurkový salát			*	
150	řetkvička, syrová			*	
200	hrách jako kaše				*

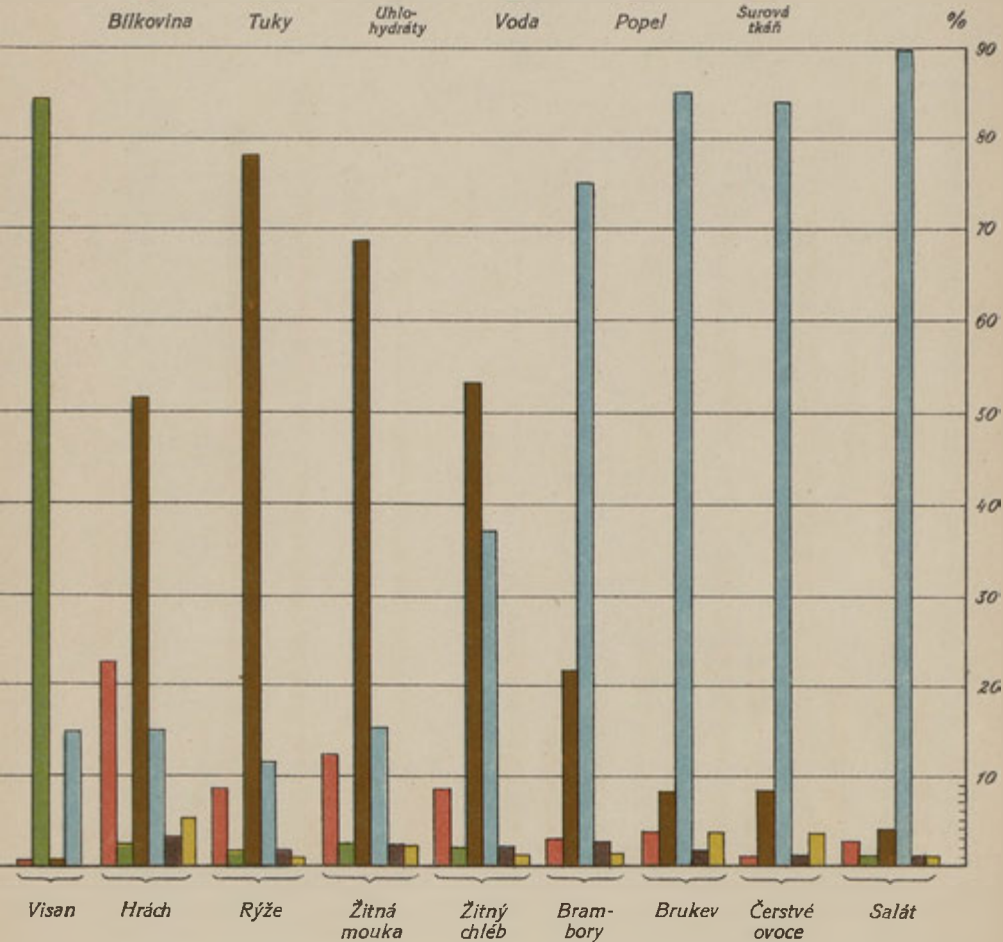
Gramů	O z n a č e n í	V kolika hodinách opouští žaludek			
		1—2	2—3	3—4	4—5
150	fazolevé lusky				*
100	uzenice, netučná		*		
230	kuře, vařené		*		
200	kuře, pečené			*	
226—260	holub, vařený			*	
195	holub, pečený			*	
210	holub, pečený a nadívaný				*
250	husa, pečená				*
280	kachna, pečená				*
230	koroptev, vařená		*		
240	koroptev, pečená				*
250	zajíc, pečený				*
250	hovězí maso, vařené			*	
100	bifstek, pečený, libový			*	
100	dušené maso (ze svičkové)			*	
250	hovězí fileť, pečené				*
250	bifstek, pečený				*
250	uzený jazyk, teplý nebo studený				*
100	uzené maso				*
160	šunka, syrová nebo vařená			*	
70	bílý chléb, čerstvý nebo starý, suchý nebo s čajem		*		
150	bílý chléb, čerstvý nebo starý, suchý nebo s čajem			*	
70	suchar		*		
50	sušenky		*		
100—150	„			*	
150	černý chléb			*	
150	šrotový chléb			*	
150	jablka, syrová			*	
100	jablková kaše				
150	třešně, syrové	*		*	
150	třešňový kompot		*		
20—30	olivový olej		*		
20—30	rostlinný tuk		*		
20—30	máslu		*		
20—30	margarin		*		
20—30	hovězí ledvinový lůj			*	
20—30	vepřové sádlo			*	
20—30	husí sádlo				*
20—30	skopový lůj				*

Složení několika druhů potravin

v procentech.



■ *Bílkovina*
■ *Tuky*
■ *Uho-*
hydráty
■ *Voda*
■ *Popel*
■ *Surová*
tkáň



Obsah.

Nápoje.

Teplé nápoje:

	Stránka
Káva	3
Spařování kávy	3
Filtrování kávy	3
Káva po francouzsku	4
Káva s likérem nebo koňakem	4
Káva po vídeňsku	4
Káva po turecku	4
Kávový výtažek	5
Čaj	5
Kakao	5
Čokoláda s vodou	5
Čokoláda s mlékem	5
Čokoláda s vínem	6
Teplé pivo	6
Horké víno	6
Grog	6
Horké pěňivé víno	6
Obyčejný punč	6
Broskvová punčová bowl	7
Vaječný punč	7

Studené nápoje:

Limonáda	7
Mandlové mléko	7
Studené vaječné víno	7
Broskvové mléko	7
Jahodové mléko	7
Studený císařský punč	8
Jahodová bowl	8
Májová bowl	8

Sladké rosoly, krémy.

Maraskinový rosol	8
Dámský punč	8a
Vanilkový rosol	9
Kávový krém	9
Rosolovaný čokoládový krém	9
Pomorančový krém	9
Citronový krém	9
Ananasový rosol	10
Kdoulový krém	10
Rosol s ovocem	10a
Krém z lískových oříšků	11

Zmrzlina neb mražené.

	Stránka
Úprava zmrzliny	11
Mražená káva	11
Čokoládová zmrzlina	12
Vanilková zmrzlina	12
Maraskinová zmrzlina	12
Kaštanová zmrzlina	13
Oblíbená zmrzlina knížete Pücklera	13

Zavařování a nakládání ovoce a zeleniny.

Třešně	13
Višně	13
Švestky	13
Meruňky	13
Citronová tykev	13
Ananas v cukru	14
Kdoule v cukru	14
Bílé hrušky v cukru	14
Červené hrušky v cukru	15
Šípek	15
Jahody vařené v páře	15
Jahodová marmeláda	15
Jahodová šťáva	15
Angrešt v cukru	15
Višně v cukru	16
Třešně bez cukru	16
Třešně v octě a cukru	16
Višňová šťáva a zavařenina	16
Maliny zavařené v cukru	17
Malinová huspenina	17
Rybíz v cukru	18
Borůvky v lahvích (bez cukru)	18
Borůvky zavařené v cukru	18
Brusinky	18
Ovocná směs v cukru	18
Plody se sacharinem (pro nemocné cukrovkou)	18a

Marmelády, zavařeniny.

Višňová marmeláda	19
Meruňková marmeláda	19
Broskvová marmeláda	19
Jablková marmeláda	19

	Stránka		Stránka
Kdoulová marmeláda	19	Risoto	29
Bobule a ovoce v koňaku	19	Hodgedogde	29
Kdoulové chlebičky	20	Fricco	29
Jablkový sýr	20	Turecká rýže	30
Kompoty z čerstvého ovoce.		Romakintjes	30
Jahody	20	Krupice v hrnci	31
Maliny	20	Ruský piroh	31
Plněná jablka	20a		
Rybíz	21	S. trava nemocných.	
Nezralý angrešt	21	Dieta při krevnatosti	34
Třešně	21	Dieta při hubenosti	34
Broskve	21	Dieta při otlosti	34
Jablkový kompot	21	Strava šestinedělek	34
Jablková kaše	21	Dieta při žaludečních nemocech	34
Višně	21	Dieta při horečce	35
Mirabelky	21	Dieta při zápalech	35
Švestky	22	Dieta při osypkách, spalničkách	35
Meruňky	22	Dieta při spále	35
Pikantní a kyselé plody.		Dieta při dně, pakostnici	35
Švestky v octě a cukru	22	Dieta při onemocnění močov. orgánů	35
Třešně v octě a cukru	22	Dieta při akutním střečním kataru	36
Hrušky v hořčici	22	Dieta při chronické zácpě	36
Tykev v octě a cukru	23	Umělá výživa kojenců.	
Nalozená rajská jablička	23	Příprava umělé stravy pro kojence.	
Zelené fazolové lusky v octě a cukru	23	Mléko	36
Okurky v hořčici	23	Šlemy	37
Okurkový salát	24	Moučné odvary	37
Žampiony v octě	24	Mléko s krupicí	37
Hřibky a ryzce	24	Sladová káva	38
Míchaná zelenina v octě	24	Kaše	38
Perlové cibulky	24	Nákypy	38
Kukuřicové palice	25	Kompot	38
Zeleninové a houbové konzervy.		Štáva ze syrového ovoce	38
Chřest	25	Polévky	38
Hrách	25	Zelenina	38
Květák	25	Zeleninové mléko	39
Karotky	25	Karotka (mrkev)	39
Hřibky	25		
Ocet a jeho různé druhy.		Polévky.	
Vinný ocet	26	Silná polévka	39
Estragonový ocet	26	Polévka z masového výtažku s ovesnou moukou	40
Ovocný ocet	26	Polévka z ječné mouky s masovým výtažkem	40
Malinový ocet	26	Masové thě v páře	40
Národní jídla.		Polévka z ovesné mouky	41
Vejsce à la tripe	26a	Polévka z oves. mouky Quaker-Oats	41
Telecí pie	27	Luštěninová polévka	41
Pie z plodů	28	Žemlová neb panádlková polévka	41
Rybí curry	28	Sucharová polévka	42
Rosol à la Parisienne	28a	Ovesná šlemová polévka	42
Kuřecí matelotte	29	Vinná polévka s perlovým ságem	42
		Polévka ze zeleného žita	42
		Citronová polévka	42
		Šípková polévka	42
		Mléčná polévka	42
		Chřestová polévka	43
		Rebarborová polévka	43

	Stránka		Stránka
O m á č k y.		Španělský vítr	47
Remoládová omáčka	43	Jablkové koláčky	47
Majonéza	43	Francouzská omeleta	47
Frikasová omáčka	43	Citronový piškot	47
Sladká okurková omáčka	43	Hořké makrony	48
Křenová omáčka	43	Chlebičky z vlašských ořechů	48
M a s o v é p o k r m y.		Makové chlebičky	48
Masová kaše	44	Karlovarské koláčky	48a
Zvěřinová kaše	44	Mandlový chlebiček	49
Prsíčka z drůbeže v rosolu	44	Princovy rohlíčky	49
Panenská pečeně pro diabetiky	44a	Krémová jídla pro nemocné	
Masové kuličky pro diabetiky	45	cukrovkou.	
Z e l e n i n a.		Čokoládový krém	49
Kaše z černého kořene	45	Ořechový krém	49
Čočková kaše	45	Kávový krém	49
Květáková kaše	46	Vaječná huspenina	49
K o m p o t y a s a l á t y.		N á p o j e p r o n e m o c n é.	
Vaječná a moučná jídla	46	Kefýr	50
Vaječná smetana	46	Ibišový odvar	50
Šlehané vejce s vínem sherry	46	Heřmánkový odvar	50
M o u č n í k y p r o n e m o c n é		Nápoj proti kašli	50
cukrovkou.		Mandlové mléko	51
Soufflé	46	Vaječný nápoj	51
Mrkvová kaše	46a	Jídla lehce a těžce stravitelná	52
		Stravitelnost jídel a nápojů	55
		Tabulka složení potravin	58—59