

A BETEG-KONYHA

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ
ÉTELEK ÉS ITALOK LEGCZÉLSZERŰBB KÉSZÍTÉSÉRE
BETEGEK ÉS LÁBBADOZÓK SZÁMÁRA.

Dr. M. WIEL. és MÁS ORVOSI TEKINTÉLYEK ÉLETRENDI SZABÁLYAI SZERINT

K. BENICZKY IRMA.



BUDAPEST.

FRANKLIN-TÁRSULAT

MAOYAR IRODALMI INTÉZET ÉS KÖNYVNYOMDA.

1887

FTANKLIN-TÄRSULAT NYOMDÁJA

Levesek és leves-étkek.

Általános szabályok.

A czélszerű, ízletes finomabb főzés egyik főszabálya az, hogy a leveseknek, becsinálnak használandó jús olyan állatból legyen, mely előtte való nap vágatott, tehát mely legalább 12 óráig állott, sültnek való búsna pedig okvetlenül legkevesebb 24 óráig kell állani, mielőtt használatik, mert a húsnak bizonyos vegyészeti folyamaton kell keresztül mennie mielőtt használjuk. (Lásd az «Életrendtani szakácskönyv» VI. fejezet 20 lap. A családi könyvtár 27-ik füzete.) Egészen friss hús szívós és nehezebben emészthető. Magától értetődik, hogy a búst nyáron vagy jég szekrényben, hideg pinczében vagy jégveremben kell tartani olyan helyen, a hol több napra kell a húskészletet beszerezni.

A főzésre sokkal alkalmasabb lágy folyó vagy eső - mint a kemény kút- és forrásvíz, főleg betegek számára mindig lágy — de szűrött — folyóvizet kellene használni a főzésre, ivásra ellenben friss kút- vagy forrásvizet. A lágy vízben főtt hús sokkal előbb megpuhul és tápanyagai jobban feloldatnak és kivonatnak. Leveseknek csak kövénye nélküli húst kell használni, mert abból sokkal ízletesebb a

leves s betegeknek úgy sem szabad zsíros levest adni. Az edény, melyben a húst főzzük, nagyon jól záró fedővel legyen ellátva, hogy a húsnak minden ereje a levesben maradjon.

Közönséges marhahús-leves (bouillon.)

Egy kiló jó, hizlalt marhából való húst, fartőből, tarjából, főlsárból, jól meg kell verni a húsverővel miután hirtelen leöblítettett; s egy fél, darabokra vagdalt borjúlábat, lábszármócsingot, felteszünk 3½ liter hideg vízzel és csak lassan hozzuk forrásba. Majd nem általános az a szokás, hogy a levesről főzés közben leszedik a habot, azon téves hitben, hogy az valami tisztátlanság, holott az nem egyéb mint a húsnak egyik legfőbb táprésze: a tojás - fehérnye, mely a főzés alatt feloldódik, s így az úgynevezett habbal elszedik a levesnek javarészét. Az nem baj, ha a leves zavaros, azon esetben pedig, ha a beteg az ilyen zavaros levestől undorodnék, könnyű a bajon segíteni; a levest leszűrés előtt le kell venni a tűzről s ha egy negyed-óráig áll, minden zavarossága leülepedik.

A levesbe teszünk; egy nagy vagy két kicsi sárgarépat, egy petrezselyemgyökeret, egy darab kalarábot és só, a gyökerei; gondosan meg kell tisztítani, megmosni s eldarabolva a levesbe tenni. Czeller, vöröshagyma, párhagyma, kelkáposzta úgymint bármi nemű fűszereket soha sem szabad a levesbe tenni, csak akkor, ha kivételes esetekben az orvos rendeli. Ha nagyon erős leves kell, akkor még egy tyúknak gerinczét, lábát, szárnyát, nyakát össze kell aprítani és a hússal főzni. A levesnek lassan, egyformán kell fornia, de nem bugyogva, sem kifutnia nem szabad; mindaddig a míg a hús puha lesz erre szük-

séges 2—3 óra. Aztán leveszzük a fazekat a tűzről s miután lehiggadt, leszűrjük a levest s tisztára leszedjük a zsírt. Tyúk hiányában a Liebig-fele húskivonatból teszünk egy fel kávéskanálnyi a már kész levesbe, de csak akkor, ha a gyógykezelő orvos czélszerűnek találja. Az így készített léből mindig el kell tenni egy csuporral, mert ez szükséges különféle étkek ritkítására és feleresztésére.

Fehér erő-leves. (Coulis-leves.)

Különféle hús-hulladékot, úgymint: borjúhúsnak bőreit és csontjait, baromfi-gerinczet, lábat, szárnyat, nyakat apróra kell vagdalni, igen kevés zsíron megsütni — de ne bámuljon meg, — aztán a fennleírt levesben kifőzzük s miután fátolszítán megszűrtük s mindé zsírt gondosan leszedtük, vagy azonnal elhasználjuk vagy üvegbe töltjük és jól bedugaszolva elteszszük, természetesen csak akkor töltjük az üvegbe, miután meghűlt és hideg helyre teszszük, hol 12 napig eláll.

Barna (coulis-) leves.

Húshulladék, például a vesepecsenyének bőreit, fél borjúlábat, baromfi-csontokat, nyakat, gerinczet, egy darabka borjómájat kevés zsíron szép barnára kell pirítani sárgarépa-, petrezselyemgyökér-, karaláb- és egy vöröshagyma-szelettel, de nem erős tűzön, hogy meg ne égjen s jól letakarva, aztán feleresztjük az 1. szám alatt leírt levessel és hagyjuk jól kifőni.

Borjúhús-leves gyomorbeteg; számára.

14 deka apróra vagdalt borjúhúsra, melyhez egy jó csontot szintén összeaprítva és fél borjúlábat teszünk,

4 deciliter vizet kell önteni, megsózni, egy pár szeletke sárga répát és petrezselymet, s úgy főzzük mint a marhahús-levest, ezen leves különösen olyanok számára használandó, kiknek emésztési szervei már annyira el vannak gyengülve hosszas gyomorbajok következtében, miszerint nem bírják el az erős marhahúslevet. Ehhez hasonló levest tyúkhúsból is lehet készíteni.

Kétszersült-leves csecsemők számára.

Mintegy 10 deka jó marhahúst kis darabokra kell aprítani, miután *minden* kövérségétől megtisztított, csont sem legyen benne, s felteszszük 4½ deciliter szűrött folyóvízzel só és gyökérféle nélkül s úgy főzzük, mint a közönséges húslevest. Aztán fátyolszítán megsűrjük és annyi finom kétszersültport főzünk be, hogy a leves, midőn készen van, ritka panadlihoz hasonló, forrás közben keverni és midőn készen van, jól el kell habarni, ha sűrű lenne, annyira meg kell hígítani a félre tett lével, hogy a gyermek a szopóüvegből élvezhesse. Ilyen levest kétszersült nélkül is lehet a gyermeknek adni, de akkor meg kell ezukrozni.

Percz-leves.

Ha nagyon hirtelen levest akarunk készíteni betegek vagy lábadozók számára, mely egyszersmind tápláló is legyen, megvagdalunk 20 deka jó, minden kövérségétől megtisztított marhahúst, felsárt, fartőt, tarját vagy vesepecsenyét, felteszszük 3 deciliter hideg vízzel és nagyon lassan hozzuk forrásba, midőn forni kezd — de nem bugyogva — hagyjuk 10—15 perczig főni, aztán fátyolszítán át szűrjük, a húst jól kinyomjuk, egy kis ideig hig-

gadni hagyjuk, aztán újból szitán átszűrjük. Az edénynek, melyben a húst főzzük, nagyon jól záró födele legyen. A fennevezett hús- és vízmennyiségből nyerünk egy leveses csészével levét. Olyan betegek számára, kiknek csak gyenge táplálék van rendelve, vegyünk 20 deka húsrá 4 deciliter vizet, s ha még gyengébb leves kell, akkor 10 deka húsrá 4 deciliter vizet veszünk. Ha az orvos megengedi, lábadozó beteg számára a marhahús közé apróra eldarabolt tyúkhúst a csontokkal együtt lehet keverni s néhány szelet sárgarépat és petrezselymet, nyáron néhány szem zöld borsót is lehet főzni, mi által a leves nagyon ízletes és táplálóbb lesz.

Hideg húskivonat betegek számára Liebig J. szerint.

30 deka jó, minden kövérségtől megtisztított marhahúst nagyon finomra megvagdalunk üveg, vagy porcellán edénybe teszszük s annyi szűrött folyóvizet, hogy a hús egy hüvelyknyire legyen vele takarva, 5—G csepp tiszta sósavat cs egy csipet konyhasót teszünk bele, jól összekeverjük ezüst kanállal vagy üvegpálczával s jól letakarva állni hagyjuk hűvös helyen egy óráig. Aztán fátolszítába öntjük s még kevés szűrött vizet rá öntve gyengén nyomogatjuk ezüst kanállal míg az egész folyadék lecsurgott, melyet most néhány perczig állni hagyjuk s használat előtt még egyszer megszűrjük vékony vászon ruhán. Ily módon nyerünk egy jó csészényi vöröses színű folyadékot, melynek kellemes húslé íze van, ebből iszik a beteg kanalként vagy csésze számra a mint az orvos rendeli *hidegen*, mert ezen húslevet nem szabad melegíteni, hogy a tojásfehérnye össze ne fusson benne, ha az történik akkor elveszti legfőbb tápértékét és zavaros, barna színű lesz.

Nyári időben jégen kell e levét tartani, mert nagyon könnyen elromlik, erjedésbe megy át s akkor már nem használható. Télen sem szabad a meleg szobában állnia. A lének készítésére használandó vizet jégbe kell hűteni, a sósavat gyógyszerésztől kell venni, mert csak is megtisztított, finomított sósavat szabad használni, nagyon kényes, súlyos kóresetekben legjobb, ha a gyógyszerárban készítettünk lepárolt — destillált — vizet. Arra is szigorún kell ügyelni, hogy a *hús friss* legyen, nyáron legfeljebb 12, télen 24 óránál tovább ne álljon.

Ezen húskivonat fölötté tápláló és igen könnyen emészthető, s főleg olyan gyenge betegeknek való, kik nem ehetnek semmiféle tömör étkeket. Öreg, izomreszketségben szenvedő embereknek úgy mint sápkóros leányoknak nagyon ajánlható, mindennap élvezhetnek ezen léből a rendes eledelen kívül egy-két csészével. A kinek elleneszenve volna a gyenge nyers hús íze ellen, az keverje jó, valódi ó-vörösborral, vagy habartassa fel egy fél nyers tojás sárgájával, ezt természetesen csak úgy lehet tenni, ha az orvos is helybenhagyja.

Liebig-féle erő-leves lábadozók számára.

Jó darab marha- borjúhús vagy egy tyúk is, nagyon finomra megvagdaltatik bárdal, minden kövérnyétol megtisztítatik és sóval, kevés petrezselyem zöldjével, apróra vágott sárgarépával és petrezselyemgyökérrel beteszszük befőző üvegbe annyi vízzel, hogy a hús jól be legyen takarva, hólyagpapírral bekötjük és $\frac{1}{2}$ óráig gőzben főzzük. Ha a gyökereket kihagyjuk, akkor gyenge beteg is élvezheti. 30 deka húsból lesz 2 deciliter leves.

Gyarápító húskivonat gyenge betegek vagy kis gyermekek számára.

Vagdalj nem finomra 60 deka minden kövérsnyétől megfosztott rostélyost vagy vesepecsenyét vagy jó fartót, sózd meg egy keveset, tedd befőző üvegbe, kösd be erősen hólyagpapírral s addig főzd gőzben, a míg a lé egészen kiválik a húsból, mire 1½ sőt két órai idő szükséges. Ezen levet meg kell szűrni és a betegnek kanalanként beadni többször napjában, a mennyiséget az orvos határozza meg. A fennevezett húsmennyiség ad egy kávéscsésze levet. Ha netalán még valami zsírúye maradt volna benne, azt gondosan leszedjük, midőn a lé meghűlt és a zsír meg' fagyott. Használat előtt mindig csak annyit kell melegíteni a léből, a mennyi egyszeri beadásra szükséges. Ha ilyen levet nagyobb mennyiségű húsból készítünk, hogy eltegyük, akkor a húst nem szabad megsózni, midőn a lé meghűlt B midőn a lé meghűlt s minden zsirtól megtisztított, kis befőző üvegbe töltjük, bekötjük és ½ óráig gőzben főzzük, így elkészítve a lé több hétig is eláll száraz hideg helyen. Mikor levest akarunk belőle készíteni, akkor tetszés szerint többet vagy kevesebbet teszünk a kivonatból forró megsózott vízbe, a mennyiséget illetőleg az határoz, erősebb vagy gyengébb leves szükséges-e, a kivonat csak egy forrást tegyen a vízzel vagy gyenge húslével. Ha különösen erős, tápláló levesre van szükségünk, akkor főzünk egy fél összeaprított tyúkot, Va borjúlábat s ha meg van engedve, néhány szelet sárgarépat és petrezselymet mint rendesen levesnek szokás, s miután a zsirt leszedtük róla, keverünk bele szükség szerint több vagy kevesebb húskivonatot s hagyjuk egyszer felforrni.

A fentebb leírt húskivonatot gyakran rendelik az orvosok vérszegénységben szenvedőnek, kimerítő betegség által elgyengültnek, vérvesztés, megerőtetett fáradalmak stb. után.

Beeftea (angol erő-leves.)

Végy 60 deka jó marhahúst, legjobb a czombnak alsó részéből, vágd össze apróra a csonttal együtt és aztán tedd fel 2 deciliter hideg vízzel, egy kisebb féle sárgarépával, $\frac{1}{2}$ karalábbal, néhány szelet petrezselyemmel s ha szabad, czellert és néhány szem egész fekete borsót is lehet hozzá tenni sózd meg és tedd most nagyon tiszta, legjobb cserépfazékban vagy kaszerolban erős tűzre s keverd folytonosan 10 perczig, ez után sűrű, de nem barna üledéket fog képezni. Most ereszd fel I Va liter tiszta forró vízzel, hadd először erős tűzön, aztán gyenge melegen egy óráig lassan főni, szedd le róla minden zsírt és szűrd meg fátolszítán. Gyenge betegeknek ezen léből többször napjából lehet egy-egy fél csészével adni hidegen vagy melegen, a hogy kívánják. A fennevezett húsmennyiség ad 7 deciliter levet.

Avagy: darabolj el 60 deka kövérnye nélküli marhahúst vékony szeletekre s tedd fel $1\frac{1}{2}$ liter hideg vízzel kevés sóval, s ha szabad, pár szem jó borssal és egy sárgarépával mérsékelt tűzre, hadd melegedjék meg lassanként, hadd egy óráig lassan forni, ezután szűrd meg sűrű szítán és hadd kissé lehiggadni. Ilyen levest lehet borjúhúsból, tyúkból vagy jó juhhúsból is készíteni, a marhahúsból készült azonban legtáplálóbb és legcélzzerűbb is betegnek.

Becsinált-leves lábadozók számára.

I. Egy darab borjúhúst a nyakból vagy oldalasból avagy egy csirkét puhára kell főzni húslevesben, hajói megfőtt a hús, csinálj ritka rántást finom lisztből, melynek nem szabad megbámulni, csak zsemlyeszín legyen, ereszd fel a levét, sózd meg és forrald fel a hússal együtt s tálald pirított császárzsemlyére vagy rizsre, mely húslevesben nagyon puhára főtt avagy, ha már meg van engedve, finom zsemlyemorzsza-gombócra. A húsból is bele tehetsz néhány ízletes jó darabot.

2. A húst el kell darabolni, besózni, kevés zsírt fel kell olvasztani s annyi finom lisztet behinteni, a megnyit a zsír felvesz, hadd egy kicsit pirulni, tedd bele a húst s hadd ezt is kis ideig pirulni, de vigyázz ám, hogy meg ne bámuljon! aztán ereszd fel annyi húslével, hogy ritka leves legyen belőle s hadd a hússal együtt letakarva lassan forni, míg a hús eléggé puha lesz, s a levet szitán törd át. A hús benne maradhat avagy a nélkül is tálalható.

Becsinált-leves gyomorbetegoknak.

A tyúk- vagy borjúhúst gyenge húslében főzöd a míg puha lesz. Aztán piríts egy-két főzőkanálnyi finom lisztet zsír nélkül, mázos vaskaszerolban, de vigyázva, hogy meg ne pörkölődjék, csak zsemlyeszín legyen, ereszd fel folytonos keverés mellett a hús levével, sózd meg, s miután jól felforrt, szúrd meg finom szitán és tálald pirított császárzsemlyére.

Velő-leves lábadozók számára.

Csinálj világos ritka rántást, tégy bele apróra metélt zöld petrezselymet és a megtisztított borjú velőt— egy tányér levesre elegendő lel velő, — ereszd felbúslévcsl s hadd jól megfőni és tálalás előtt törd át az egészet sűrű szitán, pirított zsemlyekoezkrét lehet bele tenni vagy más egyebet, a mit az orvos megengedett. Ha a beteg már jól emészt, lehet egy fél tojást is a levesbe habarni, de a fehérmnyével együtt.

Ugyanez rizszsel: egy maroknyi rizst nagyon puhára kell főzni marhahúslevesben, egy fél borjúvelővel együtt. Hajói megfőtt, szitán áttöröd, levessel felforralod és azonnal tálalod.

Tört-leves.

Sült borjú- vagy baromfihúst le kell szedni a csontokról, finomra megvagdalod és a húsverővel megtöröd a deszkán, beleteszed nagyon kevés forró zsírba s miután kissé pároltad, feleereszted marhahúslevessel, melyben az összetört csontokat kifőzted, szitán áttöröd, fél tojással elhabarod és pirított császárszemlyére tálalod.

Avagy: Egy nyers kap pan- vagy tyúkczombnak leszeded a húsát a csontról, finomra meg vagdalod, megtöröd — de nem rézmozsárban! — egy fél vízbe áztatott és jól kinyomott császárszemlyével együtt, jól megfőzöd húslevesben, melyben előbb a megtört csontok is főttek, aztán szitán áttöröd és elhabarod egy fél tojással. A levesbe vagy pirított zsemlyét vagy puhára főtt rizst lehet tenni.

Csirke-leves.

Szépen megtisztított, fél csirkét össze kell vagdalni, 6 deciliter vízzel és kevés sóval lassan főzni, a míg szét nem fő, aztán meg kell szűrni és pirított zsemlyére tálalni, ha az orvos engedi, néhány szelet gyökeret vagy petrezselyem zöldjét lehet vele főzni, és rizst vagy gyöngykását átszűrve bele tenni.

Erő-leves csirkéből.

Egy fél csibét 1 liter vízben addig kell főzni, a míg puha lesz, de a hús nem válik le a csonttól, ekkor kivesszed és kihűlni hagyod. Aztán szedd le a fehér húsát, vagdald és törd meg olyan finomra a mint csak lehetséges s kavard el apránként a levével ritka péppé, olyan ritka legyen az, hogy inni is lehessen, sózd meg és főzd még néhány perczig. A körülmények szerint bele keverhetsz habbá vert tojásfehérnyét vagy egész vagy fél tojást, avagy húslében főtt áttört rizst vagy gyöngykását (gerstl). Ilyen levest szárnyas vadak húsából is lehet készíteni, akkor még táplálóbb.

Csibe-levesek más módon.

A megtisztított elkészített csibét, mely akkora legyen a melyet sültnek szoktak használni, fazékba kell tenni egészben és húslevesrel addig főzni, a míg puha lesz. Ha jól megfőtt, szüred meg a levét, habard el egy kisszerű friss tojással és tálald a szépen eldarabolt csibére és pirított zsemlyére.

Sárgarépával: Jó friss sárgarépát gondosan meg kell tisztítani, metéltre vágni és kevés zsíron puhára párolni,

aztán nagyon kevés finom liszttel meghinteni, most párold még egy pár perczig és aztán ereszd fel a csibe levővel, hadd még egy darabig főni s aztán szitán törd át, sózd meg, és tálald a csibe húsára és néhány pirított zsemlye-szeletekre.

Zöld borsóval. A zöld borsót két részre kell osztani, a nagyon fiatal szemeket külön kell párolni kevés zsíron, a nagyobbakat főzd meg a csibével. Midőn a csibe és a borsó már eléggé puha, az elsőbit kiveszed, a levest a borsóval pedig áttöröd szitán. Aztán kaszerolba teszed az eldarabolt csibét, a párolt borsót és rá öntöd az áttört levest, hadd tegyen együtt egy forrást s aztán pirított zsemlyére tálalod.

Borjúláb-leves.

Főzz egy szép tiszta borjúlábat, 4 déka borjúhúst, 3 deka marhahúst 1Va liter vízben, sózd meg és hadd lassan forni, a míg a leve felényire elforr, aztán szürd meg, szedd le a zsírját és tálald pirított zsemlyére; ha a betegnek savanykás étel meg van engedve, akkor csepegtess bele kevés citromlevet, így hidegen is jó mint kocsonya.

Kitűnő borjúhús-leves.

30 deka nagyon finomra vagdalt borjúhúst és vékony karaláb- és sárgarépa-szeleteket rétegenként felváltva kell rakni emaillirozott vagy zománczott vaspléh-kaszerolba, melynek nagyon jól záró födele van. Sót és egy deciliter vizet tégy hozzá és főzd gőzben, erősen letakarva lassan, két óráig. Aztán szürd meg és tálald melegen, ha levesnek akarják élvezni, ha pedig kocsonyának, akkor porcellán tálkában tedd hideg helyre és hadd ott míg ko-

csonyává fagy; citromlével vagy nagyon jó boreczettel lehet savanykás ízűvé tenni.

Borjúhús helyett öreg tyúkot is lehet használni, apróra összevágva csontostól; csakhogy ennek 7 óráig kell a gőzben főnie.

Hökhurutos gyermekeknek való leves.

Öt csigát házastól bugyogva forró vízbe kell dobni, hogy hamar a lehető legrövidebb, habár elég fájdalmas módon kivégeztessenek. 5 perczig hadd főni aztán szedd ki a házuktól és mosd meg hideg vízben, tisztítsd meg és vágd darabokra s tedd be forró borjúhúslevesbe, melyben egy sárgarépa, főtt, takard le és főzd addig míg a csigák egész lágygyá főnek. Aztán sózd meg egy keveset szűrd meg és adj a léből a betegnek napjában 4 decilitert — vagy kevesebbet is körülmények szerint — meginni.

Ragont-leves.

Készíts becsinált levest zsírral vagy a nélkül is s tégy bele húslében nagyon puhára főtt borjúfejből vágott kis koczkákat, vagy nyelvet, puhára főtt karfiolt, gyenge, puliára párolt zöldborsót, spárgafejeket, a mi épen kéznél van, és tálald piritott zsemlyére.

Sárgarépa-leves

Két-három vagy több — a szerint mennyi levesre van szükségünk — szép sárgarépát meg kell tisztítani és megreszelni s kevés zsírba kaszerolba tenni s így erős tűzön takaratlanul gyakori keverés mellett szép barnásra piritani, de nagyon vigyázz arra, hogy oda ne égjen. Ha az egész egyszínű világosbarna, hints rá egy kis főzőkanálnyi

finom lisztet, keverd össze, tégy bele néhány szelet barnára pirított császárszemlyét és aztán törd meg jól az egészet nagyon tisztán síkált mozsárban, s forrald fel marhahús levessel, szitán törd át és tálald pirított zsemlyére vagy finom vadhús-gombócra.

Karfiol-leves.

A karfiol-rózsát jól meg kell mosni, aztán forró vizet rá önteni, melyben vagy 10 perczig áll, most vedd ki és főzd meg puhára marhahúslevesben, midőn megfőtt, szépen válaszd el a koronáját, a többit meg törd át szitán, aztán készíts zsír nélkül pirított lisztet, ereszd fel a lével, melyben a karfiol főtt, tedd bele az áttörtet s hadd egyszer felforrni, a karfiol koronáját szedd szót, rendezd gúlaalakban a tányérra és találd rá a levest. Hasonló levest lehet vékony spárgából is készíteni.

Sóska-leves.

A megtisztított kerti sóskát forró zsírba teszed s letakarva lassan párolod, a míg egészen puha lesz; úgy hogy szitán át lehet törni. Miután ez megtörtént, piríts egy főzőkanálnyi finom lisztet zsír nélkül, ereszd fel húslével és vigyázz jól, hogy ne legyen csomós, tedd bele az áttört sóskát, hadd felforrni és ha meg van engedve, például lábadozó betegnek — keverj bele egy kanálnyi jó friss tejfölt, ha azt nem szabad, akkor csak pár kanálnyi jó édes tejet, hadd felforrni és tálald finom húsgombócra vagy pirított zsemlyére.

Borsó-leves.

1 deciliter zöld borsót friss, jól kimosott írósvajjal kell puhára párolni, kevés húslével jól összetörni, szitán

átnyomni es 4 deciliter levessel felforralni a felszínen mutatkozó zsírt és habot le kell szedni s a levest pirított zsemlyére tálalni.

Ha az orvos téli időben száraz borsólevest rendel egynémely betegnek, akkor a borsót folyóvízben, apróra el vagdalt marhahússal kell megfőzni, aztán áttörni és pirított zsemlyére tálalni. Epen úgy kell a bablevest is készíteni, melyet azonban néhány csepp jó boreczzettel savanykás izüvé készítjük, úgymint a lencselevest is; megjegyzendő, hogy a bab és lencsével nem főzzük a húst, hanem külön és csak akkor, hamar át van törve hígítjuk, a menyire szükséges, marhahúslevessel.

Burgonya-leves.

Jó lisztes, legjobb hógömb vagy rózsa-burgonyát meg kell hántani és egészben megfőzni jó húslében, a míg annyira puha lesz, hogy át lehessen törni, miután áttörted és megsóztad, hígítsd meg húslével, a mennyire szükséges és tálald pirított zsemlyére vagy a nélkül is.

Gulyás-leves.

14 deka *minden* kövérsnyétől megtisztított vesepecsenyét, vagy rostélyost, avagy hátszín is lehet, apró koczkára kell vágni, forró — de csak kevés — zsírba vetni és fél óráig letakarva párolni, midőn már pirulni kezd, a csontokból, bőrből főtt lével felereszted és főni hagyod a míg a hús egészen puha lesz, néhány szelet burgonyát és egy kis paradicsomalmát lehet vele főzni, de tálalás előtt azt ki kell venni; néhány perczzel a tálalás előtt egy jó csipet törött köménymagot vess bele és hadd egyszer felforni, aztán szürd le a levét, hadd kissé állni, hogy a zsírt

tisztára leszedhesd, aztán tálald sült húsból vágott vékony metéltre vagy üss bele egy tojást s hadd a tűzhely szélén állni míg a fehérnye összefut, legjobb a habszedő kanalat a forró levesbe tartani és a tojást beleütni, úgy hogy egészben maradjon s a mint a fehérnye összefut, ki kell venni a kanalat, a levest tálba vagy tányérba önteni és a tojást szépen egészben bele tenni. Ezen leves a legtáplálóbb étkek egyike és könnyen emészthető, ha a beteg gyomra már liszteledelt is elbír, akkor jó házi tarhonyát is lehet e levesbe főzni.

Jé leves görcsös köhögésben szenvedőknek.

Egy tiszta fazékba tégy két jó kanállal árpagyöngykását, 2 kanálnyi rizst, 2 kanálnyi valódi szágót, ugyanannyi zabkását (kapható a fűszer- és az ázalék-kereskedőknél), egy sárgarépat, egy petrezselymet, egy öreg tyúk negyedrészt jól összevágva, egy összeaprított borjúlábat és kevés sót, önts rá $2\sqrt{2}$ liter hideg vizet s hadd lassan forni 3—4 óráig, aztán szűrd le a levét porcellán edénybe. Ebből a léből lehet a betegnek többször adni napközben egy-egy fél kávécsészével. Ha a leves nagyon sűrű találna lenni, akkor vízzel vagy húslével kell meghigítani.

Arrowroot-leves.

Az arrowroot-liszt, ha nem hamisított, igen tápláló és könnyen emészthető eledel, mely különösen ajánlható olyan betegeknek, kiknek emésztő szervei nagyon el vannak gyengülve, úgymint kis gyermekeknek is. Ezen lisztből végy egy kanálnyt s keverd el egész simára egy porcelláncsészében kevés hideg húslevesvel vagy vízzel sűrű péppé aztán önts rá folytonos keverés mellett a tűzhelyen

egy deciliter forró hús- vagy borjúhús-levest és keverd a tűzhelyen egész a forrásig, ekkor, ha a liszt nem hamisított, a ló *egészen átlátszó* lesz és ekkor eleget főtt. Ha a leves fehér, sűrű és csirizforma lesz, akkor a liszt hamisított s nem szabad azt a betegnek adni. Hasonló módon lehet tapioka-lisztből is levest készíteni.

Zabkása-leves.

Jó maroknyi kifejtett zabot (kapható az ázalékárusoknál) tisztára kell válogatni, mozsárban megtörni és 1 deciliter marhahúslében addig főzni, a míg sűrűd ni és pópesedni kezd, de nagyon kell vigyázni, hogy meg ne kozmásodjék, aztán szitán áttöröd s ha nagyon sűrű lenne, húslével megritkítod. Ezen levesbe nem kell semmi betét, legjobb, ha a beteg csak úgy iszsa, könnyen emészthető és tápláló eledel. Gyomorbetegeknek azonban csak vízzel vagy igen gyenge levessel készítik az ilyen levest.

Ha szabad, fél tojással is el lehet habarni.

Rizspép-leves.

Egy deciliter jó, kiválogatott rizst nedves ruhával törülgess meg jól — megmosni nem szabad — s főzd 4 deciliter húslével — lehet a lé a körülmények szerint marha-, borjú- vagy tyúkhúsból, avagy csak víz is, amint az orvos rendel, — a rizst addig főzöd a míg szét nem fő, sózd meg, habard el és szürd át szitán. Ha a pép nagyon sűrű lenne, akkor levessel lehet ritkítani. Hasonlóképen készítjük az árpagyöngy kása-pépet.

Csibelevés rizszsel.

A rizst nagyon puhára kell főzni húslében, ha meg van engedve, főzhetsz vele finom metéltre vágott sárgarépat vagy gyenge zöld borsót, karfiolt. A levesben főtt csibét szépen eldarabolva rakd a tálba és tálald rá a levest.

Törött rizsleves.

4 deka rizst finom lisztte keli törni és zsír nélkül tiszta kaszerolban zsemlyeszínre pirítani s aztán húslével felereszteni, de nagyon ritkára s aztán letakarva egy óráig lassan főni. Mielőtt tálalod, sózd meg s ha az orvos engedi, habard el $\frac{1}{2}$ tojással. Pirított zsemlyeszetekeket is lehet bele tenni. Ilyen leves gyomorbetegeknek nagyon ajánlható.

Szágó-leves.

Végy egy evőkanálnyi valódi szágót s tedd szárazon szőrszítára, hadd hulljon át a pora, aztán tedd langyos vízbe s hadd lassan átmelegedni és aztán szőrszítán lecsurogni, most újra fel kell melegíteni friss vízzel, megint lecsurgatni, s ezt addig kell folytatni, míg a szágó minden dohos ízét elveszti s tisztának és átlátszónak tűnik fel. Miután utoljára lecsurgattad, tedd fel 4 deciliter húslével s főzd félóráig, a míg egészen átlátszók lesznek a szemek, ha nagyon megsűrűdnék, ritkítsd meg húslével.

Dara-leves.

Két deciliter forró levesbe főzz be egy lecsapott evőkanálnyi darát, keverd folytonosan s főzd lassan a míg egészen puha lesz.

Pirított darával: Egy evőkanálnyi darát nagyon kevés lúdzsiron piríts meg jó sárgára, de ne lángtűzön, aztán ereszd fel húslével s főzd míg a dara puha lesz. A darát zsír nélkül is lehet pirítani.

Rántott-leves zsír nélkül.

Va kanálnyi finom lisztet piríts meg zsír nélkül világos barnára s ereszd fel erős kavarással mellett húslével vagy csak vízzel is, hadd jól felformni és szűrd pirított zsemlyére. A körülmények szerint lehet ama vízben, melylyel felereszted, két csipet megtört köménymagot és kevés petrezselyem zöldjét is felforralni.

A pirított lisztet tejjel is lehet felereszteni és $\frac{1}{2}$ tojással elhabarni, ha az orvos engedí.

Zsemlyemorzsa-leves.

Egy császárszemlyének héját meg kell szárítani a sütőben, aztán porrá törni s 4 deciliter forró levessel felönteni és addig főzni a míg ritka sima pép lesz belőle. Lábadozó betegnek lehet V_2 tojást bele habarni, ez oly könnyű eledel, melyet bár mi gyenge gyomor meg emésztheti.

Leves-betétek.

A beteg-konyha nem tartalmazhat valami nagyon különböző és sokféle levesbetéteket, mert csak is olyanokat szabad használni, melyek semmiféle ártalmas alkatrészeket nem tartalmaznak, főleg gyomorbetegnek számára igen csekély a választék. Mindenféle zsírba kirántott tésztaeműek *szigorúan ki vannak tiltva a beteg-konyhából*, ellenben nagyon hasznosak a húsneműekből készített

betétek, gyúrott tésztafélék csak a már egészen fellábadt betegnek engedhetők meg, mert a gyúrótt tészta nagyon nehezen emészthető eledel, szív, tüdő szintén nem ajánlható, májból készített betétek, ha nagyon gondosan az életrendtan egészségi szabályai szerint állítatnak össze, a változatosság kedvéért lábadozóknak megengedhetők, velőből készített betétek ugyan kitűnők, de minthogy a velő nagyon kövér eledel, e szerint csak olyan lábadozóknak adható, kiknek emésztési szerveik nincsenek elgyengülve vagy valamiképen megtámadva. Főszabályul kell tekinteni, hogy liszt helyett vagy jól megszáritott sőt inkább megpirított császárszemlyehéját kell használni, mely mozsárban porrá törtetett, vagy az úgynevezett: Gyermekkétszersültet, mely sem czukrot, sem tojást nem tartalmaz, ezt szintén finom porrá kell törni. Rizs, árpagyöngy kása, zöldborsó csak is áttörve jöhet a beteg asztalára.

A következő fejezetben közöljük azon levesbetétek készítmódját, melyek betegneknek és lábadozóknak megengedhetők.

Levesbetétek betegek számára.

Arrowroot- vagy tapioka-oonsommée.

Egy kávéskanályi arrowroot-lisztet keverj el jól egy deciliter hideg húslével, forrald fel s ha félig kihűlt, habard el egy egész tojással de úgy. hogy a fehérét előbb habnak vered, tedd kis formába és főzd meg gőzben, ha meghűlt, kanalazd ki galuska- vagy kis gombóc-formára s rakd a kitálalt levesbe. Ez igen könnyű és tápláló; arrowoot-liszt helyett lehet tapiókát is használni, ha nem hamisított.

Zsemlyemorzsa-gombóc.

Reszeld le egy szárított császárzsemlyenek a héját, keverd el a morzsát egy tojással és kevés sóval s főzd be forró húslébe kis gombóc-alakban.

Hún-consommee.

Fél kappanmellet — lehet különben tyúk is — vagy fél csibe, vagy hét deka borjúhús, néhány sárgarépa- és potrezselem-szelettel puhára kell párolni kevés húslében, ha elég puha, az egészet finomra meg kell vágdalni, a húsvérővel megtörni, szitán átnyomni és jó húslével kellőleg megritkítani, lehet nagyon finomra vágott pirított zsemlyeszeletet bele tenni, avagy ha tojást szabad használni, akkor az áttört ritkás pépet jól elhabarjuk, egy tojással formába tesszük és gőzben főzzük, midőn megfőtt, kifordítjuk a tányérba és jó levest öntünk körüié.

Vadhús-szeccza a levesbe.

Sült vadhúst, nyulat, őzet, vagy szárnyas vadat lehet erre használni, bárdal össze kell vágni, de nem egészen finomra, csak úgy rizsszem nagyságú darabokra, a tányérba tenni és forró húslevest rá önteni, ha tojás meg van engedve, akkor a meleg levest előbb egy fél tojással el kell habarni.

Hús-gombóc.

Sült borjúhúst vagy baromfit fáczánt- vagy jó sonkát nagyon finomra kell vágdalni és aztán fél tojással, melynek fehérét habbá kell verni, és annyi tört kétszersült morzsával jól elkavarni, hogy apró gombócot lehes-

sen belőle alakítani, melyeket forró levesben kellőleg megfőzünk és aztán tálalhatjuk.

Cseppegetett tészta.

Fél tojást egy kávéskanálnyi finom liszttel és annyi vízzel erősen el kell keverni, a mennyi szükséges, hogy ritka tészta olyan mint a palacsintának való legyen belőle, de semmi csomó se legyen benne, ezt a tésztát csőrös kis bögréből jó magasról bele kell csöpögtetni a forró levesbe s miután a felszínre jön s még egy forradást tett, ki lehet tálalni, ha netalán csomók találkoznának benne, azokat ki kell szedni.

Békacomb-leves

Ezt épen úgy kell készíteni mint a «becsináltlevest», csakhogy borjú- vagy csibehús helyett tisztított bókacombokat használunk, avagy a czombokat puhára kell párolni néhány szelet sárgarépa- és petrezselyemmel, friss írösvajjal, liszttel meghinteni, húslével felereszteni és még kissé főni hagyni, ha a beteg kívánja és az orvos megengedi, citromlevet és héját lehet bele tenni, hogy savanykás íze legyen.

Levesbetétek lábadozók számára.

Sült tészta zsír nélkül.

Egy tojásnak fehérét kemény habbá kell verni, a sárgáját egy főzőkanálnyi finom liszttel elkavarni, a habot könnyeden bele keverni, megsózni, egy kicsi formát keveset vajjal megkenni, liszttel megporozni, a tésztát bele tenni és lassan szép sárgára sütni. A levest külön kell tálalni,

avagy ha úgy tetszik, a tésztát lapos edényben kell megsütni, apró kockára vágni ha meghűlt és a levest rá tálalni.

Töltött metélt.

Egy kisszerű tojás sárgájával finom lisztből tésztát kell gyúrni, nagyon vékonyra kinyújtani s a lehető legfinomabb hosszú metéltet vágni, a metéltet kevés húslében sűrűre főzzük s aztán hagyjuk kihűlni. Aztán kavargatj 2 deka *friss* írósvajat egy tojás sárgájával, a fehérből verj habot, és kavard el a kihűlt metélttel, sózd meg, kenj meg vajjal egy lapos formát, tégy bele egy sort fenekére az elkészített metéltből, rá egy sor finom húsvagdaltat (sült borjú, vad baromfi lehet az kevés jó sonkával vegyítve s egy kanálnyi jó friss tejföllel elkavart töltelék), a húrsa ismét egy sor metélt, egyengess meg szépen tejfölbe mártott kanál hátával s üsd szép sárgára nem igen erős tűznél, hadd meghűlni, aztán vágd el szépen vagy kockákra, szeletekre, vagy már tetszetős formára,, rendezd csinosan kis tányérra és add fel a levessel.

Vajas szeletek.

3½ deka friss írósvajat vagy lúdsírt habosra kell kavarni egy tojássárgájával, aztán keverd közējaetojásfehéréből vert kemény habot és két deka finom lisztet, sózd meg, tölts meg vele vajjal kikent formát, tedd bele a tésztát és főzd gőzben ¼ vagy ½ óráig. Aztán fordítsd ki tiszta deszkára, szeleteld fel és forradd fel jó húslében, de épen csak egy forrást szabad tennie, aztán rögtön kell tálalni.

Rizsgombócz.

3½ deka tisztán megmosott rizst puhára kell főzni húslevesben, szitán áttörni, borsónyi nagyságú írósvajat vagy lúdszírt bele tenni s egy tojáshozsárgájával, a fehéréből vert habbal és sóval jól elkavarni, finomra vagdalt sonkát és annyi zsemlyemorzsat kell bele tenni, hogy apró gombóczkákat lehessen belőle alakítani, melyeket forró levesbe be kell főzni és azonnal tálni.

Velőgombócz.

¼ részét a borjú agyvelejének meg kell párolni kevés zsírral és zöld petrezselyemmel, 1½ deka írósvajat vagy lúdszírt habosra kell kavarni egy tojás székével, a fehérét habbá verni, a velőt szitán áttörni és a kavarékba tenni, úgymint annyi finom zsemlyemorzsat, hogy apró gombócokat lehessen belőle alakítani, melyeket forró húslébe kell főzni.

Májgombócz.

7 deka jó borjú- vagy baromfimáját agyon kell vagdálni és szitán áttörni, 2 deka vajat vagy zsírt egy tojás székével habosra kavarni, a tojás fehérét habbá verni, az áttört májjal együtt a fentebbi kavarékkal elkeverni, annyi finom morzsát hozzá adni, hogy gombóczkákat alakíthassunk belőle, melyeket forró levesbe befőzünk.

Tejlevesek.**Egyszerű tej leves.**

A tejlevesek készítésénél szigorún kell arra ügyelni, hogy csak is *friss lefelezetlen* tej használtassék, melyet a leghirtelenebben fel kell forralni, minél tovább forr a tej,

annál többet veszít épen ama alkatrészeiből, melyekre a lábadozónak úgymint a csecsemőnek és betegnek leginkább szüksége van. A legegyszerűbb tejleves a következő: 4 deciliter friss tejet hirtelen felforralunk kevés ezukorral, egy tojás sárgáját jól elhabarunk először kevés hideg tejjel, aztán ráöntjük a forró tejet folytonos habarás közben s pirított zsemlyeszeletekre, kétszersültekre tálaljuk piskótát is lehet hozzá adni de szárazon.

Kétszersólt-leves csecsemők számára.

Egy darab gyermek-kétszersültet vízben kell áztatni, jól kinyomni és friss tejben, melybe egy negyedrészt vizet öntünk (három centiliter tej egy cent. víz), V* óráig főzzük folytonos habarás mellett, hogy semmi csomó sem legyen benne, egy parányi sót vetünk bele s ha a gyermeknek jobban ízlik úgy, akkor megczukrozzuk.

Mandula-leves.

6 deciliter friss tejet, egy maroknyi tisztított (lehántott) édes mandulával, mely kevés hideg tejjel nagyon finomra megtörötett, néhány perczig főzni kell, aztán ízlés szerint megeczukrozni, egy tojás sárgájával elhabarni, a fehérének kemény habját szintén belehabarni és finom kétszersültre rá szűrni, vagy ha a betegnek jobban ízlik, lehet piskótát melléje adni.

Csokoládé-leves.

Egy darab finom, de fűszertelen csokoládét, vagy két tetézett evőkanállal olajtalan kakaó-port jól felforralunk 4 deciliter tejjel, mielőtt tálaljuk, egy tojás sárgájával elhabarjuk és kétszersültre tálaljuk. Az olajtalan kakaó-

por sokkal könnyebben emészthető a csokoládénál, akár fűszeres, akár fűszertelen legyen, ezért betegek számára, kivált ha emésztő szerveik el vannak gyengülve, fölötte ajánlható; az olajtalan kakao-port lehet fűszerárusoknál, úgymint csokoládé-gyárakban kapni.

Csokoládéleves habbal.

Jól megczukrozott, nagyon kemény hu bot be kell főzni forró tejbe kanállal kiszakajtvá, mint a galuskát szokás, a mint beteszed a forró tejbe, megfordítod az elsőket s midőn valamennyi be van főzve, kiszeded és a már kitálalt csokoládé-levesbe teszed. A habgaluskának azonban nem szabad soká formia, gyors keze legyen a szakácsnőnek a befőzésnél és a mint egy forradást tettek azonnal szedje ki, hogy össze ne zsugorodjanak, kemények ne legyenek. Ilyen habgaluskát tej-chaudeau-val is lehet adni.

Tej-leves kifordított rizszsel.

7 deka rizst először hideg vízben megmosni, aztán kétháromszor leforrázni (blanchirozni), czukrozott tejben puhára és sűrűre megfőzni, aztán '3 deka apróra vagdalt édes tisztított mandulát közé keverni s tejjel megnedvesített formába belenyomkodni s kihűlni hagyni. Most habarj el 4 deciliter czukorral felforralt tejet egy tojással es tálald a kifordított rizsre. Ezt a levest hidegen is lehet enni.

Tej-leves sült habbal.

Nagyon keményre vert habot két tojásfehéryéből, gúlaalakban kell egy mély porcellán tányérba helyezni, melyet nagyon keveset vajjal megkennek, aztán süsd meg

csekély tüzelés mellett. Ha tálalod, adj hozzá körülöntve 1 deciliter forralt, cukrozott s egy tojás sárgával elhabart tejet.

II.

Mártások.

Fehér erő-mártás. (Sauce.)

Mindenféle húsmaradékot, csontokat borjúhúsból és baromfi-gerinczeket kevés lúdzsíron kell párolni néhány szelet sárgarépa, petrezselyem és egy darabka vöröshagymával, de úgy, hogy meg ne bámuljon, a vöröshagyma el is maradhat, ha a betegnek nem ízlik, annyi finom liszttel kell megporózni, a mennyit a leve felvesz, jó húslével felereszteni és jól megfőzni, aztán szitán áttörni. Ezen mártást lehet különféle ragout-hoz, becsinálthoz, marhasült-höz használni. A sauce akkor van helyesen készítve ha finom, sima, fényes és fehér vagy legfeljebb nagyon világos zsemlyeszín.

Megjegyzendő, hogy minden oly mártásnak, melyet zsírral készítenek, a főzésnél képződő habot és zsírt nagyon gondosan le kell szedni. Ha rántással készítik — a mi azonban helytelen a beteg-konyhában, mert ott csak *zsír nélkül piritott lisztet* használunk rántás helyett, — a rántásnak jól el kell főnie, nehogy a mártásnak rántás-íze és csiriz formája legyen, ne legyen sem sűrű, sem ritka, ha könnyen csepeg a kanálról, akkor meg van a kellő sűrűsége. Ha a sauce készen van, ne hagyjuk a tűzön, hanem állítsuk a kaszerolt forró vízbe, hogy a tálalásig ki ne hűljön. A zsírt úgy távolítjuk el legkönnyebben, ha a kaszerolt a tűzhely szélére húzzuk, s néhány csepp hideg vizet

teszünk a mártásba, mire a zsír azonnal különválik, úgy hogy kanállal leszedhetjük. Hogy a sauce jobb és táplálóbb legyen, teszünk bele egy borsónyi Liebig-féle húskivonatot mielőtt tálaljuk.

Barna erőmártás.

Apróra vágott marhahúst borjú- és baromfi-csontokat csontvelővel és gyökerekkel szép barnára kell párolni, kevés lisztel megporozni és húslével felereszteni. Ha eléggé főtt, szitán kell áttörni, megsózni és ha az orvos helyesli, egy parányi csipet fekete borsot is lehet bele vetni; ha savanykásan kívánja a beteg, akkor citromlével vagy valódi jó borecettel lehet neki savanykás ízt adni és különféle húsételhez használni.

Sóska-mártás.

Szép kerti sóskát jó megmosni, apróra vágdalni és zsírban párolni, ha egészen puha, kevés lisztel kell porozni, levessel felereszteni, jól felforralni, s egy evőkanállal édes tejsűrűt bele keverni ha a tejföl tán nehéz lenne a beteg gyomrának.

Hollandi-mártás.

Egy vagy két kicsi halat vízben kell főzni a míg szét nem fői, most kavargd el egy kis kávéskanálnyi finom lisztet hideg vízzel finomra és simára, tégy bele két tojássárgáját, egy mogyorónyi friss írósvajat és két deciliterrel a fentebb leírt halléből apránként bele öntve, keverd gyenge tűzön a míg emelkedni kezd, most vedd le a tűzről s tégy még bele folytonos keverés mellett citromlevet vagy jó borecetet, hogy savanykás legyen és tálald azonnal, ezért

csak pár perczzel a tálalás előtt kell a készítéséhez fogni, a halat azonban jóval előbb lehet megfőzni, a ki szereti, citromhéjjal is fűszerezheti s ha szabad, 3—4 szem fehér jó borsót lehet benne főzni. Ez a mártás jó halételekhez.

Ribiszke-mártás.

Jól érett ribizkét le kell szedni, megmosni és por-cukorral tiszta (nem zsíros) zománczos kaszerolba a tűzre tenni s letakarva $\frac{1}{4}$ óráig párolni. Ekkor finom liszttel meghinteni, még néhány perczig párolni, gyakran meg-keverni és aztán húslével feleereszteni, ha szabad egy ka-nálnyi jó friss tejfölt beletenni, ha azt nem, akkor édes tej-színt kell használni, hasonlóképen lehet ribizkelevest is készíteni.

Paradicsomalma-mártás.

Három négy szép érett paradicsomalmát fel kell törni, a magházat kiszedni s a paradicsmot zsíron párolni a míg egészen puha lesz, aztán világossárgára pirított liszt-tel meghinteni, marhahúslével feleereszteni, szitán áttörni s még egyszer felforralni, kellőleg megcukrozni és tálalni. A paradicsomalma-levest szintén ily módon kell készíteni, csakhogy ritkábbra hagyjuk. Télen gőzbefőtt paradicsom-ból szintén úgy készítjük a levest vagy mártást, majd az illető helyen szólunk arról, hogyan kell paradicsomalmát télire befőzni betegek számára.

III.

Főzelék-félék.**Zöld borsó.**

Kifejtett gyenge zöld borsót lyukacsos mély tálba teszünk s forró vizet öntünk rá, aztán zománczos kaszerolban jól letakarva néhány kanálnyi húslével (nem zsíron) addig pároljuk a míg egészen megpuhul, most sárgára pirított *kevés* liszttel meghintjük, megczukrozzuk, és ha a beteg még nagyon gyenge, szitán áttörjük, még egyszer felforraljuk és tálaljuk.

Zöld bab

Nagyon gyenge zöld babot vékony metéltre vágunk s forró vízbe teszszük s egyszer felforraljuk, aztán leszűrjük és tiszta szintén forró vizet öntünk rá, hogy zölden maradjon, megsózzuk és nagyon puhára főzzük; most csinálunk ritka, világossárga rántást s feleresztjük félig a bab 1 évével és hagyjuk még forrni, tálalás előtt kevés jó borecetet teszünk bele, hogy kissé savanykás legyen, ha az eczettel egyszer felforrt, tálaljuk.

Laboda. (Spenót.)

A laboda nagybecsű főzelék a beteg-konyha számára, minthogy ez tavaszkor ez első zöld éték, melyet betegnek adhatunk, a nagy-levelű sárga laboda gyengébb, a nagy-levelű angol zöld laboda azonban korábban kapható. Miután a laboda megtisztított és megmosatott, forró vízbe teszszük és megfőzzük, aztán leszűrjük s midőn egészen lecsepegett a víz, jól megvagdalkjuk s ha úgy tetszik,

szítán áttörjük. Most csinálj világos rántást, tedd bele a megvágott labodát, forgasd meg benne néhányszor, ereszd fel félig húslével félig tejjel, sózd meg, hadd még kissé forni, de csak egy-két perczig, mert különben elveszti szép zöld színét, és tálald azonnal.

Spárga.

A spárgát meg kell tisztítani s kemény, fás végét levágni. Aztán lazán megkötöd a spárgát vastag czérnával s úgy főzöd puhára kaszerolban, mely elég nagy legyen, nehogy a spárga fejei letörjenek, a spárgának körülbelül 1½ óráig kell főni. Mielőtt tálalod vedd ki a vízből vágd el a czérnát és rendezd szépen hosszas tálba öntsd le forró írósvajjal vagy finom zsírral és add fel; olyan lábadozó-nak pedig kinek tejfeles étel meg van engedve úgy lehet a spárgát vagy karfiolt készíteni, hogy szépen rendezzük olyan tányérra vagy tálba, melyet a sütőbe lehet tenni, leöntjük jó friss tejföllel és meghintjük pírított császár-zsemlemorzásával s egy negyed óráig hagyjuk a sütőben aztán ugyanazon edényben a melyben sült, feladjuk az asztalra.

Tökkáposzta.

Ha ezen kevés tápanyagot tartalmazó, vizenyős főze-léket valamely betegnek szabad élveznie, akkor a még fiatal tököt miután gondosan megtisztított és a tök-gyalún finomra megvágatott; be kell savanyítani úgy mint a káposztát, tudniillik egy darabka jó kovászt kell bele tenni és langyos vizet rá önteni, meleg helyen 24 óra alatt elég savanyú lesz, ha szabad, lehet egy pár szál fiatal zöld kaprot is bele tenni. Ha eléggé savanyú, fordítsd ki lika-

csos vaidlingba s hadd a levét egészen lecsurogni egy alá tett tálba, a kovász maradékot vagy salakot pedig távolítsd el gondosan, most készíts jó zsírból és finom lisztből ritka, világos barna rántást, a tökkáposztát könnyeden nyomd ki és tedd a rántásba, melyben tíz perczig párold és vigyázattal forgatod, hogy össze ne törd, aztán ereszd fel a töklevével és jó húslevessel s hadd még vagy egy perczig főni aztán tégy bele (ha szabad) egy kanál friss tejfölt és tálald fel.

Savanyított káposzta.

Ha a betegnek vagy lábadozónak kivételes esetekben meg van engedve, hogy káposztát élvezzen, akkor nagyon jó finomra vágott legyen az a káposzta, ha nagyon savanyú lenne, akkor mosdd át hideg vízben mielőtt felteszed, aztán tedd cserépfazékba önts rá bőven vizet, vess bele egy csipet köménymagot s főzz benne egy darab nem nagyon kövér marhadagadót, a káposzta addig fő, a raig egészen puha lesz, akkor csinálj világos, ritka rántást és ereszd fel a káposzta levével, hadd még így $\frac{1}{2}$ óráig főni, ízleld meg elég sós és savanyú-e és tálald fel, miután a zsírt gondosan leszedted.

Savanyított fehérrépa.

Szintúgy kell azzal is bánni mint a káposztával, ez azonban szintén oly csekély tápértékkel bíró eledel, mint a tökkáposzta, de minthogy igen könnyen emészthető, kivételes esetekben ajánlják a betegeknek inkább változatosság kedvéért.

Karaláb.

Csak akkor való betegnek vagy lábadozónak, ha igen gyenge és fiatal. Jól le kell bántani, finom metéltre vagy apró koczkára vágni, forró vízzel leönteni és aztán zsíron világossárgára párolni, úgy hogy jó puha legyen, kissé megczukrozni, finom liszttel keveset beporolni és jó húslével feleereszteni és még vagy 10 perczig letakarva főzni.

Sárgarépa.

A szépen megtisztított közép nagyságú sárgarépát szintén vékony metéltre kell vágni, forró zsírba tenni és letakarva addig párolni, a míg puha lesz; most finom liszttel keveset beporozni, jó húslével feleereszteni, megczukrozni és 10 perczig főzni.

Töltött sárgarépa.

E czélra csakis a korai, rövid vastag répa alkalmas, mely nem igen nagyobb egy közönséges hosszas tavaszi reteknel. A megtisztított répának levágod a tetejét aztán a répavájóval kivárod a belsejét s finom hústöltelékkel megtöltöd (a húsételekről szóló fejezetben talárod a töltelékek leírását), a levágott fedelet rá illeszted, szépen berakod lapos kaszerolha kevés zsírba, megsózd és lassan párold a míg puha lesz, néha egy-egy kanál húslevest önthetsz rá, forgatni nem szabad, azért nagyon kell vigyázni, hogy oda ne égjen. Míg a répa párolódik, piríts egy fél kanálnyi finom lisztet zsír nélkül világos zsemleszínre és ereszd fel húslével annyira, hogy olyan sűrű legyen, mint rendszeren a jól készített főzelék leve, forrald fel és öntsd a már puha répára, hadd még néhány perczig

főni és aztán szedd ki a répát óvatosan, hogy egészben maradjon és rendezd a tálkába, a levét meg szűrd rá szítán át; aki szereti megczukrozhatja mikor készen van. Ez igen jó tápláló és könnyű eledel, ha tápértékét fokozni akarjuk, párolhatunk a répával apró kockára vágott borjú- vagy baromfi húst (de ne zsírosat), melyet a levével főzzük, de nem adjuk fel a répával. Epen ily módon készíthetjük el a töltött kalarábot is.

Burgonya-pürée.

A burgonya tulajdonképen ki van tiltva a beteg-konyhából, mert az nehéz, a gyomrot megterhelő, aránylag csekély s még hozzá egyoldalú tápértékű eledel, épen csak a változatosság kedvéért, mint húsmellékletet lehet néha azt is elővenni, de csak is a következő alakban: nagyon jó lisztes, ép burgonyát le kell bántani, kockára vágni és csak annyi húslével vagy tejjel főzni, hogy épen be legyen takarva, ha olyan puha lesz, hogy könnyen szét lehet nyomni fakanállal jól összetörjük s egy diónyi darab jó, friss vaját és egy kanálnyi édes sűrű tejszínt keverünk bele, szítán áttörjük és még pár perczig keverjük gyenge tűzön, aztán tálaljuk. A pürée legyen olyan sűrű, mint például valamely áttört ázalék (bab, borsó), de ne legyen sem csomós sem vizenyős, ha épen úgy akarja valaki készíteni, hogy savanykás legyen, akkor ne főzze a burgonyát tejben, hanem húslében, pirítson egy személyre egy kis főzőkanál finom lisztet zsemleszínre, de zsír nélkül, ereszze fel a burgonya levével, a burgonyát törje össze és fordítsa bele, törje át szítán, sózza meg, tegye még a tűzre s adjon bele egy kanál jó, friss tejfölt és egy pár csepp valódi borecetet s ha még 5 perczig a tűzön marad, hogy a tejföl és eczet jól átjárja, akkor tálalni lehet.

Kifordított főzelék.

Gyenge, kicsi gömbölyű tavaszi retket le kell bántani és forró vízzel leönteni, jó sárgaréparól a retekhez hasonló nagyságú golyókat kell vájni a vájó kanállal és húslében puhára párolni, de úgy, hogy szét ne essenek, most kenj meg jól egy kerek kis formát friss írósvajjal, a fenekére tégy nagysága szerint kivágott tiszta, vastag, szintén mind a két oldalán vajjal megkent írópapírt, most rakd bele a répát és retket, például először egy sor répát, de úgy, hogy a közepe üresen maradjon, aztán rá egy sor retket, s úgy tovább míg a forma teli lesz. Az üresen maradt közepét töltsd meg finomra vagdalt különféle sült húsból és kevés sonkából vagy füstölt nyelvből, tojásból és fél kanálnyi jó friss tejfölből készített töltelékkel, tedd a sütőbe egy negyedóra, de nem kell erősen tüzelni, aztán fordítsd ki óvatosan a tányérra és add fel azonnal. A kifordítás legjobban sikerül, ha a lapos tányéért vagy tálat a formára helyezed es a tálat és formát összefogva hirtelen megfordítod.

Sóska főzelék.

A lábadozó beteg csakhamar megunja a különben jó es hasznos, de ingertelen ízű labodát, változatosság kedvéért adhatunk neki laboda helyett sóska főzeléket. A tisztán megválogatott kerti sósokát le kell forrázni s ha a víz lecsurgott, vagdald meg, tedd forró zsírba és hadd jó puhára párolni, aztán porozd meg pirított liszttel, ereszd fel húslével és szitán törd át, a sósokának épen olyan sűrűnek kell lennie, mint a laboda főzeléknek. Ha nagyon savanyú lenne, tégy bele egy kanálnyi édes tejszínt, ha nem, akkor

tejfőlt, arra vigyázz, hogy sem vizenyős, sem csomós ne legyen.

Száraz borsó, bab, lencse.

Némely kórallapotban különösen rendelnek az orvo sok különféle ázalék ételt a betegnek, ennek készítése azonban nagy figyelmet igényel. A főzendő hüvelyes vete-ményt előtte való este langyos vízbe kell áztatni és más-nap tiszta folyó vagy esővízben főzni, ha sem, egyik sem másik nem kapható, akkor a kútvizet fel kell forralni s midőn meghűlt lassan leszűrni, hogy a képződött üledéket fel ne zavarjuk, ha a borsót, babot vagy lencsét ezen vízzel felteszed, vess bele egy késhegynyi finomított szódát midőn az illető ázalék már puhulni kezd, szűrd le a vizet és önts tiszta, meleg vizet rá, melyben egészen megfőzetik miután megsóztatott. Ilyenbánásmód által az ázalék-félék megúsztatnak kellemetlen és ártalmas felfúvó tulajdon-ságuktól. A puhára főtt ázalékot szítán kell áttörni s minden liszt és rántás hozzá keverése nélkül tálatatik savanyún vagy édesen, a mint az orvos engedi és a beteg kívánja.

Karfiol cróme-el.

Sós vízben főtt karfiolt csinosan kell felhalmozni tányérra, most készíts 1 deciliter nagyon friss tejfőlből, ½ kávéskanálnyi finom lisztből és két tojás sárgájából, meg a felíérnye habjából sima eremet, sózd meg, öntsd le vele a karfiolt és süsd ½ óráig a sütőben, aztán vedd ki, garnirozd finom sonkaszeletekkel és add az asztalra.

Leveli béka.

Szép nagy zöld laboda-leveleket le kell szedni és sós vízzel leforrázni, aztán óvatosan kiteríteni és mindegyikre

egy kávéskanálnyi finom hústöltelék (lásd a «Hústöltelék ek» fejezetben) rá tenni, mely egy tojás fehérének habjával összekeverteték, most takard le egy másik levéllel s alakítsd béka formára és főzd meg kevés húslével lapos kaszrolban vagy tojás sütőben, arra kell ügyelni, hogy csak kevés, vagy a mint szakács műnyelven mondják: kurta legyen a leve, soká sem szabad főnie, mert különben elvesztik a színüket, a békák ne legyenenek sem szárazak sem nagyon lucskosak.

IV.

Hús-ételek.

Általános szabályok.

Mint már többször magyaráztuk (lásd az: «Életrendtani Szakácskönyv») a húsról szóló fejezetében) mindenemű hús sokkal puhább lesz, ha bizonyos ideig áll (mortificaltatik), a hús neme és az időjárás határozza meg meddig álljon a hús; betegek számára azonban az a szabály áll, hogy nyáron 24 óránál régibb ne legyen, kivéve ha jégen áll, akkor lehet 48 óráig is tartani, baromfit mindig előtte való nap kell levágni, még pedig arra legyen gondja a ház asszonyának, hogy az illető állatok ne kínoztassanak az élésnél, nem csak a szegény, úgy is eléggé gyötrött és kínozott állatok iránti kíméletből, hanem betegek iránti gondos figyelemből is, mert az már régen tudományilag bizonyított tény, hogy az ölés előtt megkínzott állatok húsa sokat veszít természetes jóságából, sőt bizonyos körülmények közt ártalmas is lehet, tehát gyors és lehetőleg legkevésbé fájdalmas, kínos halált a kiszemelt

áldozatnak! a szőrös és szárnyas vad nyáron állhat 36 óráig természetesen hűvös helyen.

Főtt húst nem való a betegnek enni, mert az csak a gyomrát terheli meg a nélkül, hogy tápot nyújtana, a levesekről szóló fejezetben már elég körülményesen leírtuk a jó húslevesnek készítését, azt is említettük már, hogy a levesbe finomra vagdalt sült húst kell befőzni, mi nagyon gazdagon pótolja a szokásos tápnélküli, kifőtt marhahúst.

Baromfit, ha már nem épen fiatal, előtte való nap kell levágni, szárazon megkoppasztani a míg meleg, azonnal felbontani s a beleit kivetni és aztán szellős, de hűvös helyre felakasztani. Csibét és egyéb fiatal baromfit csak előtte való este kell megölni és szintén szárazon koppasztani és felbontani s éjjelre felakasztani.

Borjú- és bárány hús ne legyen régiebb 24 óránál, nyers disznóhúsról mit sem szólunk, mert azt úgy sem lehet használni a beteg-konyhában. Sültnek való vadhúst vagy marhahúst éjjelre boreczetbe mártott ruhába lehet tekerni és valami nehezét rá tenni, avagy néhány óráig a legfinomabb friss táblaolajjal és citromsavval marinírozni. Egy nyúlra számítanak 14 deka legfinomabb provenci olajat és egy citromnak levét. Süldő nyulat azonban legjobb csak egyszerűen megsütni, páczolt vadhús nem betegeknek való. Habár jelenkorunkban a nyárson sült a nagy ritkaságok közé tartozik, mert hát nem főzünk nyílt tűzhelyen, de azért mégis igen csekély költséggel lehetne minden háznál nyárson sütni legalább a kisebb sültket, e végre nem kell egyéb csak a sütőben egy olyan egyszerű készüléket alkalmaztatni, melyre egy, a sütő-cső hosszának megfelelő nyársat támaszthatnánk s azon minden olyan

sült, mely például betegnek való, sokkal czélszerűbben és ízletesebben sülné meg mint tepsziben. A sütésnek fő szabálya az, hogy a *sütő-cső nagyon meleg legyen midőn a sültet beteszszük*, hogy mielőbb bőr képződjék a felszínen, mely atáplének kifolyását meggátolja, eleinte gyakrankella sültet megfordítani, de azért nem szabad a villát bele szúrni, mert akkor is kifolyik a húsnak java. Később midőn a sült már bőrt kapott., nem kell erősen tüzelni, hogy kelően átsüthessen.

Szintén nagy hiba az is, ha a sültnek való húst besózzák és úgy hagyják állni néha félóráig is, a só kivonja, illetőleg feloldja a húsnak legértékesebb táprészeit, melyek mint véresszínű folyadék az edényben maradnak, hol a hús állt, e folyadékot rendesen kiöntik s inenn van azután, hogy a sült száraz, szívós és nehezen emészthető

Az angol konyhában — pedig ez mintául szolgálhat a mi a húsétek észszerű és a táplálásnak megfelelő készítését illeti— a sültet csak akkor sózzák be, midőn már átvannak melegedve a sütőben, akkor a só jobban behatol és nem vonja ki a legjobb nedveket. Baromfit, szárnyas vadat csak belől kell sózni és a nyílást, melyen a beleket kivették, be kell varrni, hogy a lé ne folyjon ki, hanem a húsba szivárogon, villát nem szabad bele szúrni sütés közben, ez fölötte rossz szokás, mert az épen olyan mintha eret vágnának rajta.

Ha valami vadat nem lehet frissiben elhasználni, mert vagy öreg állatból való s e szerint kemény és szívós, vagy nagyobb mennyiségű, mint a mennyi szükséges, közsőséges eczetes pácza pedig nem szabad tenni ha betegnek való, akkor úgy segítünk a bajon, hogy a húst friss aludt tejbe teszszük, de annyi legyen a tej, hogy semmi

sem látsszék ki a húsból, mert a kiálló rész nagyon hamar megromlik. A húst így teljes épségben hűvös helyen a legnagyobb nyári hőségben is 2—3 napig lehet eltartani, az aludt tej tökéletesen pótolja a páczot, a hús nagyon puha és jóízű lesz, borjúhúst is lehet ily módon több napig eltartani.

Arra nagyon kell ügyelni, hogy a zsír meg ne pörköljék sütés közben, mert az elrontja a sültnek ízét de ártalmas is, többször kell utána nézni és egy-egy kanál húslevest a tepszibe önteni. Betegnek való sültet nem is kell soha vaspléh tepsziben sütni, mert az kellemetlen ízt és színt ad a pecsenyelének s a zsír nagyon hamar megpörkölődik, legczélszerűbb, mint már a főzőedényekről szóló fejezeteken említettük, a zománczos vasedény, a sülés vége felé lehet a sültet gyakrabban a levével megöntözni. Midőn a sült készen van kivesszük a tepsziből és szabályszerűn eldaraboljuk s a táltra ékesen és csinosan rendezzük, a levéről nagyon gondosan leszedjük a zsírt s a levet a sültre szűrjük.

Borjú-, marha- vagy vad szeletet jól meg kell verni a húsverővel, aztán szépen formásán összeigazítani megsózni és forró zsírban erős tűzön hirtelen megsütni. Midőn az elkészített szeletet betesszük a forró zsírba, addig nem kell megfordítani, míg az egyik oldalán bőrt nem kap, hogy oda ne süljön lehet a villával kissé megmozgatni, de *nem bele szurkolni*, akkor sem ha megfordítjuk, csak midőn megakarjuk tudni eléggé sült-e már, akkor kell megszütni, ha nyersvér nem szivárog ki a villa után akkor elég, most leszűrjük a zsírt s egy-két kanál húslevest öntünk a serpenyőbe, melyben egy borsónyi Liebig-féle húskivonatot feloldottunk, e végre a szeletet

kissé fel kell emelni késsel és a levest alája önteni és most letakarva hagyjuk még egy perczig a tűzön, aztán tálaljuk s a kurta saucet rá szűrjük.

Sültekbe való töltelék készítése.

Egy kis tojás nagyságú friss írósvajat, vagy fél kanálnyi lúdszírt jól el kell kavarni két tojássárgájával, nagyon finomra vagdalt zöld petrezselymet két körülreszelt, tejben áztatott császár zsemlyét, két tojás fehérének habját és sót nagyon jól kell összekavarni és a borjú szügyet vele megtölteni. Egy pár tölteni való csirkének elég ennek fele.

Rizstöltelék.

Egy fél kanálnyi írósvaj vagy lúdszírt kavargj el két tojássárgájával es 10—II deka levesben puhára párolt rizst, ugyanannyi finomra vagdalt sonkát, a két tojásnak habját és kevés sót.

Saint Menus (szent menü.)

Ezen furcsa elnevezést minden igyekezetem daczára me g kellett tartanom miután a magyar, de a német konyhászati és főzés művészeti könyvekben sem találtam értelmének és jelentőségének megfelelő készítményt, pedig ez a finom francia konyhában igen gyakran előfordul s nagyon czélszertí is, s így többször találkoznak ezen idegen-szerű elnevezéssel tisztelt olvasónőim e könyvnek lapjain. Készítés módja a következő: 4 deka friss írósvajat vagy finom zsírt gyenge tűzön kell felolvasztani, annyi finom lisztet kell bele keverni a mennyit bevesz; aztán levessel kell felereszteni, simára elkeverni, hogy olyan sűrűs legyen,

mint a sűrű sauce szokott lenni. Ha meghűlt egy egész tojást és egynek a székét kell bele ütni, megsózni, jól elkavarni és tetszés szerint elhasználni. Czélszerű ezzel különféle hússzeleteket bekenni, ha morzsásan akarjuk sütni; de másféle sültnek való húst is például marhapecsenyét, lehet azzal vastagon bekenni, zsemlyemorzsával jól behinteni és a sütőben megsütni. A hús ily módon igen puha és jóízű lesz, de tápláló is, mert minden leve benne marad, minthogy a bevonat kérget képez, mely a bőr helyét pótolja.

Hús-töltelékek. (Farce).

Marhahús-töltelék.

20 deka vesepecsenyét vagy más féle puha marhahúst, például a kövérnyétől megtisztított rostélyost vagy hátszint, vagy fölsárt finomra meg kell vagdálni két deka csontvelővel, $\frac{1}{2}$ szardellával, ha szabad egy szelet pirított hagymával, vagy kevés zöld petrezselyemmel, megsózni egy fél tejbe áztatott és kinyomott császárszemlyét és annyi tojássárgáját a mennyi szükséges, hogy összeálljon, ezután a porcellán húsverővel jól megtörni és szitán áttörni.

Baromfi- vagy borjúhús-töltelék.

Vágd ki egy tyúknak vagy kappanak, vagy pulykának mellét nyersen és szedd le minden húsát és vagdalt apróra egy-két újni darab friss csontvelővel. Egy lehántott császárszemlyét, mely húslében vagy tejben jól megázott, nyomj ki és egy fél diónyi felolvasztott írósvajjal keverd el a tűzön finom sűrű péppé, melynek a kaszeroltól könnyen le kell válni. Ha meghűlt törd meg a vagdalt hússal

együtt és szitán törd át. Ezután sózd meg, verj kemény habot 3 tojás fehéréből s keverd el a 3 sárgával együtt a hússal. Most szakíts belőle egy kis gombócra valót és főzd meg forró levesben próbául, elég kemény vagy puha-e a töltelék, ha nem elég kemény, akkor egy kis finom zsemlyemorzsat, ha nagyon kemény akkor kevés tejjel kell meg-higítani. Ha ezen töltelékét galamb- vagy csibe töltelékül akarod használni, akkor csináld higabbra, mintha például gombócot akarsz belőle csinálni levesbe vagy becsináltba. Ezen leírás szerint bármilyen húsból (a milyen a betegnek meg van engedve) készíthetsz töltelékét minden további utasítás nélkül, csak azt kell megjegyez-nünk, hogy a zsemlyét gyomorbetegek számára csak tejbe kell áztatni és kinyomni nem pedig vajjal főzni. Tojást szintén kevesebbet vehetsz, hogy annál könnyebb legyen.

14 deka sült borjú- vagy baromfihúst meg kell vag-dalni egy lehántott, tejjben megáztatott fél császárzsemlyét, melyet jól kinyomtál, kevés sóval és ha szabad, egy csipet fekete borssal vagy szerecsendió-virággal, meg egy tojás-sárgájával jó meg kell törni és szitán átnyomni, de ez el is maradhat, aztán keverj bele egy tojásfehérének a habját, egy fél diónyi nagyságú írósvaj at és kevés finomra vagdalt petrezselyem zöldjét és használd tetszés szerint.

Vadhús-töltelék.

Epen úgy készítetik mint a marhahús-töltelék, csak a zsemlyét nem kell tejbe áztatni, hanem vörösborba, fűs-rezni lehet pedig citromhéjjal.

Főtt-marhahús.

Gyakran előfordul, hogy lábadozó betegnek hosszabb ideig mindig csak sült hússal kell élnie, egyszer már főtt marhahús után is vágyik valami jó mártással. Olyan esetben az ő számára következő módon kell a húst főzni: ½ kiló nem kövér marhahúst fartót, hátszint, fősárt vagy olyasmit, fahúsverővel, melyet előbb hideg vízbe mártótál jól meg kell verni, de nem szét marcangolni, aztán tojás fehérnyével köröskörül jól bekenni és bugyogva forró vízbe tenni, melyben a szükséges gyökerek már benne vannak, néhány szem fekete borsot és egy darab szerecsendióvirágot lehet bele vetni, víz csak annyi legyen, hogy a húson felül egy ujjnyira álljon, aztán jól letakarni és kétharmadfél óráig folyton, de lassan főzni hagyni. Ha a leve nagyon elforna húslevest kell utána önteni, mert a húsnak nem szabad száraznak lennie. Mikor a hús már eléggé puha, szűrd le a levét és szedd le róla a zsírt, a húst pedig szép szeletekre vágva a kövérnyétől és bőroktól megtisztítva rakd csinosan a tálba, öntözd meg a forró levével!, környezd finom, pirított tarhonyával és tálald *azonnal*. mert a főtt marhahús csak úgy jó, ha forrón feladják.

Sült marhahús.

Rosztbeef (rostélyos.)

Az igazi rostélyos csak úgy jó ha nagy darabot készítenek, ezért nem igen lehet egy személyre készíteni, hanem az ugyan egészségesnek is nagyon ízlik, e szerint lehet az egész család számára úgy sütni, hogy a lábadozó is élvezhesse.

Egy elegendő nagy sütő-tepszibe ne legyen az vas

hanem bádog, s hogy a zsír meg ne pörkölődjék a tepszi alá ujnyi magasságú tégladarabot teszünk. A tepszibe állíts egy rostélyt és most vedd elő a rostélyost, mely legalább 30 óráig a jégen állt, télen jég nélkül állhat hideg helyen tekerd be tiszta papírba és süsd erős tüzelés mellett 3 óra hosszat, a tepszibe önts egy kis vizet és a húst öntözd meg gyakran a lecsurgott zsírral. Ha eléggé meg van sülvé, távolítsd el a papírt és a kövényét, szeleteld fel, öntözd meg a levével, melyről a zsírt leszedted és táld fel párolt rizszel vagy pirított tarhonyával.

Angol sült.

Egy vastag darab vesepecsenyét vagy fartót jól meg kell verni, Zsírral megkent és sóval meghintett erős írópapírba tekerni, vékony spagáttal erősen körültekerni és szintén rostélyra tenni (vagy nyársra húzni) a sütőbe és erős tűz mellett sütni, a húst gyakran meg kell öntözni a tepszibe lecsepegő zsírral és levessel, melyet bele öntötünk, ha a hús így eléggé megpuhult, vedd le a papirost és hadd még a rostélyon a míg szép színt kap. A levének zsírját egészen le kell szedni s egy kanál húslevessel felforralni s úgy a szépen felszeletelt húsrá önteni. Ezen sülthez vagy zöld saláta vagy valami savanykás befőtt gyümölcs adatik.

Párolt marhahús.

Egy mély kaszerolba tégy eldarabolt csontvelőt, kevés vöröshagymát, sárgarépat, petrezselymet, karalábot, mind vékonyra szeletelve, borjú csőn tokát, mócsingot, és annyi forró levest, hogy a zöldség s a többi épen be legyen takarva egy pár szem fehér jó borsot is lehet bele tenni és

elegendő sót, tedd erős tűzre és midőn forr, tedd rá a húst, legjobb erre felsár, fehérpecsenye vagy fartó, melyet előbb jól megvertél, de helyezd el úgy, hogy a víz ne érje, aztán takard le és tapaszd meg a fedő széleit tésztával s így hadd párolni most már nem lángtűzön, lassan és egyformán 2—3 óráig aztán vedd le a fedőt, a húst vedd ki, a többire önts egy kis húslevest hadd felforrni, szűrd le a levét, szedd le róla a zsírt és öntsd a szépen felszeletelt húsrá, melyet gyenge tavaszi levessel és czukorral párolt retekkel garnírozol. Nagyon jó ízt kap a lé, ha egy kisebbszerű friss paradicsomalmát is teszesz a zöldség közé.

Bajor marhahús.

Egy kiló vesepecsenye vagy fartót szépen megtisztítod a bőröktől és fagygyútól, megvered, rézsont felvágod, besózkod, ismét összeilleszted és spagáttal körültekered, úgy hagyod tálban egy óráig állni. Aztán kaszerolba teszed, kevés levest öntesz rá, meg a tálban hátramaradt levét, jó letakarod s elejétén erős tűzön, később gyengében párolod, a míg a hús egészen puha lesz. A levét fátyol szítán átszűröd, a húst kevésbé megporozod finom liszttel és a zsírjától megfosztott levét ráöntöd és még vagy tízperczig főzöd letakarva.

Beefsteak á la Wiel.

Jó nagy vesepecsenyéből, mely nyáron 2 napig a jégen, télen 4—5 napig hideg helyen állt és minden bőrtől és fagygyúttól megtisztított, rézsont vágasz hüvelyk vastagságú szeleteket, megvered a kés hátával és szép kerekded vagy tojásdad formára alakítod. Mintán csak az egyik oldalát sóval és törött fekete borssal, meg finomra

vagdalt zöldpetrezselemmel meghintetted, hirtelen megsütöd zománcozott lapos vasserpenyőben forró zsíron vagy a ki szereti friss irós vajjal, úgy teszed a serpenyőbe, hogy a besózott oldala felül legyen. Egy perczig sül, fordítsd meg és öntözd meg a most felül levő oldalát néhány csepp jó húslevessel s hadd még egy fél perczig sülni. A kinek órája nincs, olvasson lassan 60-at, a míg a szelet sül. A mint készen van, rögtön kell tálni melegített tányérra, és a levét rá önteni.

Beefsteak angolosan.

A megtisztított vesepecsenye vastag részéből hüvelyknyi vastag szeleteket vágsz, természetesen keresztbe, aztán meg veregeted, de nem úgy, hogy zúzva legyen, sóval és borssal meghinted, megpaskolod a tenyereddel, megkened finom táblaolajjal vagy annak hiányában forró zsírral és egymásra rakod lapos tányérba, felül meg valamivel lenyomod s így hagyod egy éjjel vagy egy nap, a mint szükséges, hűvös helyen takarva állni, aztán hirtelen megsütöd forró zsíron, úgy mint a fentebbit és azonnal tálnod a levét rá öntve; az angol beefsteaknak, ha szétvágják, kissé véresnek kell lennie a közepén. Különösen sápkórban szenvedőknek ajánlható.

Vesepecsenye.

Szép darab vesepecsenyét, de ne legyen kevesebb egy kilónál, mert ha kisebb, akkor kiszárad a sütésnél, meg kell tisztítani a bőröktől és kövénytől és jól megpaskoltatik, aztán megspékkeljük, besózzuk és jó, valódi forró boreczettel megöntözzük, de csak kanalonként, aztán a rostélyos készítésénél leírt módon rostélyon sütjük, ha

nyárson nem lehet, és öntözd gyakran a levével, ha a sült szép barna színt kap és elég puha, akkor a levet leszűrjük, a zsírt leszedjük, a tepszibe egy fél kávéskanálnyi pirított lisztet vetünk, levessel felforraljuk, a sültnek levével összekeverve és aztán a szépen felszeletelt húsról öntjük.

Percz-szeletkék.

Készíts apró szeletkéket — ujjnyi vastagságút — jó hátszínből vagy vesepecsenyéből, minden kövérnyétle kell szedni a húsról, egy szardellából és egy kis tojásnagyságú irósvajból készíts szardellavajat, s miután szitán áttörted, tedd a tűzhelyre lapos kaszerolba, és ha meleg, akkor mártsd bele a meleg szardellavajba, melybe finomra metélt zöld petrezselymet is kevertél, rakd egymásra és hadd fél óráig állni, aztán süsd meg hirtelen forró zsíron, és tálald burgonya-pürével környezve. Ilyen szeletkéket lehet borjúhúsból, vadhúsból, jó ürühúsból is készíteni, és vad mártással vagy citromszeletekkel tálalni, a ki nem szereti a szardellát, annak számára a nélkül, ha szabad vöröshagymával és petrezselyemmel készíteni; az ilyen percz-szeletek különféle zöld főzelékhez nagyon jók.

Rostélyos szardellával.

Egy szép szelet rostélyost tisztíts meg minden kövérnyétől, bőrtől és csonttól, paskold meg jól kés fokával, sózd meg és párold nagyon puhára marhahúslevessel, de csak kanalonkint kell a levest mindig utána önteni, aztán szűrd le a levet, most tégy a húshoz egy megtisztított finomra vagdalt szardellát és porozd meg egy jó csipet finom liszttel, hadd megbámulni, aztán önts rá kevés levest és a zsírtól megfosztott levet, és hadd még egy

darabig párolni. Ha tálalod, a zsíratlan levét szűrd rá és környezd puha párolt rizszsel.

Nyershús- szeletek.

10 deka jó marhahúst a vesepecsenyéből vagy fartóból késsel kell vakarni s ez alatt minden bőrt és inat eltávolítani. A vakart húst most még egyszer át kell simítani késsel, hogy a még benne maradt inak és bőrök kiszedessenek. Aztán tisztíts meg egy szardellát, vedd ki a gerinczét és vagdalt meg a vakart hússal együtt olyan finomra, a mint lehetséges, sózd meg egy keveset és egy kis kékhegynyi törött és szitált fekete borsót is keverj bele, aztán még egyszer simítsd át e késsel, hogy a legutolsó szálkákat és bőrekét eltávolíthasd. Aztán vágj vékony szeleteket egy tegnapi császárszempléből, vagy jó fehér szikkadt házi-kenyérből, felét kend meg írósvajjal a másik felét a vagdalt hússal és tedd egymásra. A ki nem szereti a szardellát, annak helyette jó sonkát lehet a nyers hússal elvagdálni. Az ilyen nyershús-szeletek nagyon hasznosak vérszegénységben szenvedőknek, vagy nagy vérvesztés által elgyengülteknek.

Sültek.

Töltött borjúsügy.

Midőn a borjúsügy el van készítve és besózva, a már előbb leírt töltelékkel meg kell tölteni, bevarni és szép pirosra megsütöni.

Baromfisültek.

A baromfi közül tulajdonkép csak csibe és fiatal kappan használható sülvé a beteg-konyhában, pulykának csak

a melle, úgyszintén a lúd- és kácsának használható, mert kövérsége miatt nehezen emészthető, s nem betegnek való. A csibét, miután megtisztított, és belől megsóztatott, óvatosan kell sütni, hogy ki ne száradjon és mégis szép piros színe legyen. Nagyon jó, ha a csibét, mielőtt a sütőbe teszed, forró zsírral leöntöd, nagyobb csibét meg lehet spékelni jó füstölt szalonnával, de a szalonnát természetesen a betegnek nem szabad megennie.

Borjúsült.

Csak úgy jó, ha nagy darabot sütnék, beteg számára czélszerűbb a borjúhúst másféleképen elkészíteni.

Sült galamb.

A galambot szintúgy el kell készíteni, mint a csibét, ha még fiatal, akkor vajjal vagy zsírral megkent szőlőlevélbe kell kötni és úgy megsütni, mitől igen finom ízt nyernek. Ha kész, a czérnát le kell venni és a levélben feladni.

Fogolymadár.

A fogoly csak lábadozóknak engedtetik meg, mert kövér étel, ha meg van engedve, akkor szintúgy kell megsütni, mint a csibét; mellét meg lehet spékelni.

Fácán.

Legalább 48 óráig álljon, ha hideg van, akkor tovább is. Aztán szárazon koppasztják, csak a fejét hagyják meg, a fényes tollazatot papírral bekötik. Aztán épen úgy sütik meg, mint a kappant.

Nyúlderek.

A nyúl derekát a hátulsó lábaival együtt, mint szokás, a bőroktól megtisztítják, megspékelik és a tepszibe beleteszik, melybe egy-két kanál húslevest tesznek, midőn a nyúl az erősen befűtött sütőben átmelegedett, kiveszszük s készen tartott forró- és sós boreczzettel kis kanalanként megöntözzük, és azonnal beteszszük a tüzes sütőbe, tíz perez múlva ismétljük a megöntözést, s így folytatjuk, a míg a nyúl meg nem sül, később azonban csak a saját levővel öntözzük. Ezen eczettel való öntözése tökéletesen pótolja a páczolást, mely nem való betegnek, megjegyzendő, hogy a boreczet *valódi* legyen. Ha szabad, akkor a sütés vege felé nagyon jó, frisB tejföllel kenjük meg a sültet és a levéről leszedjük a zsírt s még egy kanál tejföllel felforraljuk, a míg a nyúlat trancsírozzák; az így készített sauce-t a szépen rendezett nyúl köré (nem rá) öntjük. Az így készített nyúlsült gyenge gyomrú betegnek sem árt meg, minthogy sem zsírt, sem lisztet nem tartalmaz a sauce-a, ama különféle lisztpépes sűrű, savanyú babérleves mártással bemázolt nyúlsült csak egy alsó rondú korcsmái, nem pedig betegek asztalára való.

Őzderék.

Épen úgy készítetik, mint a nyúlsült, csak arra kell ügyelni, hogy fiatal állatból való legyen, mert beteg számára nem szabad páczoltnak lennie, a nélkül pedig, ha vén, nagyon szívós és kemény.

Szarvashús.

Szarvashúsból mindazon étkeket lehet készíteni, melyeket marhahúsból is szokás, a különbség e két hús között

nem igen nagy, a szarvashús nagyon szívós, ha vén állatból való.

Báránysült.

A bárányt épen úgy kell elkészíteni, mint a nyulerekat, azaz: le kell vágni az elejét és csak a derekát és a hátsó czombokat meghagyni, aztán belülről megsózni és a sütőtepszibe beletenni, midőn a sütőben átmelegedett, kiveszszük, és készen tartott erősen megsózott forró levessel megöntözzük, ezt rövid időközökben ismétljük, de csak keveset kell a sültre öntözni kanállal, a levet minden megöntözés után sótalán levessel szaporítjuk, hogy a sült leve ne legyen túlságos sós. A bárányt szép pirosra kell sütni és széj>en tranchirozni, a levet, ha mégis nagyon sós lenne, levessel kell szaporítani, felforralni, zsírját leszedni és a sültre önteni.

Tejbensült.

Egy szép darab borjúhúst vagy húsos bárány ezombot be kell sózni és mély tálba tenni, most forralj tejet és tégy bele egy kanál zsírt, midőn bugyogva forr, öntsd nyakon a bárányczombot, úgy hogy a tej egészen betakarja, és hadd úgy egy jó óráig állni és aztán süsd meg erős tűz mellett, gyakran megöntözve a zsíros tejjel. Ha szép pirosra sült, vedd ki a tepsziből, s a míg tranchirozod, addig forrald meg a levét néhány kanál levessel, szedd le a zsírját és szűrd a sültre. Az ilyen módon készített sült igen jóízű és puha, gyenge betegnek való.

Sertéshús.

Nyers állapotban nem fordul elő a beteg-konyhában, e szerint e helyen nem is szólhatunk annak készítéséről,

mert meg lábadozóknak sem ajánlható, minthogy nagyobb kövernye tartalmánál fogva nehezen emészthető.

Vadsertéshús.

Ebből is csak pár hónapos süldőnek a czombja és a fehér pecsenyéje (vagy gerincpecsenye) használható, a czombot forró eczettel, melyben pár szelet vöröshagyma főtt leforrázzuk, de nem hagyjuk az eczetben állni, hanem rögtön kiveszszük, száraz ruhával, megtörülgetjük, besózzuk és szépen megsütjük a sütőben, hébe-korba húsleves-sel megöntözzük, ezen sült mellé édes saláta való, befőtt szilva vagy barack. A gerinc-pecsenyét nem kell eczettel leforrázni, csak egyszerűn besózni és megsütöni gyakori öntözés mellett.

Különböző húsétek.

Becsinált.

Csibéből, borjú- vagy bárányhúsból. A húst vagy csibét le kell forrázni, aztán szép darabokra vágni, a csibét négy részre ha kicsi, nagyobbat hatra. Ekkor felteszszük annyi vízzel, hogy a hús be legyen takarva, metéltnek vágott sárgarépát, egy pár összekötött petrezselyemlevelet, ha van néhány szem kifejtett zöldborsót vagy karfiolt, megsózzuk és addig főzzük, a míg puha lesz, most pirítsunk finom lisztet zsír nélkül és ereszzük fel a főtt hús-nak levével, s hagyjuk néhány perczig főni, a sauce ne legyen sem ritka, sem pépsűrű, sem csomós, legjobb ha tálalás előtt a húst szépen elrendezed a tálban, a levét pedig szitán átszűröd reá. Savanykásan is lehet csinálni citromlével.

Becsinált zöld mártással.

A fentebb leírt módon főzd meg a húst, legjobb erre csibe, világos rántásban párolsz gyenge kerti sóskát, felereszted a bús levé veí, egy kanál friss tejfölt teszesz bele és szítán áttörve, még egyszer felforralod a hússal s aztán tálalod.

Tyúk á la risotto.

Szépen megtisztított, de nem sovány tyúkot sósvízben petrezselyem és sárgarépagyökérrel puhára kell főzni, mi 2—3 órai főzést igényel. Most forráz le két-háromszor 4 deciliter rizst, tedd kaszerolba néhány kanál tyúklével, és párold puhára jól betakartan, mindig után öntesz néhány kanállal a tyúklevesből, ha a rizs egészen puha, akkor szépen rendezed egy lapos tálba, tetejébe a szépen tranchírozott tyúkot rakod, karfiollal környezed, zöld petrezselyemmel feldíszíted és feladod. Lehet melléje szardella- vagy paradicsommártást külön adni.

Csibe bandában.

Egy közép nagyságú megtisztított csibét puhára párolsz húslevessel. Ezalatt szintén levessel áztatott rizst főzöl puhára és sűrűre. A csibét, midőn kihűlt, vastagon bekened felvert tojással, a rizst összekevered egy tetézett evőkanálnyi apróra vagdalt sonkával, és beleburkolod a csibét s jól rá nyomkodod, most kend meg a rizsburkolatot jól felvert tojással, melybe egy főzőkanálnyi friss jó tejfölt kevertél és süsd lapos tálban ½ óráig, nem épen erős tűz mellett a sütőben, míg szép sárgaszínt kap. A bundás csibét egészben kell tálalni, paradicsommártást lehet hozzá adni, de külön csészében.

Töltött csibe.

Készíts töltelékét nyers borjúhúsból, 3 szardellából — a ki azt nem kedveli, szardella helyett jó sonkát lehet használni — és egy diónyi friss írósvajból vagdald nagyon finomra, keverj bele fél kanál friss tejfölt, egy tojást, a fehérét habnak verve, s annyi finom zsemlyemorzsát, a mennyi szükséges, töltsd meg vele az elkészített csibét, és süsd meg szépen elég erős tűznél, ha szép pirosra sült, tranchírozd, de úgy, hogy a töltelék egészben maradjon, ezt külön felszeleteled és a csibét garnírozod vele. A levét öntsd rá, miután zsírját leszedted.

Húspogácsa.

14 deka borjúhúst, egy kappanczombot — bőr nélkül — 10 deka főtt sonkát nagyon finomul meg kell vagdálni s minden szálkás, bőrös részét elválasztani, egy egész tojást és annyi finom zsemlyemorzsát bele keverni, a mennyi szükséges, hogy összeálljon, megsózni és egy kis késhegynyi fekete borssal fűszerezni, jól összegyúrni és vizes kés segélyével kisujjnyi vastag tallérnagyságú pogácsát kell belőle alakítani, s kevés forró zsíron hirtelen megsütöni, vagy ha zsír nélkül akarjuk, akkor egy kanál jó húslében letakarva, puhára párolni, s midőn már elég puha, akkor egy borsónyi nagyságú írósvajat vagy lúdzsirt kell alájok tenni és hirtelen tűzön mind a két oldalon megpirítani. Ilyen húspogácsát mindennemű főzelékhez lehet adni.

Borjúszelet a maga levében.

Szép borjúszeleteket kell vágni a czombjából, jól megverni, megsózni, liszttel megporozni, kézzel megpas-

kölni s kaszerolba rendezni, melyben annyi forró húslevest öntünk, hogy a szeleteket épen betakarja es jó letakarva, pároljuk, levest mindig hozzá kell adni, ha elpárolgott, de csak keveset, mikor a hús már annyira puha, hogy szinte szétesik (1 vagy 1½ óra kell erre), óvatosan kiszeded a szeleteket az emelő lapáttal és a tálba rendezed, a kaszerolba önts levest, hadd forrjon a hús levővel, a míg sűrűs lesz, mert a húsnak csak szaftosnak kell lennie, de ne fuladjon bele a hosszú lébe. Rizst vagy burgonya-püréét lehet melléje adni.

Borjűhűs vagy csibe rizszel párolva.

Egy darab nem kövér borjűhűst a szűgybűl, lapoczkábűl vagy a rostélyosábűl, de nem a vésés részébűl, avagy egy fél hűsos csibét be kell sűzni s annyi forró levest rá önteni, hogy egészen betakarja, s most puhára kell párolni, jó letakarva. Ha a hűs már majd nem elég puha, akkor veszűnk 14 deka borjűhűsba vagy egy fél csibére egy maroknyi finom rizst, melyet nem szabad megmosni, csak tiszta vizes ruhával jól megdűrzsűlni és a hűshoz teszszűk, melyre még levest öntűnk, s most hagyjuk a hűssal egyűtt egészen puhára párolni, ha szűksűges levest kell hozzá önteni. Mikor a hűs tűkéletesen megpuhult, akkor kiteszed a vágó deszkára, s midűn meghűlt, szép aprű koczkára vágod és a rizs közű kevered, avagy gűlaalakban felhalmozod a tál közepén, a rizszel meggarnírozod. A hűst lehet egy pár szelet petrezselyem- és sárgarűpagyűkér-szelettel párolni, de ezeket ki kell szedni, mielűtt a rizst beleteszszűk.

Borjúhús vagy csibe metélttel.

A húst úgy kell készíteni, mint a rizszsel pároltat, csakhogy a levét jobban hagyjuk elforni, ha puha, vedd ki a kászerolból, a levébe meg tégy finom tésztaból készített újjnyi széles sós vízben főtt metéltet, s hadd egyszer felforni, a húst pedig koczkára vágva, a csibét tranchirozva rakd szépen a tálközepére s körüle a metéltet, a levet meg öntsd rá.

Természetes borjúszélet.

Vágj a borjú czombjából újjnyi vastag szeleteket, avagy csak egy nagy szeletet, tisztítsd meg minden kövérnyétől, bőrtől és inaktól, sózd meg és nedves ruhába takartan, verd meg a húsverővel, süsd meg hirtelen kevés zsíron, s hogy annál puhább legyen, önts a serpenyőbe egy-egy kanál levest valahányszor megfordítod. Ha megsült, tedd melegített tányérra, a levét öntsd rá, miután a zsíráját leszedted, 30 deka húsból lesz két szelet.

Húsgombóoz rizszsel.

20 deka sült borjúhúst vagy vesepecsenyét finomul vagdalj meg egy kis darabka csontvelővel, sózd meg, tégy bele annyi felvert tojást, á mennyi kell, hogy összeálljon, lisztezd meg a tenyeredet és csinálj kis diónagyságú gombócot belőle. Most tégy a tűzre lapos kászerolba egy fél kanál írósvajat, vagy lúdzsírt, s ha szabad, vékonyra metélt vöröshagymát, melyet azonban ki kell venni, a mint megsárgult, rakd bele a gombócot, hadd megpirulni, aztán önts rá egy fél merítő kanálnyi jó húslevest s hadd 10 perczig főni, aztán szedd ki a gombócot, rendezd

lapos tálra gúla alakban öntsd rá a levét és környezd párold rizsszel.

Párolt tekercs. (Roulade.)

Borjúzombból vagy lapoczkából vágj ujjnyi vastag szeleteket, sózd meg és aztán verd ki vékonyra és kend meg finom hústöltelékkel, (nézd «*Hústöltékek*») vagy ha az illető kívánja, tisztíts meg egy szardellát, vedd ki a gerinczét, vagdalt finomra, keverd el egy mogyorónyi írósvajjal, egy tojás sárgájával s kevés nagyon finomra tört kétszersült morzsával, és ezzel kend meg a kivert szeleteket nedves késsel kis félujjnyi vastagon, tekerd be, és kösd meg czernával. Ezután szépen sorba rakod vastagon lúdszírral vagy írósvajjal megkent sütő tepszibe (de ne legyen vasból, sem valami régen használt cseréptepsi, hanem, mint már többször ismételtük, vagy fehér bádóg, vagy, a mi legjobb zománczozott, tepszi) és süsd meg hirtelen tűznél a sütőben, gyakran öntözd meg jó húslevessel és a saját levével is. Kevéssel a tálalás előtt kend meg felől jó friss tejföllel és hadd még sülni, a míg szép barna pecsenyesint kap, szedd ki a tábla, a tepszibe tégy egy pár kanállal jó vörös bort, hadd felforni, úgy hogy a hús levével jól összefőj jön, es aztán szűrd a kurta levét a szépen rendezett tekercsekre, s környezd rizsszel, vagy valami más megengedett főzelékkel. Bor helyett lehet paradicsomalmalevet is használni, mi szintén igen finom ízt ad a lének.

Borított szelet.

Borjúzomb húsából vágj kicsi vékony szeleteket, sózd meg, verd meg nedves ruhában, formáld szép kerekre

és kend meg először az egyik oldalon a következő keveréssel: nagyon finomra vagdalt sült baromfi vagy vadhúst el kell keverni egy tojás sárgájával és fehérének habjával, ha szabad, lehet fél kanálnyi friss tejfölt is bele tenni; ha késfoknyi vastagon bekened, hintsd meg finom kétszersült morzsával, cziprázd meg a késsel és tedd szépen a bekent oldalával forró zsírba, ha annyira megsült, hogy a boríték hozzátapadt, vedd ki óvatosan és borítsd be a másik oldalát szintúgy, mint az előbbenit és rakd vissza, zsírba, hadd süljön szép pirosra, aztán szedd ki szürke itató papírra, hogy húzza ki a zsírt s tálalod valami főzelékkel vagy rizsszel; zöld borsóhoz vagy sárgarépa-hoz nagyon jól illik a borított szelet.

Fehér fricandeaus.

Szép nagy borjúszeletből vágj apró, tallérnagyságú szeletkéket, verd meg jól és forrázd le húslevessel. Most sózd meg, párold friss írósvajjal, vagy finom zsírral, ha elég puha, szedd ki a tálba, s ha szabad, savanyítsd meg, a levet citromlével hadd forni egy-két kanálnyi levessel, s ha kurtára elfőtt, szűrd a húsrá.

Barna fricandeaus.

Szép darab borjúszelet czombjából vagy egy vastag darab kotolett csont nélkül (a borjúderéknak azon részéből, hol az oldalbordák kezdődnek, e szerint a kotelette hús ugyan az a része a borjúnak, melyet kinőtt marhánál rostélyosnak nevezünk) megsóztatik, és ha meg van engedve, finomul megspékeled, de nem nagyon sűrűn, aztán párold meg húslevessel, vagy ha az nincs, kevés vízzel és zsírral, $\frac{1}{2}$ hasított sárgarépával, egy szelet vöröshagymával, pár

petrezselyemlevéllel és egy kis paradicsomalmával, és ha az orvos engedi, egy szegfűszeggel; a húst nem szabad forgatni, hanem gyakran kell öntözni a levével, a míg szép világosbarna színt kap és elég puha lesz. Most vedd ki a húst, szedd le a levének zsíráját és törd át szitán egy kis kaszerolba, egy főzőkanálnyi burgonya lisztet keverj el simára kevés vízzel és égetett cukorral (caramel) és tedd a lebe, ha sűrű lenne, hígítsd meg húslevessel és hadd forni, a míg a lé sűrűs és szép arany barna és fényes lesz, most kend meg vele a húst, melyet szépen felszeletelve, úgy összerakod a tálba, mintha egész lenne, a fennmaradt stírús levét öntsd a hús körül. Mellékletül burgonya-puréet vagy más megengedett főzeléket, például labodát lehet adni.

Zsidópecsenye.

20 deka borjúhúst, 5 deka csontvelőt és $\frac{1}{2}$ tejbe áztatott és kinyomott császárszemlyét nagyon apróra meg kell vagdalni, megsózni, vagdalt és zsíron kissé pirított vöröshagymát, ha azt nem szabad, akkor petrezselyem zöldjét, egy csipet szerecsendióport és egy kisebbszőrű tojást jól el kell vele keverni, kolbászt alakítani belőle, melyet lisztben meg kell hempergetni, és aztán szép pirosra megsütni, írósvajjal vagy lúdszírral öntözni, s a sütés vége felé ízlés szerint kevés bort vagy tejfölt kell aláönteni, midőn az is elforrt, szépen kivenni a tepsziből, hogy egészben maradjon, tálba tenni, a zsírt leszűrni, a tepsziből levest bele önteni s a megsűrűdött leragadt levet feloldani, miután sűrűdni kezd, a húsról szűrőd. Finom pirított tarhonyával lehet környezni.

Forralt csibe.

Szép húsos csibét négy részre kell osztani, besózni és mély kaszerolba elhelyezni, most rá kell önteni forró levest és jó borecetet, egyenlő részekben, azaz: fele leves, fele ecet, melyben apróra metélt sárgarépa és petrezselyemgyökér, néhány szem fekete bors, és a ki szereti, egy babárlevélnek negyedrésze, ^agy 20 perczig letakarva főtt, és párold meg benne a csibét egészen puhára aztán szedd ki, rendezd el szépen a tálra és szűrd rá a levét.

Párolt tyúkmell.

Egy kövér tyúknak a mellén hosszában fölmetszed a bőrt és két oldalt lenyúzod úgy, hogy a mellhúsa egészen szabad legyen, most nagyon éles, hegyes, vékony késsel elválasztod a húst a mellcsonttól, úgy hogy sehogysem legyen megsérülve, most húzd le a mellről azt a finom bőrkét is, mely még rajta maradt és sózd meg. Most vágd ki a két czombot is és szedd ki belőle a csontokat, de úgy, hogy a húst szét ne marczangold, e végre a ezombnak belső oldalán a csont hosszában, éles késsel bevágást teszesz, és úgy aztán óvatosan kibontod a csontokat, a húst szépen összeilleszted és czérnával megkötöd, most sózd meg és rakd le egy elég tágas, lapos kaszerolba és öntsd le forró lúdzsírral, s hadd letakarva egy óráig állni. A tyúknak csontvázát (a húsát leszedheted és vagy vagdaltnak vagy másnak használhatod) jól össze-vissza törve, sósvízben főzöd sárgarépával és petrezselyemmel meg egy kis darabka szerecsendióvirággal. Míg az fő, addig tedd a tűzre az elkészített tyúkhúst és pirítsd meg erős tűzön,

mind a két oldalon, aztán szűrd le a zsírt s helyette önts rá keveset a tyúklevesből s hadd letakarva párolni, a míg puha lesz, néha levest kell hozzá önteni, hogy ki ne száradjon, a fennmaradt levessel készíts jó fehér sauce-t, de nem rántással, csak pírított liszttel, ízlés szerint savanykás is lehet, néhány csepp citromlevet tégy bele, ha a hús elég puha, szedd ki és rendezd el szépen a tálba, a sauce-t öntsd a kaszerolba, hadd felforrni a benne maradt lével és aztán szűrd a húsrá.

Epen így lehet lúd- vagy pulykamellet, úgymint szárnyas vadhúst is készíteni, csakhogy a vadhúshoz nem fehér, de barna vad sauce-t kell adni, különben a sauce el is maradhat és a húst csak a saját lévé vei kell tálalni, mert némelyek nem kedvelik a sauce-okat.

Fojtott szárnyas vad (erdélyiesen).

A megtisztított és besózott vad réczét vagy ludat húslével addig pároltatjuk, a míg a nagy csontokat ki lehet szedni, aztán lehet 3—4 megnyomott fenyőmagot hozzáadni és letakartan a saját levében egészen puhára párolni, tetszés szerint lehet fenyőmag helyett vöröshagymát, és ha azt nem szabad, citromhéját, s a ki úgy szereti, néhány csepp citromlevet is hozzá adni. Az ily módon készített vad- vagy akár házi szárnyasok is igen jóízű, tápláló és könnyen emészthető ételül szolgálnak.

Vadhús barna mártással.

Nyúl-lajblit (elejét) avagy fiatal őzhúst, túzokmellet, vagy fajdtyúkot meg kell tisztítani, aztán fele víz, fele boreczetben félóráig főtt sárgarépa, petrezselyem, fél vöröshagyma, néhány fekete bors-szem, só és fél vagy

egy negyedrészes babérlevél, egy borsónyi darabka fehér gyömbér a lével együtt a vadhúsról öntetik forrón, úgy hogy a kaszerolban be legyen takarva a lével, és most pároltatik jól letakartan, egy pár nyomott fenyőmag fokozza a jó ízt. Ha a leve már jóformán elfőtt, szaporítsd egy deciliter jó fehér borral, és adj bele egy darabka cukrot, ezentúl megint csak levet önts hozzá, ha elfőtt. Most piríts meg egy csapott kanál lisztet jó barnára, ereszd fel a fennmaradt lével, ha nagyon savanyú lenne, önts hozzá húselevet, és hadd felforrni, ha a hús elég puha, szedd ki a tálba, a sauce-l öntsd kaszerolba, és hadd kissé főni, aztán törd át szitán és tálald a húsról.

Nyúl-szalmi.

A nyúl elejét zsíron pirítsd egy darabig, aztán ereszd fel a fentebb leírt eczet-, víz- és borból álló lével és párold addig, míg a hús olyan puha lesz, hogy meg lehet törni és szitán paszírozni. Az így készített szalmit lehet rizsszel környezve feladni, vagy pirított zsemlyeszeletekre kenve, tálalni, avagy különböző étkeknek töltelékül is használni.

Fogoly szállni mártással.

Egy szépen megsütött és kihűlt fogolynak mellét, szárnyait és czombjait szépen le kell vágni, a többit mozsárban megtörni, kaszerolba tenni és levessel meg jó barna sauce-szal $\frac{1}{4}$ óráig főni, aztán szedd le a zsírt és szűrd meg szőrszitán. A félretett mellett, czombokat és szárnyakat tedd a kész mártásba, hadd átmelegedni a forrásig, és aztán tálald apró finom zsemlyegombócczal környezve, a gombóczkészítés módját lásd a «Tészásételek» fejezetében.

Vadhús-gobelet.

Nyúl- vagy őzhúsból kis kockát kell vágni, vékonyra kivenni és megsózni, aztán porcellántálcába rakni, és minden sort a legfinomabb pro vénei olajjal megcsepegtetni, úgy hogy jól bejárja a húst, s hadd így letakarva egy óráig állni. Ezalatt kicsi kerek formát — egyet vagy többet a hús mennyisége és a személyek száma szerint — zsírral kenj meg és rakd ki köröskörül az olajba marinrozott hússal, a húsnak másik részét öregre vagdaltan, puhára pároltál már azelőtt csontvelővel és kevés leves-sel, s hadd a levét egészen elfőni és aztán keverd össze egy tojás sárgájával. Ha meghűlt, töltsd meg vele a hússal kirakott formákat, tetejébe tégy megint szeleteket és egy darab olajozott fehér papírt, s főzd gőzben egy óráig. Midőn tálalsz, fordítsd ki a gobeletet a formából, de úgy, hogy egészben maradjon, és önts köré jó barna- avagy paradicsomalma-mártást.

Borjúfül.

Betegek vagy lábadozók számára rendesen csak egy szépen megtisztított borjúfület használunk, vagy egy másik szép darabot a fejből, ezt forrázod, hideg vízben megmosod, sóval és citromlével jól megdörzsölöd és újból leforrázod, hogy szép fehér legyen; aztán a marhahússal együtt a levesben nagyon puhára főzöd és a csontokat kiszeded, szép kockára vágod, a tálba rendezed és fricassé-sauce-szal tálalod. Egészséges emberek többnyire tormával, eczettel eszik, de ez épen nem való nemcsak betegnek, de lábadozónak sem. Fricassé-vel vagy savanykás becsin alt-mártással ez igen könnyű és tápláló étel.

Marhanyelv sülve.

Nagyon puhára főtt marhanyelvet meg kell tisztítani — vagy lehet borjúnyelvet is — és vékony szeletekre vágni, de úgy, hogy két-két szelet összefüggjön, a közepét megkened finom hústöltelékkel, melybe ha úgy tetszik, egy finomra vagdalt szitán áttört szardellát is keverhetsz, aztán nyomd össze és rakd arravaló zsírral megkent tányérra, kend be vastagon saint menus-vel (lásd annak készítmódját a húskételek közt) hintsd meg finom morzsával és süsd meg a sütőben. Jó barna mártást vagy paradicsom alma-mártást lehet melléje adni.

Borjúnyelv osztriga módra.

Egy kis kaszerolban egy megtisztított és megvagdalt szardellát, egy mogyorónyi nagyságú írósvaját, egy fél citrom levét kevés levessel jól fel kell forralni, aztán a sósvízben puhára főtt borjúnyelvből ujjnyi vastag szeleteket kell vágni, a forró lébe mártani, finomra tört kétszersült-morzsában hempergetni és hirtelen megsütni zsírral megkent tepsziben a sütőben. Ha tálalod, önts körüle a megmaradt levőt, melyet pár kanál levessel felforraltál.

Sült velő.

Sekély tojássütőbe, melyet zsírral megkentél, helyezz el szépen egy fél forrázott és minden bőrtől és éltől megtisztított borjúvelőt, aztán kavard el egy diónyi jó írósvaját, vagy lúdzsír egy kanál friss tejföllel és egy csapott kanál finom liszttel simára,, hogy semmi csomó ne legyen benne, tedd bögrébe s hígítsd meg jó húslevessel és addig habard a tűzhelyen, míg sűrű péppé változik, most

hadd meghűlni, aztán habard el egy tojás sárgájával, sózd meg és keverj bele finomul vágott petrezselyem zöldjét, öntsd a velőre és süsd meg a sütőben szép ropogásra.

Békaczombok.

Ez egyike a legkönnyebben emészthető s a mellett tápláló ételeknek sokkal czélszerűbb betegnek, mint valamennyi hal, különben halak nagyon is ritkán fordulnak elő a beteg-konyhában, lázbetegeknek kocsonyát lehet készíteni halból, hogyan, azt tessék az «Életrendtani szakácskönyv»-ben megnézni (Családi könyvtár 27. füzet 1886), hol körülményesen szóltunk a halakról dr. Wiel után. A tisztán megmosott békaczombokat vízben főzd meg sóval és kevés eczettel és borral, aztán készíts fehér becsinált sauce*t, keverd össze a kurtára felfőtt békalével, hadd felforrni és öntsd a tálba rendezett czombokra. A kitalán az egész békaczomb ellen valami ellenszenvet táplálna, annak számára készítsünk vagdalt — hachée — béka-kotleteket.

Vagdalt béka-kotlete.

A húst szedd le a csontokról, vagdald meg finomul kevés tejbe áztatott zsemlyével vagy morzsával és tojással, hintsd meg morzsával, formálj belőle kis kotleteket, szúrj bele egy-egy czombcsontocskát és süsd meg hirtelen forró zsíron. Ilyen kotletekhez való valami főzelék vagy sauce.

V.

Tojás- és tészta-ételek.**Híg tojás.**

Fődolog az, hogy a tojás friss, azaz ne legyen öregebb 8 napnál, azontúl nem való híg tojásnak beteg számára, legjobb az olyan tojás, melyet a tyúk előtte való vagy éppen aznap tojt, a kinek saját tyúkjai vannak, az könnyen juthat friss tojáshoz, a ki piaczon veszi, az aligha számíthat arra, hogy egészen friss tojást kap, legkevésbé ajánlható az olyan tojás, melyet polyvába, szecskába, szalmába berakva, ládákbán szállítanak, mert a szalmát nedvesen használják a csomagolásra, hogy annál erősebben álljon, a levegőtlen ládában igen hamar megdohosodik és a tojás, mint jól tudjuk, a dohosságot nagyon is magába veszi, úgy hogy egészen penészízű lesz. Ha tehát betegünknek híg tojással akarunk szolgálni, akkor, ha saját tyúkjaink tojta tojásunk nincs, a vett tojást következőképen megpróbáljuk a frissesség dolgában: széles mély tálba annyi nem egészen hideg vizet öntünk, hogy a tojás egészen elbukik benne, most rakjuk bele a megvizsgálandó tojást s figyeljük meg: az egészen friss tojás, mely nem öregebb 3 napnál, egészen elbukik a vízben, minél régibb, annál jobban emelkedik ki a vízből, míg végre — hat hetes — két hónapos tojás a víz színén úszik; ilyen egyszerű módon — nincs semmi babonaság benne, hanem egyedül azon a természetes törvényen alapszik e csalhatatlan próba, hogy minél több levegőt tartalmaz valamely test, annál kevésbé bukik el a vízben, a friss tojás majdnem

tökéletesen betölti a héját s ezért bukik el a vízben, az idő folytán mindinkább vészít nedveiből, az üreg nagyobb és nagyobb lesz, s természetesen megtelik levegővel, mely a héjnak likacsain behatol, s minél több a levegő benne, annál jobban emelkedik ki a vízből; ilyen egyszerű módon megóvhatjuk a beteget ama roppant kellemetlenségtől, hogy a tán mohó vágygyal várt híg tojástól megundorodjék, a helyett, hogy jóízűn elkölténé.

Ha most már csakugyan friss tojással bírunk, lássunk annak helyes készítéséhez. A híg tojás akkor van helyesen készítve, ha fehérnyéje *épen csak meg aludt* s könnyen összekeverhető a sárgájával, keményebbnek nem szabad lennie. Tégy egy mély nyeles serpenyőbe annyi vizet, hogy a főzendő tojást jól betakarja s fedő alatt hadd felforrni, mikor forr, tedd bele kanállal a tojást, melynek nem szabad hidegnek lennie, mert könnyen megrepedezik a hója, tedd rá fedőt és figyelj arra, hogy a tűz egyenlő legyen, most olvass lassan százig, akkor vedd ki gyorsan a tojást, ha a levegő éri és hirtelen megszárad a héja, akkor eléggé főtt; minél frisebb a tojás, annál biztosabban eltalálhatod, mikor kivetted a vízből, tedd tojástakaróba és tálald azonnal. Ha a tojás egészen friss és a beteg emésztési szervei nagyon el vannak gyengülve, akkor úgy is lehet készíteni: midőn a víz bugyogva forr, beleteszed a tojást, melyet egy-két perczig meleg — nem forró — vízben átmelegítettél, vedd le a serpenyőt a tűzről és hadd meleg helyen letakarva 3—4 perczig állni, aztán feladhatod; nagyon helyes az is, ha a tojást főzés előtt mély tányérba teszed s azt egy fazék tetejére teszed, melyben víz forr s a tányért fazekastól összehajtott szalvétával letakarod, hadd legyen nedves melegben egy-két perczig, akkor nem keményedik

meg olyan hamar. Óra szerint főzve, a tojás rendesen kettő, legfeljebb három perez alatt jó.

«Milyen hosszú história egy lány tojásról!» Így szól magába talán egynémely olvasónő, ki egyszersmind tapasztalt háziasszony, és híres jó konyhájáról; hát ezektől bocsánatot kérünk — de hát mi nem épen a tapasztalt háziasszonyok és szakácsnők számára — hanem inkább a tapasztalatlanok és gyakorlatlanok számára írtuk e könyvet, a kik elég gyakran keserű könnyek közt készítik az ebédet valamely szeretett, drága betegük számára, nem tudván, vájjon azon táplálék, melyet számára készítettek, arra fog-e szolgálni, hogy erejét gyarapítsa, vagy arra, hogy még inkább csökkentsen? — mert hiszen a beteg-ápolás és gyógykezelés legfontosabb része az életrend: az orvos megmondhatja, és meg is mondja, milyen tápanyagokkal éljen a beteg, meg is mondja, milyen fűszert stb. szabad és nem szabad használni, hanem azt már csak nem kívánhatjuk, hogy a gyógykezelő orvos egyszersmind szakács is legyen, ki az étkek készítésmodját is megmagyarázza töviről hegyire; a ki pedig az életrendtan, a tápszertan szabályait nem ismeri, az csupa jó akaratból olyan «kitűnő» ételeket készíthet a betegnek, a melyek őt nagyon is könnyen oda vihetik a «honnan nincs visszatérés» — mert az még nem elég, hogy valaki tapasztalt gazdasszony, kinek híre megy közelre-messzire, kinek házánál olyan konyhát tartanak, hogy évek múltán is megemlegeti a ki egyszer asztalánál ült — nagy — roppant nagy a különbség az egészséges és a beteg embereknek való főzés-mesterség közt! — ezért hát bocsássák meg nagyon tisztelt háziasszonyok és híres szakácsnők, ha mindennek daczára nagyon is figyelmükbe ajánljuk a már többször említett

«Életrendtani szakácskönyvet» és a jelen munkát, mely amannak nélkülözhetlen kiegészítő részét képezi.

A helyesen készített híg tojás igen fontos szerepet játszik a beteg-konyhában, ezért foglalkoztunk vele olyan behatóan; és most áttérhetünk egyéb tojás-ételekre, melyeket beteg élvezhet, ezeknek száma ugyan nem valami nagy, mert tojásételek többnyire csak egészséges, jó emésztésű gyomornak valók, lábadozóknak, a kiknek jó az emésztésük, már nagyobb választékkal szolgálhatunk.

Omelette (fridattos) hús töltelékkel.

Az «omelette» tulajdonkép nem egyéb tojáspalacsintánál, csak hogy a francia névvel jobban ízlik; készítmódja igen egyszerű: 2 deciliter tej apránként elkeverte - tik 1 deciliter nullaliszttal és két tojássárgájával, a fehérét habbá kell verni és utoljára a tésztába keverni, mely csak olyan ritka legyen, mint a közönséges palacsinta-tészta. Palacsintasütőn sütjük kevés zsírral és mérsékelt tűzőn lehetőleg vékonyan és arra ügyelve, hogy a forgatásnál el ne szakadjon, mikor mind a két oldalán szép pirosra sült, tányérra fordítod ki. Ha az egész tésztát elfogyasztottad, töltsd meg a lepénykéket borjú- vagy baromfi*vagdalttal, (lásd a «töltelékek» közt), tekerd össze, rendezd vajjal megkent tányérra, habarj el egy tojás sárgáját néhány kanál édes tejszín — ha pedig már szabad — akkor jó friss tejföllel, sózd meg és öntsd a lepényekre, aztán süsd ½ óráig a sütőben.

Omelette sonkával.

Épen úgy készül, mint az előbbeni, csak hogy finomul vagdalt sonkával töltöd, melyet egy fél kanál tejföllel és

egy tojással elkeverted, habarj el egy tojást kevés tejjel és 3 deka friss írósvajjal, sózd meg, öntsd a tányérra vagy tepszibe rendezett palacsintára és süsd meg.

Tojás-gobelet.

Ehhez szükséges kicsike, mély forma, vagy mély kaszerol. Készíts borjúhúsból vagdaltat, kend meg a formát zsírral vagy írósvajjal, tedd bele a vagdalékot és nyomd szót olyanformán, hogy a közepén annyi üres hely maradjon, melybe egy egész tojást üthetsz, sózd meg, tégy hozzá egy parányi vaját vagy zsírt, állítsd a formát forró vízbe nagyobb kaszerolba, tégy rá olyan fedőt, melyre izzó parázst tehetsz és főzd addig, mint a híg tojást szokás, tehát 3' perczig.

Omelette hásvagdalttal.

Készíts tésztát egy deciliter tejből és egy tetézt evőkanál lisztből egy tojás sárgából, a fehérét kemény habbá vered, most kavard a tésztába finom borjúhús-, baromfi- vagy vadhúsból készített vagdaltat, s ezt is keverd el a tésztával, utoljára keverd bele a habot és süsd úgy, mint a palacsintát. Sonkát is lehet használni a másik vagdalt helyett.

Híg rántotta.

Kevés, nagyon friss írósvaját fel kell olvasztani (két tojásra egy mogyorónyit) kicsi kaszerolban, két friss tojást leütni, megsózni, jól el habarni és a meleg vajba önteni s gyenge tűzön addig keverni, míg híg rántotta lesz belőle, aztán rögtön melegített tányérra kifordítani és tálni, ha úgyesen készítik, az ilyen rántotta a híg tojást pótolhatja.

Olasz rántotta.

Kicsi lapos, zomáczozott tojássütőt megkensz írósvajjal, vagy zsírral, azlán bele ütsz két-három friss tojást, de úgy, hogy a sárgája egészben maradjon, beteszed a sütőbe, és vigyázva sütöd addig, míg a tojásfehérnye megalszik, aztán vedd ki, sózd meg, és ha szabad, adj melle apró, kovászos ugorkát, de lehántva.

Libapásztor-rántotta.

Ha lúdtojást kaphatunk, a hegyesebb végén szépen levágjuk, mint egy fedőt, aztán meleg hamuba állítjuk es kicsi kanállal — vagyis csak simára faragott kis lapátkával — folyton keverjük, midőn már sűrüdni kezd, megsózzuk és egy kis mogyorónyi lúdsírt vetünk bele s jól elkeverjük, a levágott fedőt rá helyezük és tálaljuk.

Könnýű tészta-ételek.

Arrowroot-felfűjt.

Arrowroot (mondd: arrarut) lisztet egy tetézt kávéskanállal jól keverj el hideg levessel vagy vízzel, úgy hogy egészen sima legyen, mint egy sűrű pép, aztán tedd a tűzhelyre s folytonos keverés közben önts közéje apránként egy deciliter erősen forró levest, úgy hogy egészen átlátszó legyen, mint a burgonyakeményítő, s keverd még aztán is, midőn a tűzről leveszed, fordítsd ki tálkába s hadd kihűlni, mikor már csak langyos, kavard el egy tojás sárgájával, aztán a fehérnyéből vert kemény habbal, és süsd meg gúlaalakban lapos tálkán, de nem nagyon tüzes sütőben. A ki édesen szereti, az megczukrozhatja.

Polenta-kök.

Egy deciliter forró tejbe keverj egy tetézt kávéskanál finom, sárga kukoricazisztet, hadd két deka írósvajjal sűrűre befőni, de keverd folyton, hogy oda ne égjen, ha elég sűrű, tedd kis vaidlingba, s ha meghűlt, kavard el egy tojás sárgájával, a fehérét kemény habbá vered és szintén belekevered, megsózod, s ha úgy tetszik, meg is cukrozod és kis formában gőzben főzöd, vagy lapos tálcán megsütöd a sütőben.

Vagdalt kok áttört rizszol.

2 deka szép tiszta rizst meg kell mosni és kevés zsíros levessel — lehet vízzel is — nagyon puhára főzetik, de úgy, hogy ne legyen száraz sűrű. Szitán áttöröd és hagyod kihűlni, aztán kavard el jól egy tojás sárgájával és sózd meg, a fehérét kemény habbá vered és szintén elkavarod a többivel, most még bele keversz egy kanálnyi finomra vagdalt sült borjúhúst, vagy baromfi- vagy vadhúst, avagy sonkát, egy kis formát megkensz vajjal, lisztel könnyeden meghinted és a kavartat beleteszed és $\frac{1}{4}$ óráig gőzben főzöd. Ha tálalod, fordítsd ki szépen, s adj melléje jó paradicsomalma· mártást.

Zsemlyefánk főzelékre.

Egy lereszelt, szikkadt császárszemlyéből vágj vékony szeleteket és főzd forró tejjel és mogyorónyi írósvajjal sűrű sima péppé, melyet, ha kihűlt, egy tojássárgájával, sóval és ha tetszik egy csipet finomra vagdalt zöldpetrezselyemmel jól elkavarsz, a fehérének kemény habját is bele kevered, vajjal vagy zsírral megkened, szép sárgára

megsütöd és tetszés szerinti alakú darabokra vágod, csil-
lagokra, pogácsára, félholdakra stb. Ezen zsemlyefánk zöld.
főzelék és sárgarépa-nyeregnek való, mert a zsírban sült
zsemlyeszletek nem valók betegnek.

Croquette.

Sült borjúhúsból vagy baromfiból, vadból nagyon
finom vagdaltat (hachée) készítesz, lehet egy petrezselyem-
levelet is vele vagdalni, aztán kavard cl egy féldiónyi irós-
vaját habosra, egy tojás sárgájával keverd bele a vagdaltat
és a tojás fehérének keményre vert habját, és terítsd szét
ujjnyi vastagon vékony sütő pléhre s tedd a jól megtüze-
sített sütőbe, de vigyázz, hogy meg ne égjen, ha félig sült,
vedd ki, darabold el kedved szerinti formájú alakokra,
rendezd megint sütőpléhre és kend meg felül jó vastagon,
tojássárgával és kevés tejföllel jól, elkevert kétszersült-
morzsával aztán jól felvert tojással és süsd meg hirtelen
jó ropogásra. Ez is főzelék-nyeregnek való készítmény.

Sonkás rizs.

Egy maroknyi leforrázott finom rizst hirtelen főzz
meg puhára és sűrűre jó húslében, de ne hadd kiszáradni,
aztán keverd össze egy tetézt evőkanálnyi vagdalt son-
kával vagy baromfi- vagy borjúsült vagdalttal és rendezd
gúlaalakban sütőtányérra, avagy tedd kis kikent formára
és nyomd erősen az oldalaihoz és a fenekére, hogy a kö-
zepe üresen maradjon, az üreget töltsd meg finom borjú-
hús- vagy baromfivagdalttal, avagy sonkával, takard le
a rizszel és süsd néhány perczig a sütőben, aztán fordítsd
ki és tálald azonnal.

Liszt-kók.

Egy kanálnyi finom lisztet hideg tejjel kavaj addig, míg sima, olyan sűrűségű tészta lesz belőle, mint a pala-csintának való, aztán tedd a tűzhelyra és hadd megsűrűdni folytonos keverés mellett, mikor már kemény sűrű lett, tedd ki tányérra és hadd meghűlni, aztán kavaj el habosra egy kis diónyi írósvajat, de frisset! — 3 tojáshoz sárgáját és a lisztpépet kavard bele, végre a tojás fehéréből vert kemény habot, kevés só utoljára porczukrot tedd kikent formába és süsd meg hirtelen vagy főzd gőzben, a mint készen van, rögtön tálald, mert különben összeesik és szalonnáé lesz, akkor már nem való betegeknak.

**Elsóványodott és hízni kívánóknak való tészta-
ételek.****Sült polenta.**

Egy deciliter finom sárga kukoriczalisztet jól el kell habarni 2 deciliter forró tejjel, sózd meg nagyon keveset, tégy bele egy kávéskanálnyi csurgott mézet vagy czukrot, tedd megkent fehér bádogtepszibe csak ujjnyi vastagon és süsd meg erős tűz mellett szép pirosra, aztán fordítsd ki deszkára és vágj belőle két ujjnyi széles darabokat s rakd tányérra keresztbe, mint a máglyát. Ha akarod, keverhetsz a tészta közé egy maroknyi megtisztított és nagyon finomra tört mandulát, törés közben nedvesítsd meg többször hideg tejjel, hogy olajos ne legyen, így készítve, való-ságos hízlalószer.

Kifli-sütemény.

Két szikkadt finom vajaskiflit nagyon finom szeletekre kell vágni és forró tejjel leönteni, de nem többet, csak a mennyit bevesz, és úgy hagyni, a míg puha lesz. Ezalatt kavargj el egy fél diónyi írósvajat 2 tojásnak sárgájával és egy maroknyi törött mandulával, (úgy készítve, mint fentebb), most nyomd ki könnyeden a kiflit és keverd el a többivel, tégy bele magtalan malozsaszóllót, porcukrot és a két tojásnak kemény habját, tedd kikent, lapos formába és süsd szép sárgára, ha akarod, a tetejét meghinted öregre tört mandolával, de előbb kend meg felvert tojással, hogy oda ragadjon, ezt azonban jobb már félsütésben tenni, hogy a mandola meg ne égjen.

Burgonya-felfújt (soufflé).

Egy diónyi írósvajat kavargj el habosra, tégy bele 3 evőkanálnyi jó lisztes főtt burgonyát, melyet szitán át-törtél, kevés só és annyi friss jó tejfölt, hogy sűrű pép legyen belőle, keverd el jól egy tojás sárgájával, s végre két tojás fehérének kemény habjával, rakd lapos sütő-edényre hegyalakba, simítsd meg zsíros késsel, kend meg tejföllel és süsd meg szép pirosra, a mint készen van azonnal add fel.

Diós palacsinta.

Nagyon finomra tört diót vagy mogyorót, avagy mandulát, amerikai mogyorót, keverj el porcukorral, friss tejföllel, melyet egy tojás sárgájával el habartál, tetszés szerint malozsa- vagy aprószóllóval és tölts meg e keverékkel jó kövér omelettet, tojás-palacsintát, melynek tészáját

következőképen készíted: a közönséges palacsintatészta-nál sűrűbbre hagyod, aztán teszsz bele egy kanál jó tej-fölt, egy deciliter lisztre 3 tojássárgáját számítva, végre a tojások habját kevered közéje és sütöd úgy, mint a pala-csintát. Ha készen vagy a sütéssel, akkor töltsd meg az omletteket vastagon és tekerd össze, rakd formába, csepeg-tes meg tejföllel minden sort és tedd a sütőbe $\frac{1}{4}$ órára.

Tejes ételek.

Kétszersült-kók vagy pép.

(Különösen ajánlható gyermekeknek és gyomorbetegeknek.)

Két deciliter forró tejbe (a tejes ételnél ajánljuk, hogy a tejet mindig keveset megsózzák, ez elősegíti az emésztést) főzz be egy tetézt evőkanál apróra tört gyer-mek-kétszersült (kapható cukrászoknál és luxus-sütemé-nyeseknél) és főzd jó $\frac{1}{4}$ óráig, vagy 20 perczig, cukrozd meg ízlés szerint és tálald, a mint készen van. A kétszer-sült-morzsat a befőzés előtt hideg tejjel kell elkeverni, hogy csomós ne legyen.

Hasonló módon lehet olajtalan cacao-porból is pépet főzni, melyet gyenge beteg is élvezhet.

Török rizspép.

3 deka finom rizst porrá kell törni és hideg tejjel simán elkeverni, aztán apránként még 2 deciliter forró tejet hozzáönteni, miután mérsékelt tűzön sűrű péppé kell főzni. Aztán addig keverni, a míg kihűl, 3 deka sűrűre főtt cukorral apránként hígítani és hidegen tálalni.

Szeleverdi.

Két evőkanálnyi finom lisztet, egy csapott evőkanállal porcukrot, melyet a törés előtt kevés citromhoz dörzsölünk, egy csipet sót és 2 tojás sárgáját simára kell keverni, aztán apránként hozzátenni 2½ deciliter tejszínt, végre két tojás fehérének kemény habját belekeverni, apró formákat vajjal megkenni, félig tölteni a tésztával, és hirtelen megsütni nem erős tüzelés mellett. Legfeljebb 12—15 perc alatt megvan, a tészta annyira emelkedik, hogy az egész formát megtölti, a mint a teteje szint kap, azonnal tálnalni kell, mert különben összeesik.

Bor- vagy tej-chaudeau-t vagy gyümölcslevet is lehet melléje adni.

Különféle felfújt (flouflee).

A felfújtak sikere a helyes, gyors kavarástól, a tojás-habnak kellő keménységétől — melyet utoljára könnyeden belekeverjük, — a kellő melegségtől és attól is függ, hogy annak idejében kivegyük a sütőből, vagy gőzből és rögtön feladjuk az asztalra. Ha irósvajat használunk, az hamisítatlan, és egészen friss legyen, s habosra kell kavarni. A felfújtakat rendszeren arravaló vajjal megkent tálon, vagy tányéron sütik, legjobb ha ¼ órával a tálnálás előtt a sütő közepére teszik, hogy egyenlően emelkedjék, s hogy több hő érje felől mint alól, ezért jó, ha vastepszit teszünk a sütőbe, melybe egy-két ujjnyi hamut teszünk, arra vas háromlábút, és erre rá a formát. Nagyon könnyű habfelfújtak hamar összeesnek, ezért tanácsos a hab közé, midőn verik, egy csipet finom lisztet szórni, a habnak való tojás csakis friss legyen, ha egy pár csepp citromlevet bele teszünk, akkor sokkal keményebb lesz a hab, a tojás-fehér-

nyét hidegre kell tenni, akkor sokkal könnyebben lesz habbá. Finom felfújtaknál, melyeket gőzben főzünk, a jól kikent formát mindig porcukorral kell behinteni. A gőzbe főzésnél arra kell ügyelni, hogy a víz bugyogva forrjon, midőn a formát beleteszszük, de csak a forma közepéig érjen, mert különben, ha erősen forr, könnyen belelocsanthatna az ételbe a vízből, s akkor vége a felfújtak. Mielőtt kifordítjuk, a formát beállítjuk a sütőbe, hogy a nedvesség elpárologjon, aztán vékony késsel elválasztjuk a tartalmat a széleitől, és aztán felfordítjuk; mint már említünk, legjobb a tálát a formára borítani, két kézzel összefogni a formával és hirtelen felborítani; de a formát nem kell rögtön levenni, hanem vagy egy percig várni. Ha nem bízunk abban, hogy a kék szépen kiborul a formából, akkor jobb, ha a formában hagyjuk, melyet valami díszes mély tálba állítunk és úgy tálaljuk.

Ha betegek és lábadozók számára olyan eremet, consomée-t vagy felfújtat készítünk, melyekbe vaníliát használnak, azt úgy lehet pótolni, ha a csipkerózsa érett bogyóinak szárított magvát megtörjük és tejben felforraljuk, aztán megsűrjük és a tejet, szükség szerint, elhasználjuk, ettől finom vanília-ízt nyer az étel és legkevésbé sem árt, holott a valódi vanília igen erős, idegizgató fűszer, melyet betegnek egyáltalán élveznie nem szabad. Két deciliter tejre számítunk egy kávéskanálnyi magot; a csipkerózsa-magot ki kell válogatni, ezt igen könnyen meg lehet szerezni őszzsel azok által, a kik csipkerózsa-lekvárt készítenek (hetsepets), különben magunk is szedhetünk egy ráta alkalmával vadrózsabogyót, mikor már egészen érettek. A megtört magot $\frac{1}{4}$ óráig kell tejben főzni, akkor igen finom vanília-illatot és ízt nyer.

A mi a különféle felfújtak készítményét illeti, azt bármelyik jó szakácskönyvben olvashatni, mert azon nem lehet változtatni, s így e helyen nem is foglalkozunk azzal, az ilyen étkek úgy is csak már nagyon előre haladt lábadozóknak engedhetők meg, mert a legtöbb — az egyszerű habfelfújtat kivéve, minden könnyűségük dacára — nehezethoznak a gyenge gyomorban.

Egynéhány felfújtnak készítményét azonban mégis közöljük, mert ez elűt a közönségesen szokásban lévőtől, ezeket közönséges szakácskönyvekben nem találjuk, eddig csakis Szailler: *a Beteg-konyha*» című kitűnő szakértelemmel kidolgozott munkájában fordulnak elő.

Habos rizs-kók.

3 deka finom jól megmosott rizst főzz tejben puhára és sűrűre, aztán szitán törd át, ha meghűlt, keverj bele apránként 2 tojás fehérének kemény habját és 2½ deka szitált porcukrot, halmozd fel lapos tányérra, hintsd meg cukorral és süsd meg mérsékelt hőség mellett.

Ha hidegen akarod feladni, akkor a kész pépet kicsi formába, melyet hideg vízbe mártasz és porcukorral behintesz, berakod, gőzben megfőzöd, ha kihűlt, kiborítod és jégre teszed, és valami gyümölcslével, például ribizke-, málna-, eper- vagy meggyből készített cukorral sűrűre főzött lével, vagy csokoláddal, vagy valami eremmel leöntve adod fel.

Szágó habbal.

L. Csokoláddal. Egy maroknyi többször megmosott igazi szágó cukrozott tejben puhára és sűrűre főzetik és lapos tányérra kiterítettik, ha kihűlt, ujjnyi vastagon behin-

tetik finom, fűszertelen reszelt csokoláddal. Aztán két tojás fehérének kemény habja, mely két tetézt evőkanál porcukorral összekevertetett, szépen felhalmoztatik a szágóra hegyalakban és csekély tűznél megsütik. A habhegyet jól hintsd meg porcukorral, mielőtt a sütőbe teszed, tetszés szerint lehet a habot málna vagy befőttel elkeverni.

II. Almával. Egy maroknyi szágót úgy el kell készíteni, a mint a «*leves betétek*»-nél megmagyaráztuk és tejben megfőzni, úgy mint az előbbinél, tányérra kiterítettik, és ha meghűlt, egy kicsi, mély tányérba teszsz egy sor szágót, egy sor jó borral és cukorral főtt almaszeleteket, aztán egy sor barackkízzel megkent apró piskótát, ismét szagot, almát és piskótát, s úgy tovább, míg a kaszerol teli lesz, utoljára beborítod, mint fentebb, ezukrozott kemény tojáshabbal és megsütöd. Szágó helyett rizst is lehet használni; úgyisintén harmatkását is.

Csokoládé-felfűjt.

Két deciliter forró tejbe főzz egy tetézt evőkanál kakaóport vagy 3 deka reszelt, fűszertelen finom csokoládét, hadd felforni, habard el jól, hogy ne legyen csomós, hadd ismét felforni, és habard el újra. Aztán keverj bele egy evőkanállal porrá tört gyermek-kétszersültet és hadd főni folytonos keverés mellett, a míg sűrűs pép lesz belőle vedd a tűzről és keverd, a míg meghűl. Aztán kavard el egy kávéskanálnyi porcukorral egy tojás sárgájával, s végre tedd bele egy tojásnak kemény habját és süsd meg kis táltra halmozottan, nem nagyon tüzes sütőben.

Kávé-felfűjt.

Egy deciliter forró tejbe főzz be egy tetézt kávéskanál erős illatú, finom öntött kávé, avagy jobb, ha a forró tejet épen ráforrázod a kávéfőzőbe benyomott kávéra, mint ha rendesen kávé főzöl, mikor a tej lecsurgott, habard el egy csapot evőkanál finom liszttel, hadd jól elforni, tégy hozzá két deka írósvajat és keverd a meghülésig, ezután kavard el 2 kis tojás sárgájával és 3½ deka porcukorral, tégy hozzá a két tojásnak fehéréből keményre vert habot és süsd tálkán vagy főzd gőzben.

Thea-felfűjt.

Egy deciliter forró tejet önts egy kávéskanálnyi jó pecco-theára és hadd letakarva 3 perczig állni, aztán szűröd le. Most habard el a thea-tejet egy kávéskanálnyi finom liszttel és szintannyi cukorral és hadd megsűrűdni gyenge tűzön folytonos keverés mellett. A sűrű pépet, ha kihült, kavard el egy borsónyi írósvajjal és egy tojássárgával szép habosra, keverd bele utoljára a tojás fehérének kemény habját és nehány csepp finom rumot, halmozd fel tálkára és süsd meg cukorral meghintve. Hasonló módon készíthetsz ilyen, könnyű felfűjtat sűrű mandolatejjel (de ehhez tejet kell használni, nem vizet) vagy narancsvirággal, virág hiányában dörzsöld a cukrot jó illatos narancson és mielőtt a tálkára halmozod, tégy bele egy kávéskanálnyi, nehány csepp rummal kevert narancslevet.

Alma-felfűjt.

2 nagy vagy három kisebb masánszki- vagy taffota-avagy arany-bőralmát (arany roinette) egészben főzd meg

czukros vízben kevés fehér borral nagyon puhára, és aztán törd át sűrű szitán. Most keverj el egy tojás sárgáját egy kanál porcukorral egész habosra, tedd bele az áttört almát, néhány finomra tört mandolát, a tojásnak kemény habját és egy kávéskanálnyi tejjel megnedvesített kétszersül t-porrt. Az almát meg is lehet sütni és úgy áttörni. Párolt vagy sült birsalmából, sárga- vagy őszi barackból, melyeket szinten át kell törni, épen úgy lehet felfűjtat készíteni, mint az almából.

Pehely-felfűjt.

3 deka porcukrot két tojássárgával habosra kell kavarni, fél ezitromnak a levét bele nyomni, úgymint a két tojásnak kemény habját könnyeden bele keverni, tálkára felhalmozni és gyorsan megsütni. A ki szereti, lehet egy darabka citromra dörzsölt cukorral citromillatot adni a felfűjtnak.

Kétszersült-kók.

Egy tojás sárgáját habosra keverj egy kanál porcukorral, tégy hozzá 1½ deka porrá tört kétszersültet és a tojásnak kemény habját halmozd tálkára és főzd meg gőzben. Adhatsz mellé eremet vagy gyümölcslevet.

Blanc-manger-kók.

Vess 5 deka tisztított, nagyon apróra tört mandolát két deciliter forró tejszínbe és hadd ¼ óráig a meleg tűzhelyen állni, de ne forrjon ám! — Aztán tiszta ruhán szűrd át és nyomd ki erősen a mandolát, ha meghűlt, habarj el vele 1 tojás sárgáját és 3 deka ezukrot, öntsd vajjal kikent és cukorral behintett formába és főzd gőzben,

Borítsd ki és öntsd körül tetszés szerinti gyümölcslevet vagy eremet.

Pommes d'amour.

Jóízű almát — például finom szercsikát — meg kell hántani, a közepét kivájni, cukros vízben és borban annyira párolni, hogy puha legyen, de egész maradjon, most rendezd az almát lapos tányérra, töltsd meg egész befőtt ribizkvel vagy meggy dulcsász-szal. A levet, melyben az alma főtt, sűrűre kell befőzni és az almára önteni, vagy tíz szép mandolát megtisztítva megreszelni és az almára hinteni, két tojás, fehérének ezukros, kemény habjával szépen be kell borítani és lassan sütni, míg a bab kissé sárga színt kap, aztán rögtön tálalni.

Chaudean-felfujt.

Két tojás sárgáját, 3 tojás héjjal, vagy nem egész deciliter jó fehér borral és 3 deka cukorral a tűzön mindaddig kell habarni, a míg megsűrűdik — fornia nem szabad — aztán vedd és keverd addig, a míg kihül, aztán keverd bele a két tojás fehérének nagyon kemény habját, mely közé egy csipet finom lisztet lehet keverni, halmozd fel tálkába és süsd meg hirtelen.

VI.

Meleg- és hideg-öntetek tésztákra, crème, chaudeau, gyümölcs-kocsonya.

Crémek és ohaudeau-k.

A chaudeau-nak főrésze mindig a megczukrozott folyadék: bor- vagy gyümölcslé, a eremnek gyenge tejszín

vagy csak jó friss tej is, mert betegnek ártana a sűrű habtejszín. Ezen folyadékot, legyen az bor, gyümölcslé vagy tej, keskeny fenekű bögrében a szükséges tojássárgákkal hirtelen tűzön habarod, a míg emelkedni kezd. Akkor vedd a bögrét a lángtűzről és habard folyton, a míg a folyadék sűrű és habos lesz, ekkor rögtön kell tálalni, avagy ha hidegen akarod használni, akkor a bögrét jégbe, hóba, vagy ha az nincs, többször megújított hideg vízbe állítod és folyton habarod, a míg kihűl. Ha valamely eremhez lisztet használsz, akkor ezt először a tojás sárgájával magában nagyon finomúl kell elkavarni. Eődolog, hogy a eremet vagy chaudeaut ne kezdjék habarni hosszú idővel a tálalás előtt, mert ha elég sűrű és habos lett, s nem tálaltatok azonnal, hanem a szükségesnél tovább habarják, akkor a hab összeesik, a tojás darabos lesz és az egész többé nem való betegnek.

Bor-chandean.

Egy deciliter jó, nem savanyú ó-fehér bort, melybe annyi ezukrot teszünk a mennyi szükséges, hogy kellő edes legyen, hidegen habarsz 2 tojássárgával, ha nagyon sűrűn akarod, akkor három sárgát kell venni, a mint emelkedni kezd azonnal vedd le a lángtól és habard a meleg tűzhelyen, végül tégy bele 2 tojás fehérének kemény habját, mi által nemcsak habosabb és könnyebb, de táplálóbb is lesz. A borchaudeaut csak melegen kell használni.

Gyümölcslé-ohandean.

Ehhez kell két evőkanálnyi friss eper, málna- vagy ribizkelé, 2 tojás sárgája és egy kanál nagyon jó ó-fehérbor, ha az nincs, akkor a helyett még egy kanál levet és

czukrot ízlés szerint. Habard el a tojás sárgájával úgy, mint fentebb leírtuk, és tálald melegen vagy hidegen. Ha chaudeau-t tészta helyett adunk, akkor piskótát rakunk a tányérra és annak tetejébe halmozzuk a chaudeau-t, ebbe is lehet egy tojás fehérének habját belehabarni.

Szintén jó spanyol meggy levéből készíthető ilyen módon, a meggyet össze kell nyomni és ruhán átszűrni. Télen, friss gyümölcs híján befőtt gyümölcsle vektől is készíthető.

Caramel-crème.

3½ deka czukrot szárazon fel kell olvasztani, tiszta serpenyőben (a melyben nem volt még zsír), folytonos keverés mellett, a míg. sötetsárga lesz és habzani kezd ekkor önts bele 12 deciliter forró tejszint, hadd jól felforni és kihűlni. Szürd meg és adj hozzá két vagy inkább 3 tojás sárgáját, akkor nem kell liszt, mert azt ki kell hagyni, a hol csak lehetséges; inkább több tojást elhasználni, mint a betegnek gyomrát megterhelni. A caramel-crémet szint-úgy habarod, mint a többbit. Ez a crème jó valamely felfúj thoz.

Kávé-oréme.

Pörkölj három deka aranyjávát és tedd mindjárt a pörkölőből tüzesen 2 deciliter forró tejszinbe, tedd félre és hadd ¼ óráig állni, aztán szürd le és habard el 3 tojás sárgájával a fent leírt módon, s végre keverj bele 2 tojás fehérének czukrozott kemény habját. A tejszint ízlés szerint megczukrozod.

Csokolade-crème.

Egy darab finom fűszertelen csokoládét tejben kell felolvasztani és két deciliter forró tejjel elkeverni, ha meg-hűlt, habard el két vagy három tojás sárgájával, és végül keverj bele egy tojás fehérének habját.

Thea-oréme.

Egy kis kávé kanálnyi pecco-theát forrázz le két deciliter tejszínnel és hadd pár perczig állni. Aztán szűrd meg es habard kellő cukorral és 3 tojássárgával eremnek» melybe végül egy tojás fehérének habját kevered.

Tej-crème.

Két deciliter jó friss — nem lefelezett — tejre kell 3 tojás, két kávéskanál porcukor és 2 tojás fehérének a habja, készítmódja olyan, mint a többinél. Vanília helyett lehet a tejet csipkerózsabogyó-maggal forralni.

Gyümölcs-hab.

Nagyon kemény habot verj 2 tojás fehéréből és ke-verd össze hirtelen, édesített forró gyümölcslével, annyit teszsz bele, hogy a hab az illető gyümölcs ízét és színét nyerje, de azért sűrű maradjon, ezzel a habbal különféle finom süteménytésztaakat vagy kókot is lehet garnirozni.

Tojás-hab-crème.

Egy tojás fehéréből és egy kávéskanálnyi szitált porcukorból verj könnyű habot, és keverd össze folytonos verés közben egy deciliter gyenge tejszínnel vagy csak jó tejjel, habard a tűzön, a míg emelkedni kezd és sűrűdik,

s aztán tálald rögtön. Ezen cremet a leggyengébb gyomrú beteg is élvezheti.

Crème á la Mazarin.

Két deciliter jó, friss tejbe két deka tisztított és nagyon finomra tört mandolát (törésközben nedvesítsd meg tejjel, hogy olajos ne legyen), 3 deka ezukrot, 3 tojás sárgáját, két tojás fehérének kemény habját össze kell keverni és tűzön habkatlanban a habvesszővel addig verni, a míg megsűrűdik, aztán halmozd mély tányérra és környezd apró piskótával.

Rizs-koosonya.

Három deka legjobb minőségű rizst megmosol meleg vízben és puhára főzöd friss, nem lefőlözött tejben, egész sűrű legyen, aztán habarj el két tojás sárgáját két deciliter jó tejszinnel és habard a tűzhelyen, a míg emelkedni kezd, a rizst tedd mély tányérba s kavard el jól a habarttal, és aztán adj neki tetszés szerinti alakot, vagy fél gömb-, vagy gúla- avagy betűt is formálhatsz belőle lapos tányéron, most tedd jégre vagy hideg vízbe, hadd keményedjék meg, ha tálalod, vagy gyümölcs-, vagy más eremmel öntsd körül, legjobban veszi ki magát, ha valami piros gyümölcslével van környezve.

VII.

Meleg és hideg italok.

Hidegen készített kávé ideges betegnek.

Két deka finom, nem túlságosan pörkölt és nagyon finom porrá tört cuba-kávét erősen kell lenyomni a fel-

öntő kávéfőzőbe, most önts rá kanalankint egy kis kávécsésze hideg vizet és hadd lecsurogni. Ha az egész víz lecsurgott, öntsd fel újra, ezt háromszor kell ismételni, aztán lehet használni. Ilyen hidegen készített kávé nagyon hirtelen felforralt friss tejjel kell keverni, ízlés szerint megczukrozva, a legidegesebb betegnek sem árt, mert nem izgat, minthogy igen csekély mennyiségű coifeint tartalmaz.

Csokoládé.

Négy deciliter teje végy 4 deka finom, fűszertelen csokoládét, aprítsd össze és tedd a hideg tejbe, melyet lassan forrásba hozasz gyakori keverés mellett, ha már erősen forr, öntsd bögrébe és habard a tűzön, a míg megsűrűdik, vége felé szedd le a habját a csészébe, s ha már több mint félig van habbal, öntsd teli csokoláddal, úgy hogy a hab magasan kiemelkedjék és add fel rögtön, a megmaradt csokoládót még egyszer habard fel és add fel kis csokolád-kannában.

Gyomorbetegnek csokplád helyett olajtalanított kakaó port főzünk, épen úgy, mint a csokoládét, egy deciliter teje egy evőkanálnyi port számítva, és ízlés szerint megczukrozva.

Korpa-thea rekedtség ellen.

Egy kanál porrá tört fehér kandiszczukrot habbá kell kavarni egy tojás sárgájával, ezalatt forralj egy evőkanálnyi tiszta búzakupát két deciliter vízbe, egy jó csipet ziliz (eibisch) levelet és gyökeret s forrón szűrd a czukros habra, jó melegen kell kanalankint élvezni, nagyon jó könnyítő szer ezen herbathea száraz köhögésben úgy mint rekedtségben.

Gyógy-herbatheák.

Zilizlevelet, $\frac{1}{4}$ zilizgyökeret (cibisch) $\frac{1}{2}$ óráig kell főzni, aztán megszüdni. Hársvirágot, bodzavirágot, ökörfarkkóró-virágot, fodormentát, méhfüvet és szegfű virágot (kamille) csak le kell forrázni és 10 perczig melegen hagyni, aztán leszürni. Ökörfarkkóró-virágtheát sűrű ruhán kell megszüdni, mert hímpora kaparja a torkot, ez utóbbit tejjel és cukorral lehet élvezni.

Anisz vagy köménymagot meg kell törni és egy kanálnyit belőle egy csésze forró vízbe vetni s letakarva melegen hagyni vagy tíz perczig. Szenneszlevelet nem kell főzni, hanem kiválogatni, a szárat eltávolítani, egy csapott evőkanállal kell belőle kávécsészébe tenni, hideg vizet rá önteni este és reggelig úgy hagyni, aztán leszürni és mint olvasztó theát ipni. Saint-Germain-theát forró vízbe kell vetni, 10 perczig főzni, aztán leszürni és hidegen inni.

Mandola-tej.

A mandolát jól meg kell mosni, száraz ruhával megdörzsölni és nagyon apróra megtörni, törés közben hideg vízzel megnedvesíteni, hogy olajossá ne váljék, aztán apránként annyi hideg vízzel elkeverni, a mennyi tejet akarunk készíteni (egy deciliter vízre 3 deka mandolát számítva), aztán tiszta ruhán átszűrni, a kinyomott mandolát újból meg kell törni, még egyszer kevés vízzel átmosni és megszüdni. Most meg kell czukrozni ízlés szerint és hidegen vagy langyosan kis adagokban inni. Ha diarrhoeben akarjuk használni, akkor a mandolát bőröstől kell törni, ha csak hűsítő itálnak — mely azonban tápláló is — akkor le kell forrázni és a bőrt le húzni,

Mandolatej-essentia.

Ha valakinek sok mandolája terem, akkor ősszel készítsen mandolatej-essentiát a következő módon: a friss mandolát le kell bántani és azonnal törni, ha 12 deka leliántott mandolát veszünk, törés közben annyi hideg vízzel eldörzsöljük, hogy olyan legyen, mint ritkás pép. Ezalatt főzz 35 deka czukrot négy deciliter tiszta friss vízzel, a míg nagy gyöngyöket vet, aztán szűrd meg a mandolát nagyon sűrű fátyolszítán avagy asztalkendőn, de nagyon erősen át kell dolgozni, és mintán kinyomtatd, mosd át újra a mandolát egy deci hideg vízzel és nyomd ki újra a szítán át, aztán tedd a czukorba, hadd még egyszer felforrni és törd át újból a szítán. Ha kihűlt, — gyakran fel kell keverni és hűteni, hogy minél több nedvesség elpárologjon — tölts meg nagyon tisztán kimosott és jól kiszáradt üvegeket, dugaszold be erősen új parafadugaszszál, s tedd el hűvös helyre, miután beszurkoltad vagy lepecsételted.

Ezen essentiából ízlés szerint vehetsz egy pohár tiszta vízbe, ha sűrűbb tejet akarsz, többet, ha gyengébbet, kevesebbet, de a felnyitott üveget azonnal el kell használni, ezért csak minél kisebb 1—2 centiliteres üvegekbe kell tölteni.

Limonade.

Betegek számára következőleg kell limonádot készíteni: főzz 7 deka czukrot 4 deciliter vízzel, csak addig, a míg fölforr, most nyomj bele 1½ citrom levét, hadd jól felforrni, szűrd meg asztalkendőn és add a betegnek a körülmények szerint hidegen vagy langyosan.

Főtt limonádé azért jobb betegnek, mert így nem okozhat sem görcsöt, sem hascsikarást és nem is orvosságellenes.

Limonade-essentia.

Hányszor megtörtént és megtörténik, hogy valamely betegnek limonádót rendelnek s ő maga is sóvár vágygyal kívánja a hűsítőitalt, mely a belső láztól kiszáritott égő ajkait enyhítőleg megnedvesíti, hja! de a város messze van, és a nyár derekán vagy ősze elején tán nem is kapni citromot valamely félreeső vidéki városkában sem; hogy ilyen baj kikerültessék, készítsen minden gondos családanya limonáde-essentiát olyankor, mikor a citromérésének ideje van és olcsó meg jó citromot vehet; a limonáde-essentiának készítése a következő: főzz 42 deka finom cukrot 6 deciliter vízzel, a míg nagy gyöngyöt vet, aztán nyomd bele 4 jó érett citromnak és egy naracsnak levét, keverd jól össze és hadd újból felforni, aztán szűrd meg asztalkendőn, s tölts tiszta, száraz üvegekbe, melyeket erősen bedugaszolva és beszurkozva hűvös száraz helyre elteszed, ha limonádé kell, annyit keversz az essentiából egy pohárba, a mennyi szükséges; a víz hideg vagy meleg legyen, a mint épen kell.

Eper-bor.

Ezen rendkívüli jóízű és hűsítő italt lábadozó betegek is elvezhetik a nyári hőségben. Egy porcellánedénybe önts jó, nem nagyon erős ó fehér bort, cukrozd meg ízlés szerint és tégy bele két deciliter érett, válogatott zamatos erdei szamóczát s tedd az edényt jég közé, hol egy éjjel vagy egy nappal hagyod jól letakarva. Egy órával a használat előtt

szűrj le a bort, és tégy bele újra két deciliter friss szamóczát, tedd még egy órára a jégbe és aztán add fel szép fehér kis boros pohárkákba töltve. Szamócza hiányában ugyan így lehet málnabort is készíteni, de a málnát *nagyon* gondosan kell kiválogatni, hogy romlott ne legyen közte, de kukacszem.

Alma-víz és thea.

Egy szép, közép nagyságú borízú almát héjástól főzz meg egészen puhára, lehet négy darabra vágva, hadd győzdjél meg, nem-e penészes a magháza vagy nem-e férges, ha az egészen hibátlan alma puhára főtt, hadd letakarva meghűlni, aztán szűrj meg a levét. Ezt cukrozva vagy a nélkül is nagyon kellemes hűsítőital, különösen epebajokban ajánlható.

Égy egészséges, savanykás taffotaalmát héjástól vékony szeletekre kell vágni, porcukorral meghinteni és egy deciliter bugyogva forró vizet ráönteni, s így hagyd állni jó letakartan Va óráig. Aztán szűrj le a levét, tégy még bele fehér kandiszczukrot és használd el melegen. Ezen almathea jó szolgálatot tesz erőltető száraz köhögésben.

Friss gyümölcs-le vek.

Érett bogyó gyümölcsét, ribizkét, málnát, szamóczát jól össze kell törni-gyúrni, aztán öregre tört cukorral jól meghinteni és összekeverni — a cukor mennyiségét a gyümölcsnek nagyobb vagy csekélyebb mérvű savanyúsága határozza meg, ribizke például sokkal több ezukrot igényel, mint az érett szamócza vagy málna — s hadd addig állni, a míg a cukor egészen elolvad. Most tedd az egé-

szet kifeszített sűrű vászonruhára és hadd a levét lecsurogni, nyomogatni nem szabad. Ha a leve egészen lecsurgott, töltsd kis üvegbe, kösd be vékony vászonnal és hólyagpapírral, főzd gőzben $\frac{1}{4}$ óráig, és ha kihült, szedd ki és tedd el bővös száraz helyre. Így készítve, a gyümölcslé eláll egy évig is, vízzel keverve nagyon kellemes hűsítő és üdítő ital lázbetegeknél.

Rizsvíz.

Hét deka szép rizst nedves kendővel meg kell dörzsölni és $1\frac{1}{2}$ liter vízben $\frac{3}{4}$ óráig főzni, aztán ruhán átszűrni. Czukrot és kevés citrom- vagy gyümölcslevet lehet hozzá tenni, hogy jobb íze legyen, ezt olyan betegnek adhatjuk, a kinek nem szabad hideg vizet innia és nagyon szomjazik.

Diarrhoeben vagy vérhasban szenvedők számára a rizst főzés előtt világos barnára kell pörkölni, mint a kávéét, de akkor sem czukrot, sem gyümölcslevet nem szabad bele keverni; hanem ilyen vizet mindennap frisset kell készíteni, mert egy napnál tovább nem lehet tartani.

Nagyon ajánlható a fentebbi rizsvíz lobbal összekötött bajokban mandolatej készítésére tiszta víz helyett.

Étlap gyermekágyas nők számára.

(Dr. Wiel után.)

A szülésznők kielégítő utasítást lelnek tankönyveikben a gyermekágyas nők kezelését, ápolását, a szobának berendezését stb. illetőleg; csak a földolokban, a gyermekágyas nő életrendjét illetőleg, rendesen nagyon tökélet-

len, gyér oktatásban részesülnek. E szerint a jelen könyvnek kiegészítésére szükségesnek tartom ezen annyira fontos tárgyról bővebben és körülményesebben szólni, útmutatóul használván dr. Wiel *«Életrendtani szakácskönyvét,»* mert elég alkalmam volt tapasztalni, hogy e tekintetben nemcsak a vidéken, falukon s a világforgalomtól távol eső kis városokban, de még magában a fővárosban is valóban eszetlen, fonák s részint ártalmas szokások uralkodnak.

Így például némely helyen és némely családban a gyermekágyas nőnek valami elavult, semmi által nem indokolt traditió szerint, kilencz napig nem adnak egyebet holmi vízen ballangó leveseknel, ritka tejnel, édes kom pótnál és nagymennyiségű herbatheáknál, azt nem véve tekintetbe, maga táplálja-e az anya gyermekét vagy nem. Ha a gyermekágyas nő máskülönbén egészséges s a szülés rendesen véghez ment, már három nap múlva táplálóbb eledelt kíván a természet, főleg ha az anya maga táplálja gyermekét. És ha így kilencz napig kiéheztetik és erőszakosan elgyengítetik, aztán a tizedik naptól kezdve hirtelen átmennek csupa tápláló ételekre, nem gondolva meg, hogy éppen ezen közvetlen és hirtelen átmenet komolyan veszélyeztetheti az egészséget.

Azt el kell ismerni ugyan, hogy a kilenczedik nap körülbelől a tulajdonképeni gyermekágyanak a zárnapja, de azért az életrendnek mindig csak a beteg mindenkori hogylétéhez kell alkalmazkodnia, ha egyébként minden rendesen végbe ment, a gyermekágyas a körülményekhez képest jól érzi magát, akkor ilyenformán kell az étlapot összeállítani:

Az első három napra igenis elegendő: gyenge húsleves, ritka tej, egy szelet vagy egy fél császárszemlyével.

Leghelyesebb útmutató az étkezés javítására a növekedő étvágy, mely a harmadik nap elmúltával bizonyára jelentkezik, főleg olyannál, ki a legszentebb és legfontosabb anyai kötelmet teljesíti: gyermeke táplálását. Itt már a sovány levesek ugyan nem elegendők, mert olyan étkezés mellett a tej mennyisége és minősége egyaránt csökken, s ez természetesen hátrányos befolyást gyakorol a csecsemőre is.

Most hát következnek: *tejlevesek* és *tejes tészták*, (ízeknek készítmódjáról itt nem kell szólnunk, mert arról ki-merítő utasítást talál az olvasónő az ételek készítését tárgyaló részében e könyvnek. Ezek után 3—4 nappal következhetnek az anyyra kedvelt *tyúklevesek*, de csak tésztaféle betéttel. Különösen ajánljuk a rizst, szágót és finom felvert galuskát, úgymint pirított kenyeret tojással. További 4—5 nap múlva már, legalább egyszer napjában — legjobb délben — húsétel okvetlen szükséges, borjú- vagy baromfi-becsinált, vagy sült borjúhús és csibe. A hús mellé legalkalmasabb gyenge zöld főzelék, jó burgonya- és édes gyökér-főzelékek.

Ártalmatlan csemegéül jelezhetjük a tisztított mandolát, datolyát, mogyorót és főtt gesztenyét. A reggeli legyen kávé, ha a gyermekágyas azt kívánja, de nem erős, és jó tejjel meg jól megczukrozva. A ki nem vágyódik a kávéra, az igyék kakaóport tejbe főzve. Estebédre legcél-szerűbb könnyű tojás-ételek.

A mi az ételek szokásos fűszerezését illeti, arra nézve csak annyit jegyezzünk meg, hogy mindenféle fűszerrel nagyon csínján kell bánni, sőt a legnélkülözhetleneket kivéve, inkább egészen elhagyni, minthogy a különféle többnyire ingerlő vagy izgató fűszerek élvezése olyan tulaj-

donságokat kölcsönözhetnek az anyatejnek, melynek a csecsemő gyenge gyomrának könnyen megárhathatnak.

Szoptató nők számára legjobb ital jól megérett maláta-dús sör, a milyen például a müncheni export sör, hanem természetesen nem a müncheni mértékkel mérve!

Bizonyos okoknál fogva változtatni kell néha az említett étlapon. Így például a székszorulás, mely a gyermekágyas nőt rendszeren gyötri az első három nap lefolyta után, gyengén olvasztó életrendet igényel. Legalább egyszer napjában, legcélszerűbb délben, adjanak jól megfőtt gyenge főzeléket, avagy édes gyümölcskompótot, kevésé savanykás sauce-szal készített húsételhez. A szülésznő nagyon jól tudja — ha el nem feledte, mert eléggé ismételték neki a tanárok a' tanteremben — mi akadályozza a kiürülések rendszeres végbemenést az első napokban a szülés után, s éppen ezért nem kell engednie, hogy e bajon különféle izgató és ingerlő hajtószerek alkalmazásával segítsenek. Fölötte ártalmas ilyen esetekben a meggondolatlan és tudatlan környezet által alkalmazott szennalevél-thea vagy fenyőmagforralék, az ilyen drasztikus szerek nemcsak az anya, de a gyermek egészségét is komolyan megtámadhatják. Hiszen azt minden anya tudja — vagy talán nem tudja?? — mert ha valóban tudja, akkor nem tudjuk elképzelni, hogy oly *csekély* mérvű legyen nála a legtermészetesebb ösztönserű érzelem: az *anyaszeretet* — miszerint folyton vét a természet ezen törvénye ellen — tehát azt minden anyának alaposan kellene tudnia, hogy a szoptató nő teje különböző okoknál fogva, például: kedély felindulások, harag, némelykor eczetes ételek is, annyira megváltozik, hogy a csecsemő megbetegszik tőle, minden gondolkodó és *látószemmel* néző embernek bő alkalmat

nyíló a mindennapi élet az ilyen észlelésekre. Így van az orvosságokkal is, melyeket szoptatóanyának beadnak, ezek is megváltoztatják a tejet és így közvetve a csecsemőre is hatnak. Különösen érzékeny a gyermek minden kábító szer iránt; ha a szoptató nő valami okból mákonyt élvez, akkor a csecsemő természetellenes hosszantartó álomba esik, a melyből némely esetben tán fel sem ébred többé.

De ha már az anyatej ilyen változásokat és bajokat okozhat a gyenge csecsemőnek, milyen nagy mérveket ölt az ebbeli veszély, ha a gyermeket tehéntejjel táplálják! — Fölötte szomorú és sötét árnyoldala ez a társadalmi viszonyoknak, mely azonban legnagyobb részt az emberek tudatlanságában, és hanyagságában rejlik, vagyis azon alapszik, úgymint ama megrögzött makacsságban, melylyel az emberiség semmi ésszerűség által nem indokolható előítéletekhez és szokásokhoz ragaszkodik, s melyeknek áldozatul oda vetik a jobbról való meggyőződésüket és — gyermekeik egészségét, sőt életét is. A gyermekek halandósága életük első évében tudvalevőleg borzasztó; statisztikai kimutatások bizonyítják, hogy a halál átlag 30%-os adót követel az újszülöttekből, s azt irgalom nélkül be is hajtja; ebben leginkább segítik őt végrehajtói minőségben: a hiányos czélszerűtlen táplálás, hanyagság és tudatlanság az ápolást illetőleg és az egészségellenes lakás.

A gyermek legjobb és legtermészetesebb tápszere az első életévben a tej, ez semmi kétséget sem szenved, az anyatejen kívül azonban más tejre is szüksége van, mert a legjobb egészségnek örvendő anyának sem kellene 10 hónapnál tovább szoptatni, most hát milyen tejjel pótolják az anya tejét? — a legjobb póttej lenne minden-

esetre a szamártelj, mert ez hasonlít leginkább a női tejhez alkatrészeit illetőleg; de hol vegyünk szamártéjet? — erre ugyan nagyon könnyű volna felelni illetéknépen: «fejjük meg a fias szamárkanczát», csakhogy ezt sokkal könnyebb mondani, mint megcselekedni, először azért, mert igen ritkán találni fias szamarat egyrészt azért mert kevés helyen tartanak szamarakat, s ha igen, ezen szegény türelmes martyrjai az emberi kegyetlenségnek rendesen olyan rosszul tartatnak s oly durva bánásmódban részesülnek, hogy a vemhes kancza többnyire idétlen és élettelen csikót hoz a világra, mely sohasem látja annak világát. Tehát nem marad más, mint a kecske- vagy tehéntej, a kecsketej pedig épen nem való csecsemőnek, mert alkatrészeire nézve nagyon is különbözik a női tejtől, a tehéntej is csak úgy felelne meg a célnak, ha a következő szabályokat követnék:

A csecsemő táplálására szolgáló tej mindig ugyanazon egy e célra kiválasztott ép és jól táplált tehéntől fej essék, mely sem egészen friss fejős, sem. a terhesség utolsó heteiben lévő ne legyen, de sokáig — hat hónapnál tovább — meddő állapotban sem legyen. A jó táplálás alatt azt értjük, hogy elegendő és jó szénát, abraknak pedig apró, korpával bőven kevert kellőleg megszózott szecskát kapjon, tisztán tartassák, szellős, elég tág istállóban álljon, és gyakran a levegőn mozogjon, italul pedig csak tiszta vizet kapjon.

De hát hol találunk olyan tehenet, mely mindezen igényeknek megfelel? tehenet ugyan falun találhatunk akárhányat, de *embert* aligha, a ki teheneit a fennírt szabályoknak megfelelően tartja, hanem falun legalább friss levegőt élveznek s nem tápláltatnak oly természetellenes módon.

mint nagy városok közvetlen közelében, hol a tehéntartó csak arra néz, hogy minél nagyobb *mennyiségű* tejet nyerhessen teheneitől, a *minőséggel* pedig mit sem törődik; a tisztátlan, szellőzetlen, részint pinczeistállókba zárt tehének ezeket csak akkor hagyják el, mikor a vágóhidra viszik; a mely város vagy helység még hozzá keményítő-, cukor- és szeszgyár közelében van, jaj azon vidék tejfogyasztóinak! a szegény állatok nem kapnak egyebet az e gyárakból kikerülő túlsavanyodott hulladékoknál vízzel hígítva, a fejésnél egy pár maroknyi szecsckát gyéren meghintve korpával és jól megsózva, hogy annál többet igyék az úgynevezett moslékból. Ilyen élelmezés és bánásmód mellett pár hét múlva a legegészségesebb tehen is beteg lesz, a tejesek istállóiból kikerült tehének majdnem kivétel nélkül gümőkórosak, a miről mindenki meggyőződhetik, ha a piaczon megnézi a paczalosoknál kirakott főtt marhatüdőket, ezek közt olyanok is vannak, melyeken egy ujjnyi terület sem található, hol genyessedő gümők ne lennének.

Lehet ilyen természetellenesen táplált és tartott tehennek jó, egészséges teje? — bizonyára nem! — s egész biztosan állíthatjuk, hogy a nagy városokban életük első évében elhalt gyermekek 20%-ának a rossz tej okozta halálát, azokat leszámítva, kik az «*angyalgyártó*» asszonyoknak kitűnő kezelése folytán meghalni kénytelenítettek.

A ki azon szerencsés helyzetben van, hogy tehenet tarthat, az könnyen táplálhatja a fennírt szabályok szerint, s gyermekeit egészséges jó tejjel nevelheti mégolyán esetben is, ha egészen nélkülözniük kell az anyatejet.

A tehéntejet vízzel kell hígítani és cukorral édesíteni, mert kövérebb a női tejnél és cukortartalma cseké-

lyebb. Egy liter vízre. 90 gramm cukor kell. Az első hónapban legyen $\frac{2}{3}$ víz és $\frac{1}{3}$ tej, a tejet nem szabad forralni, sem lefőlezni, hanem a mint kifejték, úgy kevertetik el a meglangyított vízzel; nagy melegben legczélszerőbb a tehenet négyszer fejni 24 óra alatt, hogy a tej mindig friss legyen, és meg ne savanyodjék, nyáron jégen kell állnia, s ha szükség van rá, akkor megtöltjük a szopóüveget, meleg vízbe állítjuk és úgy meglangyítjuk.

A második és harmadik hónapban adunk egyenlő részekben tejet és cukros vizet, a negyedik és ötödik hónapban három rész tejet, egy rész cukros vizet, ezentúl úgy adjuk a tejet vegyítetlenül, a mint kifejjük.

Ha végre a kis világpolgár szerencsésen áteviczkélt első életévének veszélyein, akkor már a családi asztalhoz is ültethetjük saját kis székébe. Tejlevesek és marhahúslevesek, finom tésztabetétekkel, kepezzék az átmenetet a rendes, szokásos házi eledel élvezésére.

VIII.

Gyümölcs-kompot és gyümölcslé.

Betegek, sőt lábadozók számára is mindig különösen keli a gyümölcs-kompotokat készíteni, mert a mint rendszeren készítik, úgy nem valók a beteg-asztalra, minthogy a befőtteknél nagy súlyt fektetnek a szép színre, keménységre stb. s e szerint timsót, ecetet s más egyebet is használnak, s azonfelül a legjobb gyümölcsfajokat, pl. kajszin- és őszi barackot, reine Claude-szilvát éretlen korukban szokták befőzni, mi szintén nem betegnek való. Az itt leírt készítmódja a gyümölcslének az egyedüli czélszerű s a beteg-konyhában megengedhető.

Alma-kompót,

Szép, érett masánszki, tafota- vagy bőralmát meg kell hámozni, két- vagy négyfelé vágni, a magházat kivenni és citromlével megkenni, hogy fehér maradjon; ezalatt kellő mennyiségű cukrosvizet kell egy darabig forralni, az almát bele rakni és puhára főzni, de úgy, hogy egészben maradjon, most szedd ki, rendezd el szépen kompotcsészébe, a levét sűrűre főzd be s kihűltén öntsd az almára, melyet befőtt ribizkóval vagy meggy-dulcsatszával feldíszítesz; ha az orvos engedi, lehet néhány kanálnyi jó fehér bort a ezukrosvízbe keverni.

Szamócza-, málna- vagy ribizke-kompót.

Szép nagy érett, de nem nyomott szamóczát főtt cukorlébe kell tenni és egyszer felforralni, s kihűltén tálni, épen így kell a málnát is készíteni, előbb kiválogatni — de nem megmosni — és a sűrűre főtt ezukorban felforralni; a ribizkének csak a felső vagy egészen érett szemeit kell leszedni és az előbbieknél sűrűbb ezukorba főzni, mert ezek savanyúbbak.

Őszibarack-kompót.

Nem túlrett — de nem is zöld — őszibarackot meg kell hámozni és szitára rakni, ez alatt forralj fel vizet, melybe egy fél citromnak levét nyomod és forrázd le vele a barackot, így szép fehér marad; ha azonnal elhasználtatik, akkor forrald fel sűrű cukrosvízben, szedd ki kompot-csészébe és a sűrűre befőtt levét öntsd rá hidegen, ha pedig el akarod tenni télire, akkor rakd a leforrázott barackot befőttes üvegekbe, önts rá jól felforralt ezukorlevet, kösd be jól és főzd gőzben, úgy mint rendesen.

Kajszinbaraczkot szinten ily módon kell készíteni, csakhogy nem kell citromleves-vízzel leforrázni.

Szilva-kompit.

Szép érett magvaváló szilvát meg kell hámozni, a magvát kiszedni s főtt czukorban puhára főzni, aztán óvatosan kiszedni, a lében lehet a héjakat felforralni, hogy szép pirosas színt nyerjen, aztán megszüdni és sűrűre befőzni hagyni, s hidegen a szilvára önteni. Ha a szilvát gőzben akarod főzni, szintűgy kell vele bánni.

Cseresznye- vagy meggy-kompot.

A cseresznyét vagy meggyet le kell szedni a szákról, nedves ruhával megtörülni — nem megmosni — és kihűlt főtt czukorba rakni, ne hogy a hójuk megrepedezék s így lassan puhára főzni. A gyümölcsöt ki kell szedni kompót-csészébe, a levet meg sűrűbbre főzni és kihűtén a gyümölcsre önteni. Ha gőzbe akarod főzni, akkor nem kell czukorban főnie, hanem a czukorlé jó fel legyen forralva mielőtt az üvegekbe rendezett gyümölcsre öntöd.

Meggy-dulcsátsz.

Szép, érett spanyolmeggyből kiszeded a magot s be teszed őket sűrűre főtt czukorlébe, a kifolyt meggylevet is beleöntöd s most lassan, nem lángtűzőn főzöd addig, míg egészen sűrű lesz a leve, de nem szabad keverni, hogy a meggy el ne törődjék, mikor a leve olyan sűrű lett, hogy már nem foly szét, ha tányérra csepegteted, akkor vedd le a tűzről és hadd kihűlni, aztán tedd üvegbe, kösd be hólyagpapírral és tedd száraz, hűs helyre. Ezen dulcsátsz nagyon jó különféle kompotok díszítésére, úgymint süte-

mények, koknak, vagy csak úgy magába is csemegének nagyon jó. Törökországban igen kedvelt csemege a rózsadulcsátsz, melyet szintűgy készítenek, mint a most leírtat, csakhogy meggy helyett egy fölötte erős illatú rózsafajnak virágszirmait főzik a ezukorba, mitől sajátságos, fölötte kellemes ízt és zamatot nyer.

Almaíz (lekvár).

Jó leves borízűalmát meg kell hámozni, eldarabolni és czukrosvízben főzni, amíg egészen puha lesz, úgy hogy szítán át lehet törni. Aztán szépen rendezd gúlaalakban lapos tányérra, hintsd meg vastagon porcukorral és pörköld meg a czukrot, az izzó tüzlápatot fölétartva. Ez különben el is maradhat, ha szabad, feldíszítheted meggy - dulcsátszszal, vagy ribizkével.

Kétszersült málnalével.

Ha valamely betegségben mindenféle sült, vagy más tésztaféle meg van tiltva s a beteg nagyon vágyódik arra, akkor ilyenformán készíthetünk számára olyan ételt, melyre nagyon ráillik az a közmondás: a káposzta íb megmaradjon, de a kecske is jóllakjék. Veszünk 2 darab finom gyermek-kétszersültet, hirtelen bemártjuk hideg vízbe és lapos, kis tálba teszünk belőle egy réteget, melyre frissen készített, vagy befőtt málna- avagy szamóczalevet öntünk, melyet czukorral felforralunk s hagyjuk állni, a míg a kétszersült beiszsa, aztán rakjuk le a második réteget és öntsük le szintén málnalével. Ha a lövet egészen beitta a kétszersült, még öntsünk rá egy keveset, hintsük meg kissé porcukorral és tálaljuk fel. Ez oly könnyű eledel, melyet a leggyengébb gyomor is könnyen megemészthet.

Befőtt paradicsomalma.

Betegek számára a paradicsomaimat következő módon kell befőzni: apró — az úgynevezett ribizke paradicsomalma fajtából való — jól megérett paradicsomalmát meg kell törölgetni kissé nedves ruhával, befőttes üvegbe rakni, s úgymint más gyümölcsre, forralt cukrosvizet rá önteni, hólyagpapírral bekötni és gőzben főzni. Ha főzésre akarsz használni, akkor piríts finom lisztet zsír nélkül világossárgára, fordítsd bele a paradicsomot, keverd el jól, ereszd fel húslével a mennyire szükséges, hadd néhány perczig főni, szitán törd át és tálald fel. Az ily módon befőtt paradicsomalma egészen megtartja az eredeti ízét és színét, úgy hogy nem is lehet megkülönböztetni a frisstől. Betegnek, lábadozónak egyáltalában csakis ily módon készített paradicsomot szabad élvezni, a ki meg épen a piacon vett befőtt paradicsommal tartja betegét, az ugyan nagyot vet ellene, mert az eladásnak szánt befőttek bármineműek legyenek is, orvtámadásnak mondhatók az egészség ellen.

Gyümölcs-levek.

Arra figyelmeztetjük t. olvasónőinket, hogy a betegek számára külön készítendő befőttekhez, gyümölcslevekhez csakis a legfinomabb cukrot kell használni, melyet aztán nem szükséges mindenféle módon tisztázni és finomítani. A másod- és harmadrendű cukor azért sem jó e célra, mert sok indigót tartalmaz, a mint könnyen láthatjuk, ha a cukrot vízzel forraljuk, a mikor a felvetett hab kék lesz.

Ribizke- és málnaié.

Egy liter szép, válogatott, érett ribizkét vagy málnát egy kiló sűrűre főtt cukorral, az első forrástól számítva

10—15 perczig kell főzni, aztán egy kifeszített asztalkendőre fordítjuk s ott hagyjuk, míg a leve lecsurog, a nélkül, hogy nyomogatnék, aztán melegített üvegekbe töltjük a meleg levet, erősen bedugaszoljuk és beszurkoljuk s hűvös, száraz helyre tesszük el. Megjegyzendő, hogy a gyümölcslevekhöz használandó parafadugók újak legyenek és a beszurkolásnál is arra legyen gondunk, hogy valahol likacsok ne maradjanak, mert ha levegő hozzáférhet, akkor a lé elromlik. Hasonló módon lehet meggy-, szamócza- és más gyümölcsleveket is készíteni. A megtöltött üvegeket szitával kell letakarni és csak másnap bedugaszolni és beszurkolni.

Nagyon czélszerű, ha ezen leveket kicsi üvegekbe töltjük, mert ha használni akarjuk s felbontjuk, nem áll el sokáig. Ilyen levekkel kivált lázas betegnek nagyon kellemes hűsítő italt lehet készíteni, mely a szomjat jobban oltja, mint a víz magába és a forróságot is enyhíti.

Gőzbe főtt kompót.

Szép, érett, válogatott gyümölcsöt, például: almát, körtét, barackot, szilvát, meg kell hámozni, a magot kivetni és bő cukrosvízben puhára főzni, aztán befőttes üvegbe rakni és annyi levet rá önteni, hogy a gyümölcs jól be legyen takarva, aztán ócska vászonnal és hólyagpapírral jól bekötni és gőzben főzni, e végre legjobb az -üvegeket mély kaszerolba állítani, vizet annyit kell bele önteni, hogy az üvegek nyakig benne legyenek, vizes ruhával letakarni, és főzés után a sütőbe állítani, de olyan meleg legyen, hogy a víz felforrjon, ha forr, többé nem kell tüzelni s a kaszerolt csak másnap, mielőtt tüzet raknak, kell kivenni. Az így készített gőzbe főtt gyümölcs, a legtöbb

orvos véleménye szerint sokkal czélszerűbb betegek és lábadozók számára, mint a közönséges beföttek, mert ezeknél a gyümölcs rendszeren éretlen és nem eléggé főtt, mert csak úgy tartja meg szép kinézését.

Meggyet vagy cseresznyét magostól kell eltenni, málna és szamócza igen jóízű ily módon készítve, a ezukrosvizet 10 perczig kell forralni — az első forrástól számítva — és a habját leszedni, erre is csak elsőrendű finomított czukor használandó.

Sárgarépa-szörp.

Édes, szép, sárgarépat, meg kell tisztítani, megreszelni, szitára tenni és a levét kinyomni, aztán még egyszer tiszta ruhán megszüdni és zománczos kaszorolban ezukorral forralni addig, a míg habot vet, forrás közben a habját folyton le kell szedni, mikor már nem habzik s megtisztult, leveszsük a tűzről, hadd hüljön meg. Aztán üvegekbe töltjük s jól bekötve elteszsük. Ezen szörp igen jó szolgálatot tesz száraz köhögésben szenvedőknek, mert feloldja a nyalkát és nedvesíti a torkot. Hökhurutban is ajánlható, gyermekek is szívesen beveszik, mert kellemes ízű.

Maláta szörp.

A vett maláta-szörp rendszeren hamisított s még hozzá nagyon is drága; legczélszerűbb, ha azt otthon készítjük valamely kedves betegünk számára. Végy 30 deka árpa-malátát s főzd addig 1½ liter vízzel, a míg stírüs és nyálkás lesz. Ezután szüzd fátýolszítán vagy ruhán. Ezen szürt léből $\frac{2}{3}$ litert főzz 30 deka fehér vagy sárga kandisz-czukorral, melyet össze kell törni és úgy a malátalével méz-

sűrűsége főzni, aztán melegen bőszájú üvegekbe tölteni, ha meghűlt, jól bekötni és hús helyre tenni. Makacs rekedtségben, gége- és tüdőhurutban szenvedőknek nagyon ajánlható ezen szörp, többször napjában egy-egy kanálnyit vehetnek belőle.

Alma-thea.

Egy közép nagyságú borízű almát héjastól egészen puhára kell főzni 4 deciliter vízben, aztán hadd hűljön meg jó letakarva, ezután meg kell szűrni, kissé megcukrozni és hidegen vagy langyosan a betegnek adni. Ez igen kellemes olvasztó ital, mely különösen ajánlható forró-lázás epés bajokban.

Köhögés ellen következőleg kell készíteni az alina-theát: egy közép nagyságú tafota- vagy borízű pogácsa- vagy málnaalmát héjastól vékony szeletekre kell vágni és egy deciliter bugyogva forró vizet rá önteni, s úgy hagyni egy óráig jó letakarva állni. Aztán leszűrni és cukorral megédesítve inni. Friss alma hiányában lehet jó asztaltalmát is használni, csakhogy azt 20 percig főzni kell.

Oltott víz.

Ha valamely belső betegségben, például: bélhurutban, nem szabad a betegnek hideg, friss vizet inni, legcélszerűbb egy szelet erősen pirított zsemlyét azon forróan egy pohár vízbe vetni és egy darabig benne hagyni. Az ilyen víz sokkal jobb szolgálatot tesz, mintha izzó faszenet dobnak bele vagy izzó vasat dognak bele.

Jó ital rekedtség ellen.

Egy tetézett evőkanálnyi tiszta búzakorpát 2 deciliter forró vízbe kell keverni és néhány — legfeljebb öt — per-

zig lassan főzni. Ezalatt keverj el habosra kávéscsészében egy nagyon friss tojásnak sárgáját porrátört fehér kandisz-cukorral és szűrd rá a forró korpavizet folytonos keverés alatt. A mint készen van, azonnal, meg kell inni jó meleg. Korpa helyett lehet eibisch-theát is használni. Főtt kukoricza-thea szintűgy készítve hasonló hatású.

Különféle herbatheák készítése.

Izlandimoh-thea. (Lychen islandicum.)

4 deciliter vízre végyegy tetézzet evőkanálnyi izlandi mohát, forrázd le kétszer, aztán önts rá 4 deciliter tiszta vizet és főzd $\frac{1}{2}$ óráig. Ezen theát többnyire tejjel, és ha tetszik cukorral is iszszák, gége- és tüdőbajokban szokták használni.

Eibischlevelet $\frac{1}{4}$, ugyanilyen gyökeret $\frac{1}{2}$ óráig kell főzni és aztán leszűrni. Hársvirágot, bodzavirágot, ökörfarkkóró virágot, kamillát, fodormentát, ezitromfüvet, méhfívet csak úgy kell leforrázni, mint a khinai theát és letakarva vagy tíz perczig álljon. Ökörfarkkórótheát vászon ruhán kell szűrni, mert annak himpora kellemetlenül kaparja a torkot; ezt lehet tejjel is élvezni. Hársvirág-theát pedig cukorral és citromlével lehet készíteni, úgy mint a limonádét, így sokkal jobb ízű és még inkább elősegíti az izzadást.

Tojásos kávé.

Ha valaki nem ihatja a tejes kávé, akkor a következő módon lehet neki jóízű és egyszersmind tápláló kávé készíteni: egy csésze kávéra jól elkeli kavarni egy kis tojás sárgáját porcukorral és a forró fekete kávéval fel

kell eresztetni, ez igen jóízű és tápláló is, csakhogy a tojás nagyon friss legyen.

Vegyészeti kenyér Liebig szerint.

Ezen kenyér orvosi tekintélyek véleménye szerint fölötte ajánlható betegeknek s főleg lábadozóknak, mint-hogy pitlézetlen lisztből és élesztő vagy kovász nélkül készíttetik. 1 kiló 68 deka liszt, melynek két része valódi rozs, egy része pedig nem pitlézett búzaliszt legyen, a lisztet keverd el 15 gramm kétszer szénsavas natronporral (minden gyógyszerésznél kapható) és 30 gramm konyhasóval. Ezután végy ezen lisztből $\frac{4}{5}$ részt 1 kiló 12 deka langyos vízzel, melybe 60 gramm hígított, finomított sósavat tettel és dagaszd meg jól, aztán tedd a nyújtó deszkára és dolgozd meg a fenntartott liszttel, s végre szakíts ki belőle 4—5 czipót s hadd jól megkelni a szakajtóban és süsd vagy otthon a sütőkemenczében, vagy a péknél, ez utóbbi esetben jobb, ha a tészta a péknél kel, mert könnyen összeesik, ha átsül. A kemence melegebb legyen, mint közönséges kenyérnek, a czipókat fel kell vágni mielőtt a kemenczébe teszik és vízzel megsimitani, valamivel tovább kell sülnie, mint a közönséges kenyérnek.

Falun, a hol vízi- vagy száraz-malmok vannak, minden gazdasszony öröltethet magának tetszése szerinti lisztet, városokban, hol már általában a gőzmalmi lisztet használják, nehéz pitlézetlen (derczés) lisztet kapni, e bajon azonban úgy lehet segíteni, ha egy kiló tiszta, öreg korpára forró vizet öntenek és fél óráig állni hagyják, aztán megszűrik és ezzel a korpás vízzel dagasztják a fenn leírt tésztát, mert épen a dercze-tartalma az, mely ezen kenyeret oly táplálóvá és könnyen emészthetővé teszi.

Szép hazánk alföldi vidékein többnyire is olyan lisztből sütnek kenyeret faluhelyen, melytől a dercze nincsen elválasztva, s az olyan igazi magyar kenyér, mely «kétszeres»-ből «parasztra» őrölt lisztből, jó komlós párral sült, csakugyan páratlan, a mi jóízűségét, tápértékét és emésztetőségét illeti.

Kétszereült.

Végy a gyógyszerárban 112 grm. szénsavas ammóniák-port és keverd el nagyon jól 56 deka nulla-liszttel. Aztán készíts belőle tésztát 4 deciliter langyos tejjel s egy csipet sóval, két evőkanálnyi porcukorral, s ha tetszik egy tojássárgáját lehet a tejjel elhabarni és olyan forma tésztát kell most készíteni, mint a finom kalácsnak szokás, miután jó darabig dagasztottad, keverd bele a tojás fehérének kemény habját és dagaszd addig, a míg a kéztől elválík és hólyagot vet. Most alakíts a tésztából hosszú vagy kerek tetszés szerinti nagyságú veknyit vagy czipót és hadd a szakajtóban jól megkelni, aztán tedd a sütőbe, vagy még jobb a sütőkemenczebe s ha olyan nincs a háznál, akkor legjobb a pékhez elküldeni mindjárt a kiszakaj-tás után hadd keljen meg ott, mert a tűzhely sütőben nem lehet olyan tartósan egyenlő hőséget előállítani, a milyen ennek egyenletes megsütésére kell. Mikor a czipók kihűlnek, vágj belőlök kis ujjnyi vastag szeleteket, rendezd sütőplélire és pirítsd szép, világosbarnára a nem igen tüzes sütőben mind a két oldalán. Ilyen kétszersültet lehet különféleképen használni a beteg-konyhában, theához vagy kávéhoz is jó.

A szénsavas ammóniák teljesen ártatlan vegyészeti szer és csupán arra szolgál, hogy a tésztát fel duzzasztja,

mert a melegben elillan és ekkor porhanyítja és emeli a süteményt, s e szerint helyettesíti az élesztőt, mely nem való gyenge, kivált gyomorbajos betegeknek.

Ha ezen kétszersültet theasüteménynek akarjuk használni, akkor a czipót melegen, nagyon vékony éles késsel kell felszeletelni s a szeleteket vastagon porczukorral meghintve egymásra rakni s úgy hagyni, míg a czukor meg nedvesedik, s aztán szintúgy megpirítjuk, mint a fentebbit.

TARTALOM.

I. Levesek és leves-betétek.

Altalános szabályok.

	Lap
Közönséges marhahús-leves (bouillon)	4
Fehér erő-leves (coulis-leves)	5
Barna leves (coulis)	5
Borjulás-leves gyomorbetegek számára	5
Kétszersült-leves csecsemők számára	6
Percz-leves	6
Hideg húskivonat betegek számára Liebig J. szerint	7
Liebig-féle erő-leves lábadozók számára	8
Gyapapító húskivonat gyenge betegek vagy gyermekek számára	9
Beefta (angol erő-leves)	10
Becsinált-leves lábadozók számára	11
Becsinált-leves gyomorbetegeknek	11
Velőleves lábadozók számára	12
Tört-leves	12
Csirke-leves	13
Erő-leves csirkéből	13
Csibe-levesek más módon	13
Borjulás-leves	14
Kitűnő borjúhús-leves	14
Hökhurutos gyermekeknek való leves	15
Ragout-leves	15
Sárgarépa-leves	15
Karfiol-leves	16
Sóska-leves	16
Borsó-leves	16
Burgonya-leves	17
Gulyás-leves	17
Jó leves görcsös köhögésben szenvedőnek	18
Arrowroot-leves	18
Zabkása-leves	19
Rizspép-leves	19
Csibe-leves rizszsel	20
Törött rizs-leves	20
Szágó-leves	20

	Lap
Dara-leves	20
Rántott-leves zsír nélkül	21
Zsemlenyemorzsa-leves	21
Leves-betétek	21

Leves-betétek betegek számára.

Arrowroot- vagy tapioka-consommé	22
Zsemlenyemorzsa-gombóc	23
Hús-consommé	23
Vadhús-szeccsa a levesbe	23
Hús-gombóc	23
Cseppegetett tészta	24
Békacomb-leves	24

Leves-betétek lábadozók számára.

Sült tészta zsír nélkül	24
Töltött metélt	25
Vajas szeletek	25
Rizs-gombóc	26
Velő-gombóc	26
Máj-gombóc	26

Tejlevesek.

Egyszerű tejleves	26
Kétszersült-leves csecsemők számára	27
Mandula-leves	27
Csokoládé-leves	27
Csokoládé-leves habbal	28
Tej-leves kifordított rizszsel	28
Tej-leves sült habbal	28

II. Mártások.

Fehér erő-mártás (sauce)	29
Barna erő-mártás	30
Sóska-mártás	30
Hollandi mártás	30
Ribiszke-mártás	31
Paradicsomalma-mártás	31

III. Főzelék-félék.

Zöld borsó	32
Zöld bab	32
Laboda (spenót)	32
Spárga	33
Tökkáposzta	33

	Lap
Savanyított káposzta	34
Savanyított fehérrépa	34
Karaláb	35
Sárgarépa	35
Töltött sárgarépa	35
Burgonya-pürée	36
Kifordított főzelék	37
Sóska-főzelék	37
Száraz borsó, bab, lencse	38
Karfiol crème-mel	38
Leveli béka	38

IV. Hús-ételek.

Altalános szabályok.

Sültekbe való töltelékek készítése	43
Rizs-töltelék	43
Saint Menus (szent menü)	43

Hús-töltelékek. (Farce.)

Marhahús-töltelék	44
Baromfi- vagy borjúhús-töltelék	44
Vadhús-töltelék	45
Főtt-marhahús	46

Sült marhahús.

Rostbeaf (rostélyos)	46
Angol sült	47
Párolt marhahús	47
Bajor marhahús	48
Bee!steak à la Wiel	48
Beefsteak angolosan	49
Vescopcsenyé	49
Percz-szeletkék	50
Rostélyos szardellával	50
Nyershús-szeletek	51

Sültek.

Töltött borjúsügy	51
Baromfi-sültek	51
Borjúsült	52
Sült galamb	52
Fogoly-madár	52
Fácán	52
Nyúlderék	53

	Lap
Ozderék	53
Szarvashús	53
Báránysült	54
Tejbensült	54
Sertés-hús	54
Vadsertés-hús	55

Különböző húsételek.

Becsinált	55
Becsinált zöld mártással	56
Tyúk à la risotto	56
Csibe bundában	56
Töltött csibe	57
Húspogácsa	57
Borjúszelet a maga levében	57
Borjúhús vagy csibe rizsszel párolva	58
Borjúhús vagy csibe metélttel	59
Természetes borjúszelet	59
Húsgombóc rizsszel —	59
Párolt tekeres (roulade)	60
Borított szelet	60
Fehér fricandeaus	61
Barna fricandeaus	61
Zsidó-pecsenye	62
Forralt csibe	63
Párolt tyúkmell	63
Fojtott szárnyas vad (erdélyiesen)	64
Vadlús barna mártással	64
Nyúl-szalmi	65
Fogoly-szalmi mártással	65
Vadhús-gobelet	66
Borjúfűl	66
Marhanyelv sülve	67
Borjúnyelv osztriga módra	67
Sült velő	67
Békacombok	68
Vagdalt béka-cotelette	68

V. Tojás- és tésztás ételek.

Híg tojás	69
Omelette (fridattes) hústöltelékkel	72
Omelette sonkával	72
Tojás-gobelet	73
Omelette húsvagdalttal	73
Híg rántotta	73

	Lap
Olasz rántotta	74
Libapásztor-rántotta	74

Könnyű tészta-ételek.

Arrowroot-felfujt	74
Polenta-kók	75
Vagdalt kók áttört rizsszel	75
Zsemlyefűnk főzelékre	75
Croquette	76
Sonkás rizs	76
Liszt-kók	77

Elsóványodott és hízni kívánóknak való tészta-ételek.

Sült polenta	77
Kifli-sütemény	78
Burgonya-felfujt (soufflée)	78
Diós palacsinta	78

Tejes-ételek.

Kétszersült-kók vagy pép	79
Török rizspép	79
Szeleverdi	80
Különféle felfujt (soufflée)	80
Habos rizs-kók	82
Szágó habbal	82
Csokoládé-felfujt	83
Kávé-felfujt	84
Thea-felfujt	84
Alma-felfujt	84
Pehely-felfujt	85
Kétszersült-kók	85
Blanc-manger-kók	85
Pommes d'amours	86
Chauudeau-felfujt	86

VI. Meleg és hideg öntetek tésztákra, crème, chaudéau, gyümölcs, kocsonya.

Crémek és chaudéauk.

Bor-chaudeau	87
Gyümölcs-lé-chaudeau	87
Caramel-crème	88
Kávé-crème	88
Csokolade-crème	89
Thea-crème	89

	Lap
Tej-crème	89
Gyümölcs-hab	89
Tojás-hab-crème	89
Crème à la Mazarin	90
Rizs-kocsonya	90

VII. Meleg és hideg italok.

Hidegen készített kávé ideges betegnek	90
Csokoládé	91
Korpa-thea rekedtség ellen	91
Gyógy-herbatheák	92
Mandola-tej	92
Mandolatej-essentia	93
Limonade	93
Limonade-essentia	94
Eper-bor	94
Alma-víz és thea	95
Friss gyümölcs-levek	95
Rizsvíz	96
Étlap gyermekágyas nők számára	96

VIII. Gyümölcs-kompót és gyümölcsíz.

Alma-kompót	104
Szamócza-, málna- vagy ribizke-kompót	104
Ószibarack-kompót	104
Szilva-kompót	105
Cseresznye- vagy meggy-kompót	105
Meggy-dulcsátsz	105
Almaíz (lekvár)	106
Kétszersült málnalével	106
Befőtt paradicsomalma	107
Gyümölcs-levek	107
Ribizke- és málnalé	107
Gőzbefőtt kompót	108
Sárgarépa-szörp	109
Maláta-szörp	109
Alma-thea	110
Oltott víz	110
Jó ital rekedtség ellen	110

Különféle herbatheák készítése.

Izlandimoh-thea (Lichen islandicum)	111
Tojásos kávé	111
Vegyészeti kenyér Liebig szerint	112
Kétszersült	113