

## TORTA, KOCH VAGY FELFUJT, PUDDING.

### DOBOSTORTA.

Huszonegy deka cukrot nyolc tojássárgájával negyed óráig jól elkeverünk, azután nyolc tojásfehéréből vert kemény habot, valamint tizenkét deka finom lisztet keverünk könnyű kézzel hozzá. Már most néhány tortaforma fenekét megkenjük vajjal és liszttel meghintjük; az elkészített tészta tömeget késsel vékonyan a tortaplé fenekére kenjük és erős tűznél világosbarnára megsütjük. A mint a sütőből kivettük, a vékony lapokat gyorsan leszedjük a pléről és deszkára rakjuk. Mindezt addig ismételjük, míg tizenkét vékony lapot nem sütöttünk. Minden egyes levél sütése után a tortaplét frissen meg kell kenni vajjal. Ha ezzel készen vagyunk, huszonnyolc deka cukrot és hat egész tojást üstben, a tűzön langyosra és jó habosra keverünk. Ezzel egyidejűleg negyvenkét deka jó, friss teavajjat medencében habosra kevertetünk és ehhez öntjük az üstben habart tömeget, melyhez folytonos kavarás közben adunk huszonegy deka finom csokoládét, melyet egy kis vízzel a tűzön fölolvasztottunk és lehűtöttünk. Az egészet egy kis vaniljával fűszerezük. Ezzel a csokoládés krémmel sorra töltjük és rakjuk egymásra a kihült tortalapokat, a melyeket gyöngye nyomással tapasztunk egymás fölé. A krémből egy kis mennyiséget megtakarítunk a torta oldalainak behuzására. Legvégül pedig tíz deka cukrot víz nélkül, a tűzön világosbarnára fölolvasztunk, ezt gyorsan a tortára öntjük és kézzel simára kezetjük. A kitűnő tortát elfogyasztás előtt legalább két órával hűvös helyre tesszük.

### DOBOSTORTA.

Hozzávaló: három tojás s a tojás sulyának megfelelő cukor- és lisztmennyiség; azután száz gram friss vaj, ötven gram csokoládé, huszonöt gram porcukor, kevés vanilja. A tojást a cukorral fél óráig keverjük, hozzávegyítjük a lisztet s jól megvajazott, porcukorral behintett tortaplében kisütjük szép világossárgára. Ha kihült, éles késsel három-négy lapra szétvágjuk derékon, krémmel bekenve, ismét egymásra rakjuk és csokoládémázzal leöntjük. A krém igen egyszerűen úgy készül, hogy a vajjal jó habosra fölverjük s a csokoládét azalatt melegen fölolvasztjuk; hozzávegyítjük a vaniljás cukrot s a két keveréket összehabarjuk. Ha vaniliás csokoládét használunk, akkor a vanilja el is maradhat.

## DOBOSTORTA.

Négy tojásfehérjét félkemény habnak verünk; vegyitünk bele hét deka cukrot. Másik hét deka cukrot öt tojássárgájával habzásig kavarunk és hozzávegyitünk tiz deka lisztet, meg a tojásfehérjét. A tortaformát kenjük meg írósvajjal és hintsük meg liszttel; a kész tésztából kenjük rá késhátnyi vastagságban és süssük meg. A leirt mennyiségből hat-hét lapot süthetsz.

## DOBOSTORTA.

Veszünk nyolc darab karlszbádi ostyát, olyat, a mely tortához készült és megtöltjük a következő krémmel: Hat egész tojást, négy és fél szelet csokoládét, hat evőkanál porcukrot egy edénybe teszünk. Ugyanezt egy forró vízzel telt edénybe helyezzük. Azután huszonnégy deka vajat teszünk belé. Ha mindez folyóssá vált, levesszük és hűlni hagyjuk. Kis vanilját is teszünk belé. A máz négy és fél kanál porcukorral készül, melyet szép sárgára megsütünk és rögtön a tortára öntjük; készel igazítjuk el.

## DOBOSTORTA-TÖLTELÉK.

Nyolcad kiló írósvajat habzásig dörzsölünk; nyolcad kiló cukorból szirupot főzünk a vajhoz vegyítjük, szintugy nyolcad kiló fölolvasztott és kihült csokoládét, négy tojássárgáját és vanilját. Ha a szirup is jól kihült, szintén a vajhoz vegyítjük és az egészet teljesen kihülve kenjük a tésztaalapokra, a melyeket egymásföle illesztünk.

## NARANCSTORTA.

Hat tojássárgáját, négy egész tojást és tiz deka vajat habverő üstben forró gőz felett jól elkavarunk. Egy egész narancsnak a héját tiz kanál porcukorral jól ledörzsöljük és belekavarjuk mindaddig, a mig sűrűn habos nem lesz; azután levesszük a tüzről, kanállal belekavarunk még hat deka lisztet és öt deka olvasztott vajat. Ezt a keveréket két egyforma részre osztva, megsütjük; ha kihült, narancsfagylalttal megtöltjük, cukrozott narancsszelettel diszítjük és hirtelen betálaljuk.

*Dr. Farkas Gyuláné.*

## NARANCSTORTA.

Nyolc tojássárgáját negyed kiló cukorral elkeverünk, fél narancs héját lereszelve és az egésznek levét adjuk hozzá és

fél óráig keverjük; ekkor negyed kiló tört mandulát, nyolc tojás habját adjuk hozzá, és kikent tortaaplében fél óráig sütjük.

### NARANCSORTA.

Százhuszonöt gram meghámozott és megtört mandulát, száznyolcvan gram tört cukrot, hat tojássárgáját meg fél narancs megsziirt levét negyed óráig kavarjuk. Most aztán a hat tojásnak keményre vert habját lassan közéje keverjük, vajjal megkent tortaformába öntjük és nem nagyon meleg sütőben megsütjük. Ha kihült, citromjéggel megkenjük és cukrozott narancsszeletekkel diszítjük, de előbb felébe vágjuk és narancskrémrel megtöltjük.

### NARANCSKRÉM-TORTA.

Két deka zselatint negyed liter vízzel fölolvastunk, de főni nem hagyjuk. Egy lábosba adjunk: két narancs és egy citrom levét s egy narancsnak a héját igen apróra vágva. Adjunk bele husz deka porcukrot s annyi vizet, hogy az oldat körülbelül negyed litert tegyen ki. Állítsuk tüzre s kavarjuk, míg forró nem lesz; főnie nem szabad. Most lehuzzuk, hozzáadjuk a zselatint és megkóstoljuk. Kellemes savanykás ízűnek kell lennie. Szitán áteresztjük egy nagy tálba, fél liter tejszinzől habot verünk és belekeverjük. Azután beleöntjük olajjal megkent formába s megfagyasztjuk. A formának előzőleg már negyed óráig jégen kell állania. Mialatt a krém fagy, verjünk habbá két tojásfehérjét, keverjük hozzá két tojássárgáját, két deka porcukrot, két deka lisztet s ezt a tésztát két részre osztva, mindenik részt vékonyan kenjük rá egy-egy tortaformára, mely egyenlő nagyságu legyen a fagyott krém formájával. A sütőben süssük meg s ha kihült, az egyik lapot a fagyott krém alá, a másikat föléje tesszük. A sütőben legfeljebb 6—8 percig hagyjuk ezt a két lapot. A torta tetejét cukorból, tojásfehérjéből és kevés narancsléből összekevert fehér jéggel vonjuk be és cukrozott narancscikkekkal diszítjük. Készíthetjük ezt a tortát málna-, eper-, vagy baracklével is.

### RABARBARA-TORTA.

Kétszáz ötven gram liszttel, száznyolcvan gram vajjal, hatvan gram cukorral, kevés fahajjal és sóval valamint három tojássárgájával tésztát gyurunk, melynek nagyobb részét tortaformába tesszük és szitált zsemlemorzzával meghintjük. A rabarbarát meghámozzuk, három centiméter hosszú darabokra

vágjuk, a tésztára tesszük, cukorral meghintjük, mire befödjük a tészta másik felével, tojássárgájával megkenjük és a sütőben ötven-hatvan percig sütjük.

### PÖRKÖLT MANDULATORTA.

Hozzávaló: kétszáz gram mandula, kétszáz gram porcukor s kevés citromhéj, meg fél citromnak a leve. A kétszáz gram mandulát meghámozzuk, felét hosszukásra, a másik felét pedig kockára vagdaljuk s megszáritjuk. A cukrot lábosban a tűzre állítjuk s kavaráss között fölolvastjuk; erre belészórnjuk a mandulát és a citromhéjat; beléfacsarjuk a citromlevét, s kavaráss addig, míg a mandula szépen meg nem sárgult, akkor elvesszük a tűzről. Ha apró tortaformácskákban akarjuk készíteni, akkor ezt olajjal finoman kenjük meg, öntsünk belé a pépből egy keveset s egy másik hasonló, de kisebb tortaformácskával vagy akár almával nyomjuk szét benne olyan vékonyan, a hogy csak lehetséges. Aztán mindjárt kiborithatjuk. De tortaformácska nélkül is megcsinálhatjuk. Ekkor a nyujtódeszkat bevizezzük, ráöntjük a pépet, s gyorsan kinyujtjuk vékony lepényre; ugyancsak vizes nyujtófával fölszeleteljük hosszában s keresztben, aztán vastag nyujtófára fölrakjuk. Az egészszel azért kell ilyenkor sietni, mert ha a pép kihül, akkor nem nyulik többé s újra föl kell melegíteni, hogy kinyujthassuk.

### MANDULATORTA.

Tizennégy deka cukrot, öt tojássárgáját negyed óráig keverünk, azután tizenöt deka héjas mandulát megdarálunk és két tisztított nyers almát is beleszelünk, végre pedig az öt tojásfehérjét habbá verjük és beletesszük azt is. Háromnegyed óráig lassu tűz mellett sütjük. A tetejére cukros gyümölcsöt teszünk.

### MANDULATORTA.

Anyag: hat tojássárgája, két egész tojás, huszonnyolc deka porcukor, huszonnyolc deka lehéjazott, darált mandula, egy citrom reszelt héja, három tojásfehérjének a habja. A hat tojássárgáját a két egész tojással és cukorral együtt elkeverjük, a mandulát és citromhéjat csak azután adjuk hozzá és habzásig keverjük, de gyorsan, különben összeesik. Utoljára a három tojásfehérjének a habját tesszük bele és kikent és lisztezett tortaplében lassu tűznél megsütjük. A mint teljesen kihült, csokoládémázzal vonjuk be.

## PÖRKÖLT MOGYORÓTORTA.

Hatvan deka mogyorót tepsiben, sütőben barnára pörkölünk, meg-megrázva, hogy egyenlően pörkölődjön. Mikor kivesszük a mogyorót, akkor törőruhával a levállott haját ledörzsöljük és kifujjuk. Negyven dekát a mogyoróból megőrölünk, a többit késsel tetszés szerint hosszukásra, vagy másképpen elvagdalkunk. Tizenkét tojásfehérjéből nagyon kemény habot verünk a jégen, a negyven deka őrtölt mogyoróval és negyven deka porcukorral könnyedén összekeverjük és két lapban megsütjük. Nagy tortalap kell hozzá, mert ebből nagy torta lesz. A következő krémmel töltjük meg: Tizenkét tojássárgáját tizenöt-husz deka porcukorral habosra keverünk habsütőben és folytonos kavarás közben a tűzön fölforraljuk, azután négy tábla csokoládét megpuhitva, pici vízzel simára főzünk; ha már nem forró, a krémhez öntjük s összekeverjük, Mig a krém hül, tizennégy deka friss vaját habosra keverünk és a kihült krémet lassan közé keverjük, másnapig hideg helyre tesszük, hogy megkeményedjék. Akkor aztán a tortát megtöltjük vele és a mi a krémből marad, azzal bevonjuk az egész tortát s a vagdalt mogyoróval szórjuk be.

## MOGYORÓTORTA.

Huszonöt deka darált mogyorót, huszonöt deka porcukrot, kilenc tojássárgájával habzásig kavarrunk; egy citrom héját is hozzáadjuk, majd a kilenc tojás habját és egy evőkanál zsemlemorzsát, végül egy tábla reszelt csokoládét. A tetejét citromos jéggel vonjuk be.

*Gozmány Ilona.*

## MOGYORÓTORTA.

Hozzávaló: Kétszáz gram cukor, kilencven gram mogyoró, kilencven gram édes mandula hámozva, hatvan gram liszt, nyolc egész tojás, a fehérje habbá verve, egy kevés vaniljás cukor. Töltelék: Fél liter édes tejszín, kevés tejjel összezuzott mogyoró s egy kis vaniljás cukor. Keverjük el a tizennégy tojássárgáját a porcukorral habosan, törjük meg tojásfehérjével a hámozott mogyorót s mandulát, aztán keverjük bele, tegyük hozzá kevés vaniljás cukrot s a nyolc tojásnak habbá vert fehérjét; mindezt jól összevegyítjük s utoljára lassan hozzákavarjuk a lisztet. A tésztából két egyforma tortalepényt süssünk mérsékelt tűzön. A töltelék így készül: A tejszínből verjük kemény habot s a tejjel összetört hámozott mogyorót hozzákeverjük, beleszórunk kevés

vaniljás cukrot s a krémet vastagon az alsó tortalepényre fölkenjük. Ráillesztjük a másik felét s az egészet meleg vaniljamázzal behuzzuk. Ezt a mázat nem szükséges meleg sütőben kiszáritani, de ha vízmázzal vonjuk be, akkor a felső tortalepényt külön bevonjuk, a kemencében száritjuk s csak azután borítjuk a krémmel bekent tortalepényre. Ha már készen van, kikeresünk néhány nagyszemű mogyorót, cukormázzal bevonjuk s a torta tetejét diszítjük vele.

### DIÓTORTA.

Négytized liter tisztított diót finomra őrölve, huszonnyolc deka cukorral, egy citromnak lereszelt héjával, nyolc tojássárgájával habzásig keverünk. Azután hat tojás keményre vert habját jó kanál finom átszitált zsemlemorzsával együtt közvegységítjük és vajjal kikent formába téve, megsütjük.

### DIÓTORTA.

Negyed kiló tisztított és finomra tört diót, ugyanannyi porcukrot tiz tojássárgájával fél óra hosszat habosra kavarrunk. Azután hozzáadjuk a tiz tojás keményre vert habját, négy evőkanál szitált zsemlemorzsát és gyengén elkavarrjuk az egészet. Majd tortaformába öntjük, lassu tűznél megsütjük és csokoládémázzal leöntjük.

*Bitay Albertné.*

### DIÓTORTA DIÓ NÉLKÜL.

Huszonöt deka cukrot, két egész tojást, hat sárgáját habosra keverünk, azután két tábla csokoládét, huszonöt deka tört mandulát, tizenkét és fél deka zsemlemorzsát kevés rumba megáztatva, fél citrom reszelt héját, kevés tört fahéjat és szegfűszeget jól elkavarrunk habosra; azután hozzáadjuk a hat tojás keményre vert habját és háromnegyed óra hosszat sütjük.

*Töltelék:* Három tojásfehérét három kanál porcukorral megfőzünk és a torta közepét megtöltjük vele.

*Strelisky Sándorné.*

### DIÓTORTA.

Tizenhét deka vajat jól elkavarrunk, hét tojássárgáját és egy egész tojást adunk hozzá, huszonnyolc deka cukrot, egy kis citromhéjat és háromnegyed óráig kavarrjuk. Utána huszonnyolc deka diót és hét tojásfehérét, a habját hozzátesszük és két rész-

ben megsütjük. Tejszinhabbal megtöltjük és a tetejét is behuz-  
zuk. Négy deci hab szükséges hozzá, elegendő cukorral. Dióval  
diszítjük.

### DIÓTORTA.

Hat tojássárgája, hat kanál cukor, hat kanál örölt dió, fél  
citromhéj, egy marék kalácsmorzsa s végül a hat tojás habja.

*Radlinszky Eszti.*

### DIÓTORTA.

Huszonöt deka cukrot keverjünk el nyolc tojássárgájával,  
adjunk hozzá utóbb huszonöt deka diót, fél citrom héját, egy  
darabka csokoládét s végül nyolc tojás habját. A formát ken-  
jük meg vajjal, hintsük be liszttel, s szép lassan süssük meg.

*Radlinszky Eszti.*

### DIÓTORTA.

Tizennégy deka cukrot keverjünk fél óráig öt tojássárgájá-  
val, aztán adjunk hozzá tizennégy deka diót és az öt tojásnak  
keményre vert habját. Töltelék: Hét deka dió, hét deka cukor  
és egy negyed liter tejszin fölverve.

*Bencze Ferencné.*

### DIÓKRÉM-TORTA.

Hat tojássárgát, tizenhét és fél deka cukorral egy óráig  
keverünk. Hatvan deka egész diónak a magvát finomra törjük  
s hat tojásnak a keményre vert habját a keverékbe öntjük.  
Azután három-négy darab levelet sütünk belőle s a következő  
krémmel töltjük meg s vonjuk be: Fél liter tejszinhabhoz hét  
deka törött diót és hét deka vaniljás cukrot keverünk. A leve-  
leket ezzel bekenjük s a tetejét, valamint az oldalát is áthuz-  
zuk vele.

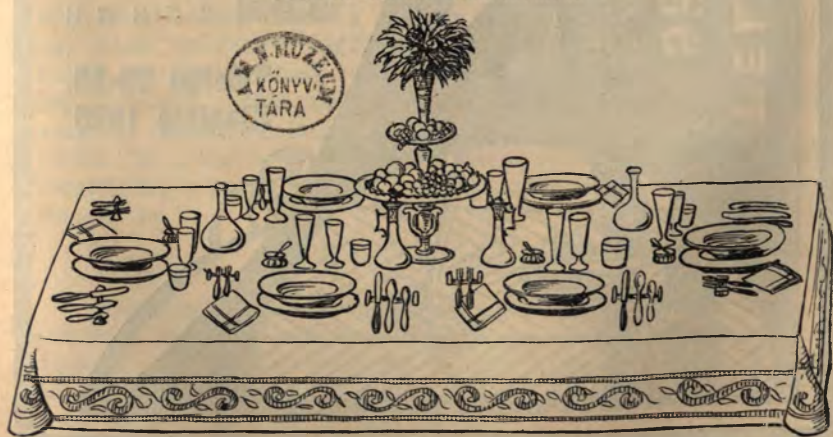
*Schável Károlyné.*

### RUMOS DIÓTORTA.

Negyed kiló porcukrot, kilenc tojássárgájával fél óráig ka-  
varunk, negyed kiló diót jól megtörve hozzáadunk s összekever-  
jük; most egy és fél tábla reszelt csokoládét, tiz szem pörkölt  
darált kávé és a tojás habját hozzákeverjük, ezt kikent nagy  
formában szépen megsütjük s ha kihült, vízszintesen ketté-  
vágva, a következő töltelékkel töltjük meg: Tizenkét és fél deka



APRÓ SÜTEMÉNY ELRENDEZÉSE.



DISZES TERITÉS.

# KERBER HENRIK

BUDAPEST, VIII., GYÖNGYTYUK-UTCA 7.

Telep:

Nap-utca 10. szám.

Ablak-, lakásfiszfi-  
fás, szobabeeresz-  
tés, pormentesítés,  
féregmentesítés :: ::

Mechánikai sző-  
nyegporoló, fiszfitó,  
javító és megóvó  
vállalat :: :: :: ::

Telefon 53-55.  
Alapítva 1890.

TELEFON:  
53-55



cukrot ugyanannyi törött dióval összekeverünk; két tojás habját, egy kis vaniljaizt és annyi rumot adunk hozzá, hogy kenhető legyen. Tojáshab helyett tejsűrüt is vehetünk.

*Csázik Péterné.*

### ÉGETETT DIÓTORTA.

Negyed kiló diót nyolcad kiló cukorral tűzön megpörkölünk, a míg csak meg nem barnul nagyon, azután félretesszük, hogy kihüljön. Veszünk nyolcad kiló porcukrot, nyolc tojássárgáját és ezt fél óra hosszat kavargatjuk; a kihült diót mozsárban megtörjük finomra és ezt is a tojáshoz keverjük, öntünk bele két kávéskanál rumot, azután beleadjuk a nyolc tojás keményre vert habját két kanál liszttel és háromnegyed óra hosszat sütjük. Ha a torta kihült, kettévágjuk és a következő töltelékkel tesszük bele:

*Töltelék:* Egy tojássárgát tíz deka cukorral és nyolc deka vajjal habosra keverünk, azután hozzáadunk tíz diót megtörve, fél narancsnak a levét, kevés reszelt héját is. Ugyanezzel kenjük be a tortát kívülről és tört hengerostyát szórunk a tetejére.

*Strelisky Sándorné.*

### SÁRGABARACK-TORTA.

Negyed kiló vajat habosra kavargatunk negyed kiló cukorral és folytonos kavargatás közben adunk hozzá hat tojássárgáját; majd lassankint negyed liter hideg tejet töltünk hozzá. Vagy négyyszerre adjuk hozzá a tejet és mindannyiszor adunk bele egy kanál rizslisztet, végül hozzáadjuk a tojás keményre vert habját, melyet kevésbé meglesztezünk. Mennél tovább kavargatjuk a tésztát, annál szebb lesz. Egy tortaformát megkenünk vajjal, a tésztát beleöntjük és mérsékelten meleg sütőben megsütjük. Ha a tészta kihült, tüzes késsel kettévágjuk, barackkissel megtöltjük, a két részt újra összeillesztjük és citromos mázzal vonjuk be.

### MOKKATORTA.

*Hozzávaló:* Harmincnégy deka cukor, hat tojássárga, tizenhét deka liszt, hat tojás habja. Ebből tíz-tizenkét lapot sütünk. *Töltelék:* Negyed kiló cukorból és négy kanál erős feketekávéből szirupot főzünk. Kihülte után negyed kiló vajjal elkavargatjuk. Jobb, ha a tortát csak másnap töltjük.

*K. M.*

## MOKKATORTA.

Hozzávaló a tésztához: Kétszáz gram porcukor, száznegyven gram liszt, százhusz gram vaj, kilenc tojássárgája, öt egész tojás. A krémhez: Százhusz gram porcukor, két tojás, kétszáz gram vaj, azután ismét negyven gram porcukor és két deci erős feketekávé. Verjük habosra enyhe tűzön a kétszáz gram cukrot a kilenc tojássárgájával s öt tojással s ha már jó habos lett, vegyük el a tüzről s kavarjuk tovább, míg csak ki nem hül. Most hozzávegyitjük a lisztet, az olvasztott vaját, beleöntjük a tömeget egy kikent tortasütő-plébe s lassu tűzön sütjük. A tésztát aztán vágjuk derékon három lepényre, kenjük meg a krémmel vastagon, boritsuk egymásra s huzzuk be kávé mázzal. A krém készítése: Kavarjuk habosra a porcukrot a tojással lassu tűzön, aztán szintén habosra vert vaját adjunk hozzá. A két deci kávé pedig addig forraljuk a negyven gram cukorral, míg a fele elforr s ha kihült, ezt is a krémhez keverjük s kevés vaniljával megillatosítjuk.

## KÁVÉTORTA.

Hat egész tojást habverő-üstben forró gőz fölött fölverünk tizennégy deka cukorral; ha már sűrűn habos, adunk hozzá tizennégy deka lisztet, végül hét deka olvasztott vaját. Ebből a tésztából aztán tortalapon hat vékony lepényt sütünk, melyeket a következő töltelékkel illesztünk egymásra:

*Töltelék:* Tizennégy deka vaját habosra elkavarunk; aztán adunk hozzá két tojássárgáját, hét deka porcukrot, egy és fél deci erős kávé és a tortalepénynek hulladékát. Ezzel a keverékkel a lapokat egyforma vastagon megkenjük, egymásra illesztjük és a tetejét kávé mázzal vonjuk be.

*Dr. Farkas Gyuláné.*

## PISKÓTATORTA.

Hozzávaló: Négy száz gram cukor, kétszázharminc gram rizspor vagy liszt, narancshéj, huszonegy tojássárgája, tizenkettőnek a fehérje. Keverjük egy óráig a tojássárgáját a porcukorral, hintsük bele a narancsnak cukorral finoman ledörzsölt héját, utána pedig könnyedén a rizsport vagy lisztet, utoljára a tojásfehérje kemény habját. Most nagy tortasütőplét megkenünk vajjal, a tésztát három egyenlő részre osztva, öntsük beléje és gyöngye tűzön süssük meg. Ha jól megsült, boritsuk szitára, hadd

hüljön ki. A két tortalapot aztán befőttel vagy lekvárral bekenve egymásra borítjuk, legfölül az üres harmadikat s az egészét málna-, puncs- vagy csokoládémázzal bevonjuk. Ha már megszáradt, sárgabaracklekvárt keverjünk össze kevés cukorral s fecskendőbe téve cifraságokat nyomjunk ki belőle a torta tetejére.

### PISKÓTATORTA CSOKOLÁDÉVAL.

Hozzávaló: Kétszáznyolcvan gram porcukor, százhetven gram finom liszt, száznegyven gram csokoládé reszelve, tizenkét tojássárgája, tiznek a fehérje habbá verve, narancshéj reszelve. A cukrot habosra verjük a tojássárgájával, azután belehabarjuk a lisztet, utána a finomra reszelt csokoládét s legvégül a kemény tojásfehérhabot. Ha van három egyforma tortasütő-plénk, akkor a tésztát három egyenlő részre osztva, külön-külön megsütjük, vagy pedig egybeöntjük (a plét vajjal meg kell kenni) s ha gyöngye tűznél megsütöttük, derékban három egyforma szeletre elosztjuk. Most a lapokat lekvárral bekenve, egymásra illesztjük, a tetejét csokoládé- vagy égetett cukormázzal bevonjuk.

### PISKÓTATORTA CSOKOLÁDÉKRÉM-TÖLTELÉKKEL.

Négy tojássárgáját, két egész tojást, huszonegy deka porcukorral habzásig kavarnunk, aztán kilenc deka lisztet adunk hozzá és a négy tojás habját. Ha megsült, három részre elvágjuk és a következő töltelékkel töltjük meg:

*Krémtöltelék:* Három egész tojást, két tábla reszelt csokoládét, hat deka tört cukrot folytonos kaválás közben fölforralunk; ha kihült, husz deka habosra kavart vaj közé vegyítjük. A tetejét csokoládémázzal vonjuk be. *Gozmány Ilona.*

### PISKÓTA-LEVELESTORTA TEJSZINHABBAL.

Hozzávaló: Kétszázötven gram porcukor, kétszázötven gram rizspor vagy finom liszt, tizenhárom tojássárgája, harminchétnek a fehérje habbá verve, s egy lereszelt narancshéj. Töltelék: vaniljás tejhab. A cukrot egy óra hosszat keverjük a tojássárgájával, utána belekavarjuk a lisztet s végül könnyedén a tojásfehérjéből fölvert habot. Sütőn négy tortalepényt sütünk belőle enyhe tűznél, ha kihült, körülvágjuk a közepét, a belét kiszedjük s vaniljás tejszinhabbal megtöltjük. A lepényeket egymásra rakjuk s tetején befőtt gyümölcscsel diszítjük.

### ALMÁS PISKÓTATORTA.

Nyolc tojássárgáját nyolc kanál cukorral fél óráig keverünk; azután nyolc kanál lisztet és nyolc tojásfehérjét habbá verve, hozzáadjuk. Három tortasütőben megsütjük és háromfelé vágjuk éles késsel. Az almát apróra vágjuk, azután edénybe téve, egy kis cukorral a tűzre tesszük és addig főzzük, míg jó puha nem lesz. A végén szitán áttörjük. A tortalapokat, ha kihültek, baracklekvárral megkenjük és arra tesszük az alma-tölteléket. Végül a tetejére három deci tejszinhabot teszünk.

### DATOLYATORTA.

Huszonegy deka porcukrot hat tojássárgájával fél óráig keverünk; adunk hozzá huszonegy deka hámozott és darált mandulát, huszonegy deka hosszukásra vágott datolyát, a hat tojás keményre vert habját és kevés vanilját. Egy óra hosszat sütjük és ha kihült, cukormázzal vonjuk be és datolyával diszítjük.

### VANILJATORTA TOJÁS NÉLKÜL.

Huszonegy deka vajból, tizenhét deka lisztből, tiz és fél deka cukorból és vagy egy rud vaniljából és tiz és fél deka hámozott és tört mandulából tésztát készítünk, három egyenlő részre kisodorjuk. Az egyik részt meghintjük cukorral és mandulával, a másik kettőt barackizzel és egymásra illesztjük a három lapot.

### CITRONÁDTORTA.

Negyed kiló cukrot, négy tojássárgáját, négy egész tojást, negyed kiló mandulát, tizenöt deka pisztáciát, huszonöt deka citromádot, két citromnak a héját, mindezt megtörve és megvagdálva jól elkeverjük, azután a tortaplében megsütjük. Ha megsült, citromjéggel bevonjuk és gyümölcszel diszítjük.

*Strelisky Sándorné.*

### RISELIÖTORTA.

Nyolc egész tojást, nyolc tojásnak a sárgáját, készáz gram cukrot, meg egy citrom reszelt héját mérsékelt tűzön habosra verünk; ha meghült, százhuszonöt gram szitált liszttel és kétszáz gram olvasztott, de nem meleg vajjal és százhuszonöt gram rizsliszttel könnyedén elkeverjük. Jól megvajazott tortaformában vagy ötven-hatvan percig sütjük, szitára fordítjuk és

a következő keverékkel itatjuk meg: Hatvan gram cukrot fel-főzünk nyolcad liter fehérborral és belekeverünk tized liter rumot. A tortát aztán kettévágjuk, a közepét megkenjük barackizzel, a két részt összeillesztjük, az egész tortát megkenjük barackizzel és finomra vágott mandulával teleszórjuk.

### MÁKTORTA.

Különösen frissen szedett és fejtett mákból nagyon jó és könnyen készíthető sütemény. Tizenhét deka cukrot, huszonnyolc deka mákot (finomra megzuzva) tíz tojássárgájával jól elkavarunk, a tojásfehérét kemény habnak verve, vaniljás cukorral belekeverjük. Ezt az anyagot két tortaplén megsütjük és befőttel megkenve, egymás fölé tesszük.

### UGYANAZ MÁS MÓDON.

Negyed kiló vaniljás cukorral, harminc gram mákkal és tizenegy tojássárgájával és egy-két kanál friss mézzel készítjük, beletesszük a tojásfehérjét habbá verve. Ezt is, mint a másikat, megsütjük és befőttel megkenve, összeillesztjük.

### BURGONYATORTA.

Hat tojássárgáját huszonöt deka cukorral fél óráig keverünk, hat tojás habját tizenkét és fél deka burgonyaliszttel háromszor belekeverjük s utoljára fél citrom reszelt héját és levét is beletesszük, azután lassan megsütjük.

### BURGONYATORTA.

Kétszáz gram cukrot tíz tojássárgával habosra kavarrunk, százharminc hámozott mandulát finomra megtörünk, adunk hozzá kétszázötven gram reszelt főtt burgonyát, hatvanöt gram burgonyalisztet, egy citromnak reszelt héját s a tíz tojás keményre vert habját. Miután mindezt együtt elkevertük, vajjal jól megkent és belisztezett tortaformába öntjük és körülbelül negyvenöt percig sütjük.

### VELŐTORTA.

Háromszázhetvenöt gram jól megmosott marhavelőt megolvasztunk s ha kihült, habosra keverjük; ezután adunk hozzá egymásután háromszázötvenöt gram hámozott és néhány kanál narancsvirágvízzel meglocsoltt tört mandulát, öt egész tojást, öt

tojássárgáját, hatszázhuszonöt gram cukrot, egy citrom reszelt héját és a tojásfehérjének kemény habját, harminchat gram szitált zsemlemorzsát. Ha mindent kellően elkavartunk, jól megkent formába öntjük, a tortát egy óra hosszat lassu tűznél sütjük és forrón tálaljuk.

### TURÓTORTA.

Huszonegy deka vaját, két tojássárgát, harminckét deka lisztet, tiz deka porcukrot jól összegyurunk, két tortalapot formálunk belőle és nyersen megtöltjük. Töltelék: Harminchat deka szitán áttört turót három tojássárgával, kevés hámozott és tört mandulával, kevés vaniljás cukorral jól összekeverünk, a tölteléket a két tészta közé tesszük és egy óra hosszat sütjük. A míg forró, meghintjük vaniljás cukorral.

### TURÓTORTA.

Tizennégy deka vaját, hét deka hámozott mandulát, tizennégy deka cukrot, tizennyolc deka lisztet, három tojássárgáját, pici citromhéjat reszelve összegyurunk és a tészta háromnegyed részét kerekre kinyújtjuk, azután a tortaformába illesztjük. Erre rakjuk a tölteléket: harmincöt deka szitán áttört friss turót, két tojássárgáját, két tojásfehérjének habját és négy evőkanál cukrot elkavarunk. Lehet tetszés szerint mazsolaszőlőt is hozzáadni. A töltelékre rácsot készítenk a megmaradt tésztából s aztán tojással megkenve jó meleg sütőben pirosra sütjük.

*Csázik Péterné.*

### KOSSUTH-TORTA.

1. Négy tojásfehérjét tizennégy deka törött cukorral kemény habnak verünk, azután főzőkanállal hozzákeverünk négy deka összevágott, cukrozott narancshéjat. A habot kissé pirosra festjük. Vegyünk azután hét deka hámozott és piritott mandulát, melyet finomra összetörünk és keverjük össze négy deka liszttel, azután az egész mennyiséget lassan hozzávegyítjük a fölvert habhoz és végül egy tortaformába téve megsütjük.

2. Öt deka vaját nyolc deka törött cukorral jó habosra keverünk; hat deka hámozott mandulát mozsárban finomra összetörünk, s hozzáöntünk két deciliter finom maraszkin-likört, négy tojás kemény habját és hét deka lisztet lassan hozzákeverve, tortaformában megsütjük.

3. Miután ez a kiválóan izletes torta három részből áll és

pedig piros, fehér és zöldszinü keverékből, következik tehát a harmadik rész, melynek készitési módja a következő: öt deka vaját keverjük egy kis medencében habosra nyolc deka törött cukorral; hat deka hámozott zöld pisztáciát kis vízzel mozsárban finomra összedörzsölünk. Ezután verjük négy tojásból, melyhez kevés vanilját adtunk, igen kemény habot és négy deka lisztet a habbal egyszerre a meglévő keverékbe óvatosan belevegyitjük. Végül, mint a két előzőnél, tortaformába tesszük és megsütjük.

Ha mind a három rész megsült, várunk míg kihült és vigyázva kiemeljük a formából, azután készitünk hozzávaló tölteléket a következőkből:

Hat deka finom teavaját négy deka cukorral jól összekeverünk, négy tojássárgáját négy deka cukorral és két deka lisztel egy kis habüstben összekeverünk; két deciliter édes tejjel együtt a tűzre tesszük, vanilja-krémet készitünk s ha ez már jó sűrű lett, akkor belevegyitjük a vajas keverékbe, végül hozzáadunk még négy deka piritott és összetört mogyorót és egy kávéskanálnyi barack-befőttet. Az így elkészített töltelékkel megkenjük a tortalapokat és azután összerakjuk, ügyelve arra, hogy fönt a piros, középen a fehér, alul a zöldszinü kerüljön. Az elkészített tortát ezután csokoládé-oldattal bevonva, hűvös helyre tesszük.

### KOSSUTH-TORTA.

Két egész és négy tojássárgáját hat evőkanál cukorral elkeverünk, negyvennyolc szem mogyorót, negyvennyolc szem mandulát ledarálva hozzákeverünk. Végül hozzáteszünk még három evőkanál zsemlemorzsát és két és fél evőkanál rizslisztet. Sütés után a tortát kétfelé metsszük és a következő krémmel megtöltjük: tizenkét deka reszelt csokoládét tizenkét deka vajjal és tizenkét deka cukorral habosra keverünk. A töltelékből annyit hagyjunk meg, a mennyivel a tortát bevönjük. A tetejére a szélső sort zöld pisztáciavágottal, a másodikat héjazott, apróra vágott mandulával, a harmadikat piros daracukorral hintsük meg. Ebből kisebbfajta torta süil.

### MAGYAR TORTA.

Egy közönséges borospohárnyi tejet lábosban fölforralunk; a mikor a legjobban forr, veszünk egy ugyanolyan pohár lisztet és a forró tejbe kavarijuk, vigyázva, hogy csomók ne képződjenek. Azután hűlni hagyjuk. Ha már csak langyos, fél pohár

tejben megáztatunk három deka élesztőt és azt a forrázott tészta közé vegyítve, kovászt csinálunk belőle és félretesszük kelni. Ha megkelt, beleteszünk egy pohár tojássárgáját, törött cukrot és olvasztott vaját és még egy pohár langyos tejet (ugyanazzal a pohárral); finom liszttel kuglof-tésztát keverünk belőle, meleg tállal leborítva, eltesszük kelni és ha megkelt, fele részét megfelelő plébe téve, bekenjük lekvárral, a tészta másik feléből pedig rácsokat rakunk rá és ha ismét megkelt, tojással megkenjük, cukros mandulával meghintjük és szép pirosra megsütjük.

### MAGYAR TORTA.

Kavarjunk el négy tojássárgájával tizenöt deka írósvajat, adjunk hozzá hat fillér áru tejben áztatott élesztőt, négy evőkanál tört cukrot, egy csipet sót, ugyanannyi tört vanilját, fél kiló lisztet és annyi tejet, hogy közepkeménységű tészta legyen. Jól elkavarva takarjuk be és tegyük meleg helyre, hogy megkелjen; azután nyujtsuk ujjnyi vastagra, tegyük lapos formába, szilva- vagy barack-izzel kenjük meg. Ugyanabból a tésztából sodorjunk kisujnyi rudakat, rakjuk rá hosszában, azután keresztben, fölvert tojással megkenve, tegyük a sütőbe és süssük pirosra. Vaniljás cukorral meghintve adjuk föl.

*Bibarczfalvi Mihály Etelka.*

### TULIPÁNTORTA.

Hozzávaló: nyolc deka kifejtett dió, nyolc deka mandula, tizenhat deka cukor, nyolc tojássárgája, nyolc deka hab, tizenhat deka piskótamorzsa. Ha mindezt jól elkevertük, süssük meg két tortalapon. Hozzávaló töltelék: tizenöt deka tört diót kavarjunk egy deci vízbe. Ezt átnyomjuk és mégegyszer annyi cukorral keverjük tüzőn forrásig és hűtsük ki. Verjünk négy tojásból kemény habot, ezt keverjük a dió-kivonathoz és ha elég édes, — mert ellenkező esetben kis cukorral pótlendő — állítsuk össze vele a tortát, a két diós lap közé egy meritő kanállal süttött lapot téve. Vonjuk be alkörmössel pirosított cukorfénnyel és rakjuk ki köröskörül cukorszörpbe mártott fél kifejtett dióval. A közepébe formáljunk bádogtölcséren át sötétebb piros színnel kevert vajjal szép tulipánt. Vagy írjuk rá: Tulipántorta.

### PÉTER PÁL-TORTA.

Hat tojássárgáját hat kanál vaniljás porcukorral habzásig keverünk, három kanál finom lisztet és egy tábla reszelt csoko-

ládét adunk hozzá és tíz percig keverjük, végül a hat tojásfehérének keményre vert habját adjuk hozzá. Négy lapot sütünk ebből a mennyiségből, de a tortalapot megkenjük. Töltelék: tizenkét és fél deka finomra tört diót leöntünk fél deci forró tejszinnel, míg ez kihül, elkeverünk tizenkét és fél deka vaját, három és fél kanál vaniljás porcukorral szép habosra és ha a dió kihült, a vajhoz keverjük fél óra hosszat. A lapokat megtöltjük vele és a tortát csokolédémázzal leöntjük.

*Csázik Péterné.*

### ALMATORTA.

Egy deszkára tegyünk fél kiló finom lisztet, félannyi cukorport, mint a mekkora tömeg a félkilónyi liszt, egy kis reszelt citromhéjat, negyed kiló írósvaját, egy egész tojást és végre annyi jó sűrű tejfölt, a mennyivel a tésztát össze lehet állítani, hogy lágy se legyen, de olyan kemény se legyen, hogy a kinyújtás alatt szétrepedezzen. Ha e keveréket jól összegyurtuk, nyujtsuk ki ujnyi vastagságúra, azután hajtogassuk össze, hogy négyrétű legyen, mint az írósz tésztát szokás. A tésztát hagyjuk néhány percig pihenni, azután újra kinyújtjuk s újra összehajtogatjuk; háromszor ismételjük a rétegelést. E közben készítsük el a következő almatölteléket: Szép nagy és jóféle almát nyolcat tisztítsunk meg a héjától s szeleteljük föl jó apró darabokra, a torzsáját dobjuk el. Az almát tegyük tiszta lábosba, a mely lábosba előbb öntsünk vagy három kanál vizet, a vízbe tegyünk két tojás nagyságu cukrot és egy darab vanilját, azután az almával együtt tegyük a vegyüléket a tűzre forni; folytonos kavarással főzzük jól össze mindaddig, a míg jó sűrű péppé nem válik. Akkor vegyük el a tűzről és borítsuk tálba hűlni. A háromszor kinyújtott és ugyanannyiszor megrétegesített tésztát a harmadik nyújtás, illetve rétegezéskor hagyjuk ujnyi vastagságúra s tegyük vajjal megkent tepsibe. Ha a tepsibe beletettük, a tepsi szélén köröskörül formáljunk tésztából ujnyi vastag gömbölyű korlátot, hogy az almatöltelék le ne futhasson a tésztáról s oda ne éghessen a tepsi oldalához. Ha aztán az almatöltelék egészen kihült, kenjük a tepsibe levő tésztára szép egyenlő vastagon. Fölül borítsuk be sűrű apró kockákat képező tésztával, e kockákat kenjük be tojásfehérjével, azonfölül hintsük be finom porcukorral. Tegyük be rendes tűznél sütőbe s körülbelül háromnegyed óra alatt kissé csöndesen süssük meg; ha megsült, vegyük ki a tepsiből és félig kihülve, — jó éles késsel — vagdaljuk föl hoszszukás egyenlő darabokra.

## SAKERTORTA.

Tíz és fél deka csokoládét a sütőben megpuhitva, ugyanannyi vajjal habosra keverünk, hozzáadunk tíz és fél deka vaniljas porcukrot, egyenkint három tojássárgáját s az egészet egy óráig egyenletesen kavargatjuk. Ezután közékeverünk öt tojásfehéréből fölvert kemény habot s nyolc deka finom lisztet. Az egészet megkent, meghintett formába tesszük és lassu tűznél sütjük.

*Csázik Péterné.*

## PISINGER-TORTA.

Ehhez a tortához hat darab kárlszbádi ostyát veszünk. Tölteléke a következőképpen készül: Tizenkét deka cukrot, tizenkét deka vajat, két szelet reszelt csokoládét egy kis edényben jól elkeverünk, a lapokat jól megkenjük és összeragasztjuk. A torta tetejére két szelet csokoládéból és ugyanannyi sulyo cukorból négy evőkanál vízzel sűrű szirupot készítünk és ezzel leöntjük a tortát.

*4423. előfűzető.*

## PISINGER-TORTA.

Huszonnégy deka vajat keverjünk el habosan tizenegy és fél deka cukorral és három tojássárgájával. Hét deka mogyorót cukorral hintve pirítsunk meg a sütőben világossárgára és törjük össze finoman; négy deka csokoládét puhítsunk meg a sütőben és mindezt keverjük össze. Az egészet hat nagy kárlszbádi ostya közé töltjük és bevonjuk csokoládémázzal.

*Dr. Ofner Károlyné.*

## PISINGER-TORTA.

Két darab csokoládét a tűzön fölolvasztunk, kilenc deka vajat habosra keverünk, a csokoládét és cukrot, hogy elég édes legyen, a vaj közé keverjük és az ostyát megkenjük vele. Egy darab csokoládét egy kávéskanál erős kávéval a tűzön fölolvasztunk és a torta tetejét ezzel bevonjuk. A tortához öt darab kárlszbádi ostya kell.

*Wachsmann Ilonka.*

## PISINGER-TORTA.

Hat-nyolc ostyalapot megtöltünk mokka-krémmel és aztán bevonjuk csokoládémázzal. A krém a következő: Habosra keverünk százhusz gram porcukrot két tojássárgájával lassu tűz fölött, kétszáz gram vajat adunk hozzá. Negyven gram porcukrot

két deci erős feketekávéval addig forralunk, míg a fele elfőtt s ha kihült, keverjük egy kis vaniljával a krémhez, az ostyalapot pedig vékonyan kenjük meg. *Lenkey Janka.*

## SZÁLASRA FÖTT CUKORTORTA.

(Krokanbuss.)

Ehhez vegyünk egy kiló szép gesztenyét, főzzük meg és meghámozva, melegében szitán törjük át; a pépet cukrozzuk meg tetszés szerint, kavarjuk össze jól és formáljunk belőle gesztenyealaku golyókat, ezeket fapálcikákra dugjuk egyenkint, azután szálíg főtt cukorba mártva márványra, vagy ennek hiányában tányérra tesszük hűlésig. A mi a szálíg főtt cukorból maradt, azzal a kihült golyókat egymáshoz ragasztjuk csinos négyszögalakban, azután három ilyen négyszöget rakunk egymás fölé, a mi szintén a megmaradt cukorral összeragasztható. Ezt a karimát szép négyszögletes tálra tesszük, üregébe cukrosvaniljas kemény tejsűrűhabot teszünk dombalakba, az egészet hosszukásra és apróra vágott pisztáciával leszórjuk, tetejét és négy sarkát cukros befőttel diszítjük föl s tálalásig tegyük száraz, hideg helyre.

A szálasra főtt cukor a következő módon készül: vegyünk fél kiló darabos cukrot, ezt vízbe mártjuk és azzal a vízzel, a mennyit fölvesz, meg egy kevésnek a hozzáadása után főni tesszük, a piszkos habját leszedjük szűrőkanállal és egy kanál erős borecetet adunk hozzá; így forraljuk tovább, a mig sűrűsödni kezd és nehéz hólyagok mutatkoznak; ezután csináljuk meg a próbát: mártsuk a cukorba többször a lyukas kanalat, fujjunk bele és ha hólyagot képez, akkor jó. Ha ennél tovább forralnánk a cukrot, pici fapálcát vagy fogpiszkálót vízbe mártva, úgy a cukorba és ismét a vízbe visszatesszük; egy kis hártya képződik a fácskán és nem ragad, ezt tört cukornak nevezzük. Az elkészült torta tetejére huzzuk a cukorszálakat, a mig csak egészen be nem vontuk. *Csázik Péterné.*

## CSOKOLÁDÉTORTA.

Tizennégy deka vaját elkeverünk hat tojássárgájával, tizennégy deka cukrot lassankint hozzáadunk és ezzel fél óráig keverjük; azután négy szelet reszelt csokoládét és a hat tojásnak keményre vert habját s végül négy deka lisztet. Megtölteni lehet tejszínhabbal. *Bencze Ferencné.*

## CSOKOLÁDÉTORTA.

Hét deka vaját jól elkavarunk, egyenkint beleverünk hat tojássárgáját, huszonegy deka porcukrot és háromnegyed óráig keverjük. Majd tíz deka reszelt csokoládét, huszonegy deka hámozatlan, de darált mandulát jól elkavarunk, utána pedig egy marék zsemlemorzsát és hat tojásnak a keményre vert habját. Két formába öntjük és lassu tűznél jól megsütjük. Ha kihült, krémmel megtöltjük.

## CSOKOLÁDÉTORTA KRÉMMEL.

Hozzávaló a tésztához: Kétszázötven gram liszt, százhuszonöt gram porcukor, százhuszonöt gram csokoládé, százhuszonöt gram vaj, öt tojássárgája. A lisztet tálba szitáljuk, darabonkint belegyurjuk a vajat, rá a cukrot és a csokoládét, közé vegyítjük a tojássárgáját, kézzel gyorsan átdolgozzuk s kinyújtjuk. Ebből most három lepényt vágunk s egyen karimát is csinálunk köröskörül. Mérsékelt tűzön megsütjük, azután százhuszonöt gram cukrot, százhuszonöt gram csokoládét fél liter tejszínnel és nyolc tojássárgával összekeverünk tűzön, a míg kemény nem lesz s ezzel a krémmel megtöltjük a torta-lapokat s egymásra illesztjük. A krémbe nyáron kevés zselatint is vegyítünk.

## GESZTENYEKRÉM-TORTA.

Negyed kiló hámozatlan mandulát, negyed kiló porcukrot, egy tábla csokoládét nyolc tojássárgájával jól eldolgozunk; azután a nyolc fehérjéből kemény habot verünk, óvatosan belekavarjuk a fönti keverékbe és lassu tűznél megsütjük. Ha kihült, tüzes késsel kettévágjuk és az alább leirt krémmel megtöltjük, a két részt egymásra illesztjük és csokoládémázzal bevonjuk.

## GESZTENYEKRÉM.

(Gesztenyetortába való töltelék.)

Negyed kiló cukrot megfőzünk kevés vízben; azután belevetünk negyed kiló főtt és áttört gesztenyét és kavarás közben addig kavарjuk, a míg péppé sűrűsödik. Ha kihült, belekavarunk fél liter habtejszint, de nem egyszerre, nehogy tulságosan megritkuljon, azután töltjük meg vele a gesztenyetortát.

*Dr. Farkas Gyuláné.*

## GESZTENYETORTA.

Egy kiló gesztenyét a rendes módon megfőzünk, meghámozunk és szitán áttörünk. Azután öt tojásfehérjét elvegyitünk kilenc deka vanílijás cukorral, meg egy narancs levével; ehhez keverjük az áttört gesztenyét és a kész tortát csokoládéval vonjuk be, vagy tejszinhab-halmot csinálunk rá.

## GESZTENYETORTA.

Fél kiló gesztenyepürét, fél kiló porcukrot hét tojássárgájával jól elkeverünk s hozzáadunk egy tábla reszelt csokoládét, valamint hét tojás habját. Két részben sütjük meg, vagy ha egyben, úgy éles, finom késsel keresztülmetsszük a tortát egyszer-kétszer, s vagy lekvárral, vagy tejhabbal megtöltjük. Rumos cukormázzal vonjuk be.

## TÖLTELEK GESZTENYETORTÁHOZ.

Két egész tojást tíz deka cukorral a tűzön addig habarunk, a míg jó sűrű lesz; ha kihült, hozzáöntjük tizennégy deka habosra vert vajhoz. Veszünk még tíz deka szitán áttört főtt gesztenyét, két tábla puhított csokoládét, mindezt jól összekeverjük és a tortát ezzel töltjük.

## GYÜMÖLCSKRÉM-TORTA.

Száznolcvan gram hámozott mandulát két egész tojással finomra megtörünk, azután elkavarjuk vagy háromnegyed óra hosszat száznolcvan gram cukorral, hat egész tojással és négy tojássárgájával; keverünk hozzá ötven gram burgonyalisztet, egy citrom reszelt héját, vajjal megkent tortaformába öntjük és negyvenöt percig sütjük. Ha kihült, tüzes késsel kettévágjuk és a következő krémmel megtöltjük: Két kanál lisztet, száz gram cukrot, nyolc tojássárgáját, negyed liter tejsűrüt, fél rud vanilját és ötven gram vajat gyöngye tűzön fölforrásig kavarunk; ha kihült, fölaprózott vegyes befőtt gyümölcsöt keverünk közéje; a két tortarész közé ezt a krémet kenjük és a tetejét csokoládéöntettel vonjuk be.

## LINCI TORTA.

Vegyünk negyed kiló vajat, ugyanannyi finomra darált mandulát, cukrot és finom lisztet, hogy mind egyenlő mennyiségű legyen, aztán kevés fahéjat, szegfűszeget és egy citromnak

a héját. Mindenekelőtt a vaját a liszttel jól összemorzsoljuk, azután a többit mind egyszerre adjuk hozzá és négy tojássárgájával összegyurjuk. Három részre osztva, tortaformában, lassu tűznél sütjük meg. Ha kihült, egymásra rakjuk, közbe savanykás lekvárt teszünk. Tetejét bevonjuk mázzal, melyhez veszünk szitált cukrot és két citrom levét, ezt negyed óráig jól elkeverjük, azután bevonjuk vele a tortát.

### BARNA LINCI TORTA.

Tizennégy deka vaját, tizenhét deka cukrot, huszonegy deka lisztet, tíz deka finomra tört mandulát, fél citrom héját egy egész tojással megdolgozunk deszkán. A tésztát kétfelé osztjuk, az egyiket kinyújtjuk s tortaformába helyezzük, barack- vagy ribizlilekvárral bekenjük. A tészta másik felének egy részéből rácsokat sodrunk, melyeket keresztben a tortára rakunk; a tészta megmaradt részéből pedig ujjnyi vastag pálcát sodrunk és a torta körül koszorualakban helyezzük el. Az egészet tojással bekenve, középfoku melegnél lassan sütjük.

*Radlinszky Eszti.*

### LINCI TORTA (az igazi, fehér).

Ötvenhat deka igen friss vaját kissé fölolvasztunk és másfél óráig keverünk. Ehhez adunk azután huszonegy deka goromba porcukrot és utoljára hetven deka igen száraz lisztet. A keverék felét papírral kirakott tortaformába öntjük, gyümölcsizzel bekenjük, a keverék másik felét ráöntjük és annak tetejét cifra vassal köröskörül és a közepén egyszer benyomogatjuk. Így igen lassan sütjük, mert annak nem szabad megbarnulni. Tálaláskor erősen behintjük cukorporral.

### KENYÉRTORTA.

Negyed kiló cukrot nyolc tojássárgájával negyed óráig kavarnak. Ekkor hozzáadunk negyed kiló héjas; finomra tört mandulát, egy szelet reszelt csokoládét, négy evőkanál finomra tört kenyérmorzsát, fél citrom reszelt héját, egy késhegynyi fahéjat s mindezt jól összekeverjük. Végül belekavarjuk a nyolc tojás habját. Fél óráig sütjük; ha megsült, a formában hagyjuk, hogy megizzadjon, aztán szitára tesszük, hűlni hagyjuk s fehér mázzal bevonjuk.

*Radlinszky Eszti.*

## SZENTJÁNOSKENYÉR-TORTA.

Tizennégy deka szentjánoskenyeret megreszelünk és megszitálunk, hogy a szálkás héja ne maradjon közte; vegyitünk közé tizennégy deka finomra tört mandulát, három deka zsemlemorzsát és öt deka apróra vágott citrónadot, azután kilenc tojássárgáját husz deka cukorral fél óráig keverünk, hat tojásfehérjéből keményre vert habot összekeverünk a fönti tömeggel s vajjal megkent két tortaformában megsütjük. Ha megsült és kihült, izzel megkenjük, azután egymásra rakjuk és fehér jéggel bevonjuk.

## SZENTJÁNOSKENYÉR-TORTA MÁSKÉPPEN.

Fél kiló cukrot tizenöt tojássárgával egy óra hosszat keverjük; lassankint beleteszünk tizenkét deka reszelt szentjánoskenyeret, tizenkét deka hámozatlan darált mandulát, tizenkét deka összeapritott válogatott fügét, tizenkét deka mazsolaszőlőt, tizenkét deka apróra és hosszukásra vágott citrónadot, két evőkanál száraz kenyérmorzsát, két tábla reszelt csokoládét, egy egész citromnak a levét s egy félnek a reszelt héját, legvégül belekeverjük tizennyolc tojásfehérjének a habját és nagy tortaformában megsütjük.

*Csázik Péterné.*

## RUMTORTA.

Tizennégy deka finomra őrölt mandulát, tizennégy deka cukrot hét tojássárgájával habosra keverünk, azután egy citromhéját, hat és fél deka cukrozott narancshéját, hat és fél deka citrónadot, hét deka mazsolát és hét deka aprószőlőt keverünk bele, hét tojás keményre vert habjával és két maroknyi zsemlemorzsával együtt. Ezt a keveréket tortaformában megsütjük szép sárgára, azután egy tizenhatod liter rumba egy nyolcad liter vizet vegyitünk, kellőleg megédesítjük és apródonkint mind a tortára öntjük. Egy-két napi állás után cukormázzal vonhatjuk be.

## RUMTORTA.

Huszonnyolc deka cukrot tizennégy tojássárgájával egy óráig keverünk, ekkor tizenkét tojás keményre vert habját, háromtized liter lisztet közévegyitünk, két harmadrészét vajjal megkent formába, egyharmadrészét pedig vékony plére tesszük és megsütjük. Ha mindkettő kihült, a tortát két korongba vágjuk, a plén sültet pedig kockára vágjuk és két kanál rummal meglocsoljuk. Azután tizenkét deka cukrot kevés vízzel sűrűre

főzünk és a rummal áztatott tésztát beletesszük és megforgatjuk benne, hogy összeálljon; ekkor az alsó lapot visszatesszük a tortasütőbe és az alsó lapot rá, végre a felső részével leborítjuk és langyos csőben hagyjuk fél óráig, hogy kissé összemelegedjék: ugyanilyen töltelékkel lehet megmaradt, száraz süteményből is készíteni.

### RUMTORTA.

Kétszázötven gram porcukrot tiz egész tojással a tűzhöz állítunk s habosra verjük, a míg a keverék jól melegedni kezd, azután a tüztől elvesszük, de tovább kavarjuk a kihülésig. Most lassan hozzávegyitjük a lisztet, s a tésztából két tortalepényt sütünk két tortagyűrűben. Akár egyben is megsüthetjük s a kihült tésztát derékon két egyenlő részre vághatjuk. Most rummal föleresztett baracklevárt kenünk jó vastagon közé, a két tortalapot egymásra nyomjuk s az egészet puncsmázzal bevonjuk.

### PUNCSTORTA.

Tizenhat deka cukrot kilenc tojássárgával háromnegyed óráig lekeverünk. Tizenhat deka lisztet és a kilenc tojáshavát könnyen hozzáelegyítjük. Egy réteslemezre vajas papírt borítunk, beletöltjük a keveréket és lassu tűz mellett szép világosra sütjük. Másnap két egyenlő nagyságu tortalapot vágunk ki belőle, melyeket a következő töltelékkel egybeállítunk: A lemezben megmaradt piskótatésztát háromfelé osztjuk és kockára aprítjuk. Egyik rész fehéren marad, a másikat egy tábla vízzel fölolvasztott csokoládéval keverjük, a harmadikat kis alkörmőssel vegyítjük. Most mind a három részt egybe téve, egy tálba összekeverjük, kis törött fahéjjal és szegfűszeggel, két evőkanál cukros rummal megizesítjük, hogy szivós, de folyós ne legyen. A tortát két tortalap közé tesszük és visszahelyezzük a tortasütő széjjelszedhető lemezabroncsába. Deszkára állítjuk és a lemez fenekét a torta fölületére téve, egy pohár vizet állítunk rá, a mivel megnyomtatjuk egy éjen át. Vagy öt-hat óra is elég. Most szépen egyformára nyirbáljuk a széleit és rummázzal bevonjuk az igazán finom tortát.

### HOMOKTORTA.

Negyed kiló vaját jó habosra kavarunk és negyed kiló piskótalisztet vegyítünk hozzá, mellyel vagy fél óráig keverjük; ezalatt hat egész tojást a habsütőben negyed kiló cukorral

addig verünk, míg meglehetősen kemény nem lesz, azután a liszttel elkevert vaj közé vegyítjük. Tetszés szerint vehetünk hozzá citromhajat vagy vanilját, végül pedig egy kupica rumot. Az egészet meglehetősen mély plében sütjük meg és szeletekbe vágjuk.

### CSERESZNYETORTA.

Negyed kiló vaját, negyed kiló cukrot, huszonegy deka hámozatlan törött mandulát tizenkét tojássárgájával elkavarunk. Nyolc tojásfehérjéből habot verünk és négy lat zsemlemorzsával együtt belekeverjük. Mindezt tortaplére téve, tejet sűrűen megrakjuk cseresznyével. Ha megsült, megcukrozza tállaljuk föl.

### MEGGY- VAGY CSERESZNYETORTA.

Két egész tojást, nyolc tojássárgáját negyed kiló cukorral és hat deka finom kiflimorzsával jól elkeverjük; a ki szereti, tethet bele négy deka reszelt mandulát is — végül a nyolc tojásnak jó kemény habbá vert fehérjét. Az egész anyagot jól kikent és finom morzsával meghintett tortaplébe, vagy keskeny tep-sibe tesszük és sűrűn megrakjuk cseresznyével vagy cukorba hengergetett meggyel és nem nagyon erős tüznél sütjük meg.

### KUKORICATORTA.

Hat tojássárgát, négy tojás sulyu porcukrot fél óra hosszat jól elkavarunk; azután hozzáadjuk a hat tojásnak keményre vert habját, három tojás sulyának megfelelő kukoricalisztet, melyet ritka szitán megszitáltunk, kevés tört fahéjat és szegfűszeget. Azután formába öntjük és lassu tüznél megsütjük.

*Bitay Albertné.*

### INDIÁN-TORTA.

Hét deka vajból, hét deka lisztből, három deka finom darált mandulából, három deka cukorból porhanyós tésztát készítünk, kerekre kinyujtva, világosbarnára sütjük. Ha kihült, barackizzal bekenjük; most hat tojásfehérjéből vert habhoz két deka porcukrot vegyítünk és ezt a tésztára öntjük, szép magasra idomitjuk, cukorral behintve a sütőbe tesszük, míg a hab világossárga szint nyer. Azután hét deka csokoládéból tiz deka cukorral, pici vízzel mázat készítünk, mellyel a tortát leöntjük és a sütőben lassan száradni hagyjuk.

*Csázik Péterné.*

## STEFÁNIA-TORTA.

Negyed kiló porcukrot nyolc tojássárgával, kevéske reszelt citromhéjjal, fél rud tört vaniljával habosra kavарunk, azután adunk hozzá nyolcad kiló lisztet, nyolc tojássárgának a habját és lassu tűznél, elosztva, két egyforma formában megsütjük. Ha kihült, mindeniket három lapos szeletre vágjuk tüzes késsel és a következő módon megtöltjük:

*Töltelék:* Nyolcad kiló vajat, nyolcad kiló csokoládét jól elkeverünk és hidegre teszünk; hat tojássárgáját nyolcad kiló cukorral habverő üstben addig verünk forró víz fölött, a míg az meg nem sűrűsödik. Ha ez is kihült, a két keveréket összekavarjuk és a tortarészeket megkenjük vele. Tetszés szerinti mázzal vonhatjuk be.

*Dr. Farkas Gyuláné.*

## KATICA-TORTA.

Verjük föl kilenc tojásfehérjét habnak, tegyünk hozzá kilenc tojássárgáját, folytonos erős verés közben, azután kilenc csapott evőkanál reszelt csokoládét és négy kanál lisztet, folytonosan keverve, végül kilenc kanál porcukrot is. Épp így készíthetünk mandula-, dió-,ogyoró- vagy gesztenyetortát is.

## MARCSA-TORTA.

Hat tábla csokoládét egészen megpuhitunk meleg helyen. Ezalatt negyed kiló írósvajat nagyon jó habosra elkavарunk s beleadjuk a puhított csokoládét, a mellyel gyorsan összekeverjük. Azután tizennégy tojássárgáját és két egész tojást egymásután beleadva, keverünk bele negyed kiló megszártalt cukrot, míg jó habos nem lesz a tömeg és ekkor nyolc kanálnyi héjastól tört mandulát vegyítünk közé, hat evőkanál finom lisztet s a tizennégy tojásfehérjéből fölvert kemény habot. Egy tortaformát bekenve írósvajjal, belerakjuk a keveréket és enyhe tűzön megsütjük. Vagy befőzött gyümölcszel diszítjük, vagy málnaizzel bevonjuk és őröltogyoróval hintjük tele a tetejét s az oldalait.

## FEDÁK-TORTA.

Tizennégy dekaogyorót és mandulát tojásfehérjével finomra törünk; huszonegy deka tört cukorral és tojássárgával fél óráig keverjük és hat és fél deka finom zsemlemorzsát, négy deka lisztet és nyolc tojásfehérjét könnyedén hozzáelegyítünk. Két tortalemezen sütjük a keveréket. Ezt másnap kettémetsz-

szük és mogyorótöltelékkel egybeállítva, rummázzal vonjuk be. A töltelék: tizennégy deka írósvaj, tizennégy deka piritott tört mogyoró, husz deka vaniljás cukor. Körülövezzük mogyoróval, mit cukorszörpbe mártottunk.

### SZÉL-TORTA.

Tizenhárom deka cukrot nyolc tojássárgájával keverünk fél óráig, fél citrom héját és levét, tizenhárom deka hámozott és tört mandulát és négy tojás habját adunk hozzá. Ezt tortalapon megsütjük. Most hat tojás kemény habjához hozzákeverünk tizenhárom deka héjas, darált mandulát, tizenhárom deka cukrot és egy és fél darab csokoládét. Ezt szintén ugyanolyan tortalapon megsütjük. A fehér lapot baracklekvárral kenjük meg és a barnát ráillesztjük és cukormázzal bevonjuk.

*Radlinszky Eszti.*

### JOGÁSZTORTA.

Hat tojássárgáját, meg két egész tojást elkeverünk jó habosra; hozzáadunk huszonnyolc deka törött cukorral elkevert huszonnyolc deka lehéjazott darált mandulát, meg egy citrom reszelt héját s addig keverjük, míg fehér és habos nem lesz, utoljára beleteszünk három tojásból vert kemény habot s lassu tüznél két részben megsütjük; ha megsült és kihült, megtöltjük csokoládékrémrel és bevonjuk csokoládéval.

### EZERLEVELTORTA.

Ötszáz gram íróstésztát készítünk a szokott módon. Ha pihent, késfoknyi vastagságúra kisodorjuk és annyi kerek lapot vágunk belőle a fánkszakítóval, a mennyi a tésztából telik. Aztán tepsibe rakjuk és megsütjük. Ha megsült, behintjük cukorporral és addig visszatesszük a sütőbe, a míg a cukor megolvad és megpirul rajta. Az egyes leveleket ezután megkenjük gyümölcsizzal és kettőt-hármat is rakunk egymásra.

### DARATORTA.

Huszonegy deka porcukrot hat tojássárgájával egy óráig keverünk; adunk hozzá utóbb tiz deka finomra tört hámozott mandulát, vanilját vagy citromot és lassan hozzákeverünk hét deka darát, majd a hat tojásnak keményre vert habját. Vajjal kikent és liszttel meghintett tortaformában lassu tüznél megsütjük.

*Csázik Péterné.*

### VASUTI-TORTA.

Egy pohár porcukrot, egy pohár hámozott törött mandulát, egy pohár morzsát, fahéjat hat tojássárgával egy óráig kavarnak, azután hozzáadjuk a hat tojás fehérjének keményre vert habját. Most a tésztát ketté osztva, felét vajjal kikent tortaformába öntjük és kissé megsütjük. Ezalatt a másik felébe csokoládét adunk és ha a sütőben levő tészta elég száraz, lassan hozzáöntjük és lassu tűznél megsütjük. A tetejét cukorral hintjük meg és cukrozott gyümölcssel diszítjük.

*Csázik Péterné.*

### CIGÁNYTORTA.

Tizenöt deka vaját négy tojássárgájával és tizenkét deka cukorral elkeverünk. Négy tojásfehérjéből habot verünk s az előbbi tömeggel összevegyítjük. Kavarnak még hozzá három tábla reszelt csokoládét és három evőkanál zsemlemorzsát. Megkent és meglisztezett tortasütőben megsütjük. Ha megsült, vigyázva, mert könnyen törik, levesszük a tortasütőlapról s félig hűlni hagyjuk. A míg a torta hül, öt tojásfehérjéből kemény habot verünk s ha föl van verve, tíz deka vaniljás cukorport szórunk közé, de addig is folyton verjük. Fordított tepsire fehér papírt teszünk, becukrozzuk s a tortát rétezzük, a habot pedig a torta tetejére halmozzuk kupalakban; késsel elsimítjuk, hogy szép sima legyen, de kupalakját megtartsa. Betesszük a sütőbe száradni öt percig, de fehérnek kell maradnia. Ha a hab teteje nem ragad, csokoládémázzal leöntjük s kihülve tálaljuk.

### PROVANSZI TORTA.

Öt tojásfehérjének keményre vert habját tizenegy deka porcukorral és tizenegy deka hámozott, megpiritott és őrölt mandulával összekeverve két izben sütjük meg tortaplében. A torta töltelke: huszonegy deka habosra kevert vaj, huszonegy deka porcukor, tizennégy deka piritott és őrölt mandula. Ezt a vegyítéket addig kavarnak, a míg egészen fehér nem lesz, azután egy borospohár édes tejszint és egy kis vanilját vegyítünk hozzá. A torta máza tizennégy deka nyulósra forralt cukor, fél citrom leve, egy kanál rum, egy kis alkörmös és porcukor, a mennyi kell, hogy a máz szét ne fusson.

### BOSNYÁK-TORTA.

Anyag: Tizenegy tojásfehérje, huszonöt deka porcukor, huszonöt deka héjas darált mandula, két tábla csokoládé és

negyven fillér ára citrónád. A tojásfehérjét kemény habnak verjük; a cukrot, mandulát egymásután belekeverjük a meglágyított és apró darabokra vágott csokoládéval és fölapritott citrónáddal együtt. Vajjal kikent és meglisztezett tortaformába öntjük és lassu tűznél egy óra hosszat sütjük. Ha kihült, csokoládémázzal vonjuk be.

### FRANCIA TORTA.

Tizennégy deka cukrot, négy egész tojást és négy sárgát habverővel üstben jól összekeverünk; az üstöt a tűzhely szélére állítjuk, nem nyilt tüzre s ott addig verjük, a mig langyossá lesz, akkor levesszük s mig ki nem hül, folyton kavarijuk. Most főzőkanállal tiz deka lisztet, egy citrom apróra vágott héját keverjük bele s vajjal kikent tortasütőben megsütjük. Ha a torta már kihült, jó éles késsel elmetesszük, bármiféle izzel megtöltjük és bevonjuk.

*Kiss Margit.*

### CARUSO-TORTA.

Tizennégy deka szép fehér disznózsirt negyed óra hosszát kavarunk, azután hozzáadunk huszonnyolc deka cukrot, fél citromnak a levét és a héját és újra kavarijuk vagy fél óra hosszát; ekkor negyedórai kavarással vegyitünk hozzá hat tojássárgát, kilenc deka tört mogyorót, tizennyolc deka lisztet és hat tojás keményre vert habját. A tömeg felét ezután beletesszük a tortaformába, rászórunk két tábla reszelt csokoládét, azután a keverék hátralevő részét és a tortát nem tulságosan meleg sütőben megsütjük.

### NAPÓLEON-TORTA.

Nyolcad kiló vaját, negyed kiló liszttel eldolgozunk, két kanál tejfölt, két kanál törött cukrot, egy tojássárgáját adunk hozzá, ezzel tésztává készítjük, ujjnyi vastagra kinyújtjuk s világosbarnára megsütjük. De mielőtt megsütnénk, a tésztát két gömbölyü tányérnagyságra elvágjuk. Ha megsült, a következő töltelékkel töltjük meg: Az egyik tányérnagyságu tésztát a tortasütő aljára tesszük, erre a következő tölteléket adjuk: két almát meghámozva, apróra vágva cukorral, kevés vízzel megpárolunk; mazsolát, mandulát megtisztítjuk, a mandulát hosszúkásra vágjuk, s három darab csokoládét kockákra vágunk, négy kanál cukorral és négy kanál rummal meglocsoljuk. Erre a másik tésztát a tetejébe tesszük s az egész tésztát négy tojás habjával betakarjuk. A sütőben könnyedén megsütjük.

## PRALINÉ-TORTA.

Hozzávaló: negyed kiló porcukor, tíz tojássárgája jól elkeverve fél óráig, majd negyed kiló mogyoró (hámozatlan, darált) és tíz tojásfehérje habnak verve. Két részben sütjük meg. Töltelék husz deka vaj, tizenkét deka csokoládé, tíz deka porcukor, a mit jól összekeverünk.

## PUSKIN-TORTA.

Egy edényben elkeverünk hat tojássárgáját, hat kanál vaníliás cukorral; adunk bele hat tojás kemény habját s utoljára három kanál lisztet. Ebből a tésztából hat-hét igen vékony tortalapot sütünk s félretesszük. A habkatlanba most hat tojássárgáját ütünk, adunk hozzá hat kanál cukrot, fél liter forralt tejet, nyolc lap föloldott zselatint s tetszés szerinti rumot s ezt a habverővel folyton keverve, a tűzön sűrűre főzzük. Ha kész, szitán átteresztjük, fél liter tejszínhabjával összekeverjük. Most egy tortaformát olajjal megkenünk, a fenekét megkenjük a főtt krémmel, ráteszünk egyet a tortalapok közül, ezt ismét bekenjük krémmel és behintjük apróra vágott citrónáddal és mazsolával. Most ismét egy tortalapot teszünk rá, azután ismét krémet és így tovább, míg a forma meg nem telik. Ha megvan, jégre téve megfagyaszttjuk s csak tálaláskor borítjuk ki.

## SVÁB-TORTA.

Huszonnyolc deka diót apróra vágunk, huszonnyolc deka cukrot kevés vízzel sziruppá főzünk, habüstben a dióval főfőzzük, keverve kihütjük. Egy egész tojást és nyolc tojássárgáját keverünk bele egyenkint, öt tojásfehérjének a habját lassan hozzáadjuk és három lapban sütjük. Megkenjük baracklekvárral és megtöltjük: hat evőkanál dió örölve, hat evőkanál szirup, kevés citromlé összefőzve, nyolc tojásfehérjét huszonnyolc deka cukorral gőzben kemény habbá verünk. Adunk bele hat kanál örölt, szitált diót. Idomító-zacskóba behuzzuk és diszítjük vele a tortát. Lassu tűznél kissé megszáritjuk.

## BREITENDORFI TORTA.

Husz deka vaját, husz deka lisztet, kilenc deka cukrot jól meggyurunk; hat felé elosztjuk és hat lapra késfoknyi vastagságra kisodorjuk, azután tortalapon szép pirosra sütjük. Ha minden lap megsült és kihült, a következő módon elkészített töltelék-

ket tesszük bele: Négy tojásfehérjét kemény habnak fölverünk, három kanál baracklekvárt és három kanál porcukrot jól elkeverve hozzáadunk s a lapokra kenve ezeket egymásra rakjuk és meghintjük fölül vaniljás cukorral. A lapokat hagyjuk egy napig állni, mert frissiben törnek és nem vághatjuk. Ha már a tölték benne van, akkor is álljon még fél napig.

### MORZSATORTA.

Huszonnyolc deka porcukrot hat tojássárgájával fél óráig kavarunk, hozzáadunk hat félmarék szitált zsemlemorzstát, egy kis citromhéjat és a tojás kemény habját. Ezeket összekeverve, kikent és morzsával meghintett formába sütjük. Csokoládéöntést készítünk hozzá s a tetejére apró papírtölcsérrrel figurákat nyomunk.

*Csázik Péterné.*

### MIKÁDÓTORTA.

Tizenöt deka vaniljás cukrot öt tojássárgájával és egy kis tojással habosra kavarunk. Fél szelet puhított csokoládét, hét deka finomra tört diót, hét deka őrölt nyers mandulát, egy gyermekkanál finomra tört pörkölt kávé és az öt tojás fehérjének habját hozzáadjuk és két részben kisütjük. Miután kihült, a következő töltelékkel töltjük meg: Három tojássárgáját három evőkanál erős feketekávéval folytonos keverés mellett fölfőzünk. Miután kihült, tizenöt deka habosra kevert teavajat adunk hozzá s a tortát megtöltjük vele. Végül kávé mázzal bevonjuk.

### ZEBRATORTA.

Tizenkét tojássárgáját összekeverünk tizenkét kanál porcukorral, tizenhat deka mandulával, kevés zsemlemorzssával és hat tojásfehérjének a habjával; a felét a keveréknek sárgán hagyjuk, a másik felébe négy tábla csokoládét teszünk, a tortaformát megkenjük, zsemlemorzssával behintjük és a keveréket kanállal rakjuk bele, még pedig úgy, hogy egy kanál sárga, egy kanál barna legyen, a második sort föl váltva; ha megsült, csokoládémázzal vonjuk be.

*Nádszeghy Kovách Béláné.*

### VADÁSZTORTA.

Tizennégy deka hámozott és darált mandulát elkeverünk tizennégy deka porcukorral, három egész tojással és három tojássárgájával fél óráig, ekkor kikent formába tesszük, megsütjük és ha megsült, tetejét baracklekvárral bevonjuk. A fölma-

radt három tojásfehérjéből kemény habot verünk, ebbe adunk tizennégy deka porcukrot és tizennégy deka hámozott, hosszukásra vágott mandulát; az egészet a tortára kenjük és ismét a sütőbe tesszük, míg a hab megkeményedett.

### BOMBATORTA.

Veszünk tizenhét deka cukrot és tíz egész tojással habverő üstben, gyöngö tüznel habosra verjük. A tüzről levéve, még egy ideig verjük, azután óvatosan tizennégy deka átszitált lisztet közékeverünk és tortaformában kisütjük. Ha kihült, vékony lapot szelünk a tetejéről, a torta belét óvatosan kiszedjük és vaniljás tejhabbal megtöltve, a levágott lapot reáhelyezzük és csokoládémázzal bevonjuk. Ugyanígy csinálhatjuk dió- vagy mogyorótortából is.

*Császik Péterné.*

### KARAMELFÖLFUJT.

Négy evőkanál porcukrot megbarnítunk jó sötétre és négy kanál vízzel föleresztjük; egy cseréplábosba teszünk negyed liter tejet, lassankint tíz és fél deka lisztet és végre a kihült karamelt; ezt folytonos keverés közt sűrű péppé főzzük, egy edénybe elkeverünk hét deka vaját kilenc deka cukorral, a kihült pépet hozzátesszük, ugyszintén egy egész tojást és hatnak a sárgáját egyenkint; ha mindezt szép simára elkevertük, még a hat tojás habját is hozzátesszük, a formát vajjal jól megkenjük, meglisztezzük, a tésztát beletesszük s egy óráig főzzük gőzben. Tetszés szerint adhatunk hozzá befőttet.

### KARAMELFÖLFUJT.

Fél kiló cukornak a harmadrészét megbarnítjuk, a többit félretesszük a fölfujtnak és sodónak. Mikor a cukor szép barna, kevés vízzel föleresztjük, kihülésig keverjük és aztán vegyitünk hozzá lassan és egymásután, folytonos keverés mellett négy tejmerőkanál tejszint. Ezt a barna tejes lét kétfelé osztjuk, felét a fölfujtnak, felét a sodónak használjuk el. Az egyik részbe egy és fél kanál lisztet vegyitünk, ezzel szép sima péppé keverjük el, a tüzre tesszük és folytonos keverés mellett megsüritjük, aztán ismét hűlni hagyjuk. Már most mély tálba hat tojásnak a sárgáját a fölmaradt porcukor felével elkeverjük, a kihült pépet beletéve jól elkeverjük, végül a hat tojásnak kemény habbá vert fehérjét tesszük bele; megfelelő formát vajjal kikenünk, a keveréket beleöntjük és gőzben megfőzzük. A megmaradt porcukor-

ból három tojássárgájából, a barnított cukros tejből még kevés tej hozzávegyítésével készítjük szokás szerint a sodót, a mivel a fölfujtat tálaláskor leöntjük.

### KÁVÉFÖLFUJT.

Tizennégy deka kávé megpörkölünk és forrón a serpenyőből nyolc deciliter forró tejszinbe tesszük; földjük be jól és fél óráig hagyjuk állni, hogy így a tejszin a kávé illatát magába szihassa. Ezután tegyünk egy lábosba két főzőkanálnyi lisztet, szűrjük a tejszint szitán keresztül, öntsük a lisztre, keverjük vele jól össze s helyezzük a tűz fölé, mindaddig kavarván, míg forni kezd. Miután pár percig forrott, hagyjuk kihűlni. Ezalatt verjünk tiz és fél deka írósvajat habosra, tegyük a kihült fölfujtat hozzá, valamint nyolc tojássárgáját, azután pedig annyi tört cukrot, hogy elég édes legyen; s ha még fél óráig kevertük, vagy négy tojásfehérjéből vert kemény habot is vegyítsünk hozzá. Most egy tortaplét megkenünk írósvajjal s az abroncs közé tesszük a készített fölfujtat; süssük fél óráig, de ne hirtelen; s miután abroncsát levettük a plének, hintsük meg tört cukorral s adjuk rögtön asztalra. Gőzben is párolható.

### KÁVÉFÖLFUJT.

Hozzávaló: Öt deciliter tejszin, hat tojás, száz gram kávé, öt kocka cukor, két evőkanál liszt és egy kanál friss vaj. A tejszint a cukorral fölforraljuk és meleg helyen hagyjuk. Ezalatt megpörköljük a kávé és azon forrón a tejsűrűbe öntjük. Ha a tejszin kihült, szitán átszűrjük, hozzákeverjük a lisztet és vajat és teljesen sima péppé főzzük. A pépet kihütjük és hozzákeverjük a megsózott tojássárgáját. Tálalás előtt egy órával pedig a keményre vert tojásfehérjének a habját keverjük bele, vajjal kikent formába tesszük és lassan megsütjük, vagy gőzben kifőzzük.

### NARANCSFÖLFUJT.

Háromnegyed liter tejben vagy tejsűrűben tiz percig főzzük két narancsnak vékonyan leszedett héját, a melyről a tejet aztán leszűrjük és hűlni hagyjuk. Ha a tej hideg, elkavarjuk kétszáz gram liszttel és ugyanannyi cukorral és hozzátéve száz gram vajat, szünetlen kavarással közben addig főzzük, a míg el nem válik az edénytől. Ezután hűlni hagyjuk ezt a keveréket, adunk hozzá tizenkét tojássárgáját, a két narancs átszűrt levét

s a tizenkét tojás keményre vert habját. Az egészet aztán beöntjük egy vajjal megkent formába, háromnegyed óráig sütjük és megcukrozva betálaljuk.

### CITROMOS FÖLFUJT.

Négy tojássárgáját három kanál cukorral, egy citromlevélvel és finomra vagdalt, vékonyan hámozott héjával együtt jól elkeverünk, aztán hozzáadjuk a négy tojásnak kemény habra vert fehérjét, a melybe egy kanál lisztet kevertünk. Az egész keveréket vajjal kikent és szitált zsemlemorzsával meghintett formába töltjük és megsütjük.

### MANDULAFÖLFUJT.

Száznyolcvan gram cukrot hét tojássárgájával könnyedén elkavarunk, adunk hozzá százhuszonöt gram hámozott, jól megtört mandulát és citromhéjat, a hét tojás keményre vert habját és kilencven gram keményítőlisztet.

### HABFÖLFUJT.

Tizennégy deka gyümölcsigt (három-négy kanál) habzásig keverünk egy tejeskanál porcukorral, melybe könnyedén belekeverjük aztán hat-nyolc tojás keményre vert habját. Kikent, meglisztezett lapos tálban hegyformára alakítjuk és késsel, alulról fölfelé, mély bevágásokat teszünk.

### TOJÁSFÖLFUJT.

A hány tojássárgáját veszünk, annál egy dekával mindig több cukrot és vajat számítunk. Például: négy tojáshoz öt deka vaj és cukor kell. A vajat a tojással habzásig kavarijuk, hozzáadjuk a porcukrot és újból fél óra hosszat kavarijuk. Végül könnyedén hozzáadjuk a keményre vert tojásfehérjét és tálban megsütjük. Adhatunk hozzá citromlevet és héjat is.

*Csázik Péterné.*

### RÓZSAFÖLFUJT.

Szedjük meg körülbelül száz darab teljesen kinyílt rózsa szirmait, alkalmas erre minden illatos rózsa. A lefosztott rózsaleveleket mossuk meg az esetleges portól vagy apró bogaraktól friss hideg vízben. Aztán nyomjuk ki a rózsaleveleket a víztől, tegyük gyuródeszkára, s vagdaltuk meg vagdalkéssel oly

finomra, a míg csak a rózsalevelek levét nem eresztenek. Most a megvagdalt rózsalevelekhez vegyítsünk annyi fehér rozslisztet, — lehet szükség esetén buzaliszt is, de nem a legfehérebb — hogy a megvagdalt rózsából és a lisztből, minden más egyéb hozzáadása nélkül, rétestésztakeménységű tésztát gyurhassunk. E tésztát aztán meglisztezett gyuródeszkára tévén, a nyújtófával késfokvastagságúra nyújtjuk el; mikor ez megvan, vagdaljuk el féltányérnagyságu kockákba s künn a szabad levegőn tegyük meleg, de árnyékos helyre száradni. Megszáradás után pedig a használatig vékony tüllzacskókba rakva függesztjük szellős kamrába. A fölhasználás módja ugyanaz, a mi a lisztfölfujté, t. i. a megszáritott rózsátésztakockából vegyünk elő hat-nyolc darabot, zuzzuk mozsárban porrá, aztán egy tiszta zománczott lábosba tegyünk egy fakanál friss írósvajat s piritsuk meg rajta igen halványsárgára a rózsalisztport, eresszük föl hideg forralt tejjel s kavarjuk el szép simára. Ha kissé már kihült, kavarjunk közé hat evőkanál cukorport, kevés reszelt citromhéjat, keverjünk még belé hat tojássárgáját, végül pedig a hat tojás keményre vert habját vegyítsük könnyedén beléje. Most tegyük egy vajjal kikent s liszttel meghintett zománcformába, a mely oly nagyságu legyen, hogy a tömeg csak félig töltse meg és főzzük ki óvatosan gőzben. Lehet sütőben is megsütni, de ebben az esetben a formát morzsával hintjük meg. Tálaláskor tálra borítva, vaniljás tejsodót adunk hozzá.

### MELEG GESZTENYEFÖLFUJT.

Ötszáz gram gesztenyét a héjában megpiritunk, lehámozunk és szitán áttörünk. Elkeverjük kétszáz gram cukorral, kétszáz gram vajjal, százhuszonöt gram szitált zsemlemorzsával, kevés vaniljával és fél liter tejszinnel. Mindezt beletesszük egy cserépfazékba és a tömeget a tűzön jól elkavarjuk. Ha levettük a tűzről és kihült, belevegyítünk hét tojássárgáját, óvatosan hozzáadjuk a hét tojás kemény habját, vajjal kikent és zsemlemorzsával meghintett formába tesszük és jó óra hosszat sütjük. Vaniljamártást adunk melléje.

### GESZTENYEFÖLFUJT.

Főzzünk meg egy kiló gesztenyét; ha puha, szűrjük le, törjük át szitán, tegyük lábosba, tiz deka vaj, ugyanannyi porcukor, négy kanál narancsvirágviz, egy csipetnyi só és öt tojássárgája hozzáadásával keverjük jól össze; adjuk hozzá lassankint az öt

tojás kemény habját, most öntsük egy vajjal kikent tűzálló tálba, tegyük huszonöt percre forró sütőbe, ha a teteje megpirult és jól feljött, tálaljuk ugyanazon tálba, melyben sült, porcukorral meghintve, forrón.

### SZAMÓCAFÖLFUJT.

Háromnegyed liter friss erdei szamócat szitán áttörünk, tizenhat tojásfehérjéből habot verünk, hetven deka porcukorral elkeverjük, hozzáadjuk a szamóca levét és vajjal megkent, lapos, porcelánozott tányéron magasra föltornyosítjuk és hirtelen sítve betálaljuk.

### ALMAFÖLFUJT.

Hozzávaló: Tizennégy deka vaj, két tojássárgája és annak habja, öt deka porcukor, öt deka mandula reszelve, öt fölszeletelt alma, párolva és áttörve és egy tejből áztatott zsemle. Mind ezt a kellő módon eldolgozzuk és fél óráig sütjük.

*Bencze Ferencné.*

### MÁLNAFÖLFUJT.

Negyed liter édes tejszínben elhabarunk négy evőkanál burgonyalisztet, ezt belefőzzük egy liter forrásban levő tejbe, melyből közepesen sűrű krémet főzünk és hűlni tesszük. Friss málnát szitán áttörünk, hogy kétszázötven gram izt kapjunk — e helyett vehetünk fél liter friss málnaszörpöt is, — ezt elkeverjük kétszázötven gram cukorral, egy fél citromnak cukorra dörzsölt héjával, néhány megtört keserű mandulával. Ezalatt négy tojássárgát könnyedén elkavarunk százhuszonöt gram cukorral, lassankint hozzáadjuk a málnát s a kihűlt krémet, végül a négy tojás kemény habját és vajjal megkent, liszttel meghintett fölfujt-formába öntjük. Egy óra hosszat sütjük nem nagyon meleg sütőben.

### KÁRLSZBÁDI FÖLFUJT.

Nyolc tojássárgáját habosra kavarrunk százhuszonöt gram cukorral; lassankint adunk bele ötven gram szitált lisztet és harminc gram olvasztott vajat; majd belekavarjuk a nyolc tojás keményre vert habját, aztán egy vajjal kikent lisztezett formába öntve, huszonöt-harminc perczig sütjük. Borsodót adunk hozzá.

## KITÜNŐ RÉTEGES FÖLFUJT.

Egy liter tejet a tűzhöz téve, tizennégy deka vaját tizennégy deka liszttel összegyurunk és a mint a tej forr, kanalan-kint beleszagatjuk és egészen sűrű péppé főzzük; aztán levesszük a tűzről és hűlni hagyjuk. Ekkor az egészet vajjal kikent és liszttel behintett lemezre öntjük és mérsékelt tűznél szép sárgára megsütjük. Miután kissé kihült, három darabra vágjuk, kétrészt lekvárral kenünk meg, egymásra helyezzük, a harmadik részt szintén rátesszük, tetejét tojásfehérjével bekenjük, cukros mandulával megszórjuk s annyi időre, a mennyi alatt a mandula megsárgul, a csöbe tesszük. Végre azon a tálon, a melyben összeraktuk, asztalra adjuk.

## SZERECSEN FEHÉR BEN.

Tizennégy deka vaját előbb magában, majd tizennégy deka cukorral és nyolc tojásárgával habzásig kavarunk, aztán tizennégy deka héjával darált mandulát és ugyanennyi reszelt csokoládét, végül hét tojás habját adjuk közé. Vajjal kent formában negyed óráig főzzük. Tálaláskor negyed vagy fél liter tejsűrüből vert habbal körítjük.

*K. M.*

## JÉGFÖLFUJT.

Egy tálban két tojásfehérjét, három evőkanál porcukrot, egy citrom héját és levét jó habosra elkavarunk, aztán három tojásfehérjének kemény habját, egy kávéskanál lisztet keverünk bele és gőzben óra hosszáig sütjük.

## KENYÉRFÖLFUJT.

Háromszázhetvenöt gram zsemlének lereszeljük a héját, aztán tejbe áztatjuk és jól kinyomkodjuk. Ehhez lassankint keverünk hatvan gram olvasztott vaját, százhuszonöt gram cukrot, százhuszonöt gram mazsolaszőlőt, százhuszonöt gram aprószőlőt, egy citrom reszelt héját és négy-öt tojást. A jól elkavart tömeget vajjal kikent és zsemlemorzsával meghintett fölfujtálba öntjük és negyvenöt percig sütjük mérsékelt melegnél. Bormártást adunk mellé.

## RIZSKOCH.

Kétszáz gram rizskását, miután jól megmostuk, háromnegyed liter tejjel s egy rud vaniljával puhára főzzük, ehhez

adunk aztán száznyolcvan gram cukrot, százötven gram finomra vágott cukrozott narancsot, nyolcvan gram malagaszőlőt. Lassan hozzákavarunk még tíz tojássárgát, száznyolcvan gram olvasztott vaját és a tojásnak keményre vert habját. Az egészet beleöntjük vajjal jól kikent és zsemlemorzsával behintett formába s körülbelül háromnegyed óra hosszat sütjük.

### RIZSKOCH MÁSKÉPPEN.

Egy jókora diónagyságu vaját, hat tojássárgáját citromos cukorral jól elkeverünk; azután adunk hozzá tizennégy deka kihűlt, tejsben puhára főtt rizst; ezt is elkeverjük a tojással, végül beledjük a hat tojás keményre vert habját. Vajjal kikent és zsemlemorzsával meghintett formában megsütjük. Gyümölcsizt adunk melléje.

Ugyanigy készíthetjük a dara- és tápiókakochot is.

*Csázik Péterné.*

### CSOKOLÁDÉKOCH.

Nyolcad kiló finomra tört hámozatlan mandulát, kilenc deka finom porcukrot hat tojássárgával elkavarunk teljes óra hosszat; azután adunk hozzá hat deka reszelt csokoládét, fél rud tört vanilját, végül a hat tojás keményre vert habját s formába öntve, forró vízben megsütjük. Csokoládémártással leöntve tálaljuk be.

*Hozzávaló mártás:* Huszonegy deka cukrot vízbe mártunk, egy edényben hólyagosra főzzük, e közben fölverjük három tojásfehérjét habnak; ebbe a habba folytonos keverés közben bele folytatjuk csöppenkint a forró cukrot, aztán hidegre tesszük. Tálalás előtt egy evőkanál rumot adunk közéje, melyet hidegen a forró kochra öntünk.

### DIÓKOCH.

Tizennégy deka porcukrot és hat tojássárgáját fél óráig kavarrunk, azután adunk hozzá tizennégy deka törött diót, végül a tojás keményre vert habját. Vajjal kikent és zsemlemorzsával meghintett formában gőzben főzzük egy óra hosszat. Borsodót adunk melléje.

### DIÓKOCH MÁSKÉPPEN.

Tíz deka vaját nyolc tojássárgával habzásig keverünk; adunk hozzá tíz deka cukrot, fél citrom reszelt héját, tizennégy

deka finomra tört diót, egy kávéskanál szitált zsemlemorzsát és három kanál tejfölt, fél óra hosszat főzzük gőzben és tetszés szerinti sodóval leöntjük. Sütni is lehet ezt a kochot.

*Csázik Péterné.*

### TEJFÖLKOCH.

Vegyünk hét deka irósvajat, keverjük el habosra, tegyünk bele öt tojássárgáját, négy kanál cukorport, fél citromnak apróra vágott héját, egy kevés vanilját, négy kanál lisztet, öt kanál tejfölt, ezeket mind keverjük össze. Tegyük hozzá öt tojásnak kemény havát és vajjal kikent formában süssük meg.

*Bibarczfalvi Mihály Etelka.*

### JÉGKOCH.

Négy tojásfehérjéhez nyolcad kiló finomra tört és átszitált cukrot, negyed citromnak levét vesszük s az egészet egy óráig kavargatjuk, hogy jó sűrű legyen. Ekkor vajjal kikent és jól meglisztezett formába tesszük, egy óráig gőzben főzzük és tejsodót készítünk hozzá. Azonnal tálaljuk, mert összeesik.

### JÉGKOCH MÁS MÓDON.

Hat tojás nagyon kemény fehérjének habját huszonnyolc deka cukorral keverjük, formába öntjük és gőzben kifőzzük; nem kell lefődni, hogy fölülete megkeményedjen. Ha kifőtt, tálba borítjuk és a hat tojássárgájából készült csokoládékrémmel körülöntjük. Melegen vagy lehütve főláthatjuk.

### TEJFÖLKOCH.

Négy deci tejfölt nyolc tojássárgával összehabarunk; ezt apródonkint öt kanál lisztbe keverjük és folytonos kavargatás közben fölforgatjuk. Ha kihült, hat kanál porcukrot, kevés vanilját és a nyolc tojás keményre vert habját tesszük közé. Vajjal kikent és liszttel behintett formában lassu tűznél sütjük. Tejsodót adunk hozzá.

*Csázik Péterné.*

### LISZTKOCH.

Vegyünk két tojásnagyságu vajat, tűzhöz téve olvasszuk föl, vigyázva, hogy meg ne piruljon. Tegyünk bele annyi finom lisztet, hogy sűrű legyen. Folytonos keverés mellett pároljuk kis ideig, hogy jól átmelegedjen. Ezt a rántást hideg tejjel föleresztjük, hogy sűrű legyen és keverjük mindaddig, a mig jól

átfő és simává nem lesz. Mig ez a pép kihül, veszünk nyolc tojást, a sárgáját tizennégy deka porcukorral és kevés vaniljával habzásig kavarjuk, azután tegyük bele kihült rántást és a nyolc tojás kemény habját gyöngén eresszük hozzá. A ki szereti, csokoládét is tehet bele. Vajjal kikent formába öntjük és ha megsül, azonnal beadjuk, sodóval vagy a nélkül.

### LISZTKOCH.

Egy kanál vajat habosra kavarunk, azután hozzáadunk négy tojássárgáját, négy kanál lisztet és négy kanál tejszint. De minden tojássárgáját és minden kanál lisztet vagy tejszint egyenkint kell hozzáadni. Cukrot tetszés szerint. Ha mindez jól össze van keverve, beadjuk a négy tojásfehérjéből vert habot és jól kikent és finom zsemlemorzsával meghintett formában sütjük.

### LISZTKOCH.

Tizennégy deka vajat fölolvastunk, azután hozzáadunk tizenkét deka lisztet, a mit addig főzünk, a mig hólyagot nem vet. Azután hozzáadunk hét deci jó tejet és fölforraljuk. Ha az egész sűrű lett, levesszük a tüzről és jól kihütjük. Aztán veszünk tizennégy deka cukrot, nyolc tojássárgát és habosra eldörzsöljük. Hozzáadjuk a kihült tésztát és legutoljára a nyolc tojásfehérjéből vert habot. Az egészet vajjal kikent és liszttel behintett formában, gőzben főzzük. Tejsodót adunk melléje.

### LISZTKOCH.

Négy kanál lisztet elhabarunk annyi tejjel, mig oly sűrű pépet kapunk, mely a kanálról leválik. Most tiz tojássárgáját kevés vajjal és izlésszerinti cukorral megkavarjuk és a pép közé vegyítjük; végül tiz tojás habbá vert fehérjét vigyázva belehabarjuk és lassu tüzön megsütjük.

### LISZTKOCH.

Hét deka vajat, hét deka lisztet egy tányéron jól eldörzsölünk és két és fél deci forró tejbe befőzzük; ha megfőtt, addig keverjük, a mig ki nem hült. Ezután belekeverünk négy tojássárgáját és egy egész tojást, nyolc deka vaniljas cukrot, négy tojásfehérjének habját. A fölfujt-formát vajjal kikenjük, liszttel meghintjük, a keveréket beleöntjük és szorosán befödve, forró vízbe állítjuk. A víznek folyton, de csendesesen kell forrni, különben összeesik a fölfujt, mig ha vigyázunk rá, egy óráig is főhet.

## KIFLIKÖCH.

Négy darab kis vajás kiflinek haját vigyázva lereszeljük, a két kis végét is, azután minden kiflit hosszában ketté vágunk és tejbe áztatunk, hogy egészen puha legyen; ehhez körülbelül két óra hossza kell. Hét deka vaját, hét deka porcukrot és öt tojáshoz sárgáját habzásig elkeverünk és hozzáadjuk a tejbe ázott kiflit; de nem nyomjuk ki, csak szitára tesszük, hogy a fölösleges tej lecsurogjon róla, ezt azután ismét jól összekeverjük, hogy darabos ne legyen. Adunk hozzá még egy kis vaniljaizt és három tojás kemény habját. Vajjal kikent, szitált zsemlemorzsával meghintett formában egy óra hosszat főzzük és gyümölcszettel tálaljuk.

*Csázik Péterné.*

## FEHÉRKÖCH.

Három és fél deci tejet a habverő üstben fölforralunk, beleadunk tíz deka finoman őrölt fehér mandulát, tíz deka cukrot s egy kis törött vanilját; ezt a vegyítéket annyi ideig főzzük, a míg négy tojásfehérjét keményre fölverünk, feketekávéscsésze vízben négy deka finom rizskeményitőt megáztatunk és azt vékonyan öntve a mandula közé keverjük, végül a négy tojás keményre vert habját is beletesszük és főzzük az egészet sűrűre. Ekkor egy vízbe mártott fehér porcelánformába nyomjuk, hideg helyre tesszük s négy tojássárgájából készült vaniljasodóval föltálaljuk.

## MANDULAKÖCH.

(Szláv módra.)

Három lereszelt héju zsemlet tejszenn megáztatunk, azután jól kinyomkodva, szitán áttörjük. Hét deka vaját nyolc tojássárgával és hét deka cukorral negyed óráig kavarnak; végül adunk bele huszonegy deka hámozott mandulát és az áttört zsemlet, legvégül nyolc tojás keményre vert habját s a szokott módon gőzben kifőzzük.

## MANDULAKÖCH.

Tizenkét tojássárgáját és két egész tojást negyed kiló porcukorral fél óráig kavarnak. Hozzáadunk egy negyed kiló hámozatlan törött mandulát, citromhéjat, fél marék finom zsemlemorzsát és tizenkét tojásfehérjének kemény havát. A formát megkenjük és morzsával meghintjük, azután gőzben főzzük és leöntjük, tetszés szerint.

## HÁMOZOTT MANDULAKOCH.

Negyed kiló vajhoz, tizennégy deka apróra törött hajnélküli mandulához, tizennégy deka porcukorhoz egyenkint hozzáadjuk tiz tojáshoz a sárgáját és ezt egy óráig keverjük citromreszelt héjával együtt; végül öt tojás keményre vert habját adjuk hozzá.

## MÁKKOCH.

Nyolc tojássárgáját tizennégy deka porcukorral fél óráig kavarnak, azután nem egészen két deci törött mákot adunk hozzá és a tojás kemény habját. Egy kis lábost megkenünk, zsemlemorzsával behintjük és megsütjük. Krémmel leöntjük, vagy csak cukorral adjuk föl. *Csázik Péterné.*

## HIDEG HERCEGNÖPUDDING.

Százötven gram frissen pergelt és darált finom kávéra fél liter forró tejet és százhuszonöt gram porcukrot öntünk, betakarjuk és félretesszük. Husz perc múlva leszűrjük és nyolc tojássárgával gyöngye tűzön addig verjük, a mig fölforr. Ha félig kihült, vegyitünk hozzá husz gram fölfőtt zselatint és szintugy fél liter tejszinhobot; az egészet puddingformába öntjük és a jégre tesszük. Vaniljamártást tálalunk melléje.

## ZSEMLEPUDDING.

Három-négy zsemle héját lereszeljük, tejszinhobba áztatjuk és miután jól kinyomkodtuk, százhuszonöt gram vajban megpároljuk, a mig az edényről le nem válik. Ha félig kihült, kavarnak hozzá nyolc tojássárgáját, kétszáz gram porcukrot, százhusz gram mazsolaszőlőt, hatvan gram hámozott és finomra tört mandulát, egy citromnak reszelt héját, végül a nyolc tojás keményre vert habját. A puddingformát kikenjük vajjal, meghintjük liszttel, az egészet beleöntjük és másfél óra hosszat főzzük vízben. Szamárcsészét tálalunk melléje.

## ALMAPUDDING GYÜMÖLCSMÁRTÁSSAL.

Nyolc-tiz hámozott almát megreszelünk, szintugy három-négy zsemlet is. Száznolcvan gram vajat habosra kavarnak, adunk hozzá hét tojássárgáját, az almát, a zsemlemorzsát, kevés tört fahéjat, nyolcvan gram mazsolaszőlőt, ötven gram hámozott és finomra tört mandulát, száznolcvan gram porcukrot, végül a hét tojás keményre vert habját és a puddingot másfél óra hosszat vízben, a sütőben főzzük.

## FAGYASZTOTT SZAMÓCÁS PUDDING.

Fél liter vörösborban megfőzünk fél kiló cukrot; a forró borba keverünk hideg vörösborban elkavart hatvan gram burgonyalisztet és szünetlen kavarás közben vagy öt percig főzünk. Ezután adunk bele egy liter szitán áttört szamócát, az egészet kihütjük, a fagyaltgépbe tesszük jég közé, melyet addig kavarunk, a míg meg nem fagy. Ezután vörösborral öblített formába tesszük, jég közé állítjuk és friss szamóccával meg tejszinhabbal adjuk be.

## HIDEG RIZSPUDDING.

Száznyolcvanhét gram rizst megfőzünk háromnegyed liter tejsűrűben száznyolcvanhét gram cukorral, kevés sóval és fél rud vaniljával; miután megfőtt, a vanilját kivesszük belőle, adunk hozzá huszonöt gram föloldott vizahólyagot, háromnegyed liter keményre vert tejszinhabot, meg egy pohár maraszinót, mindezt jól elkeverjük, puddingformába tesszük és beleássuk a jégbe. Ha betálaljuk, földieper mártást adunk melléje.

## VAJAS PUDDING.

Száznyolcvan gram vajból, kilencven gram cukorból és kilencven gram lisztből fél liter tejjel sima tésztát keverünk tűzön. Ha félig kihült, lassankint nyolc tojássárgát és egy citrom reszelt héját adjuk hozzá. Ezt a tömeget vajjal kikent, zsemlemorzsal meghintett puddingformába öntjük és vízben negyvenöt percig főzzük. Gyümölcs mártást adunk mellé.

## MÁLNA PUDDING ANGOL MÓDRA.

Háromnegyed liter friss és nagyon jó málnát mély tálba teszünk és meghintjük cukorral; elhabarunk negyedliter sűrű tejszint, négy tojássárgát, három tojásfehérjét, hatvan gram cukrot, fél citrom reszelt héját, ezt a gyümölcsre öntjük, a puddingot azonnal a sütőbe tesszük, fél óra hosszat sütjük és cukorral meghintve, hidegen tálaljuk.

## GESZTENYEPUDDING MELEGEN.

Egy kiló gesztenyének a szokott módon leszedjük a külső és a belső héját, háromnegyed liter tejjel és kevés vaniljával puhára pároljuk és szitán áttörik. Elkavarunk hetvenöt gram burgonyalisztet nyolcad liter tejszinnel és harminc gram vajjal

pépet főzünk belőle, melyet az áttört gesztenyével elkeverünk; keverünk hozzá még százhuszonöt gram habosra dörzsölt vaját, tizenkét tojássárgát és két gram tört keserümandulát, mire még hozzáadjuk a tizenkét tojás keményre vert habját és a pudringot két óra hosszat főzzük vízben.

### HIDEG GESZTENYEPUDDING.

Egy kiló gesztenyét megtisztítunk és ha megfőtt, egy kis narancsvízzel elkeverjük, majd szitán áttörjük. A pépet cukorsziruppal és kevés citromhéjjal fölforraljuk, kevés vízzel higitjuk és állandó kavarási közben egypárszor fölfőzzük; harminc gram föloldott vizahólyagot is teszünk bele. Azután jégre tesszük és ott hagyjuk, a mig meg nem sűrűsödik. Egy formát megkenünk mandulaolajjal, meghintjük cukorral és a hideg, sűrű tömeget beleöntjük. Jégbe tesszük vissza és ha egészen összeállt, tálra borítjuk, befőtt gyümölcscsel és tejszinhabbal diszítjük.

### ÁFONYAPUDDING.

Két liter válogatott áfonyát százhuszonöt gram cukorral, fél citromnak kevés cukorra dörzsölt héjával és kevéske tört fahéjjal sűrűre főzünk, melyet lapos tálra teszünk hűlni. Százhuszonöt gram elkavart vaj közé kavarási lassankint nyolc tojássárgát, százhuszonöt gram cukrot, utóbb kanalankint az áfonyát, négy kanál tört kétszersültet, hatvan gram tört mandulát és a nyolc tojás keményre vert habját. A tömeget vajjal megkent, kétszersülttel meghintett formába tesszük és vagy fél óra hosszat főzzük vízben.

### TURÓS PUDDING.

Hozzávaló: Tizennégy deka vaj, tizennégy deka cukor, tizennégy deka turó, tizennégy deka hatatlan mandula, kevés liszt, hét tojássárgája, hét tojás habja, kevés citromhéj; egyiket a másik után hozzáadjuk, csak a lisztet adjuk utoljára bele. Egy óráig gőzben főzzük s tálaláskor tejsodóval leöntjük; a nélkül is jó.

*Csázik Péterné.*

### KÓKUSZDIÓPUDDING.

Négy deci tejhez adunk negyed kiló reszelt kókuszdiót, fél evőkanál lisztet, a kókuszdió levelét és elegendő cukrot, fél szelet csokoládét és két tojás habját. Miután mindezt elkavartuk, gőzben megfőzzük és kihűlve mély üvegtálban igen jó.

*Dr. Sándor Ferencné.*

## HIDEG CSOKOLÁDÉPUDDING.

Egy liter tejbe, a mikor forr, belekavarunk száz gram darát. Ha kihült, hozzákeverünk ötven gram hámozott, finomra vágott mandulát; száz gram reszelt csokoládét, kevés vanillját és nyolcvan gram törött cukrot, keverünk hozzá hat tojásfehérjéből vert kemény habot, betöltjük egy vízzel megnedvesített formába és a jégre tesszük. Gyümölcslet tálalunk melléje.

## MARASKINOPUDDING.

Háromszáz gram cukrot egy liter vízben föloldunk, négy citromnak a levét és egynek a héját belevetjük és sűrű szirupot főzünk belőle, melyről ismételten leszedjük a habot. Ez alatt harminc gram zselatint föloldunk negyed liter meleg vízben és két tojásnak félig fölvert habjával megtisztítjuk. Ezután tiszta vászonruhán át a föloldott zselatint a cukorba szűrjük, adunk bele két deci maraskinot és a keveréket hülni hagyjuk. Most az edényt a keveréssel jégre tesszük, a habverővel addig verjük, a mig fehéren habossá nem lesz, beleöntjük egy hideg vízzel leöblített formába és jégen tartjuk, a mig meg nem kicsonyosodik.

## ANGOL PUDDING.

Tizenöt deka mandulát finomra megtörünk, hideg vízzel megnedvesítjük, hogy olajos ne legyen, husz deka tört cukrot, egy darab borban áztatott kenyérszeletet, egy citrom reszelt héját, kevés tört fahéjat és szegfűszeget adva hozzá, négy egész tojással s négynek sárgájával fél óráig kavarunk. Az egészet irósvajjal kikent formába öntjük, gőzben megfőzzük és borsodóval adjuk föl. A borsodóhoz tizenöt deka cukrot egy citromon bedörzsölünk, apróra törjük, tiz tojássárgájával és egy deci fehérborral széntüz mellett sűrűre habarjuk.

*Schável Károlyné.*

## ANGOL PUDDING.

(Plumpudding.)

Hozzávaló: harminchét és fél deka liszt, harminchét és fél deka marhavesé hája, harminchét és fél deka zsemlemorzsza, harminchét és fél deka aprószőlő, harminchét és fél deka malaga, harminchét és fél deka mazsola, harminchét és fél deka barnított cukor, tiz deka citronád, tiz deka cukrozott narancs, tiz gram vegyes fűszer (szegfűszeg, fahaj, szerecsendió, gyöm-

bér) harminc-negyven gram édes és öt gram keserü mandula, négy tojás, fél borospohár konyak, negyed csésze tej (gyöngén mérve).

A mazsolaszőlőt leforrázzuk, megtörüljük, magját kivesszük és megvagdadjuk. A mazsolát és aprószőlőt leforrázzuk, hideg vízzel leöblítjük és száradni hagyjuk. A mandulát leforrázzuk és hosszában elvágjuk. A citrónadot és narancsátot finomra megvagdadjuk. A hájat apró darabokra vágjuk; a szerecsendiót megreszeljük, a többi fűszert megtörjük. Mindezt egy tálban a liszttel, morzsával és cukorral jól összegegyurjuk tésztának. A tálát ezután kendővel letakarjuk és másnapig állni hagyjuk. Másnap a tojást beleverjük egy edénybe, konyakkal jól fölverjük és a megelőző nap elkészített tésztához adjuk. Mindezt egy előbb leforrázott fakanállal újra jól megdolgozzuk és a tejből lassankint annyit töltünk bele, hogy a tészta teljesen átnedvesedjék. De nehogy megpuhítsuk, mert nagyon keménynek kell lennie. A puddingformát most vastagon megkenjük vajjal és úgy tesszük bele a tésztát, hogy a formának üres helye ne maradjon. Ezután a tetejét jól rásrófoljuk és hat óra hosszat főzzük. Ha mindjárt fölhasználjuk, úgy forrón adjuk be, de még künn ráöntünk arrakot és meggyujtjuk. Lángol, a mikor körülhordják.

### ALMÁS PUDDING.

Mély porcelántálat vajjal kikenünk és piskótatésztaszettekkel vagy egy lap nyers, porhanyó tésztával kibéleljük. Savanykás almából, cukorral és egy kis citromlével kását főzünk, ehhez keverünk, ha kihült, négy deka vaját, négy tojássárgáját, a kibélelt tálát félig megtöltjük vele és negyed órára a sütőbe tesszük, míg a teteje kissé meg nem kérgesedik. Ezalatt egy pohár tejbe tojássárgáját és három deka cukrot habarunk, ráöntjük az almára és a sütőbe visszatéve, addig sütjük, míg a füle meg nem szilárdul. Ez a fölfujt hidegen is jó.

### HIDEG PUDDING.

Három piskótát nagyon apró kockára megapritunk, tálba tesszük, hozzáadunk öt evőkanál narancshoz dörzsölt cukrot, többféle apróra vágott cukrozott gyümölcsöt, kevés apróra vágott citrónadot, két evőkanál rumot, fél narancs levét, öt deka fekete aprószőlőt; ezt mind összekeverjük, fél liter habtejszint fölverünk, szitára tesszük s onnan keverjük bele, végül négy

levél zselatint két kanál forró vízbe fölolvasztunk s lassan belekeverjük; finom olajjal kikent formában jég közé tesszük s legalább két óráig ott hagyjuk. A leve így készül: egy evőkanál porcukrot, két tojássárgáját, két tojáshéjjal mért tejet, egy kávéskanál rumot a habverőüstbe teszünk s a tűzön addig verjük, míg megsűrűsödik; ha kihült, két kanál tejszinhabot belekeverünk s a föltálat puddingot körülöntjük vele.

### JÉGPUDDING.

Hat tojássárgájából, hat tojássulyu porcukorból, négy tojássulyu lisztből és hat tojás keményre vert habjából piskótátészta készitünk és ezt tortaplében háromszorra megsütjük. Töltelék: Százhetvenöt gram porcukrot kevés vaniljával és tíz tojássárgájával habosra keverünk és két evőkanál rumból és egy meszely tejszimből vert kemény habot adunk hozzá, aztán az egészet kétfelé osztjuk, az egyik felébe öt deka vízben fölolvasztott és megszürt zselatint teszünk, ezzel megtöltjük a tortát és jégre tesszük, a másik tölteléket zselatin nélkül szintén jégre tesszük s tálalás előtt a már megtöltött tortára magasan fölhalmozzuk. A tortát lap nélkül mélyebb tálra tesszük és azon adjuk föl. Nagyobb tortaforma kell hozzá, mert másképp vas-tag lesz a torta tésztája és nem nedvesedhetik át a tölteléktől.

# MÁZ SÜTEMÉNYEKRE.

## BARNA MÁZ.

Kétszáznyolcvan gram porcukrot selyemszítán megszítá-lunk, két tojásfehérjével fél óráig keverünk, hozzáfacsarunk pár csöpp citromlevet, aztán az egészhez száznegyven gram finomra reszelt csokoládét habarunk.

## CITROMMÁZ.

Egy citrom héját cukorral ledörzsöljük, ezt a cukrot kevés vízzel leöntjük, hozzáfacsarjuk a citrom levét és porcukorral finom pépszerű, sima tömeget kavarnak belőle.

## FEHÉR CUKORMÁZ.

Két tojásfehérjét habbá verünk, lassan beleszórunk kétszáz-ötven gram finom porcukrot, egy citromlevet hozzáfacsarunk és azonnal a süteményre kenjük. Aztán pár percre meleg helyre tesszük, hogy a máz megkeményedjék. A fehér cukormázba ha egy kis erős feketekávé-t keverünk, barna, ha erősen zöld spenót kifacsart levét csöppentünk bele, szép zöld, és ha egy-két csöpp alkörmöst, akkor rózsaszín mázt kapunk.

## CSOKOLÁDÉMÁZ.

Anyag: Hét deka csokoládé, nyolc deka porcukor, öt evőkanál víz. A csokoládét a sütőcsőben tányéron megpuhítjuk, a cukrot a vízzel fölforraljuk. Ha öt percig forr, a csokoládét bele-tesszük és simára elkeverjük és azon melegében kenjük a tortára.

## RUMMÁZ.

Két evőkanál rumot, három evőkanál vizet és annyi cukorport, hogy jól elkavarható legyen, habosra keverünk.

## KÁVÉMÁZ.

Egy tojásfehérjét fél pohár cukorral késheggyel folyékonyra kavarnak, azután annyi erős feketekávé tészünk hozzá, hogy szép színe legyen.

## SÁRGA MÁZ.

Nyolc-tíz lat tört cukrot aranyárgára pörkölünk és a már elkészített torta tetejére öntjük; forró késsel a cukrot elsimítjuk, hogy meg ne repedezzen.

## LIKÖRMÁZ.

Százhusz gram porcukrot kevés vízzel a tűzre teszünk és gyöngyösen sűrűre főzzük. Azután adunk hozzá egy evőkanál tetszés szerinti likőrt és ezt addig verjük, a míg egészen simává nem lesz. Melegen kenjük a süteményre, melyet tegyünk a sütőbe, a míg simára összeolvad.

## NARANCSMÁZ.

Négyszáz gram porcukorba kevés finomra reszelt narancshéjat keverünk, belefacsarjuk a levét és szünetlen kavarásközött egészen ritkára főzzük. Ha a tortát bevontuk vele, sütőben szárítjuk.

## CSOKOLÁDÉ-ÖNTET.

Három kis tábla reszelt csokoládét egy kis sűrű szirupban addig főzünk, míg nem egészen sűrű lesz. Hídegen a rolád tetejére öntjük és egy késsel szépen elsimítjuk. Cukorjég-roládhoz fél kávéscsésze porcukrot, fél tojásfehérjének a habját és egy kis citromlét negyed óráig keverünk, ha hig, cukrot adunk hozzá, ha pedig kemény, egy kis habot.

*Csázik Péterné.*

# KRÉM, TEJHAB, PARFÉ.

*Parfé, tejhab, krém* stb. kocsonyásodására a legjobb zselatinból veszünk egy mintára, mely mintegy egy litert tartalmaz, három dekát, nyáron négy dekát. Szeszes folyadékoknál többet, mint csokoládénál, mandulánál stb. A zselatint egy ollóval apróra összevágjuk és két dekát két deciliter hideg vízbe áztatunk; mérsékelt melegben főzzük, azután asztalkendőn át szűrjük és tojásfehérjével tisztítjuk, mint a hogy az aszpikot szokás. Ha a mintát jég közé ástuk és a kocsonyával megtöltöttük, akkor pléfedővel letakarjuk, fölébe apró jégdarabokat rakunk és néhány órán át állni hagyjuk. Többszínü kocsonyák kiborításánál a mintát igen tiszta mandulaolajjal megkenjük, köröskörül a szélén ujjunkkal meglazítjuk, könnyedén belefujunk és a mintát a tállal megfordítjuk; azután üssünk rá és várjunk keveset a leemeléssel. Ha a tejszinhabot a krémhez vegyítjük, egészen hidegen kell vennünk, nehogy elolvadjon és ezt addig egyenletesen keverjük a tálban, a mig kocsonyásodni kezd.

*Habtej.* A legsürübb és tökéletesen édes tejszint használat előtt néhány órával hideg vízbe, vagy egy órával előbb jégre tesszük, szintugy a befőző-medencét vagy egy mély cseréptálat is. Ha aztán a vegyítéket beleöntjük, az edényt előbb tisztán kitöröljük. Az előbbiben habverővesszővel, az utóbbiban nyirfavesszővel mindaddig verjük, a mig kemény habbá nem lesz. Ha nagyobb mennyiséget készítünk, a habját többször habkanállal leszedjük, tegyük szitára és a többit mindaddig verjük, mig az utolsó csöpp tejszín is habbá nem lett.

## SODÓ ÉS KRÉM KÉSZITÉSE.

Habarjuk a tojássárgáját cukrozott folyadékkal (sodónál bor vagy lé, krémnél tejszín), tegyük aztán sárgarézmedencébe és verjük izzó tűzön habverővesszővel, vagy adjuk keskeny,

magas edényben a tűzre és habarjuk jól, a míg csak elkészül. A mint kelni kezd, az edényt az izzó tüztől elvonjuk és addig verjük, addig habarjuk, míg sűrűs és habos nem lett, mire azonnal tálalhatjuk. Ha hidegen akarjuk használni, az edényt hideg vízbe tesszük és a kihülés alatt a verést és habarást folytatnunk kell. Minthogy a krém tejszimből készül, hogy össze ne álljon, biztosabb a tejszint leforrázva és átszűrve használni, kivált ha igen jó tejszimből veszünk. Ha minden óvatosság mellett is mégis megtörténne, hogy a tejszin a gyors tűzön összefutott, akkor nyers tojássárgáját kevés hideg folyadékkal a krémbe keverünk, hogy kötve legyen. Hogy tojássárgából megtakaríthassunk, vegyünk kevés lisztet a krémbe, három-négy deciliterhez mintegy kávéskanálnyit, ez két tojássárgát pótol; rendesen ez az arány áll fenn: minden két deciliter folyadékhoz egy deciliter tojássárgája, tejszinnél kevesebb tojássárgája.

#### AZ ILLAT S AZ IZ ELVEGYITÉSE.

A krémekhez és másnemű édes ételekhez, de leginkább a tejszinhez illatot vegyitünk és pedig három-négy deciliterhez a következő mennyiséget: Levágunk egy darabka vanilját, a forró tejszinbe tesszük, befödve hűlni hagyjuk és átszűrjük, vagy vaniljás cukrot vegyitünk bele. Fahéjból nagyobb darabot veszünk. Friss pörkölt kávéból hét dekát teszünk a forró tejszinbe és ha kihült, szűrjük le vagy vegyítsünk erős feketekávé a tejszinbe. Csokoládét hét dekát reszelünk egy sárgarézserpenyőbe, kevés vizet hozzá, mire a tűzön finomra keverjük és vegyítsük lassankint a tejszint bele. Teából öt gramot teszünk a tejszinbe és ha kihült, leszűrjük. Citromból és narancsból a cukorhoz dörzsölt illatot vegyítjük hozzá. Friss ananászból egy keveset összezuzunk, tegyük a tejszinbe és szűrjük el aztán vagy főzzük ezzel az illattal a héjából; a befőtt ananász levét is hozzávegyíthetjük. Mandulából vagy mogyoróból hét dekát meghámozunk, törve a tejszinbe adjuk, azután kihülve szűrjük át szítán; ugyanígy teszünk a pörkölt mandulával is. Maraskinóból, rumból vagy arakból néhány kanállal a kész krémhez vegyitünk. Lehet azonban két vagy több összeillő illatot is egy ételbe vegyítenünk: pl. vanilját és égetett cukrot, vagy narancsot és rumot stb.

#### SZÖLÖKRÉM.

Egy liter fehér szőlőnek a nedvét megfőzzük százharminc gram cukorral. Ha kihült, hat tojássárgát és egy pohár malaga-

bort habarunk közé, azután szünetlen kavarás közben felfőzzük, majd porcelántálba öntjük, a jégre tesszük és ha jó hideg, betálaljuk.

### CITROMKRÉM-HALOM.

Két kanál lisztet elkavarunk egy kevés tejjel, melyet egy literből leveszünk és hat tojássárgájával; a többi tejet, valamint egy citromnak cukorra reszelt héjával a tűzön krémmé kavarruk, melyet egypárszor felfőzünk és tálalásra szánt tálba öntjük. Hatvan gram nyers mandulát finomra elvágunk, hat tojás keményre vert habja közé keverjük, adunk bele hatvan gram cukrot is és halomszerűen a krémre tesszük. A sütőbe dugjuk, hogy szép sárgára sütve tálaljuk be.

### NARANCSKRÉM.

Másfél narancsnak a levéből, három tojássárgájából egy kevés vaniljás cukorból a habverő üstben, lángtűzön szünetlen veréssel sűrű krémet kavarruk és hűlni hagyjuk. Kötő töltéknek is mindenféle tortához.

### BAJOR SZAMÓCAKRÉM.

Egy liter erdei szamócát szitán áttörünk és kavarruk hozzá kétszáz gram cukrot, meg huszonöt gram föloldott zselatint, ezután keverünk hozzá fél liter tejszinhabot, fél liter szamócát, az egészset formába öntjük s jégre tesszük. Ha kiborítottuk, a tetejét is meghintjük szamóccával és úgy tálaljuk be.

### ANANÁSZKRÉM.

Fél ananászt finoman lehámozunk, apró darabokra vágunk, tizennyolc deka olvasztott cukorral leöntjük és egy-két óráig állni hagyjuk. Ekkor két deka olvasztott és megtisztított fehér zselatint hozzáöntünk s fél liter tejhabot könnyedén közékeverünk. Táblaolajjal kikent formába öntve jég közé állítjuk és megfagyasztjuk.

### DATOLYAKRÉM.

Szép világosszinű datolyából veszünk husz szemet, kimagozzuk és hártáját lehuzzuk; apróra vágva, kis borral, citromlével és tetszésszerinti cukorral sűrű péppé főzzük. Ha kihűlt, fél liter keményre vert tejszinhabot keverünk bele, négy lap fölolvastott fehér zselatint és megfagyasztjuk.

## GESZTENYEKRÉM.

Fél liter tejszimből habot verünk; két deka zselatint, nyolc darab kockacukrot vízben föloldunk, tűznél a fölvert és behütött habhoz keverjük, ha kihült, tíz deka vaniljás cukrot keverünk hozzá s formába öntve megfagyasztjuk. Ezalatt fél kiló gesztenyét megfőzünk, szitán áttörjük és tetszés szerint vegyítünk hozzá porcukrot; a forma közepéből kivesszük a fagyott habot, a gesztenyével összekeverjük, az üregbe visszatesszük s tálalásig ismét a jégre tesszük.

## RIBIZKEKRÉM.

Egy rész ribizkének és egy rész málnának kinyomjuk a levét; körülbelül negyed litert számítva mindenikből, elkavarjuk tizenkét tojássárgájával, háromszáz gram porcukorral és lassu tűznél forrásig fölverjük. Azután tovább verjük, a mig csak ki nem hül, hozzáadjuk a nyolc tojás keményre vert habját és üvegtálba téve megfagyasztjuk. Piskótát adunk melléje.

## GYÜMÖLCSKRÉM.

Hozzávaló: Négy tojásfehérje, négy kanál iz, legjobb a ribizke- vagy meggyiz, és nyolc kanál porcukor. Mindezt egy óráig keverjük és gőzben kifőzzük, egy vajazott és cukorral meghintett formában. A megmaradt négy tojássárgájával, tíz kocka cukorral, egy kis vaniljával és hét és fél deciliter tejjel tejsodót készítünk és a krém köré töltjük. De csak tálaláskor.

*Erdélyi vadvirág.*

## SÁRGABARACKKRÉM TEJSZINHABBAL.

A nyers sárgabarackot szitán áttörjük, a mig vagy negyed liternyi nedvet kapunk; ezt elkeverjük kétszázötven gram porcukorral, keverünk bele harmincöt gram főtt tiszta vizehólyagot és végül fél liter tejszinhabot. Formába öntve, hideg helyre tesszük.

## RÓZSAKRÉM.

Fél liter forró tejszinbe vagy tejbe belevetünk két jó márékkal frissen szedett, válogatott illatos rózsaszirmot, az edényt jól beföldjük és hűlni a tűzhely végébe tesszük. Nyolc tojássárgáját elkavarunk kétszáz gram cukorral, lassankint hozzáadjuk a rózsaszirmtól illatos tejet, enyhe tűzön és kavarással közben az

egészből sűrű pépet habarunk, de ügyeljünk, hogy föl ne forrjon. Mindaddig habarjuk, a mig ki nem hül, mire adunk bele huszonöt gram földött zselatint és fél liter tejszinhabot. Azután formába öntjük és jégre tesszük.

### BORKRÉM.

Egy liter szomorodnit nyolc tojássárgával, két kanál lisztel, egy citrom reszelt héjával és kétszázötven gram cukorral a tűzön elkavarunk, a mig habos, sűrű krém nem lesz belőle. A nyolc tojás kemény habját belekeverjük a meleg krémbe és üvegtálba tálaljuk. Cukros gesztenyével diszítjük.

### PUNCSKRÉM.

Tizenkét tojássárgáját ötvenhat deka cukorral habzásig dörzsölünk, aztán két narancsnak s citromnak a levét belecsavarjuk, még egy negyed liter fehérbort és egy deci rumot teszünk bele. A tűzhöz tesszük és folytonos kavarás közt felfőzzük jól. Aztán kitöltjük és nyolc levél földött zselatint kavarrunk közé. Ha jól kihült, hozzáadjuk a tojásfehérjét habnak verve. Mandulaclajjal kent formában pár órára jég közé tesszük.

*Kiss Margit.*

### MOKKAKRÉM.

Hozzávaló: Százhuszonöt gram cukor, negyed liter tejszin, kávé vagy kávéesszencia, harminc gram oldott zselatin és még fél liter tejszinhab. A cukrot vagy öt-hat tojássárgájával nagyság szerint tűzön jól elhabarjuk, hozzáadjuk a kávé és zselatint és ha kihült, beletesszük a tejszinhabot.

### BOSZORKÁNYKRÉM.

Hat sült almát szitán áttörünk és tizennégy deka szitált cukorral, egy tojásfehérjével, egy kanál rummal, kevés tört vaniljával egy habmedencében egy óráig folytonosan kavarrjuk, ezután üveges tálba, apróra zuzott jégre tesszük; mielőtt betálaljuk, spanyol szélcsókocskákkal diszítjük.

### CSOKOLÁDEKRÉM.

Tizennégy deka szitált cukrot négy tojássárgájával jó habosra elkavarunk; két deciliter jó tejszinbe hat tábla vaniljás csokoládét főzünk és addig keverjük, a mig ki nem hül. Ezután

a föntebbi anyaggal jól összekeverve és nyolc tojásfehérjének a kemény habját gyöngén belevegyítve, mintába vagy üvegtálba tesszük és használatig benne hagyjuk.

### CSOKOLÁDEKRÉM.

Négy szelet csokoládét két deci tejszinnel felfőzünk, négy tojássárgáját, husz deka porcukrot a habverő üstben krémmé kavarunk, de csak pártüzön, mert lángon könnyen odaég; négy levél földoldott zselatint és tejhabot adunk még hozzá; ha nincs tejszínünk, e krémmél pótolhatjuk azt tojáshabbal is, mely esetben öt-hat tojásból készítjük.

### OROSZKRÉM (Sarlott).

Száznegyven gram cukrot négy tojással és hat tojássárgájával jól összekeverünk, egy narancsnak a finoman lehámozott héjával, egy darab fahéjjal és negyed üveg jó fehérborral, fél pohár rummal a tűzön addig verjük, míg a sodó fölforr. Ötvenkét és fél gram jól kifőtt, sűrű zselatint hozzáteszünk és együtt szitán porceláncsészébe szűrjük és hidegre keverjük. Ha fagyni kezd, negyedrészét jégre állított borítóformába öntjük és ha a krém a formában megfagyott, hideg puncsba mártott piskótadarabkákat rakunk reá és ezeket befőtt meggyel hintjük meg. Erre ismét a krém egy részét öntjük és ha megfagyott, bemártott piskótát és cseresznyét, így folytatva, míg meg nem telik. Ezalatt a csemegepiskótát a forma nagysága szerint elmetéljük és mindeniket hosszára háromba, melynek egyikét csokoládéjeggel feketére, másikat cukros jeggel fehérre és a harmadikat álkörmössel pirosra festjük. Egy nagyon vékony papírra kent piskótalapot, a forma nagyságánál egy ujjnyival szélesebben, egyenlő kerekre metélünk és azt ismét hat egyenlő részre vágjuk, miből kettőt piros, kettőt fehér és kettőt fekete mázzal vonunk be. Ha megszáradtak, a formát a jégből kivesszük, forró vízbe mártjuk, megtörüljük és a krémet lapos táltra borítjuk. A hosszú piskótadarabokat barackbefőttel kenjük meg és egy feketét, egy pirosat és egy fehérét a tészta körül rakunk, gyöngén rányomjuk és ha megtörtént, a kerek lapot épp úgy fölváltva szín szerint reáillesztjük és asztalra adjuk. Nagyobb-részt e sarlottokat és jegges piskótákat formába rakják, a krémet reáöntik és úgy azután jégre teszik; de a régi mód nem a legjobb, minthogy a krém a kisebb nyílásokon átszivárog és a piskótát annyira átáztatja, hogy az végképp megromlik. Épp ezért ajánlatos az itt leirt mód.

## KRÉM PORTUGÁL MÓDRA.

Tíz tojássárgát, három egész tojást, háromszázhetvenöt gram finom cukrot, egy citrom reszelt héját, fél üveg fehérbort, együtt elkavarunk és mérsékelt tűzön felfőzünk; ha félig kihült, a tömeget fölverjük, adunk bele negyvenöt gram föloldott és felfőzött zselatint és a tíz tojás keményre vert habját. Ezt a krémet rétegenként berakjuk krémformába egy sor maraskinóba mártott piskótával fölváltva, melyre mazsolaszőlőt hintünk; ha a forma megtelt, a jégre tesszük és gyümölcszel diszítve betálaljuk.

## CITROMKRÉM.

Hozzávaló: Egy citrom lereszelt héja, kétszáztíz gram cukor, tizenkét tojássárgája, másfél citrom leve, nyolcad liter bor, négy tojásfehérje. A cukrot és citromhéjat a tojássárgájával verjük habosra, keverjük hozzá a citrom levét és bort, állítsuk enyhe parázstűzre és verjük addig, a míg a lé fölemelkedik; azután hűtsük le és vegyítsük hozzá a tojásfehérje habját. Ezt a krémet akár tálban, akár tányérokban tálalhatjuk; apró piskótával és egyéb apró süteménnyel diszítjük.

## MOGYORÓKRÉM.

Százötven gram piritott mogyorót megtörünk és egy kanál tejjel finomra elkavarunk. Háromnegyed liter tejsűrűt nyolc tojássárgájával s egy fél rud vaniljával a tűzön krémmé kavarunk, de fölforni nem hagyjuk. A mogyorót, százhusz gram finom porcukrot s a félig krémet összekavarjuk, huszonöt gram felfőtt zselatint hozzáteszünk, formába öntjük s jégre tesszük. Tálalás előtt belemártjuk a formát egy pillanatra forró vízbe és üvegtálon betálaljuk. Piskótával körítjük.

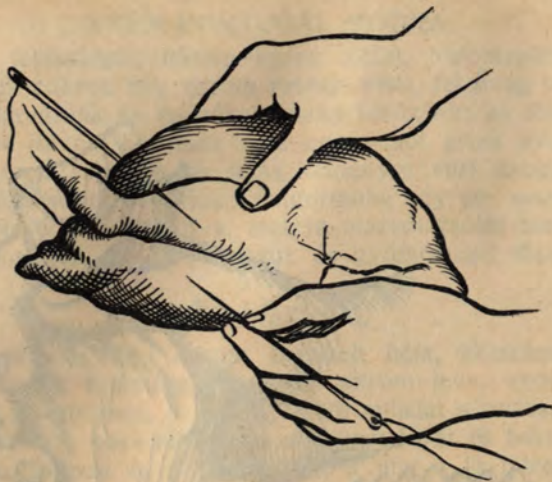
## MOGYORÓKRÉM.

Tíz deka cukrot, hét tojássárgáját, egy kávéskanál lisztet és negyed liter jó tejet serpenyőben elkavarunk, más serpenyőben hét deka mogyorót kevés cukorral megpiritunk. Ezután kőlapra öntve, hűlni hagyjuk. Ha kihült, a mogyorót kevés tejjel mozsárban nagyon finomra megtörjük és kendőn át a fönt leirt keverékbe szűrjük; azután addig főzzük, a míg kissé sűrű nem lett, majd hűlni hagyjuk. Ezalatt fél liter tejszínből kemény habot verünk, adunk hozzá hét deka porcukrot, lassan elkavarjuk a többi keverékkel. Föloldunk kilenc-tíz zselatinlapot, tinlapot, ezt is hozzáadjuk. Végül az egészet formába öntjük és megfagyasztjuk.

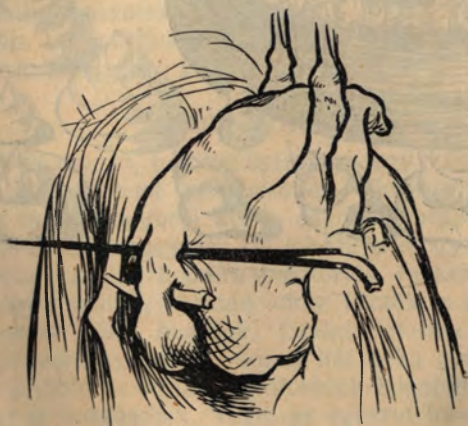
*Streliksy Sándorné.*



DISZITÉS.



A SZÁRNYAS SPÉKELÉSE I.



A SZÁRNYAS SPÉKELÉSE II.

## FAGYASZTOTT TOJÁSKRÉM.

Kétszáz gram cukrot megfőzünk egy és fél liter tejben, adunk hozzá ötven gram hámozott, finomra tört mandulát, száznyolcvanöt gram rizslisztet, melyet hideg tejjel elkavartunk, ezt egy kis ideig főzzük, adunk hozzá kevés szárított és megtört narancshéjat, hat tojássárgát, egy pohárka finom konyakot, a hat tojás kemény habját és mindezt beleöntjük egy hideg vízzel kiöblített formába; két tábla olvasztott fehér zselatint is tehetünk bele, azután tegyük jégre.

## MOGYORÓKRÉM.

Tizennégy deka finomra őrölt mogyorót négy deci forró tejszinnel leöntünk, s betakarva fél órát állni hagyjuk, most szitán átszűrjük, habverő üstben a vaniljakrémnél leirt mennyiséggel és a szokott módon készítjük el, csak vanilját nem adunk hozzá, hogy el ne vegye a mogyoró ízét.

## TOJÁSKRÉM.

Tojássárgáját cukorral elkavarunk, adunk hozzá kevés tejszint, pár csöpp konyakot és borospoharakban tálaljuk.

## TÖRÖKKRÉM.

Tegyük héttized liter legjobb tejszint egy rézedénybe, tegyük jégre és habverővel mindaddig verjük, míg az egész tej habbá nem vált; ezután egy másik medencébe öt kanálnyi sárgabarack- vagy málnalekvárt tizennégy deka finomra tört cukorral keverjünk habosra; ha málnát választunk ekkor néhány csöpp alkörmöst vegyítsünk hozzá, hogy a hab szép halvány rózsaszín legyen, de könnyedén és csak lassankint vegyítsük a habba; tegyük azután hozzá huszonhat gram fölolvasztott és kihült vizahólyagot; ássunk egy mintát jég közé, töltsük bele a habarékot és hagyjuk megfagyni. Ha kiborítjuk, piskótával vagy tetszés szerinti csókkal rakjuk körül.

## FRANGEPÁN-KRÉM BARACKKAL.

Öt egész tojást, kilencven gram vaját, százhuszonöt gram cukrot s fél citromnak finomra vagdalt héját tűzön sűrű péppé főzünk. A félig kihült tömeget kicsiny pástétom-formákba öntjük vagy kétharmadrészben töltve meg a formát és tíz percig mérsékelt meleg sütőben megsütjük. Ha kiborítottuk,

mindenikre teszünk egy-egy szelet befőzött barackot s a süri befőttlélből is öntünk rája egy keveset.

### KÁVÉKRÉM POHÁRBAN.

Tiz és fél deka kávéból egy csésze nagyon erős kávét főzünk és ezt sürüre főzzük huszonegy deka cukorral; ha kihült, fél liter tejszinhabot keverünk közé és jégre tesszük. Poharakban adjuk be; a tetejére vaniljacukros tejszinhabot adunk.

*Strelisky Sándorné.*

### VIPSZ.

Kitünő, különösen a férfiak szeretik és ebéd után nagyon alkalmas krém vagy fagylalt helyett. Hét tojássárgáját, fél kiló cukrot, négy evőkanál rumot, négy citrom levét összevegyítünk s folytonos keverés közt hozzáöntünk öt lap vízben föloldvasztott zselatint. Ezt folytonos keverés közt fölforraljuk, kiöntjük tálba s míg csak ki nem hül, folyton keverjük; akkor hozzáadjuk a hét tojás habnak vert fehérjét, egy táblaolajjal kikent formába öntjük s hideg helyen állni hagyjuk legalább is három óra hosszáig. Tálalásnál vigyázni kell, hogy a formára ne ragadjon. Piskótát vagy édes ostyacsövet adunk hozzá.

### VANILJAKRÉM.

Négy deci dupla tejsürüt, nyolc tojássárgáját, huszonöt deka porcukrot, egy darab finomra tört vanilját habverő üstben, pártüzön addig verünk, míg sűrűsödni kezd, ekkor hozzáadunk nyolc levél fehér zselatint, mit előbb egy evőkanállal meleg vízben teljesen föloldottunk; most a keveréket a tüztől elvesszük, folyvást habarjuk, míg ki nem hül, négy deci kemény habbá vert tejsürüt keverünk hozzá s mandulaolajjal kikent vagy egyszerűen vízbe mártott formába töltjük; pár órára jégre állítjuk, tálaláskor a formát egy percre forró vízbe mártjuk, üvegtálra borítjuk, habcsókkal vagy apró piskótával diszítjük.

### VANILJAKRÉM.

Hozzávaló: Fél liter tejszín, tizenkét tojássárgája, kétszáz gram cukor, ötven gram vaniljas cukor, harminc gram zselatin. A tejszint habbá verjük és szitán lecsurgatjuk. A tojássárgáját habosra verjük, cukorral parázstüz fölött, hozzákeverjük az oldott zselatint és ha egy kicsit kihült, hozzáadjuk a tejszinhabot is, formába tesszük és hidegre állítjuk.

## VANILJAKRÉM ZSELATIN NÉLKÜL.

Hozzávaló: Negyed liter tej, kétszázötven gram cukor, tizennégy tojássárgája, fél rud vanilja, ötven gram rizsliszt. Mindezt jól összekeverjük, lehető gyorsan fölforraljuk tűzön, míg sűrűsödni nem kezd. Ekkor öntsük át más edénybe.

## ANGOLKRÉM.

Nyolc tojássárgáját tizenhét és fél deka cukorral keverünk, ehhez öt kanál rumot adunk hét kanál jó fehérborral, egy nagy narancs és egy kis citrom levével. Egypár kocka cukrot a narancshoz és citromhoz dörzsölünk, ezt összetörjük és közép-sűrűségű krémet főzünk. Szitán áttörjük és öt tábla zselatint szűrünk bele. Ha a krém hűlni kezd, nyolc tojás kemény habját adjuk hozzá. Ugy bánunk el vele egyebekben, mint a többi krémmel. Ugyanigy tejsűrű kemény habjából is csinálhatjuk.

*Csázik Péterné.*

## TEAKRÉM.

Két evőkanál finom teát, egy rud vanilját, kevés citromhéjat és fahéjat lábosban, forró tejszinnel leöntünk s negyed órán át letakarva félretesszük. Azután átszűrjük s ha kihült, adunk hozzá negyven gram oldott zselatint, kétszázötven gram porcukrot s ha elkavartuk, formába téve a jégen fagyasztjuk.

## MARASKINÓ-KRÉM.

Fél liter tejszint, kétszázötven gram porcukrot, egy borospohár maraskinót, negyven gram oldott zselatint keverjük jól össze, töltjük formába s tegyük jégre. A zselatint mindig utoljára keverjük a krémbe.

## MÁLNAHAB.

Fél liter málnát szitán áttörünk, elkeverjük hat tojásfehérje habjával és sok cukorral, halomra rakjuk és egész málnával meg cukrozott mandulával diszítjük. Tálalásig a jégre tesszük.

## BORHAB. (Sodó.)

Négy deciliter borba keverjük százhusz gram porcukrot, nyolc jól elkevert tojássárgát, utóbb fél citrom levét, kevés reszelt héját és egy darab fahajat, a mit aztán kidobunk belőle.

Ha mindent elkevertünk, tegyük a tűzre s ott verjük szünetlenül, a míg egészen meg nem sűrűsödik és kifutni nem készül. Azonnal be kell tálalni.

### HIDEG HAB.

Hozzávaló: Tizenhat tojásfehérje, egy kiló és százhusz gram cukor és száznegyven gram rizspor. Ha a tojás igen nagy, akkor egy-kettőt elvehetünk belőle. A fehérjét kemény habbá verjük, hozzákavarjuk óvatosan a száraz porcukrot és ha tesszük, még rizsport is tehetünk bele.

### HABTÖMEG MELEG.

Hozzávaló: Egy kiló százhusz gram cukor, nyolc tojásfehérje. A cukrot darabokra vágjuk, vízben elmerítjük, lábosba tesszük és ha elolvadt, fölforraljuk. A cukor épp annyi vizet szív magába, a mennyi elég arra, hogy elolvadjon. Ha habot ereszt, ezt gondosan leszedjük és forraljuk a cukrot tovább, első szóródásig. Ezalatt verjük a tojásfehérjét habbá, adjunk hozzá két marék porcukrot, és folytonos keverés közt, vékony sugárban vegyítsük közbe a forró cukrot és verjük mindaddig, a míg ki nem hült. Csak akkor rakjuk a sütő plére.

### ALMAHAB.

Három almát fődött lábosban jól megsütünk és szitán áttörjük. Ha kihült, ráverünk egy tojásfehérjét és kemény habbá fölverjük. Ezután keverünk közéje vaniljás cukrot és piskótával diszitve betálaljuk.

*Strelisky Sándorné.*

### ALMAHAB.

Négy szép nagy almát megsütünk és szitán áttörjük; ha meghült, nyolcad kiló cukrot tálba teszünk, üssünk rá egy tojásfehérjét, hozzáadjuk az almát és habverővel jó kemény habnak verjük, aztán üres tálba tesszük és habcsókkal meg piskótával diszítjük. Kevés rumot is lehet bele tenni.

### MÁLNAHAB.

Három tojásfehérjéből kemény habot verünk, két evőkanál málnabefőttet egy tálban kevés porcukorral elkeverünk, a habot hozzávegyítjük és az egészet hideg helyen tartjuk fagyasztásig. Ha friss málnánk van, azt sűrű szitán kell átvernünk.

## KÁVÉHAB.

Háromnegyed liter édes habtejszint kemény habbá verünk. Egy kávéscsésze erős feketekávéban egy negyed kiló cukrot fölolvasztunk. Egy és fél deka zselatint három kanál meleg vízben föloldunk és cseppenként a feketekávéba keverjük. Végül a keményre vert habot keverjük kanálszámra a kávéhoz. Egy alkalmas formát olajjal megkenünk, kitörüljük, a habot bele tesszük és jégre állítjuk. Reggel elkészítve, délben betálalhatjuk.

## SODÓ TOJÁSHABBAL.

Hat tojássárgáját hat evőkanál porcukorral habzásig elkeverünk és adunk hozzá három tojásnyi bort, ugyanannyi vizet, citrom- és narancshéját, majd folytonos kavarással között felfőzzük. Hat tojásfehérjéből kemény habot verünk és a takaréktűzhely szélére tesszük. A főző kész sodót a kemény habra lassan ráöntjük és a habverővel addig folyton és lassan kavargatjuk, a míg tökéletesen elvegyül. Akkor aztán betálalhatjuk.

*Schável Károlyné.*

## CSOKOLÁDÉS MADÁRTEJ HABGALUSKÁVAL.

Öt tojásfehérjét fölverünk habnak és egy liter forró tejben kifőzzük és szitára rakjuk; ezalatt a sárgáját tizennégy deka cukorral elkeverjük, egy kávéskanál lisztet, két szelet melegített fiumei csokoládét a forró tejjel fölöntve, folytonos keverés közt fölforrallunk, aztán hideg helyre téve kihűtjük. Ha kihült, mély üvegtálba öntjük, a galuskát a tetejére rakjuk és hántott vágott mandulával megszurkáljuk. *Dr. Sándor Ferencné.*

## MADÁRTEJ.

Tegyünk tüzre egy vagy két liter jó cukros tejet. Mig a tej fölforr, kemény habbá verjük hat friss tojásnak a fehérjét, kanállal hosszukás galuskát szakítunk belőle és a forró tejbe főzzük, a lábos nagysága szerint mindig csak annyit, hogy a galuska megduzzadva is, egymás mellett könnyen elférjen. Ha alig egy percig főtt, lyukas kanállal ügyesen megfordítjuk a tejben és pár pillanat múlva kiszedjük finom szitára. A főzés után megmaradt tejbe egy kis vanilját teszünk és ha kissé lehült, hat tojássárgáját keverünk bele, újból fölforralljuk, de csak egy pillanatra, nehogy a krém megturósodjék. Az így elkészült krémet

diszes porcelántálba tesszük, a tetejére szépen egymás fölé halmozva elhelyezzük a kifőtt galuskát, ennek a tetejére hasogatott mandulát szurkálunk és tálalásig jégre állítjuk.

### TEJHAB FÖLDIEPERREL.

Egy liter tejszin kemény habjához fél kilogram földiepret szitán áttörünk, fél kilogram cukorral és egy kevés áztatott zselatinnal vegyítjük és a tejszinhab közé keverjük. Ha kész, formába öntjük és jégsezekrénybe, vagy jó hideg pincébe állítjuk, hogy megkeményedjék. Ilyenformán egyéb gyümölcsfélével is lehet habot készíteni, pl. ribiszkével, málnával vagy meggyel.

### HABART TEJ EPERREL.

Habsütőben hat tojássárgáját, egy kis kanál lisztet, fél liter tejszint gyöngye tűzön a habverővel addig verünk, míg sűrűsödni kezd, de nem forr. Tálba öntve harminc deka áttört szamóccával és husz deka cukorral jégre állítva, folytonosan verjük, míg kihül. Kevéssel a tálalás előtt negyed liter tejszinhabot keverünk hozzá, elosztjuk a kávéscsészékbe és szép epret hintünk a tetejére.

### BARNA TEJHAB.

Egy liter jó sűrű tejszint kemény habnak verünk. Két szelet finom csokoládét egy csésze vízben fölforralunk, aztán kihütjük. Ha kihült, öt deka vizahólyagot és hat kanál tört cukrot teszünk bele, az egészet óvatosan a tejszinhabba keverjük és vagy egy tálra halmozzuk, vagy formába öntve hideg helyre állítjuk. Ha teljesen kihült, tálaláskor habarékkal cifrázzuk.

### HABMÁRTÁS.

Ez a kitünő tojás-hab nagyon olcsó és azért nagyon ajánlható városi gazdasszonyoknak, kik drágábban jutnak a tojás-hoz. Egy jól megérett negyed liter borba egy teáskanál finom lisztet habarunk, azután két egész tojást, egy citrom levét, a fél citrom sárga héját és három kanál porcukrot adunk hozzá, a tűzön habosra verjük; ha a hab emelkedik, tálba öntjük és egy pohár rumot vegyítünk hozzá.

### POHÁRKREM FÖLDIEPERREL.

Habsütőben hat tojássárgáját, egy kávéskanál nullás liszttel s negyed liter tejszinnel gyöngye tűzön habverővel addig verünk,

mig sűrűsödni kezd, de nem forr. Tálba öntve harminc deka áttört szamóccával és husz deka cukorral összekeverve, jégre állítva, folyton verjük, míg meg nem hül. Kevéssel tálalás előtt negyed liter tejsűrüből kemény habot verünk, könnyedén a fönti krémhez keverjük, üvegszészékbe vagy poharakba osztjuk és szép válogatott epret hintünk a tetejére.

### POHÁRKREM.

Bármelyik krémet használhatjuk hozzá, de négy-öt tábla zselatin helyett csak két és fél táblát vegyünk. Kétujjnyi híjjával poharakba töltjük és fatálcán jégverembe állítjuk. Igen izléses, ha három színben készítjük, csokoládé-, mogyoró- és vaniljakrémből. Ez utóbbit rózsaszínre festjük kosnillel. Mielőtt beadjuk, a tetejére tejhabot teszünk. Hengerostyát adunk hozzá.

*Csázik Péterné.*

### BORKOCSONYA.

Egy liter finom fehérborhoz adunk háromszáznegyven gr. cukrot, egy citromhéját és ötven gram zselatint. A cukrot föloldjuk borban és belevetjük a citromhéját is. Ezalatt a zselatint föloldjuk kevés vízben, azután vékony ruhán a borba szűrjük, az egészet újra felfőzzük, átszűrjük újra és formákba öntjük.

### RÓZSAKOCSONYA.

Egy tányér válogatott rózsalevelet tegyünk egy tiszta edénybe, töitsünk rá fehérbort és forraljuk föl. Egy csésze vízben főzzük meg tizenhárom deka cukrot, szedjük le a habját, adjunk hozzá két deci fehérbort, facsarjuk bele két citromlevét, adjunk hozzá föloldott zselatint, egy csészényi rózsalevelet és főzzük meg az egészet. Alkőrmőssel pirosra festjük, kendőn átszűrjük és formába töltve a jégre tesszük.

### CITROMKOCSONYA.

Negyed kiló cukrot fél liter vízzel megfőzzük, míg tisztán le nem főtte a habját. Három citrom sárga héját vékonyan lehámozzuk, mély porcelántálba tesszük, a forró tiszta cukros vizet ráöntjük és egy óráig légmentesen letakarva állni hagyjuk, aztán citromsavval tetszés szerint megsavanyítjuk. Másfél gram vizahólyagot apróra vágunk, négy-öt kanál vízben tiszta lábosban föltesszük és lassan egy óráig főzzük, hogy föl ne zava-

rodjék; aztán a fönt említett cukrosviz közé vegyítjük és az egészet kétszer-háromszor külön tüllön és egy sűrűbb kendőn át-szűrjük, végül a mandulaolajjal kikent és kitörült formába öntjük és jégre állítjuk. Ezt a kocsonyát a használat napja előtt is el lehet készíteni és jégben hagyni.

### HIDEG ERDEI EPER.

Háromnegyed liter tiszta, szép érett epret jégre állítunk. Negyed liter vörösbort, negyed kiló porcukorral, negyed liter friss eperlével jól összekeverünk, hozzácseppentünk néhány csepp citromlevet, az eperhez vegyítjük és tálalásig újra jégre tesszük. Ehhez is apró piskótát adunk.

### FRISS VEGYES GYÜMÖLCS FAGYASZTVA.

Többféle gyümölcsöt, u. m. cseresznyét, meggyet, ribizkét, körtét, sárgabarackot, dinnyét, a magosnak a magját kiszedve, porcelántálba teszünk és az egészet vékony szirupszerűen befőtt cukorlével öntjük le és hagyjuk kihűlni. Ha kihült, erős jó vörösbort töltünk hozzá izlésünk szerint, és jégre állítjuk. Finom piskótával vagy egyéb süteménnyel tálaljuk a gyümölcsöt. A dinnyét kockára vágjuk, a barackot kétfelé. Ugyanezt készíthetjük befőtt gyümölcsből is.

### RIBIZKEKOCSONYA.

Nagyszemű érett ribizkét száráról letépünk, levét kinyomjuk, negyvenkét deka cukorral sárgaréz medencében négy deci vízzel addig főzzük, míg nehéz csöppeket vet; azután hét deci ribizkét teszünk hozzá, azt jól elkeverjük, két citrom levét nyomjuk bele s kissé kihütjük, ekkor három és fél deka föloldott vizehólyagot vegyítünk hozzá s az egészet tiszta kendőn áttörjük. Ha nem volna elég világos és átlátszó, a megszürést ismételjük, aztán csinos formába öntjük, apróra tört jégre állítjuk és ha eléggé megfagyott, tálra borítjuk s föladjuk az asztalra.

### TÖLTÖTT NARANCS.

Nyolc darab egyforma narancsnak virágos végét tollkés-sel koronakerekségekben bemetsszük és a héját levesszük. Ezután éles kanálkával ügyesen kiszedjük a narancs belét s a mennyire lehetséges, még a fehér héját is kikotorjuk. A héjakat hideg vízbe rakjuk, hogy gömbölyű alakjukat visszanyerjék. Ekkor

főzünk negyven deka cukrot négy deci vízzel, kék habját leszedjük s a szörpöt félretesszük. A narancsléhez három citromlevet adunk és az egészet ruhán átnyomva, levét a szörp közé öntjük, adunk hozzá két deka langyos vízben áztatott zselatint, és kifeszített asztalkendőn átsurgatjuk. Ezt mindaddig ismételjük, míg a kocsonya tiszta, átlátszó nem lesz. Két részre osztjuk, az egyik részt pirosra festjük kosnillal. A már vízből kiszedett és megszikkasztott narancshéjakat jégbe ássuk, ha esetleg repedés lenne rajtuk, azt vajjal bekenjük és a kocsonyával leöntjük. Ha ez már megfagy, úgy a pirosra festett kocsonyát öntjük bele, de úgy, hogy mindegyik narancsban ujjnyi vastagságu üreg maradjon, aztán újra fagyasztjuk. Ezalatt jó tejsűrűből kemény habot verünk és vaniljás cukorral édesítjük. A narancsot, ha már megfagyott, diszes üvegtálra rendezzük, a narancsba tejhabot teszünk, csucsalakba mindegyikbe narancslevelet, esetleg más viráglevelet tűzünk; a csucsba egy szem befőzött somot, rózsabogyót vagy ehhez hasonló piros gyümölcsöt teszünk, így aztán nemzeti színű pompában jelenik meg az asztalon. Ott cikkelyekbe vágthatjuk.

### TEJES CSOKOLÁDÉ.

Negyedfél deka vaniljás csokoládétáblácskára egy csésze jó tejet számítunk. A durván összevágott csokoládét tejjel keverve a tűzön fölolvastjuk s jól megkeverjük; majd a többi tejet is hozzáöntjük és néhány percig főni hagyjuk. Aztán más edénybe öntjük át, kis ideig még főzzük és egy percnyi állás után sodróval habosra sodorjuk és csészébe öntjük.

### HIDEG CSOKOLÁDÉ.

Tizennégy deka csokoládét a sütőcsőben megmelegítünk s három deci vízzel vagy tejszinnel, melyben tizennégy deka cukrot fölolvastottunk, fölhigitjuk. Ismét tűzre tesszük s addig keverjük, míg megsűrűsödik. A tűzről levéve, folytonos keverés mellett egymásután négy tojássárgáját törünk hozzá s hideg vízbe állítva, lehütjük. Két deciliter tejszínből habot verünk, hozzákeverjük s jeges vízbe állított poharakba elosztjuk. Mielőtt föladnók, két deciliter tejszínből habot verünk, pár kanál porcukrot adunk hozzá s a poharak tetejére halmozzuk, vagy külön tálon adjuk mellé.

## CSOKOLÁDÉ VIZZEL.

Egy liter vizet és százhuszonöt gram csokoládét megfőzünk úgy, mint a tejes csokoládét. Tejszinhabbal elkeverve adjuk be, melyből tisztán jusson a tetejére is.

### A PARFÉ (TEJSZINFAGYLALT) KÉSZITÉSI MÓDJA.

A parfé készítésére szükséges egy zárt minta lecsavarható fődéllel, melyet minden jobbrendü vaskereskedésben beszerezhetünk, továbbá egy olyan nagy edény, melyben a mintát egészen eláthatjuk, úgy hogy semmi se lássék belőle. A jeget összeszezuzzuk és hintsünk közibe mintegy kilónyi sót. A mintát hidegvizzel megtöltjük, mielőtt az anyagot beletesszük, azután kiöntjük a vizet, de kiszáritani nem szabad, mert a parfé kiborítását ezáltal megkönnyítjük és az olajjal való kényelmetlen kikenés fölöslegessé válik. Miután a mintát a kívánt anyaggal megtöltöttük, papirlappal letakarjuk és a fődéllel jól lezárjuk; tegyük a jégre és hagyjuk négy óráig hűvös helyen állni. Gyümölcsből készített parfét még hosszabb ideig kell állni hagynunk. Mielőtt föladjuk, a mintát melegvizbe mártjuk, a fedelét gyorsan lecsavarjuk, a papiroost eltávolítjuk, lapos táltra borítjuk és adjuk föl az asztalra; a jól sikerült parfének oly keménynek kell lennie, hogy késsel vágassuk. Ha a minta két lecsavarható fődéllel és diszitményekkel van ellátva, akkor nem szabad papiroossal letakarni, hanem a fődélet kívülről írósvajjal megkenjük, nehogy a víz a mintába hasson.

### PARFÉ.

Egy jó nagy parféhoz a következő mennyiség kell: tizenkét deka tisztított diót vagy mogyorót fél liter tejsűrűben tizenöt deka cukorral tíz percig főzünk, ekkor kihütjük, fél liter tejszimből kemény habot verünk és a keverékkel összevegyítjük. Azután e keveréket finom olajjal kikent formába öntjük és sós jég közé állítjuk (négy óra alatt teljesen megfagy), használatkor a formát forró vízbe mártjuk, de azonnal kivesszük és kiborítjuk. Minden krémanyagból lehet parfét készíteni, ha nem teszünk zselatint bele; négy óra hosszát sós jég közt állni hagyjuk. Mindenféle krémes parfét át kell szűrni, mielőtt formába kerülne.

### ANANÁSZPARFÉ.

Egy itce habtejszimből vert habhoz huszonöt deka porcukrot, nyolc evőkanál ananásznedvet és apró darabkákra szelt

kevés ananászt keverünk. Ezt egy parfé-formába töltjük és mint a fagylaltot, sóval behintett apró darabokra zuzott jégre tesszük. Ugyanezt az eljárást követjük, ha málna-, eper- vagy kávéparfét akarunk készíteni, csakhogy akkor nyolcad liter kávé, eper- vagy málnalét keverünk a habba. Megjegyzem, hogy a kész kávé használat előtt három és fél deka cukorral a mennyisége felére kell lefőzni.

### KÁVÉPARFÉ.

Öt tojássárgáját, öt kanál cukrot, három kanál kávé, két deci édes tejjel üstbe teszünk, tűzhöz állítjuk és addig verjük, míg sűrű nem lesz. Adunk hozzá öt deci habtejszint, de kemény habnak verjük és öt kanál cukrot is. Mindezt jól összekeverjük, a formába öntjük és jég közé állítjuk. A jeget meg kell sózni.

*Bencze Ferencné.*

### KÁVÉPARFÉ.

Háromnegyed liter tejet fölforralunk, ráöntjük hetvenöt gram frissen pörkölt kávéra s öt percig letakarva állni hagyjuk; akkor a tejet leszűrjük, tűzre tesszük s folytonos keverés közt hozzáadunk nyolc tojássárgáját, kétszányolcvan gram cukrot s mindaddig főzzük, míg a fakanál hátát, melyet próbára belemertünk, bevonja, most levesszük, ötvenkét gram zselatint langyos vízben föloldva szintén hozzáteszünk, szitán átszűrjük, formába öntjük s megfagyasztjuk.

### RIZSPARFÉ.

Két liter vízben száznolcvan gram finom rizst egy és fél óra hosszat főzünk. Ezután leszűrjük a levét sűrű szitán, adunk bele kétszáz gram törött cukrot, négy kanál arakot, egy citrom reszelt héját, egynek a levét, meg egy késhegynyi sót. Mind ezt jól elkavarjuk, megfőzzük, majd formába öntjük és egy éjen meg napon át a jégen hagyjuk, mert ennyi időre van szüksége, a míg összeáll. Gyümölcslet adunk melléje.

### KÁVÉPARFÉ.

(Az udvar recipéje szerint.)

Huszonnyolc deka csokoládét negyvenkét deka cukorral és kevés tejszinnel a tűzön megolvasztunk, kihülés után háromnegyed liter keményre vert tejszinhabbal összekeverjük és azon-

nal a jól záródó parfémintába töltve jégre tesszük, hol két óráig állni hagyjuk; ezután a mintát óvatosan fölnyitjuk, egy kanállal a közepéről az anyagnak egy részét kivesszük és a kivájtat óvatosan megtöltjük fél liter vert tejszinhabbal, melyet huszonegy deka törött vaniljás cukorral és apróra vagdalt ananász-szeletekkel cukorba vegyítettünk. Ha a mintát ismét megtöltöttük, újra a jégre tesszük, rajta hagyjuk még két óráig, azután épp úgy kiborítjuk, mint az előbbieket.

### CSOKOLÁDÉBOMBA.

Három tábla csokoládét meglágyítunk és két deci tejben felfőzünk. Egy edényben három tojássárgáját tiz deka cukorral elkavarunk s ha a csokoládé kihült, összekeverjük vele; az egész sűrűre főzzük s kihütjük. Most fél liter tejszint habbá verünk, egy részét elkeverjük, egy részével a csokoládét főzzük. Bombaalaku parféformát kibélelünk a csokoládés tejszinhabbal, a többi habot elkeverjük vaniljás cukorral, de ne vegyünk nagyon sokat, mert minél több benne a cukor, annál nehezebben fagy meg és megtöltjük vele a bomba közepét. Jégre tesszük fagyni s csak közvetlen a tálalás előtt borítjuk ki. A megmaradt csokoládét mártáscsészében adjuk hozzá.

### TUTTI-FRUTTIBOMBA.

Egy liter keményre vert tejszinhabba belekeverünk százötven gram vaniljás cukrot és kétszázötven gram különféle kokkára vágott befőtt gyümölcsöt; százhuszonöt gram piskótát megitatunk egy kevés maraszkinóval és ezt a habbal fölvaltva berakjuk a formába. Papirossal és a tetejével befödjük, jól körülrakjuk jéggel és sóval és másfél-két óra hosszat benne hagyjuk. Ezután a formát langyos vízbe mártjuk, kiborítjuk és földiepermártással betálaljuk.

### MOGYARÓPARFÉ.

Meleg sütőben tizennégy deka (nyolc lat) kemény héjától megfosztott mogyorót világosbarnára megpiritva, kendőbe tesszük és abban addig dörzsöljük, a mig barna héja lefoszlik. Azután mozsárban megtörjük és tej hozzáadásával ebben finomra eldörzsöljük, csak oly sűrűre hagyva a keveréket, hogy sűrű szítán áttörhessük. Ha ez megvan, fél liter tejszint fölverünk habnak, az áttört mogyorót hozzákavarjuk, adunk hozzá huszon-

egy deka porcukrot és egy kis finomra tört vanilját, majd az egészet parféformába öntjük, jégre tesszük és megfagyasztjuk.

*Strelisky Sándorné.*

### MANDULAPARFÉ.

Tizenöt-husz deka forrázott és hámozott mandulát sütőbe teszünk és szép pirosra pörköljük. Ugyanannyi törött cukrot szárazon egy lábosban megbarnítunk, ehhez hozzávegyítjük a pörkölt mandulát és az egészet finom olajjal megkent tálra borítjuk. Ha kihült, mozsárban egy kicsit megzuzzuk és mandulaörlőn leőröljük. Fél liter tejszint fölverünk habnak, mandulát ve-  
gyítünk bele és izlés szerint megcukrozzuk. Már most az egészet olajjal kikent formába tesszük, a melyet igen apróra megtört két kiló sóval besózott jég közé ásunk be. A kifordításnál a tálra borított formát meleg ruhával burkoljuk, ez jobb a forró vízbe mártásnál.

### VANILJAPARFÉ.

Négy deciliter tejszint, nyolc tojássárgáját, cukrot, a mennyi tetszik, egy darab vanilját, egy habverőmedencébe teszünk, ezt pedig a tüzre állítjuk és a habverő vesszővel mindaddig verjük, a mig fölforr, mire gyorsan elvesszük a tüzről és tovább verjük, a mig csak ki nem hült; ezután keverjük hozzá négy deciliter tejszinhabot a javából és megtöltjük vele a mintát; igen finom izt nyerhetünk, ha egy pohárka finom rumot vagy arakot öntünk bele.

# FAGYLALTFÉLÉK.

## A FAGYLALTKÉSZÍTÉSÉRŐL.

A kinek van fagylaltgépe, az egyszerűen és könnyen megtanulja a fagylaltkészítés módját, mert hiszen a gép kezelésének a leírása használati utasításként csatolva van minden géphez. Inkább azoknak kívánok utasítást adni, a kiknek nincs gépjük és mégis szeretnének otthon készíteni fagylaltot, mivel a hozzávalójuk megvan s a fáradtságot nem sajnálják. Nos hát, vegyenek elő egy puddingformát, melynek a fedele jól zárul, vagy egy tetszésszerű srófós tetejű befőttes üveget. A legfontosabb, hogy a keveréket magát a legnagyobb pontossággal megcsinálják az előírás szerint, a többi aztán könnyű dolog. Vegyünk egy nagyobb darab jeget, lehet 2—3 kiló és háromnegyed kiló sót; negyed liter hideg vizet öntsünk egy inkább magas mint széles fazékba vagy palackhűtőbe, dobjunk bele 5—6 marék apróra tört jeget meg negyed kiló sót, kavarjuk ezt jól össze és állítsuk bele a keverékkel teli edényt. Ezt most a tartály félmagasságáig körülrakjuk a maradék jéggel és sóval. Ezután a fagylalt-tartót fönt megfogjuk és szünetlenül forgatjuk. Négy perc múlva a keverék megváltoztatja a színét, öt perc múlva már hozzáfagy az üveghez. Most egy uj konyhakanállal kaparjuk le a már megfagyott részt a szélekről, keverjük el a többivel, csukjuk le a tetejét, forgassuk tovább és csak arra ügyeljünk, hogy a mikor az üveg vagy forma tetejét leveszszük, só vagy sós jég bele ne kerüljön a fagylaltba. Miután a keveréket vagy 3—4 ízben lakapartuk a szélekről, elvegyítettük és tovább forgattuk, negyed óra alatt elkészültünk a fagylalttal. Használatig benne hagyjuk a sós, jeges vízben hideg helyen, és a szokott módon kiborítjuk.

## BÁRMILY GYÜMÖLCSSZÖRPBŐL KÉSZÜLT FAGYLALT.

Három és fél deci szörphöz veszünk három és fél deci vizet, hét deka cukrot, két citrom levét; a vizet a citromlével és cukorral felfőzzük és hidegen egybekeverjük a szörppel.

## NARANCSFAGYLALT.

Nyolc darab szép narancs levét hetven deka cukorszörppel összekeverjük és három deci vízzel egy óráig állni hagyjuk.

## MÁLNAFAGYLALT TEJSZINNEL.

A málna- és egyáltalán minden friss gyümölcs-, u. m. eper-, barack-, meggy-, ribizkefagylaltot a következő módon készítjük: Egy kiló finom porcukorra kendőn vagy finom szitán áttört másfél liter gyümölcslevet öntünk és tiszta porcelán lábosban főni tesszük. Ha fölforrt, vegyük le a tüzről és hűtsük ki. Ha egészen hideg a folyadék, a fagylaltkészítő gépbe tesszük és úgy járunk el vele, mint minden más fagylalttal. Málnafagylaltot különben tejszinnel is lehet készíteni. Ehhez veszünk két egész tojást, fél liter tejszint, egy liter málnalét és cukrot. A lábosban a tojást habosra verjük és hozzáöntjük a tejszint, a mellyel folytonos keverés közt fölforraljuk. Ha forrás után lekaptuk a tüzről, hidegre verjük és hozzáadjuk az átszűrt málnalevet; oldott cukorral édesítjük meg.

## CITROMFAGYLALT.

Hozzávaló: Negyvenhét deka cukor, négy citromlé, négy deciliter víz, annyi tejszín, három-négy evőkanál tejhab. A tejszint megforraljuk, kihűtve a cukros vízhez és citromléhez adjuk. Ha félig megfagyott a tejhabot hozzátesszük. Ha fagylaltformába akarjuk beadni, melynek kettős födele van, ezt kívül jól megkenjük vajjal és úgy helyezzük sós jég közé. Tejhab nélkül is készíthetjük.

## CITROMFAGYLALT.

Negyvenöt deka cukrot fél liter vízben a tűzön föloldunk. Ezalatt egy egész citrom héját finomra vágva a cukorba tesszük, ezenkívül három-négy citrom levét belefacsarjuk. Az egészet szitán megszűrve, fagylaltgépbe tesszük.

### ANANÁSZFAGYLALT.

Hozzávaló: Negyed liter ananászlé, a mit a befőtt vagy nyers ananászból kipréselünk, ötszázhatvan gram cukor, fél liter víz, egy tojásfehérje, három citromlé. Keverjük el az ananászlét a vízben föloldott cukorral, adjuk hozzá a vizesen szétdörzsölt tojásfehérjét, a három citrom levét, szűrjük meg az egészet szitán s fagyasszuk meg.

### EPERFAGYLALT.

Másfél liter epret szitán átnyomunk. Két citrom levét huszonnyolc deka cukorral és három deci vízzel sürüre főzünk s hozzátesszük. Megfagyasztjuk.

### SZAMÓCAFAGYLALT.

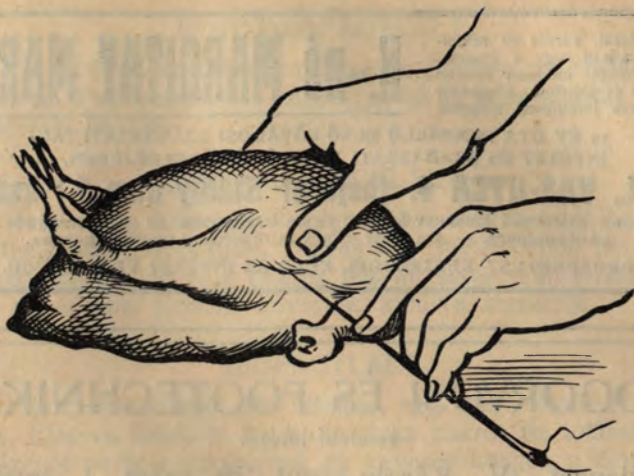
Hét liter friss szamócát szitán áttörünk, huszonnyolc deka hideg szamócaszörppel, két citromlével és kevés vízzel keverve megszűrjük. A cukormérőn megmérjük, hogy huszonkét fok legyen. Ha annál kevesebbet mutat, cukrot teszünk még hozzá; ha többet, akkor vizet.

### MOGYORÓFAGYLALT.

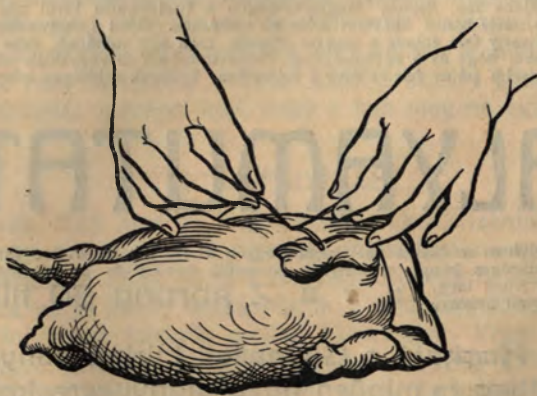
Hozzávaló: Százhusz gram vízben kissé megfőtt mogyoró, fél liter tejszin és háromszázharminc gram porcukor. Forró vízben hámozzuk le a mogyorót, mossuk meg s kevés tejszinben törjük finomra. Verjük el lábosban a hat tojásfehérjét, öntsünk hozzá fél liter tejszint, keverjük belé a mogyorót, a cukrot, állítsuk tüzre s keverés között forraljuk, tegyük ismét hidegre s öntsük a fagyasztóba.

### MOGYORÓFAGYLALT.

Huszonnyolc deka cukrot, nyolc tojássárgáját, egy darabka vanilját, egy liter jó tejet egybekeverünk. Ezalatt egy másik edényben tíz deka cukrot víz nélkül olvasztunk meg a tűzön, ha a cukor szép barna, nyolc és fél deka mogyorót teszünk bele, kissé belekavarjuk és olajjal vagy vajjal megkent márványlapra öntjük. Ha az égetett mogyoró kihült, mozsárban nagyon finomra megtörjük, folytonos kavarással közben és tejben fölforraljuk, kendőn átszűrjük és a fagyaltgépbe töltjük.



A SZÁRNYAS DRESSZIROZÁSA I.



A SZÁRNYAS DRESSZIROZÁSA II.

Szabászat, varrás és mintarajzolásban úgy a francia, mint angol módszer szerint gyors és tökéletes kiképzést nyernek intelligens hölgyek

## K.-né MARGITAY MARIS

19 ÉV ÓTA FENNÁLLÓ ELSŐ FŐVÁROSI SZABÁSZATI TAN-INTÉZET ÉS SZABÁSZATI TANITÓNŐ-KÉPEZDÉJÉBEN, ::

### VIII., VAS-UTCA 4. (bejárat Sfáhly-utca 1.) szám.

Ugyanott szabászeti tankönyv kapható úgy a francia, mint az angol szabásról magántanulásra. — Ára a két műnek rajzfüzetekkel együtt 7 korona.

— PROSPEKTUST KÉSZSÉGGEL KÜLD AZ INTÉZET VEZETŐSÉGE. —

## FOGORVOSI ÉS FOGTECHNIKAI

rendelő intézet

Budapest, IV., Károly-körut 26. szám, I. emelet.

Dr. Edelmann (egyet. orvos tr., fogorvos) és Márjai, néhai dr. Neufeld fogorvos v. tech. asszisztense. Villamos megálló. Lift díjt.

# BIZTOS KENYÉR

a vágya minden szegény fiatalembernek, mikor a szülői házból az élet iskolájába lép. Sajnos, Magyarországon a tisztviselőén kívül alig van pálya, mely biztos kenyeret adna az embernek. Tehát a tisztviselőpálya az, a mely fele tolong a magyar ifjuság, csak úgy vaktában, nem igen keresve, hogy az ő egyéniségének, képzettségének és vágyainak milyen tisztviselői pálya felelne meg a legjobban. Ezeknek valóságos iránytű a

# PÁLYAMUTATÓ

a melyben az összes tisztviselői s egyéb életpályák ismertetve vannak. E szükséges könyv, a melynek harmadik bővített és javított kiadása most jelent meg, :: :: :: 2 korona 50 fillér

==== Kapható a Budapesti Hírlap könyvkiadóhivatalában és minden hazai könyvkereskedésben.

## MOGYORÓFAGYLALT.

Tíz és fél deka pörkölt mogyorót finoman megtörünk, három és fél deci tejszint hat tojássárgával és izlés szerinti cukorral forrásig hevítünk.

## KARAMELFAGYLALT.

Huszonegy deka cukrot a habüstben megpiritunk, hét deciliter tejszinnel föleresztjük, közben egy medencében hét tojássárgáját elkeverünk és a cukros tejszint lassacskán hozzáadjuk. Most az egészet forrásig keverjük, kihülve átszűrjük.

## DIÓFAGYLALT.

Huszonöt-harminc diót kifejtve, egy liter tejszinnel fölforraljuk. Elzárva kihütjük. Negyven deka cukrot tíz tojássárgával tizenöt perpcig lehabarunk és keverés közben a diótejszint szitán hozzászűrjük. A forralásig hevítjük és szitán átszűrve, kihütve szelencébe tesszük.

## SÜLT FAGYLALT.

Hozzávaló: Fél liter tej, három egész tojás, minden tojás-hoz két kanál cukor. A tojást a cukorral elkeverjük, a tejet fölforraljuk. A tejet a tojás-cukor keverékhez öntjük, újra fölforraljuk, de folytonos keverés mellett és eközben hozzáadunk egy kis rud vanilját is. Ha kész, kihütjük, a fagylaltgépbe tesszük és jó keményre megfagyasztjuk. Majd tálra kiteszük. Három tojásfehérjét jó kemény habbá verünk. E habot a fagylaltra kenjük; vagyis vékonyan behuzzuk, és cukorral vastagon behintjük. Most a sütőlemezre jeget teszünk, erre állítjuk a tálat, a melyen a fagylalt van, rátesszük és forró sütőbe betéve gyengén megsütjük. Sütésnél vigyázni kell, hogy a hab meg ne égjen. Ezután betálatjuk.

## VANILJAFAGYLALT.

Anyag: Egy liter tej, negyed kiló cukor, tizenhat tojássárgája és egy rud vanilja. A tizenhat tojássárgáját egy kis tejjel jól elkeverjük, a többi tejjel a negyed kiló cukrot és a vanilját főzzük; ha ez jó forró, hozzászűrjük a tojássárgájához, mindezt újra, de folytonos keverés mellett fölforraljuk. Végül két órára hideg helyre tesszük; ha kihült, külön dobozba átöntjük és a dobozt jól besózott jég közé téve addig forgatjuk, a mig az anyag megfagy.

*Kutti Irma.*

## VANILJAFAGYLALT.

Négy tojást egy lábosban habosra verünk és lassankint ráöntünk fél liter tejszint, adunk hozzá háromszázharminc gram finom cukrot, két rud darabokra metélt vanilját. Az egészet folytonos keverés mellett fölforraljuk, a mint fölforrott, rögtön lekapjuk a tüzről és tovább kavarjuk, míg langyosra nem hült. Ekkor szitán keresztül a fagyasztó dobozba töltjük és a jég közé állítjuk.

## CSOKOLÁDÉFAGYLALT.

Hozzávaló: Négy tojás, fél liter tejszin, kétszázötven gram cukor, százhatvan gram reszelt csokoládé. Verjük habosra a tojást, adjuk hozzá a tejszint, a cukrot, a reszelt csokoládét. Verjük tüzön a forrásig, aztán tovább, a míg csak ki nem hült s szitán át öntsük a fagyasztó dobozba.

## CSOKOLÁDÉFAGYLALT.

Huszonnyolc deka cukrot, nyolc tojássárgát, kis vanilját, egy liter tejszint, négy és fél tábla csokoládét forrásig hevítünk. Szitán átszűrjük.

## KÁVÉFAGYLALT.

Huszonnyolc deka cukrot, nyolc tojássárgát, három és fél deciliter erős kávé, három és fél deciliter tejszint, kis vanilját forrásig hevítünk. Szitán átszűrjük.

## KÁVÉFAGYLALT.

Tizennégy deka frissen pörkölt kávé, leöntünk három és fél deci forró tejszinnel, elzárható dobozban. Fél óra mulva összevegyitjük nyolc tojássárgával, huszonegy deka cukorral és forrásig hevítjük, szitán átszűrjük.

## KÁVÉFAGYLALT, BARNA.

Hozzávaló: Fél liter tejszin, száznegyven gram világosbarnára piritott s megdarált kávé; azután három tojás, négy tojássárgája, kétszáznegyvenöt gram cukor. A forró tejszint öntsük a kávéra, takarjuk le s egy óráig hagyjuk állni. Most egy lábosban vegyítsük el a tojást a cukorral, hűtsük le s keverjük a tejszines tömeghez. Folytonos keverés között az egész még egyszer fölforraljuk s szitán átszűrjük a fagyasztóba.

## SPONGADA DI ROMA.

(Olasz fagyalt.)

Kétszázötven gram föloldott, finom vaniljacsokoládét elkavarunk fél liter cukorsziruppal és hat tojásfehérjének habjával, ezt szitán áttörjük és a fagyalttartóba tesszük. Ha kellően megfagyott, elkeverjük ötven gram hámozott és elvágott pisztáciával, fagyaltformába tesszük, jégbe ássuk és három óra múlva betálaljuk.

## MARASKINOFAGYLALT.

Négyszázhusz gram cukrot, tizenkét tojásfehérjét meg egy liter tejszint jól összehabarunk, a tűzre tesszük és szünetlen kavarással közt forraljuk föl. A tömeget, ha kihült, a fagyasztóba tesszük s mielőtt még egészen megfagyott volna, teszünk bele egy pohár maraskinot.

## TUTTI-FRUTTIFAGYLALT.

Készítsünk jó citrom- vagy narancsfagyaltot s mielőtt még egészen keményre fagyott volna, keverjük el mindenféle fölaprózott, keményebb fajta gyümölcscsel, azután fagyasszuk meg újra.

## JEGESKÁVÉ.

Anyag: Egy liter tej, negyed kiló cukor, hat egész tojás, husz fillér ára vanilja. Mindezt fölforraljuk és jó erős fekete-kávét öntünk hozzá oly mennyiségben, hogy kávészíne legyen. Így elkészítve jéggé fagyasztjuk. A tálalásnál (tejszinhab hiányában) tojásfehérjéből vert és kissé megcukrozott habot teszünk a tetejére.

*Kutti Irma.*

## JEGESKÁVÉ.

Jó erős kávét főzünk, ezt nyers vagy fölforralt tejszinnel és kevés cukorral vegyítjük, úgy, hogy szép aranybarna színű legyen az ital, aztán palackokba öntve sózott, apróra zúzott jég közé állítjuk. A mikor jól meghült, minden poharat vagy csészét kétharmadrésze töltünk vele és a tetejére keményre vert, megcukrozott tejszinhabot teszünk.

## JEGESKÁVÉ.

(Sűrű.)

Husz tojássárgáját, fél kiló cukrot, egy liter erős, jó kávé, egy liter tejszinnel tüzhöz teszünk és folytonos keveréssel forraljuk; ha kihült, fagyasztódobozban félig megfagyasztjuk. Tálaláskor a pohárnak kétharmadrészét ezzel, a tetejét fölvert tejszinhabbal töltjük meg.

## FAGYLALT-KÁVÉ.

Nyolc-tíz személyre negyed kiló finom, pörkölt és finoman megdarált kávéból fél liter forró vízzel kávéfőzünk, a melyet megcukrozva, a fagylalttartóba öntünk és jégbe ássuk, a hoi forgatás nélkül addig hagyjuk, a mig jéghidegre nem hült, a nélkül, hogy fagyni kezdene. Ekkor egy liter tejszimből habot verünk, nyolcad kiló porcukorral vegyítve (a jégen tartva) a kávéhoz keverjük, a melyet kis poharakba töltünk és a tetejét tiszta habbal diszítjük.

## HIDEG KÁVÉ HABBAL.

Nagyon erős kávéfőzünk s a jégre tesszük. Uzsonnára adjuk be a következő módon: csinos pohárnak az aljára teszünk vagy két kávéskanál porcukrot, erre öntünk a pohár feléig fekete kávé, a fekete kávéra pedig cukros tejszinhabot, de úgy, hogy a habból jóval a poháron kívül is jusson. Apró kávékalácskát adunk melléje.

# KÜLÖNFÉLE ITALOK.

## A BÓLÉ (bowle).

Nálunk nem tulságosan elterjedt ital, pedig hát frissítőnek ennél kitünőbbet alig lehet elképzelni. A „bólé“ tulajdonképpen nem egyéb jó, egymással megegyező boroknak a vegyülékénél, melyeknek mindenféle gyümölccsel, füvel és virággal még kellemesebb izt adunk.

Abóléba semmiféle vizet se szoktak tenni, se édes, se ásványvizet és mennél jobb a hozzávalója, annál jobb abólé maga. Abólé a legkitünőbb hidegen, de télen melegen is isszák és a ki nem ellensége a bornak, annak nagyon fog izleni így is, úgy is. Egy pár recipét közlünk, nehogy a főzőkönyvünk akár ennek is hijával legyen.

## SZAMÓCABÓLÉ.

Két liter szamócából kiválasztjuk a legszebbet, beleteszük a megfelelő üveg- vagy porcelántálba és jól meghintjük porcukorral, azután letakarjuk s a jégre tesszük. A többire ráöntünk fél liter forró szirupot és egy óra múlva kendőn keresztül hozzászűrjük a friss szamócahoz: öntünk rá három liter könnyű asztali bort és tálalás előtt egy üveg pezsgőt. Ugy is készíthetjük, hogy a szirupot elhagyjuk. Kitünő hűsítő ital vacsorához.

## SZAMÓCABÓLÉ MÁSKÉPPEN.

Egy liter érett szamócát kiválogatunk ésbólés tálba tesszük, százhetvenöt gram porcukrot szórunk rá és a jégre állítjuk. Ezután ráöntünk egy liter könnyű fehérbort, egy citromnak a

levét és szájjal szerint még adunk hozzá porcukrot. A ki szereti, át is törheti a számcát és úgy adja rá a cukrot és bort. Nagyon hidegen kell beadni. Ugyanigy készül a barack- és málnabólé is.

### ANANÁSZBÓLÉ.

Két-három szép érett ananászt megszeletelünk és vaniljával, tört cukorral s két pohár cseresznyelikörrel leöntjük. Egy liter sűrű, édes tejszint öntünk hozzá és fél napig állni hagyjuk jégen. Mielőtt föladjuk, jégbehütött jófajta pezsgőt öntünk rá egy-két üveggel.

### ANGOL BÓLÉ.

Egy üveg vörösbort elvegyitünk egy üveg erősen szén-savas ásványvizzel, teszünk bele egy pohár konyakot, meg egy pohár kürasszó-likört. Adunk hozzá negyed kiló porcukrot, egy citromot vékonyan felszeletelve és egy-két szál bors- meg kakukfüvet; a ki szereti, pár szem szegfűszeget is tehet bele. Ezután az egészet jégre tesszük, de a füvet nem hagyjuk tulságosan sokáig benne, mert nagyon erős lenne az illata.

### FEHÉR LIMONÁDÉ.

(Amerikai bólé.)

Egy citrom héját egészen szétdörzsöljük mozsárban, azután beletesszük a bólés tálba; adunk hozzá három kisebb csésze porcukrot és három citromnak a levét; ezt egy kicsit állni hagyjuk, azután öntünk rá két pohár jó fehérbort, egy liter forró tejszürüt habarunk közéje, az egészet átszűrjük tiszta vászonruhán és a jégre tesszük. Tálalás előtt egy-két üveg jégbehütött pezsgőt öntünk bele.

### SZAGOS MÜGEBÓLÉ.

Egy liter vörösbort felfőzünk negyed kiló cukorral és egy csomó mügevirágra (asperula odorata), melyet erdőmester néven is ismernek, ráöntjük és melegen adjuk be. A ki édesen szereti, több cukrot is adhat bele.

### ZELLERBÓLÉ.

Három nagy zellert megszeletelünk és jól megcukrozzuk a rendek között is, és fél liter arakot öntünk rá, melyben fél napig áll. Ezt aztán ruhán átszűrjük, hozzáöntünk egy üveg behütött

jó fehérbort, a jégre tesszük és a pohárákba is tiszta apró jég-golyót készítünk, erre öntjük a levet és így hidegen adjuk asz-talra.

### UBORKABÓLÉ.

(A német császár kedvenc itala.)

Egy meglehetősen érett, de még zöld uborkát meghámo-zunk, ketté vágjuk, ezüst kanállal kiszedjük a magját és az uborkát a megfelelő edénybe tesszük. Szórunk rá kétszáz gram porcukrot és vagy tiz-tizenöt perc mulva egy üveg vörösbort; az uborkát ezután kivesszük, a folyadékot megkavarjuk, a mig a cukor el nem olvad, azután még egy üveg vörösbort. Most jég közé tesszük a bőlétálat és mielőtt beadjuk, egy üveg jégbe-hűtött pezsgőt adunk bele. De lehet a pezsgő helyett egy pohár maraskinot is adni.

### UBORKABÓLÉ ANGOL MÓDRA.

Egy narancsot meghámozunk és karikára vágunk; ugyan-igy vastag karikára vágunk egy meghámozott uborkát, kevés borsot és kakukfüvet, néhány kanál porcukrot, egy borospohár konyakot vagy két pohár sherryt, két üveg vörösbort és egy üveg ásványvizet, az egészet jól elkavarjuk, két órára a jégre tesszük és leszűrve adjuk be.

### NARANCSBÓLÉ.

(Májusi bor.)

A májusi borhoz kell először is nagyon jó fehér- és vörös-bor. Két palack fehér pecsenyeborra egy palack vörös és ehhez egy jó marék szagos müge, három narancs, egy citrom és cukor. A mügét leszedjük a száráról és öt-hat órát szitán árnyékban hervadni hagyjuk. Puncsos tálba szeleteljük a narancsot és citromot, héjastól; jól megcukrozzuk, tüll-ruhába kötve a tálba tesszük a mügét is és ráöntjük a három palack bort. Ha teljes órát jégen állott, poharakba töltjük és minden pohárba egy szelet narancsot teszünk.

### KVÁSZ.

(Németországi recipe.)

Egy kiló kenyeret tenyérnyi darabokra vágunk és mindkét oldalát megpirítjuk; a kenyérdarabokat huszonöt liter forró vízbe tesszük és néhány órán át benne hagyjuk; teszünk a vízhez

három-négy összevágott citromot és egy kiló cukrot; a folyadékot szitán átszűrjük, lehütjük és ha langyos az oldat, hozzáadunk négy-öt gram élesztőt, mellyel jól összekavarjuk. Ezután a kész folyadékot jól dugaszolható üvegekbe öntjük; az üvegeket a fejlődő szénsav miatt nem szabad egészen megtölteni és az első huszonnégy óráig tartsuk a konyhában. Majd hűvös helyre rakjuk és három-négy nap múlva mint üdítő folyadék igen kellemes izü frissítő italt képez. Málna- vagy narancsszörp-pel jó pezsgős ital; három-négy hétig is eláll.

### AMERIKAI ITAL.

Egy kisebb üvegcancsóba finomra tört jeget teszünk, továbbá négy-öt csepp diókeserüt, ugyanannyi narancs- és kúrraszó-likőrt, valamint néhány csöpp olvasztott cukrot. Erre fél borospohár whiskit vagy szilvóriumot öntünk. Az egészet hosszú kanállal folytonosan kavargatjuk, mert az italnak jéghidegnek kell lennie. Apró, karcsunyaku pálinkás poharakba töltjük, de oly óvatosan, hogy egy csöpp jég se kerüljön az italba. A pohárba belenyomunk a citrom héjának nedvéből (nem a citroméből), hogy csak annak a zamatja legyen benne.

### KIRÁLYPUNCS.

Néhány nappal használata előtt készítjük a következő puncseszenciát: Négy narancsnak a finoman lehámozott héját és két citromot fél liter jó rumba tesszük és néhány napig benne hagyjuk. Ekkor egy kilogram cukrot csöppfolyósra főzünk, beleteszünk négy darabka vanilját és nyolc narancsnak, meg négy citromnak a levét, azután tisztára főzzük a folyadékot. Flanelben megszűrjük és hűlni hagyjuk. Az elkészített rumot is flanelon szűrjük át, a kihűlt cukorba keverjük és üvegekbe töltjük. Ha kell, egy kis rummal még szaporítjuk. Használat napján ezt az esszenciát negyed liter orosz téával, negyed liter bordói borral, egytized liter konyakkal, negyed liter érmelléki pecsenyeborral és fél üveg pezsgővel vegyítve, üvegekbe töltjük, bedugaszoljuk, jégre állítjuk és hidegen adjuk asztalra.

### HÓFEHÉRKE.

(Farsangi tejfölös puncs.)

Két liter fehérbort, egy liter édes tejszint összekeverünk ötszáz gram cukorral; belereszeljük egy citromnak a héját is. Ezt a keveréket egy óra hosszat állni hagyjuk a jégen vagy

hidegben, azután habverővel habosra verjük és pezsgős poharakba töltve, betálaljuk.

### FAGYASZTOTT PUNCS.

Ötven gram cukrot fölolvasztunk fél liter vízben és fölforraljuk. Ha a szirup kihült, négy-öt citromnak a levét préseljük bele és cukorra dörzsöljük kettőnek a héját. Ezt szitán keresztül szűrjük a fagyaltgépbe és megfagyasztjuk. A megfagyott tömeget ezután fakanállal jól elkavarjuk és lassankint egy üveg csemegebort kavarrunk bele. Ha ez is fagyni kezd, végül még negyed liter finom rumot vagy arakot adunk hozzá. A sűrű puncsot poharakban adjuk be.

### FRISSITŐ ITAL.

Háromnegyed liter vizet, háromnegyed kiló cukrot és két liter jó könnyű vörösbort fölforralunk és lehabozzuk, azután egy puncsos tábla préseljük, egy citrom levét, egy boros pohárra való finom jamaikai rumot töltünk hozzá és ráforrázzuk a cukros bort. A folyadékot, ha kihült, üvegekbe töltjük és eltesszük. Használat előtt jégbe hűtjük. Nagyon kellemes ital.

### FAGYASZTOTT ÁFONYASZÖRP.

Két liter válogatott és mosott áfonyát megfőzünk néhány kanál vízzel, meg százhuszonöt gram cukorral, kevés citromhéjjal és egész fahéjjal, azután szitán áttörjük. Vagy fehérbort, vagy édes tejszint kavarrunk bele és a jégre tesszük. Pohárba töltve adjuk be.

### BANÁNSZÖRBET.

Az érett banánt elkavarjuk egy liter vízzel, melyben fél kiló cukrot főztünk; belekeverjük egy citrom vagy két narancs levét, sűrű szitán áttörjük, kevés égetett cukorral sárgára festjük, a fagyalttartóba tesszük és ha félig megfagyott, egy boros pohár rumot vagy konyakot keverünk bele. Szalmaszálat adunk hozzá és pohárban adjuk be.

### SZAMÓCASZÖRBET.

Négy evőkanál friss vagy főtt szamócaizbe adunk egy borospohár curaçaot (kürasszó), félborospohár rumot, azután citromfagyalttal a fagyaltgépbe tesszük.

## KIRÁLYSZORBET.

Hámozott narancsot vagy angol narancsigt szítán áttörünk, fél liter izt elkeverünk két evőkanál konyakkal, ugyanannyi narancslikőrrel és citromfagylalttal a fagylaltgépbe tesszük.

## JEGES MANDULATEJ.

Egy lábosban százötven gram édes és tiz szem keserü mandulát piritunk barnára és száz gram jófajta kávéval őröljük meg. Öntsünk rá két és fél liter tejet, főzzük meg. Ha átszűrjük a folyadékot, adjunk még hozzá jócskán cukrot és keverjünk össze nyolc tojássárgáját negyed liter tejszinnel és öntsük mindezt össze. Porcelán-edényben keverjük ezt egy ideig, mig kihül, hogy meg ne bőrösödjék és ugy állítsuk jégre. Üveg-poharakban tejszinhabbal adjuk be; a tejszinhabot jól megédesítjük vaniljás cukorral. Ugyanezt a hűsítőt csészékben is főladhatjuk, ugy hogy előbb két-három darab cukron egy-két kávéskánál rumot meggyújtunk és mikor még ég, ráöntjük a tejet. Kellemes pörkölt izt ad a rumos cukor néki, a mit sokan szeretnek.

## PUNCS.

(Szilveszter estére.)

Hatvan deka cukrot megfőzünk egy és fél liter vizben szép tisztára; teszünk bele egy citrom és öt narancs levét és még egy kissé forraljuk. Leveses tálba teszünk egy kis pohár rumot, egy citrom héját, egy kis vanilját s ráöntjük a főzetet. Használatkor fölhigitjuk jó erős teával, adunk még hozzá teakonyakot és ha nem volna elég édes, törött cukrot.

## PUNCS.

Szükséges anyag: Vörösbor, fehérbor, viz egyenlő mennyiségben, a cukrot a citromon eldörzsöljük, fahéj, szegfűszeg. Mindezt a borral fölforraljuk. Narancsot szeletekre vágunk s tálaláskor a forró puncsot ráöntjük. Minden pohárba egy szelet narancsot teszünk. Egyszemélyre számítunk egy pohár vörös-, egy pohár fehér bort s egy pohár vizet.

## MELEG PUNCS.

Két narancshéját finoman és vigyázva levágjuk, csészébe háromtized liter forró szörppel leöntjük és betakarjuk. Nyolcszáznegyven gram cukrot két és héttized liter vízzel fölforra-

lunk, a szörpöt lehabozzuk, nyolc narancs és négy citrom levét belefacsarjuk, egy üveg rumot vagy arakot közé öntünk, valamint narancsszörpöt és egy csésze jó teát. Ezt együtt felfőzzük, ruhán átszűrjük és a puncstálba öntve föladjuk.

### TOJÁSOS PUNCS.

Fél kiló kockába vágott cukorral dörzsöljük le két narancsnak és citromnak a héját. A cukrot azután mozsárban törjük porrá és tegyük puncsos tálba. A cukorhoz üssünk tizenkét tojássárgáját, a cukros tojást sodrófával fél óráig keverjük, hogy habos legyen, akkor lassankint, folytonosan sodorva a tojásos cukrot, öntsünk hozzá hat teáscsészényi forró teát és tizenkét kanálnyi igen finom rumot. E keveréket sodorjuk negyed óra hosszáig erősen és folytonosan. A puncsot azután kitölthetjük a puncsos poharakba. A sűrű habot mindig fölülről kell kiszedni a pohárba.

### KITÜNŐ PUNCS.

Hozzávaló: Öt csésze jó erős leszűrt tea, két és fél csésze bor (inkább vörös), fél kiló cukor, két és fél narancs, egy fél citrom leve, három evőkanál rum. Ha a tea el van készítve, narancson és citromon a cukrot ledörzsöljük és a levét cukorra kipréselve, hozzáadjuk a teához s azután a bort, az egészet néhány percig felfőzzük s utoljára adjuk bele a rumot. Lehet melegen vagy hidegen föladni.

*Csázik Péterné.*

### KRAMPAMPULI.

(Főtt pálinka.)

Egy liter jó szilvapálinkához veszünk fél kiló egész cukrot, kevés fügét, szentjánoskenyeret fölaprózva, mazsolaszőlőt, datolyát a magja nélkül, pár szem cukrozott narancshéjat. Mind ezt tűzálló tiszta edénybe tesszük és meggyújtjuk. Ugy szép, ha benn a szobában készítjük. Ha már kiégett, pohárákba töltjük a belevalókkal együtt, de minden pohárban legyen egy kis ezüstkanál, hogy az üveg el ne repedjen. Téli éjszakán vagy vadászat után igen jó ital.

### MELEGITETT PÁLINKA.

Egy liter jó szeszt, három liter vizet, hetven deka cukrot, egy darab vanilját fölaprózva, organtüllbe bekötünk és jól felfőzzük. Kevés porcukrot megpiritunk, azt is beletesszük, újból

főlforralljuk és ha kihült, üvegekbe öntjük. Ha pár napig állt, igen jó édespálinkát nyerünk. *Nádszeghy Kovách Béláné.*

### KNIKEBEIN.

Vannak külön e célra pohárcák, alul keskenyek, fölül oly szélesek, hogy a tojássárgája éppen a tetejére fér; a pohár fenekére öntünk egyharmadrész finom orosz alláslikőrt, erre tegyünk egy tojássárgát ügyesen, hogy egészben maradjon. A tojás tetejére öntünk azután, úgy hogy a pohár megteljen, vaniljalikőrt, a tojás aztán följön magától, ha a vanilját ráöntjük.

*Csázik Péterné.*

### CSÁJA.

Jó finom teát főzünk és a pohárba teszünk jó sok rummal égetett cukrot, melyre a teát rászűrjük. A pohár tetejére, de jó szinig legyen a pohár, egy citromszeletet teszünk, arra egy pohár vaniljalikőrt és abban a pillanatban, a mikor betálaljuk, kevés égő rumot öntünk rá. Lángolva visszük be.

### GROG.

Egy liter forró vizet, negyed liter arakot, száznolcvan gram cukrot elvegyitünk egymással.

### MELEG SÖR.

Egy liter sört kevés citromhéjjal, egész fahéjjal és cukorral megfőzünk, azután három tojássárgát habarunk bele és szünetlen habarás közben újra felfőzzük.

### TEA.

Két csészéhez veszünk egy kávéskanál finom teát és ha a víz forr, leforrázzuk. Mennél tovább áll rajta a víz, annál barnább, így hát azon legyünk, hogy mindenkinek a kedve szerint töltsük be, gyöngébben-erősebben. Cukrot, citromot, rumot és nyers tejszint adunk hozzá.

### SZAMOVÁR-TEA.

A szamovár-téához kis kannába nagyon erős kivonatot készítünk, vagyis pár kanál teát leforrázunk és egészen feketére hagyjuk erősödni. A szamovárban állandóan forrjon a víz és ha töltünk, akkor a csészébe előbb több-kevesebb teakivonatot töltünk és a szamovár forró vizével eresztjük föl.

# RUM ÉS LIKŐR.

## A RUM KÉSZITÉSE HÁZILAG.

Hiteles szeszmérésből vegyünk egy liter 96 százalékos tiszta spirituszt. Egy liter spirituszt öntsünk egy böszáju, két-literes, igen tiszta üvegbe. Vegyünk a patikai szereket áruló boltból (a droguistától) a következő rumhoz való szereket: Öt deka rumeszenciát, tíz gram vaniljaeszenciát, tíz gram ananászszenciát, ezeket a szereket öntsük a spiritusz közé. Egy tiszta, porcelánbélésű edénybe tegyünk tűzhöz hat deci vizet, e vízbe tegyünk husz deka rendes fehér cukrot és a vizet a cukorral gyorsan forraljuk föl; mialatt a cukros víz forr, egy másik tiszta kis vaslábosba tegyünk két kocka, vízbe mártott, fehér cukrot, lángtűzre; azért lánggra, hogy a cukor lehető gyorsan megpiruljon a lábosban. Nagyon ügyeljünk e csekély mennyiségű cukor pirulására, mert az pár perc alatt megpirul; tehát el ne égjen a cukor, csak éppen megpiruljon sötétsárgára; akkor hirtelen öntsük a piritott cukorhoz a forró cukros vizet és gyors kavarrással elegyítsük össze. Ha teljesen fölolvadt a piritott cukor a vízben, hűtsük le a meleg folyadékot és úgy öntsük a fönt leirt szeszhez. Végül egy iv szűrőpapirból (kapható minden papirkereskedésben) készítsünk tölcserít, úgy hogy a vége ne legyen lyukas; azt tegyük egy böszáju (befőttes) üvegbe, a szeszt öntsük a szűrőpapirba és hagyjuk csendesen átszivárogni. Így készül a jó, olcsó rum. Ha szűrőpapir nincs, szűrni se muszáj, mert magától is megülepszik.

## KÁVELIKŐR.

Egy liter erős, finomitott szeszbe negyven fillér ára vanilját, apró darabokra hasítva, egy hétig áztatunk; ekkor veszünk

tiz deka legfinomabb kávé, mit szép világosbarnára megpörkölünk, megdarálva három deci vízzel kávé főzünk belőle s a vaniljás szeszhez töltjük, valamint egy kiló cukrot hét deci vízzel sziruppá forralva, szintén hozzáadunk s hűvös helyen legalább tíz-tizennégy napig állni hagyjuk, ekkor tiszta flanelzacskón átszűrjük, akár többször is, a míg csak egészen meg nem tisztul.

*Benedek Jánosné.*

### KÁVÉLIKÖR.

Fél liter vízbe tizennégy deka frissen pörkölt kávé főzünk egy szál vaniljával együtt. Hatvan deka cukrot egy liter vízben sziruppá főzünk, de nem nagyon sűrűre, ezt porcelántálba öntjük, ezüst kanállal folyton kavargatjuk, de vigyázzunk, hogy meg ne gyuljon. A leszállt és félretett kávé hozzászűrjük, forrón palackokba töltjük és azonnal bedugaszoljuk.

*Egy régi előfizető.*

### VANILJALIKÖR.

Egy liter finomított szeszbe két szál vanilját apróra vágunk; egy kilogramm cukrot egy liter hideg vízben föloldunk és egy gramm biborkafestékkel (kosenill) porrá dörzsölve, jól összevegyítjük; három hétig pihentetjük, aztán flanelzacskón átszűrjük.

### CSÁSZÁRKÖRTELİKÖR.

Tíz-tizenöt darab érett császárkörtét megreszelünk, bőnyaku üvegbe tesszük, egy liter finom szeszt töltünk reá, s napos helyen nyolc napig állni hagyjuk; ekkor fél kiló cukrot egy liter vízzel föloldva, hozzátöltünk s még két-három hétig többször fölrazva, meleg helyen érleljük, végül tisztára átszűrjük.

### MEGGYLIKÖR.

Egy liternyi leszemelt meggyet magvastól megtörünk, bőnyaku üvegbe téve, fél liter finom szeszt öntünk rá, fél kiló cukrot vízbe mártunk, s ha elolvadt, ezt is hozzáadjuk, de csakis annyi vízzel, mit a cukor fölszív, miután a gyümölcs is nedvet ereszt; három hétig napos helyen állni hagyjuk, többször fölrazva, ha megért, tisztára átszűrjük.

### KÖMÉNY- VAGY ANIZSLIKÖR.

Fél liter finom szeszt, fél kiló cukrot fél liter hideg vízben föloldunk, azután egy kávéskanál köményesszel, mit droguis-

tánál kaphatunk, jól összevegyitjük és rögtön átszűrjük; megjegyezzük, hogy kristálytisztának kell lennie. Likőrkészítésnél a siker főfeltétele, hogy csakis erős, desztillált, minden szagtól mentes szeszt használjunk, s tiszta flanellel gondosan megszűrjük, többször visszatöltve, míg csak kifogástalan tiszta nem lesz. Minden likőrt egy-két hónapig pihenni hagyunk, mielőtt fogyasztásra kerülne; akkor sokkal finomabb.

### NARANCSLIKÖR.

Négy-öt érett narancsnak papírvékonyra lehámozott héját egy liter legfinomabb szeszbe tesszük (legjobb, ha a szeszt a patikából vesszük). Áztassuk addig, míg a szesz sötétsárga nem lesz a narancs héjától; főzzünk egy kiló kockacukorból és egy liter vízből sűrű szirupot, keverjük össze a szeszrel s csepegtessük le. Evégből készítsünk papírtölcséreket, végén igen kis nyílással. Tegyük befőttes üvegre, pl. hat tölcséért hat üvegre, s a likőrt kanalankint rakjuk bele, hogy szépen lecsöpögjön. Rakjuk ezután csinos üvegekbe.

*Csázik Péterné.*

### ALLASLIKÖR.

Egy liter 96 százalékos alkoholba teszünk ötven csepp *alcum carvi* biorcetifictumot (droguistától). Egy liter vizet meg egy kiló cukrot megfőzünk sűrűre s ha kihült, elvegyitjük az alkohollal. Ha megülepedett, csinos üvegbe szűrjük.

*Strelisky Sándorné.*

### SÁRTRÖZ.

Egy liter cseresznyepálinkába adunk két csepp rózsa-, tizenhat csepp ürmös- és két csepp fahéjszeszt, valamint 800 gram cukrot, melyet egy liter vízben megfőztünk. Miután az egész átstürtük, üvegekbe töltjük, jól bedugaszoljuk és legalább nyolc hétig pihentetjük a használat előtt.

### „PARFAIT“-LIKÖR.

Három hámozott zellert a zöldjével együtt megtörünk mozsárban és négy és fél liter finom pálinkával meg egy kanál sóval állni hagyjuk. Adunk hozzá egy és fél kiló cukrot, nyolc gram tört vanilját és 380 gram égetett és porrá tört kakao-szemet (vehetünk hozzá finom kakaot is). Egy hétig hagyjuk nyugodtan állni, azután kosenilloldattal pirosra festjük és óvatosan leszűrjük.

## DIÓLIKÖR.

A még zöld diót leszedjük és egy liter 96 százalékos alkoholra számítunk körülbelül husz diót. A diót fölszeleteljük, bőszáju üvegbe tesszük, pár szem szegfűszeget és fölaprózott fahéjat adunk hozzá és ráöntjük az alkoholt. A jól bedugaszolt üveget néhány hétig napos helyen hagyjuk állni, de gyakran fölrázzuk és végül vagy tiszta flanellen, vagy szűrőpapiroson átszűrjük. Ezután fél kiló cukrot megfőzünk egy liter vízben és ha nagyon tiszta és kihült, az alkoholba öntjük. Ha üvegekbe töltöttük és jól bedugaszoltuk, azonnal is használhatjuk, de jobb, ha állni hagyjuk.

## DIÓLIKÖR FRANCIA MÓDRA.

Ugy készül, mint a fönt leirt, csak hogy az alkohol helyett finom konyakot veszünk és miután leszűrjük, néhány rud fehér kandiszcukrot teszünk bele.

## BIRSALMALIKÖR.

A birsalmát megreszeljük, egy napig állni hagyjuk, azután kipréseljük a nedvét; egy liter lére veszünk két liter alkoholt, tesszük bele fahéjat, szegfűszeget, két kiló cukrot, egy citrom reszelt héját, hat hétre a napra tesszük, azután átszűrjük.

## GYOMORKESERÜ.

Tiz gram fahéjat, tiz gram törött enciángyökeret, tiz gram vékonyan lehámozott narancshéjat, két gram gyömbért és egy gram szegfűszeget tegyünk üvegbe, melyre öntsünk finom alkoholt és hagyjuk négy hétig rajta állni. Azután főzzünk fél kiló tiszta mézet fél kiló vízzel és tizenhatod kiló cukorral, és adjuk hozzá a leszűrjt alkoholt. Az egészet aztán újra átszűrjük, kis üvegekbe öntjük, jól bedugaszoljuk és ha lehet, hat hónapnál előbb ne vegyük elő.

## MEGGYPÁLINKA.

Öt liter meggyet szárától megtisztítunk, egy kiló porcukrot számítunk reá és rétegenként nagy üvegbe rakjuk, aztán egy és fél liter, azaz annyi szilvapálinkát töltünk reá, hogy jól ellepje és így nyolc napig a napon állni hagyjuk, aztán két hétre hűvös helyre tesszük. Két hét múlva egy és fél kiló cukorból sűrű szirupot főzünk, a meggyről leszűrjük a pálinkát és mikor a szirup fő, a meggyet beletesszük, pár darab fahéjat és szegfü-

szeget is. Pár percig hagyjuk a tűzön és ha levesszük, befödve másnapig hagyjuk így. Másnap szüknyaku nagy üvegbe rakjuk mindezeket és még az előbbeni pálinkán kívül ismét egy és fél litert. Erősen bedugaszolva, lekötve négy-hat hétig állni hagyjuk.

### CSERESZNYEPÁLINKA.

Szép, nagyszemű cseresznyét, mely jó érett legyen, megmosunk, szárát félig levágjuk, tüvel átszurjuk, friss vízbe rakjuk és újra átszárítjuk. Most veszünk egy nagy, öblös palackot vagy egy kis hordócskát, a melynek a tetején jól záródó nyílás van, még pedig olyan nagy, hogy kézzel is belenyulhatunk. A cseresznyére öntünk huszonkét százalék pálinkát, annyit, hogy egészen befödje; egy vászonzacskóba pedig egy darabka fahéjat és szegfűszeget teszünk és ezt is belenyomjuk. Négy héten keresztül háborítatlanul pihentetjük, azután kivesszük a fűszereket, a pálinkát kieresztjük és félliterenként 560 gram cukrot teszünk hozzá. Végül az egészet átszűrjük, újra a cseresznyére öntjük és további négy hét múlva használhatjuk.

### NARANCSPÁLINKA.

Negyed kiló cukorra dörzsöljük le két citromnak és két narancsnak a héját, azután tegyük a cukrot a lábosba és öntsünk a cukorra csak éppen annyi vizet, a mennyit fölvesz. A narancs és citrom levét csavarjuk bele a cukros vízbe és tegyük láng-tűzre forni. Mikor erősen kezd a cukor főni, öntsünk bele két liter pálinkát és ezt főzzük föl a cukorral negyedóráig. Negyed óra múlva vegyük el a tűzről, öntsük üvegbe, egy hétig rázzuk minden nap, azután szűrjük át sűrű ruhán és újra tegyük tiszta üvegbe.

### VEGYES GYÜMÖLCSPÁLINKA.

Negyed kiló cukrot mártsunk meg vízbe, tegyük tiszta lábosban lángtűzre forni; mikor a cukor forni kezd, öntsük bele a következő módon készített gyümölcslevet: egy kis tányérnyi érett, fekete cseresznyét, ugyanannyi málnát és epret törjünk át szitán; ez a gyümölcslé legyen egy félliternyi. A mint már a cukor elolvadt, azonnal öntsük a gyümölcslevet a forró cukorba és ugyanakkor tegyünk még bele egy liter pálinkát, aztán öntsük üvegbe és dugjuk be. Egy hétig mindennap rázzuk föl az üveget, azután szűrjük át sűrű ruhán és tegyük megint tiszta üvegbe.

## DIÓPÁLINKA.

Vegyünk tizenhat zöld diót, olyat, melynek csontháza még nem keményedett meg; adjunk hozzá husz gram fahéjat, kétszázötven gram cukrot, negyven darab szegfűszeget, négy liter jó törkölypálinkát, 16—17 fokosat; tegyünk hozzá fél kiló narancshéjat, melyet belső fehérjétől egészen megtisztítottunk; mindezt keverjük jól össze, hagyjuk tizenhat napig a napon; naponként többször rázzuk föl, végre tiszta vászondarabon átszűrjük, s ha nem tiszta, borszűrőpapíron üvegekbe töltjük. Ez a pálinka igen jó gyomorfájás ellen. *Nádszeghy Kovách Béláné.*

## KÖMÉNYMAGOS VAGY ÁNIZSOS PÁLINKA.

Negyed kiló cukrot vízbe mártva, tegyük tiszta lábosba, lángtűzre forni. Mikor egészen fölolvadt a cukor és forni kezd, öntsünk bele két liter tiszta, jó pálinkát. Főzzük föl cukorral együtt a pálinkát és tegyünk bele fakanálnyi kömény- vagy ánizsmagot. Hagyjuk a tűzön e pálinkakeveréket, folytonosan főve negyed óráig; akkor öntsük üvegbe és egy hétig minden nap rázzuk jól föl. Végül szűrjük át tömött ruhán s tegyük újra tiszta üvegbe. Ez a pálinka kisebb gyomorbántalmak ellen is jó.

## VANILJÁS PÁLINKA.

Negyed kiló cukrot vízbe mártunk és azonnal egy porcelánlábosba tesszük, hogy egészen elolvadjon. A lábost tegyük lángtűzre s mikor a cukor forni kezd, mindjárt tegyünk bele fél rud apróra vágott vanilját és másfél liter pálinkát; a pálinka lehet akármilyen féle, csak tiszta és hamisítatlan legyen. Hozzuk főni a cukorral a pálinkát és mikor forró lett, azonnal tegyünk bele negyed kiló mandulát, héjától meghámozva és molsárban jól megtörve. Miután a pálinka a mandulával együtt pár percig főtt, tegyünk még bele egy kis pálinkáspohár sötétvörös alkörmöst. Ezt a pálinkakeveréket öntsük üvegbe és dugjuk be jól; mindennap egyszer rázzuk föl erősen, hogy a leülepedett mandula a pálinkával összekeveredjen. Egy hét múlva finom ruhán szűrjük keresztül és újra tegyük üvegbe, jól ledugaszolva. Az így készült házipálinka a legkellemesebb izü csemegéitalok közé tartozik.

# BEFÖTTFÉLÉK.

## GÖZBEN FÖTT GYÜMÖLCS.

Válogassuk ki a nem teljesen érett, szép, egészséges gyümölcsöt. A túlérett könnyen erjedésnek indul, azért ezt rakjuk félre. Az elrakásra legalkalmasabb edény az üveg. A befőttes üvegeket hólyaggal vagy pergament-papirossal kössük le. A vékonynyaku üvegeket parafával dugaszolhatjuk be s szalaggal kössük át. Mihelyt az üvegeket teletöltöttük s lekötöttük, akkor csavargassuk körül szalmával vagy szénával, állítsuk bele egy nagy bádogedénybe, töltsünk rá annyi vizet, hogy az üvegek nyakáig érjen s tegyük a tüzre. Ha már forni kezd a víz, hagyjuk még ott tizenöt-husz percig, ekkor vegyük le, hűtsük ki ugyanabban a vízben s száraz helyen rakjuk el. Nagyobb gyümölcs, pl. alma, körte, szilva elrakásához cserépedényt is használhatunk.

Ha az üveget légmentesen elzártuk, akkor semmiféle erjedést gátló szer nem szükséges hozzá. Olyan gyümölcshez, melynek szép fehér színét meg akarjuk tartani, pár csöpp citromlevet teszünk. De még jobb, ha szitára rakva letakarjuk, kevés kénvirágot gyujtunk alája és néhány percig így füstöljük. Ezután megmossuk, a vizet lecsurgatjuk és úgy rakjuk üvegbe. A gyümölcs megromlását leginkább megakadályozza a szalicilsav, a miből egy kiló gyümölcshez fél kilogramot vehetünk. A légmentes elzáráshoz pedig alkalmas a zselatin. Ezt forró vízben föloldjuk, egy kávéskanállal a befőtt tetejére öntünk belőle s ha ott megszikkad, ruganyos hárttyát fog képezni, a mi a levegőt teljesen elzárja a gyümölcstől. Fölbontáskor kávéskanálkával ezt a hárttyát könnyen eltávolíthatjuk.

## CUKORBAN FŐTT GYÜMÖLCS.

Ehhez a legjobb cukrot használjuk, mert különben a gyümölcs nem tartós. Izhez már használhatunk közepes minőségű cukrot is. A cukrot vízben föloldjuk; másfél kiló cukorhoz fél liter vizet vehetünk, a habot mindig gondosan szedjük le s forraljuk az adott fokig, pl. szálíg, szóródásig stb.

Az edény, a mibe a gyümölcsöt elrakjuk, legyen tiszta s egészen száraz. Ha aztán a befőttel teleöntjük, hűtsük ki, vágjunk egy olyan nagy kerek papírlapot, mint az üveg szája, áztassuk be rumba s tegyük a gyümölcsre, az edényt pedig kétszeres papirossal (viaszba itatva) kössük le erősen, vagy pedig hólyaggal.

## A BEFÖZÉSRŐL ÁLTALÁBAN.

A jó befőzötthöz elsősorban jó anyagot kell használnunk. A gyümölcs legyen friss, jó, egészséges és kellően érett. Használjunk hozzá finom, jó cukrot. A tűz ne legyen tulságosan erős, sem pedig nagyon lángoló, de a gyöngye tűz sem alkalmas, mert a gyümölcs csak gyöngén forr meg s például: gyöngye tűznél nem kapunk sohasem kocsonyát (gelée), hanem csak szirupot. A tisztaság és pontosság elkerülhetetlen s továbbá a jó főzőedény, a melyet más célra sohase használjunk. A hosszunyeles sárgarézlábos a legjobb, a legcélszerűbb.

Födolog a befőzésnél, hogy a habot gondosan szedjük le mindig, s ha a habszedőkanállal nem tudjuk letisztítani, akkor úgy segítünk rajta, hogy a lét a kanállal megkavarjuk, miáltal a hab a közepére fut össze. Ekkor egy darabka papirost fölteszünk rá, a mi a habot tisztára leszedi.

## A CUKORFÖZÉS.

Cukorszörp alatt felfőtt cukrot értünk. Egy darab cukrot vízbe mártunk, a mennyit magába szí, annyival főni tesszük és még egy keveset alája öntünk. Ha forr, a fölületén mutatkozó habot leszedjük, egy kanál ecetet teszünk hozzá és forraljuk tovább. Ha sűrűsödni kezd és hólyagos, vagyis ha szűrőkanálon átfolyatva nagy csöppekben esik le, elérte az első fokot. Ha hólyagot képez, mikor a lyukas kanálba belefujunk, akkor a második fokot, vagyis a szálíg főttet érte el. Ezután ismét forralva, kis fogpiszkálónál kissé vastagabb fácskával megpróbáljuk többször, úgy hogy azt hideg vízből hirtelen a forró cukorba mártva, ismét a hideg vízbe visszatesszük, a midőn egy kis hár-

tya képződik a fácskán, ha ez nem ragad többé, a harmadik fokot, a törést érte el. Ezután jön a pörkölt cukornak karamel néven ismert alakja. Ecet helyett pár csöpp ecetsavat is használhatunk.

### A BEFÖTT CUKROZÁSA.

A savanyu gyümölcs rendesen savanyu marad, akármennyi cukrot használunk is el a befőzéshez. Ennek oka, mint a vegyi vizsgálat kiderítette, az, hogy a gyümölcs főzésénél bizonyos sav válik ki, mely a nádcukrot és répacukrot átváltoztatja szőlőcukorrá. A szőlőcukor pedig alig fél olyan édes, mint a nádcukor vagy a répacukor. Hogy ez meg ne történhessék, hogy a gyümölcssav a cukrot át ne változtathassa, a cukrot mindig csak akkor szabad a gyümölchöz keverni, a mikor az már meg van főve; tehát sem főzés előtt, sem főzés közben, hanem főzés után kell a gyümölcsöt megcukrozni.

### SZALICILLOS GYÜMÖLCS.

Tetszésszerinti gyümölcsöt részben hámozva vagy abálva hatliteres üvegbe teszünk. Veszünk egy és negyed kiló cukrot, egy és fél liter vizet és tiz fillérért szalicilt, megfőzzük és forrón a gyümölcsre öntjük, lekötjük és félretesszük. Bármikor vehetünk belőle.

*Strelisky Sándorné.*

### CSERESZNYEBEFÖTT.

A szép érett, piros cseresznyét a száráról leszedve, tiszta vízben megmosva, szitára vagy tiszta ruhára tesszük, hogy megszikkadjon. Azután, ha azt akarjuk, hogy eredeti színét megtartsa: egy rostára vékony batiszt- vagy tülldarabot teszünk, arra annyi cseresznyét, a mennyi egy sorjával ráfér, fölül pedig többszörösen összehajtogatott tiszta abrosszal letakarjuk. Ekkor a szabadban egy centiméter kénszalagot meggyujtva a rosta alá tesszük s tiz percig ott hagyjuk. Tiz perc múlva a rostáról leszedjük s hideg vízben — többször változtatva a vizet — megmossuk és üvegbe rakva olyan cukros vizet öntünk rá, a mely egy kiló cukorból és két liter vízből készül. Ha a szirupot leöntöttük az üvegre s gyorsan lekötöttük, azonnal gőzbe tesszük. Megjegyzendő, hogy szirupot mindig jó készletben tartani és hidegen önteni rá. A gőzbetetés úgy történik, hogy megfelelő edény fenekére törőruhát helyezünk, azután az üvegeket sorba belerakva annyi hideg vizet öntünk az edénybe,

hogy az üvegnek negyedrésze szárazon maradjon, fölül pedig az egésztest száraz ruhával betakarjuk és lassan fölforraljuk. Ha fölforrt, levesszük és letakarva két órán át a forró vízben hagyjuk, ekkor kiszedjük.

### SPANYOL MEGGY.

A spanyol meggyet úgy főzzük be, hogy a száráról leszedjük, tiszta vízben megmossuk és üvegbe rakva sziruppal felöntjük, azután az üvegeket légmentesen lekötjük, gőzbe tesszük és a míg csak ki nem hült, a forró vízben hagyjuk.

### KAJSZINBARACK.

A félig érett, egészséges barackot meghámozzuk, hideg vízbe dobjuk, melyben már előbb egy kanál oltott meszet olvasztottunk. Ha mind meghámoztuk, kivesszük a vízből s az első vizet több vízben lemossuk róla. Ekkor forró vízbe dobjuk, de csak éppen, hogy kissé álljon. Ha ez megtörtént, kiszedjük és ismét tiszta hideg vízbe tesszük, onnan szitára rakjuk és ha megszikkadt, kevésbé kénnel megfüstöljük. Ezután vagy négy vízben ismét megmossuk és a vizet lecsöpögtetjük róla. Ezután szépen üvegbe rakjuk és olyan szirupot öntünk rá, a melyet előtte való nap egy kiló cukorból egy liter vízben főztünk. Végül bekötözzük és gőzbe tesszük.

### KAJSZINBARACK.

Egy liter vízben főzzünk fel hat deka timsót, vegyük el a tüztől és öntsünk bele még egy liter tiszta vizet. (Ilyen timsós vízben az üvegeket is kimoshatjuk.) Ebbe a timsós vízbe dobjuk bele a félig megérett, még kemény, meghámozott kajszinbarackot, magja nélkül ketté vágva. Ha a szükséges barackot mind megtisztítottuk, rakjuk ki a timsós vízből tiszta vízbe, abban megmosva, rakjuk ki tiszta ruhára és a vizet törülgessük le róla. Rakjuk szép rendben az üvegekbe, öntsünk reá nyolc üveghez egy kilóból készült cukros levet. Hólyaggal bekötve, gyorsan főzzük ki gőzben úgy, mint a többi befőttet. A barack szép színt megőrizhetjük a kénvirággal való füstöléssel.

### SZALICILÓS BARACK.

Egy kiló cukorra veszünk egy liter vizet és ezt megfőzzük. A szokott módon megtisztított és megkénezett barackot nagy üvegbe rakjuk, a cukrot ráöntjük, egy kiló cukorra ve-

szünk egy kávéskanál szalicilt, ezt a befőttre szórjuk, azután az üveget jól bekötjük és gőzbe tesszük. Télen apránként is szedhetünk belőle, nem romlik.

### BARACK KONYAKBAN.

A szép, válogatott gyümölcsöt tüvel megszurkáljuk és kitoljuk a magját. Egy edényben ráborítunk hig cukorszirupot és csak éppen hogy megmelegítjük. Másnap leöntjük a levét, fölforraljuk, a habját leszedjük és forrón öntjük a gyümölcsre. Két napig pihentetjük így, azután egészen sűrűre főzzük a cukrot, lehabozzuk és megint forrón öntjük a gyümölcsre. Utoljára a barackot is vele forraljuk a cukorral, de csak éppen, hogy egyet forrjon; félig kihülve üvegekbe töltjük, a cukrot fölforraljuk, lehabozzuk, a gyümölcsre félig jó konyakot töltünk, arra a szirupot és hólyaggal jól lekötjük.

### ÖSZIBARACK.

Csak úgy készítjük, mint a sárgabarackot. A magtól válót elfelezzük és mielőtt megmossuk, kénvirággal megfüstöljük, azután erősen citromos vízben megmossuk és úgy rakjuk üvegbe, mire a főtt cukorlét ráöntjük, bekötözzük és gőzbe tesszük.

### DURÁNCI BARACK.

Az akár kisebb, akár nagyobb duránci barackot, mely nem válik a magjától, meghámozzuk, citromos vízzel leforrázzuk, pár percig benne hagyjuk, hogy kissé megpuhuljon, azután kénvirággal megfüstöljük, citromos vízben megmossuk, üvegbe rakjuk, a cukros lét ráöntjük és néhány percig gőzben pároljuk.

### ZÖLD RINGLÓ.

Minden szem ringlót gombostüvel jól megszurkálunk és lobogó forró vízbe tesszük, a melybe kevés timsót, pár kanál ecetet (és ha zöld színre nagy sulyt vetünk: parányi kékkövet) teszünk. Ha a gyümölcs jól átmelegedett, szedjük ki tiszta meleg vízbe és fődővel úgy nyomtassuk le, hogy mind a víz alatt legyen, mert a melyik kimarad, rögtön csunyán megbarnul. Ebben a vízben hagyjuk másnapig, aztán rakjuk jó szorosán üvegbe és azonnal öntsük rá a sűrűre főtt cukros levét. Kössük be marhahólyaggal és főzzük ki csöndesen forró vízben. Csak addig főzzük, a mig a leve egyszer föl nem forrt.

## KÖRTEBEFÖTT.

A nyári körte között legjobb befőttnek az ugynevezett apró citrom vagy muskotálykörte. Timsós vízbe dobjuk bele a gondosan meghámozott körtét egészben, vagy ha a gyümölcs nagyobb, kettőbe vágva. Az utóbbi esetben a torzsáját kiveszszük. A megtisztított körtét a timsós vízből kiszedjük, leöblítjük, aztán üvegekbe rakjuk. Minden üvegre fél citrom levét facsarjuk, a mi után rögtön a rendes, édes, forró cukorlevet öntsük rá. Hólyaggal bekötve, épp úgy főzzük ki, mint a többi befőttet szokás. A körtét nagyon szép fehéren el lehet tartani, ha a timsós víz helyett rostára téve s kénvirág füstje felé tartva, öt percig forgatjuk. Ezután jól kimossuk s szárazra letörülve, öntjük rá a cukros vizet.

## RIBIZKE.

A ribizkét óvatosan leszemezzük, hogy idő előtt ki ne bocsássa a nedvét, üvegbe rakjuk, az üvegek alját közben megütögetjük, hogy a gyümölcs kellően leszálljon; azután első fokig főtt cukorral majdnem színig töltjük, légmentesen lekötjük és tizenöt percig főzzük. Kifőzés után a nedves ruhával leborított üvegeket a tüzről levesszük és ugyanabban a vízben hagyjuk kihűlni.

## MÁRTÁSNAK VALÓ RIBIZKE TÉLIRE.

A szép, nagyszemű ribizkét a száráról levágjuk ollóval és szüknyaku üvegbe rakjuk. Jól megrázzuk, hogy minél több férjen bele. Mindenik üvegbe egy jó evőkanál cukrot teszünk; az üvegeket nyitva egy lábos meleg vízbe állítjuk és addig hagyjuk benne párolódni, a mig levét ereszt; ekkor kiszedjük, azonnal bedugaszoljuk parafadugóval és forró szurokba mártjuk. Hűvös helyen tartjuk és télen úgy bánunk el vele, mint a friss ribizkével és épp oly jóízű is.

## FÖLDIEPER ÉS MÁLNA.

Ezt a gyümölcsöt óvatosan szedjük le, hogy össze ne zúdjék, üvegekbe rakjuk, az üvegek alját közben megütögetjük, hogy a gyümölcs kellően leszálljon, azután mint a gőzben főtt gyümölcsnél szoktuk, első fokig főtt cukorral színig töltjük, légmentesen lekötjük és tizenöt percig lassan főzzük. Kifőzés után a nedves ruhával leborított üvegeket a tüzről levesszük és ugyanabban a vízben hagyjuk hűlni.

## ÁFONYA-BEFŐZÉSE.

Öt liter áfonyára fél liter jó édes aszubort, egy kiló finom cukrot, egy darabka fahéjat és hat szegfűszeget számítunk. Először a bort a cukorral és fűszerrel fődött edényben tíz percig forrni hagyjuk és csak aztán öntjük bele a bogyót és ezt is jól fölforraljuk. Ha ennyire vagyunk, leemeljük a lábost a tüzről és néhányszor megkeverjük a befőttel, hogy gyorsabban hűljön. Aztán üvegekbe töltjük. Az így elkészített áfonya nem penészedik soha és mindig megtartja friss ízét.

## KÖKÉNYBEFÖTT.

A kökényt is csak azután szedjük le, ha már megcsipte a dér. A jól megérett kökényt hibátlanul zománcos fazékba rakjuk, olyformán, hogy egy sor gyümölcsöt, egy sor cukrot rakunk. Ezután a fazekat jól bekötjük és még agyaggal is betapasztjuk, hogy föltétlenül légmentesen legyen elzárva. Ezután néhány órára, vagy akár egész napra is beállítjuk nem tulságosan meleg sütőbe vagy kemencébe. Ha télen kibontjuk a fazekat, szinte meglepő, milyen kitünő beföttet kaptunk a különben nem igen keresett kökényből.

## APRÓ ARANYALMA.

Az aranyalmát leszedés után megtisztítjuk úgy a szárától, mint a rászáradt virágtól. Megmosás után tálba tesszük s gyöngén cukros vízzel leforrázva, fődjük be. Ha kihült, szedjük ki a vízből s rakjuk üvegbe. Ha a vize tiszta, abba lehet a cukrot tenni, ha azonban zavaros, ne használjuk a tiszta színű beföttre. A mennyiben ez a befött is savanyu, hat üvegre kell egy kiló cukor. Kössük be az üvegeket hólyaggal s a szokott módon főzzük ki gőzben.

## GESZTENYEBEFÖTT.

Jófajta gesztenyét külső héjától megtisztítva leforrázunk, a belső hártáját levonjuk és timsós vízben párszor felfőzzük. Azután cukros vízben félig puhára főzzük és üvegbe rakva, kis vanilját téve a cukorszörpbe, langyosan ráöntjük. A vanilját kivesszük és hólyagpapírral betakarva, gőzben főzzük tíz percig.

## RABARBARAKOMPÓT.

(Amerikai módra.)

Miután ez a kompót nálunk még nem nagyon megszokott, külön adjuk a leírását. A levelek szárát levágjuk, nem hámozzuk meg, csak megmossuk, egy centiméter hosszú darabokra vágjuk, melyeket kevés vízzel és megfelelő mennyiségű cukorral tűzálló edényben a forró sütőbe teszünk. Miután megpuhult, az egyéb kompót tetejére rakjuk. Szépen disziti és nagyon izletes.

## BERCENCEI SZILVA PECSENYÉHEZ.

A magot szedjük ki a szilvából és pároljuk víz nélkül egy lábosban, csupán cukrot adjunk hozzá izlés szerint. Ha kevesebb cukrot adunk hozzá, akkor pikánsabb. Kihülve üvegekbe rakjuk és hólýagpapírral lekötjük. Szénamurva közt főzzük ki.

## BIRSALMA PECSENYÉHEZ.

Ötvenhat deka cukrot, nyolcvannégy deka birsalmát, egy jó liter vizet és két deci borecetet veszünk. A cukrot a vízzel és ecettel sziruppá főzzük, aztán üvegessé főzzük benne egy citromnak metéltre vágott héját, szintugy a citrom husát is cikkek szerint. Aztán vegyük ki a cukorból és főzzük benne a birsalmát puhára. Vegyük ki és tegyük keverve a citrom hájával és belével üvegekbe. A sűrűs levét öntsük rá. Kössük le és tegyük ebéd után a sütőbe. A birsalmát hámozzva gerezdekre vágjuk.

*Csázik Péterné.*

## GESZTENYEKOMPÓT.

Szépen sült vagy főtt gesztenyét szükséglet szerint üvegtálba teszünk és a következő lét öntjük rá: kétszázötven gram cukrot megfőzzük citromlével, egy pohár fehérborral és fél liter vízzel; ha félig sűrűre megfőtt, a gesztenyére öntjük.

## MÁLNAKOMPÓT.

Érett, nagy málnát kiválogatunk és néhány órával előbb cukorral meghintjük. A saját levében lassu tűznél gyengén pároljuk. Ugyanigy készül a földieperkompót is.

## ÁFONYAKOMPÓT.

Az áfonyát cukorral jól meghintjük, cserépfazékba tesszük, jól bekötjük és forró vízbe állítjuk. Ha a víz fél óra hosszat fő, a fazekat levehettjük és a gyümölcsöt tálba önthetjük. Így készül a *ribizlekkompót* is.

## CSERESZNYEKOMPÓT FRANCIA MÓDRA.

Egy kiló édes cseresznyének egyformán levágjuk a szárát, megmossuk és fél liter vízzel meg negyed kiló cukorral főni tesszük; adunk bele kevés vanilját is. Főzés közben a habját leszedjük, négy-öt percig főzzük, mialatt többször fölrázzuk a lábosban, azután a gyümölcsöt kiszedjük a lyukas kanállal, a levét még kissé sűrűbbre főzzük, a vanilját végül kivesszük belőle és az üvegtálba rakott cseresznyére öntjük. Hidegen tálaljuk be, mint minden kompótot.

## FRISS GYÜMÖLCSKOMPÓT.

A friss kompótot úgy készítjük, hogy a cukrot megfőzzük (nem kell nagyon sűrűnek lennie) és a gyümölcsöt miután megtisztítottuk, fölvtágtuk és megmostuk, pár percre főni belevetjük. Ha nagyon édes gyümölcsöt főzünk kompótnak, a milyen pl. a körte, tegyünk a cukorba néhány citromszeletet is. Ha csinosan akarjuk asztalra adni, minden fajtát külön főzünk és óvatosan szedjük a tálba.

## BIRSALMA MUSTBAN.

A birsalmát meghámozzuk, gerezdekre metéljük, kiszedjük a magját és jó édes mustban puhára főzzük; azután rakjuk edénybe, töltjük rá a levét és a mikor kell, vehetünk kompótnak; cukrozzuk meg jól. Az edényt kössük be tiszta ruhával.

## TÖK MUSTBAN.

Ugyanugy készül, mint a birsalma.

## TISZTÁN ELRAKOTT GYÜMÖLCS.

A gyümölcsnek ilyenformán való befőzése nemcsak a legegyszerűbb, de legtakarékosabb is, mivel nem kell hozzá sem cukor, sem más fűszer. A gyümölcs legyen érett és hibátlan.

A gyümölcsöt rakjuk száraz üvegbe, gyöngye rázással ráz-

zuk le s töltsük meg egészen. Ekkor hólyaggal kössük le s szénával kibéelve, hideg vízbe állítsuk. A víz az üvegek félmagasságáig érjen. A vizet most lassan forraljuk föl, ha forr, még tíz percig hagyjuk a tűzön s onnan levéve, lassan hűtsük ki. Most szedjük ki az üvegeket s hűvös pincébe elrakhatjuk.

### MEGGY ELTEVÉSE FÖZÉS NÉLKÜL.

Szép nagy meggyet kiválogatunk, a magját kiszedjük és gyöngö, jó borecettel leöntjük. Néhány óra múlva leszűrjük róla az ecetet és a meggyet tiszta üvegbe rakjuk olyformán, hogy egy sor meggyre egy sor porcukrot adunk. Miután a legfelső rétegre rumba áztatott papirost teszünk, hólyagpapirossal jól bekötjük az üvegeket és száraz helyre tesszük. Az így elkészített meggy pompásan eláll.

### SZÁRAZ CUKORBAN ELRAKOTT GYÜMÖLCS.

Ez igen egyszerű módja az elrakásnak. Egy doboz fenekét hintsük be egy réteg jól kiszáritott cukorporral; erre rakjunk egy réteg jól kiválogatott hibátlan s nem tulérett gyümölcsöt, hintsük be vastagon porral s ezt addig, míg az egész ládácška meg nem telt. Aztán száraz, hűvös helyen őrizzük.

### RINGLÓ FRANCIA MÓDRA.

Kifogástalan, szép gyümölcsöt válogatunk, mely még nem egészen érett; a szárát félig levágjuk, vagy tíz helyen megszurkáljuk vastag tüvel, lábosba tesszük és annyi vizet öntünk rá, hogy három-négy ujnyira ellepje, azután a tűzre tesszük. A mint a víz annyira fölmelegszik, hogy az ujjunkat nem tudjuk beledugni, levesszük a tűzről és vagy másfél kiló gyümölcsre nyolc gram só t teszünk bele. Egy óra múlva a lábost nagyon csöndesen tűzre tesszük, a zöldülő gyümölcsöt megforgatjuk és addig hagyjuk ott, a míg a víz már gyöngyöződik, de még nem forr. A mint a gyümölcs a víz fölületére száll, megnyomunk egyet, hogy elég puha-e; ha igen, egyenkint kiszedjük és hideg vízzel telt tálba rakjuk. Ha egészen kihült, szitára rakjuk, hogy a víz lecsöpögiön róla, majd üvegbe rakjuk és megfelelő mennyiségű szirupot öntünk rá. Huszonnégy óra múlva a cukrot leöntjük róla, újból megfőzzük, azon forrón öntjük a gyümölcsre és harmadnap is megismételjük ezt az eljárást. Az ötödik nap végre üvegbe rakjuk a levével együtt, bekötjük és hűvös helyre tesszük.

## RINGLÓ.

A zöld, félig érett ringlót a szára táján tüvel megböködjük, borsónagyságu kékköves ecetes vízben fölforraljuk. Hideg vízbe szedjük, többször változtatva a vizet. Éjjelre cukros vízben áztatjuk. Másnap sűrű cukorszörpöt főzünk, abban egyet forni hagyjuk a gyümölcsöt, és éjjelen át tálba öntjük. Másnap levét leszűrjük, fölforraljuk és ha kihült, a gyümölcsre öntjük. Ezt ismételjük nyolc-tíz napon át. Lehet kékkő nélkül is készíteni, de akkor veszít a színéből.

## CSERESZNYE CUKORBAN.

Szép nagy cseresznyének tépjük ki a szárát és toljuk ki a magját, leghelyesebben egy darabka lyukas fával, vagy hurokra összehajtott drót segítségével; ötszázhatvan gram cseresznyéhez négyszázhusz gram cukrot vegyünk, főzzük forrásig, rakjuk bele a cseresznyét, egyszer forraljuk föl benne és a habot gondosan szedjük le. Az egészet öntsük most tálba, egy iv papirossal fődjük le és éjszakán át hagyjuk állni. Másnap rakjuk szűrőre, hogy a cukor jól lecesepegjen, ezt főzzük szálíg és még forrón öntsük újra a cseresznyére. A harmadik nap ismét öntsük le a cukrot, főzzük vastag szálíg, tegyük bele a cseresznyét, forraljuk föl benne még egyszer, szedjük le a habot és öntsük üvegekbe.

## MEGGY ÉS CSERESZNYE CUKORBAN.

A meggy magában igen savanyu és sok cukrot kíván, a cseresznye meg szinte émelyítően édes magában. Legjobb tehát a kettőt egyesíteni, így kitünő és mindenféle tésztához alkalmas, olcsó befőttet nyerünk belőle. Egy kiló megmosott, megszáritott cseresznyét, egy kiló meggyet a magjától megtisztítunk, fél kiló porcukorral meghintjük és hűvös helyen három-négy órát hagyjuk állni, azután erős tűzön jó fél óráig forraljuk és még azon melegen tesszük széles száju üvegekbe.

## BARACK CUKORBAN.

A barackot ketté vágjuk, meghámozzuk, egyforma mennyiségű cukorral tiszta mázos edénybe rakjuk és éjjelen át benne hagyjuk. Másnap a barackot kiszedjük, a cukrot nagyon kevés vízzel megfőzzük és lehabozzuk. A barackot most egyenkint benne főzzük néhány percig a szirupban, azután vissza-

tesszük a fazékba és ráöntjük a cukrot, de csak miután előbb hűlni hagyjuk. Ezt az eljárást még két napig ismételjük, azután üvegbe rakjuk, légmentesen bekötözzük és eltesszük.

### BARACK FRANCIA MÓDRA.

Nem egészen érett barackot meghámozunk, tálba rakjuk és forró vízzel leforrázzuk, melyben négy óra hosszat állni hagyjuk. A mennyi a gyümölcs, ugyanannyi cukrot megfőzünk, puhára főzzük benne a barackot, azután levesszük a tűzről és egyenkint üvegbe rakjuk. A cukrot újra megfőzzük és ha már egészen lehaboztuk és megsűrösödött, ráöntjük a gyümölcsre és hozzátöltünk fél pohár rumot vagy konyakot.

Éppen így készül az őszibarack is.

### MÁLNA CUKORBAN.

Szép sötétpiros, de még el nem érett málnát — egy kiló málnához ugyanannyi cukrot számítva — porrá tört cukorral szemenkint jól behintjük s tálra rakjuk; a cukrot mind rászórjuk és hűvös helyen állni hagyjuk. Ekkor szépen a tűzhöz állítjuk és a cukrot csendesesen elolvasztjuk. Mikor ez megtörtént, kissé fölforraljuk s hűvös helyen két napig ismét állni hagyjuk. Ekkor a málnát szemenkint üvegbe rakjuk és a levét átszűrjük, végül lekötözve a gőzbe tesszük.

### EPER CUKORBAN.

Egy liter eperre ötnegyed liter cukrot veszünk, ez utóbbit sűrű sziruppá főzzük, azután az epret beletesszük és háromnegyed óráig főzzük a tűzhely szélén; kavarni nem szabad, csak rázni kell az edényt és forgatni, azután tálba öntjük, a levét pedig tovább forraljuk; ha elég sűrű és langyos, ráöntjük, kevés szalicilt a tetejére és huszonnégy óra mulva légmentesen lekötjük.

### NAGY FÖLDIEPER CUKORBAN.

A mennyi a földieper, annyi a cukor. A szárától megtisztított földieppret porcelánlábosba tesszük. A tetejére cukrot szórunk és a pincébe tesszük, másnap az egészet addig főzzük, a míg átlátszóvá nem válik. Üvegekbe rakjuk, erősen bekötjük és ebéd után a sütőbe helyezzük.

## PÖSZMÉTE CUKORBAN.

Nagy pöszmétét keresztben kissé bevágunk a virágos részén, a magvát tiszta irótollal kiszedjük, azután összevágunk meggylevelet és ezt a pöszmétével együtt tálba öntjük. Öntsünk rá tiszta szeszt és gyujtsuk meg. Ez égjen addig, míg a pöszméte fehér nem lesz, azután mossuk meg és áztassuk ki. A mennyi a gyümölcs, annyi cukrot főzzünk meg és bánjunk ugy vele, mint minden más cukros befőttel.

## SZEDER CUKORBAN.

Szép nagy és teljesen feketére érett szedret kiválogatunk és minden kiló gyümölcsre, háromnegyed kiló cukrot főzünk. Ha a cukor megfőtt, belevetjük a szedret, kezdetben lassan főzzük, miközben a habját megszedjük. Kavarni a gyümölcsöt nem szabad. Ezután főzzük kissé erősebben és ha a gyümölcs már kezd leszállni és habja sincs több, óvatosan kiszedjük, ha kihült, üvegbe rakjuk és a kihült cukrot ráöntjük.

## NASPOLYA CUKORBAN.

A naspolyát vagy addig hagyjuk a tövin, míg a dér megcsipi, vagy ha korábban szedjük le, szalmára rakjuk és ott hagyjuk, a míg érettre puhul. Az érett naspolyát megtisztítjuk a felső végén a száraz virágjától, jól ledörzsöljük a külső héját, tüvel megszurkáljuk és addig főzzük cukros vízben, a míg fogpiszkálóval keresztülszurhatunk rajta; azután szitára rakjuk, hogy lecsöpögiön. Ötszáz gram gyümölcsre veszünk ötszáz gram cukrot, háromnyolcad litert abból a léből, a melyben a gyümölcs főtt és negyed citromnak vékony héját. A naspolyát ezután lábosba rakjuk, a sürüre főtt cukrot ráöntjük és huszonnégy óra hosszat állni hagyjuk. Azután leöntjük róla a levét, újból sürüre főzzük, megint a gyümölcsre öntjük, ezt harmadnap megismételjük, egyszer felfőzzük a naspolyát a cukorban, azután a lyukas kanállal kiszedjük, üvegbe rakjuk s a sürüre főtt levét, ha kihült, ráöntjük. Az utolsó főzésnél egy pohárka konyakot is adhatunk hozzá.

## ARANYALMA CUKORBAN.

A szép piros aranyalmát tiszta, forró vízbe tesszük és a míg csak forni nem kezd, benne hagyjuk. Mikor már azt látjuk, hogy külső hártyszerű héja leválik, ezt tollkés segítségével

egyenkint szépen lehámozzuk és hideg vízbe téve, letisztogatjuk. Azután több vízből megmossuk és szitára rakva, a vizet lecsorgatjuk. Ezalatt egy kiló cukrot sűrűre főzünk, az almát beletesszük, hirtelen fölforraljuk, hogy az alma meg ne repedjen. Ekkor levesszük a tüzről, huszonnégy óráig hűlni hagyjuk, azután üvegbe rakjuk és a levét rászűrve, lekötjük és gőzbe tesszük.

### GÖRÖGDINNYE CUKORBAN.

Vastaghaju görögdinnyének letisztítjuk a külső héját és hagyunk az így megmaradt fehér héjához egy ujjnyi vörös bét is. A héját lehetőleg recés késsel vegyük le. Azután vágjunk belőle jókora darabokat és meszes vízben áztassuk huszonnégy óráig. Másnap főzünk cukros vizet, mint a rendes befőtthöz szoktuk és abban főzzük a dinnyét, citromszeletet is téve bele egynéhányat addig, a míg a dinnye szépen megüvegesedik, akkor szitára szedjük s a léhez még cukrot adva, egészen sűrűre főzzük. Ha a dinnye kihült és a leve egészen lecsepegett, üvegbe rakjuk s a sűrű levét is ráöntjük, de csak ha kihült. Egypár napig nem kötjük be, mert ha levet ereszt a dinnye, a lét újra át kell egy kis cukorral főznünk. Ha már nem ereszt több levet, hólyagpapirossal bekötjük és hűvös helyen eltartjuk.

### GÖRÖGDINNYE CUKORBAN.

A szép vörösbélű dinnyének a zöld héját letisztítjuk és magát a dinnyét szép szeletekre elvágiuk. A belét a meddig magvak vannak benne, kiszedjük, de ügyeljünk, hogy a dinnyeszelet a vörös belével együtt legalább kétujjni maradjon. Ha elvagdadjuk, megmérjük s ugyanannyi cukrot véve hozzá, a mennyi a dinnye, ezzel együtt berakjuk abba az edénybe, a melyben főzni akarjuk, alul egy sor cukrot, rá dinnyét, megint cukrot és megint dinnyét helyezve, míg mind bele nem raktuk. Az így berakott cukrot és dinnyét másnapig állni hagyjuk. Ekkor a tüzhöz állítjuk és addig főzzük, míg a leve eléggé meg nem sűrűsödik. Ekkor üvegekbe rakjuk, lekötjük s gőzbe tesszük.

### DINNYEHÉJ CUKORBAN.

A sárga- vagy görögdinnye héját lehámozzuk, ecetes vízben megabáljuk, átszűrjük s hideg vízbe rakjuk. Ezután fél kiló cukrot a tüzön fölforralunk, de úgy, hogy higabb legyen, mint

más befőttnél. A cukrot kihülése után fazékba öntjük, a dinnyehéját beletesszük és napjában kétszer kis darab cukor hozzáadásával fölforraljuk. A forralást addig ismételjük, a míg a cukor jó sűrűre válik. A mikor fő, a habot leszedjük róla. Az utolsó fölforralás előtt kevés citromlevet öntünk bele. Üvegekbe rakva tesszük el.

### SÁRGADINNYE.

A jó kemény fajta ananász-dinnyét, ha már érett, de még nem puha, a külső héjától szépen megtisztítjuk, a magvát kikaparjuk és jó nagyocska szép szeletekre elvágjuk cifra késsel. Ezalatt egy rész ecetet három rész vízzel fölforralunk s ha jól forr, a dinnyét beletéve, öt percig főzzük. Azután hideg vízbe kieszedjük és a vizet szitán lecsepegtetjük róla. Ezalatt egy kiló cukrot igen sűrűre főzünk, hogyha már kezd hólyagot vetni, a dinnyét beletesszük és fölforraljuk. Ekkor a tüzről levesszük és másnapig állni hagyjuk. Ekkor a levét leszűrjük, fölforraljuk és vele a dinnyét leforrázzuk, harmadnap ezt ismételjük, negyednap pedig üvegekbe rakjuk és a levét szitán át rászűrjük. Végül lekötjük s gőzbe tesszük.

### CSIPKEBOGYÓ CUKORBAN.

Nagyszemü csipkebogyót jól kitisztítunk a magjától és ki-mossuk jó sok léből. Azután egy kiló gyümölcsre veszünk háromnegyed kiló cukrot, kevés vízzel megfőzzük, a míg vastag cseppekben nem hull le a kanálról; a bogyót belevetjük és vagy tizenöt-husz percig benne főzzük. A mikor félig kihült, üvegbe tesszük és az üveget bekötjük. Néhány nap mulva nézzük meg, nem ritkult-e a leve, a mely esetben újra főzzük, de csak vagy tíz percig.

### BIRSALMA SÜRÜ CUKORBAN.

Egy kiló cukorra fél liter vizet töltünk, és darab vanilját vagdalunk bele; ha megfő, annyi meghámozott és karikára vágott birsalmát tegyünk bele, hogy a lé ellepje; főzzük kavarással nélkül csöndesen mindaddig, a míg szép halványrózsaszín nem lesz. Ekkor öntsük üvegbe, kössük be és pároljuk meleg vízben. Ha kihült, rakjuk kamarába.

## BIRSALMA CUKORBAN.

A birsalmát meghámozzuk, gerezdekre vágiuk és forró vízben megabáljuk; onnan kiszedve szitára rakjuk, hogy lecspegjen róla a víz. Egy kilogram cukrot fél liter vízben sűrűre főzünk és fél kiló birsalmát háromszor kifőzünk benne ilyenformán: Ha a birsalma pár percig főtt, és levet eresztett, kiszedjük és a szirupot sűrűre főzzük; azután újra beletesszük a gyümölcsöt. Ha harmadszor kiszedtük, üvegekbe rakjuk és a harmadszor is sűrűre főtt cukrot kihütjük és ráöntjük.

## ZÖLD FÜGE CUKORBAN.

Egy kiló félig érett fügét egy rész ecetben és két rész vízben fölforralunk. Ha ez megtörtént, a gyümölcsöt szitára rakjuk, hogy megszáradjon. Ezalatt egy kiló cukrot fél liter vízben szörppé főzünk, a fügét belerakjuk és letakarva hűlni hagyjuk. Másnap a fügét kiszedjük, a cukros levet fölforraljuk és a fügét ismét belerakva, még egy napig állni hagyjuk. Harmadnap, miután a fügét kiszedtük, a lében fél szál vanilját, egy vékony szeletekre vágott citromot teszünk és ezt lassu tűzön addig főzzük, míg a citrom héja átlátszóvá válik. Ekkor ismét belerakjuk a fügét és ha kihült, üvegekbe rakjuk és az üvegeket jól bekötjük.

## VÖRÖS SZILVA ZÖLDEN, BARACKIZZEL.

A sárga barackkal együtt lehet főzni a zöld vörös szilvát. Erre a célra olyan szilvát választunk, a mely még nem vörösödött meg, de azért már szépen kifejlődött világosszinű. Tegyük egy tálba néhány üvegre való szilvát, forrázzuk le forró vízzel, fődjük le szorosán s hagyjuk a fődő alatt addig, a míg a gyümölcs a vízben kihül. Ekkor rakjuk bele jó szorosán üvegekbe. Ennek készítésekor úgy intézzük a dolgunkat, hogy ugyanakkor kajszinbarackot is főzzünk. Az iznek való kajszinbarack jó érett legyen. A magját kiszedve, vagdaljuk széjjel s hintsük meg bőségesen porcukorral. Jól befödve tegyük egy éjszakára a pincébe. Ha onnét fölhoztuk, egy tál fölébe tett ritka szitára borítsuk a cukros barackot. A mi lé róla lecsurog, azt forralás nélkül az üvegekben lévő szilvára öntjük. Ha a barack leve nagyon kevés lenne, kevés vizet és némi cukrot is önthetünk hozzá, hogy nagyon savanyu ne legyen. A zöldszilvás üvegeket marhahólyaggal bekötve, a szokott módon főzzük meg gőzben.

## SOM CUKORBAN.

Ötvenhat deka cukrot két deciliter vízzel addig főzünk, míg nehéz cseppeket nem hány; azután nyolcvanhat deka cukorral ötvenhat deka somot veszünk, és ha megmostuk, forró vízzel leforrázzuk, majd leszűrjük és főtt cukorba tesszük, de sokáig nem szabad keverni; ha felfőtt, vegyük ki a cukorból habszedő kanállal és a cukrot mindaddig főzzük, míg eléggé sűrű nem lesz. Ha jó sűrű, vegyük el a tüztől, tegyük bele a somot és ha kissé kihűlt, a szokott módon üvegekbe töltjük.

## NARANCS CUKORBAN.

Hat darab szép nagy, lehetőleg piros narancsot finoman leszeletelünk. Kimagozzuk és három liter vízben huszonnégy órán át áztatjuk. Ebben a vízben főzzük egy óra hosszat; most mégegyszer annyi cukorral, mint a mennyit ez a narancsos vízkeverék nyom, főzzük háromnegyed óra hosszat. Ekkor két citromnak a levét facsarjuk bele és kis ideig még a tűzön hagyva, végül töltjük áthűlten üvegekbe és hólýagpapírral kössük be.

## NARANCS CUKORBAN.

Inkább apró, mint nagy narancsot használunk a befőzéshez; karikára fölvágjuk, kilenc napig hideg vízben áztatjuk és mindennap friss vizet töltünk rá. A narancsot felszeletelés után megmérjük s ugyanannyi cukorból szirupot készítünk; a kiáztatott narancsot beletesszük, s addig főzzük, míg puha és átlátszó nem lesz a héja, a mi körülbelül háromnegyed órába telik, azután üvegekbe tesszük. Citromot éppen így kell eltenni, egy kicsit több cukorral.

## NARANCS CUKORBAN.

Egy kiló narancshoz egy kiló cukrot veszünk. A narancs héját szurkáljuk meg jól és tegyük két napra hideg vízbe, a vizet napjában többször fölfrissítve, hogy a narancs keserűségét jól kiszívja. A narancsot azután szeletekbe vágjuk, a magját kiszedjük. A fölolvasztott cukrot nyulósra főzzük, beletesszük a narancsszeleteket és tíz percig főzzük benne, aztán habszedő kanállal kiszedve, üvegekbe rakjuk. A cukrot sűrűre főzzük és hidegen öntjük rá. Az üvegeket hólýagpapírral kötjük le.

## NARANCS CUKORBAN.

Minden szép, érett, egészséges narancsot héjastól nyolc szeletbe vágunk keresztbe. Egy kiló narancshoz egy kiló cukrot veszünk, ezt egy kevés tiszta vízzel jó nyulósra főzzük, azután a narancsot belerakjuk és hirtelen jól fölforraljuk. Ekkor levesszük a tüzről, letakarjuk porcelántállal és két napig állni hagyjuk. Két nap múlva a narancsot üvegekbe rakjuk, a levét sürüre főzzük, hűlni hagyjuk és úgy öntjük a gyümölcsre, a melyet aztán bekötve elteszünk.

## NARANCS CUKORBAN.

Vegyünk másfélszer annyi sulyu porcukrot, mint a mennyi narancsot, és minden ötvenhat deka cukorra fél liter vizet. Vágjuk a narancsot héjastól vékony szeletekre, tegyük vízbe, hagyjuk huszonnégy óráig betakarva állni, azután főzzük három óra hosszat, miközben a fölszálló magot kiszedjük, tegyük hozzá a cukrot és főzzük még egy-két óráig, míg a leve megkocsonyásodik és tiszta lesz. Mielőtt a tüzről elvesszük, szűrjük hozzá egy citromnak a levét, töltsük még melegen befőttes üvegekbe, hagyjuk teljesen kihűlni és kössük be dupla pergamentpapírral.

## CITROM- ÉS NARANCSHÉJ CUKORBAN.

A narancsot vagy citromot éles késsel négyszer, hatszor bevágjuk a husáig, a héját lehámozzuk és puhára főzzük. Az olvadt cukrot tüzre állítjuk, a gyümölcshéjat belerakjuk, egyszer fölforraljuk vele, tányérra kiszedjük és papírral letakarva egy éjjelen át félreállítjuk. Másnap a cukrot valamivel erősebben fölforraljuk és egyszer a narancsal is. A következő két nap ismétljük ezt. Az ötödik nap a cukrot száradásig forraljuk, belerakjuk a gyümölcshéjakat, még egyszer fölforraljuk, a habot leszedjük s üvegbe rakjuk.

## DIÓ CUKORBAN.

Félérett, gyengén szétvágható diót tollkéssel megszurkálunk. Egy hétig vízben hagyjuk ázni, vizét naponta változtatva. Ekkor a diót megmossuk és annyi ideig, mint a lágytojást, főzzük. Vizét leszűrjük és a diót megmérve ugyanannyi cukrot mérünk hozzá. Ezt vízzel félsűrű szörppé főzzük és a szegfűszeggel és fahéjdarabkákkal megszurkált diót puhára főzzük benne. Ha kihült, üvegbe tesszük, másnap bekötjük és a papírt megszurkáljuk.

## FEHÉR DIÓ CUKORBAN.

Az egészen jól megnőtt, de gyöngé zöld diónak a zöld héját letisztítjuk és beledobjuk meleg citromos vízbe, ha elkészült, kiszedjük a vízből és gyorsan megtörülgetve kénnel megfüstöljük. Ekkor egészen forró citromos vízbe tesszük és ott hagyjuk addig állni, míg a cukrot nagyon sűrűre nem főzzük. Egy kiló dióhoz ötnegyed kiló cukrot számítunk. Ha már elég sűrű a cukor, beledobjuk a diót és jól fölforraljuk. Végre gyorsan üvegekbe rakjuk, forrón ráöntjük a cukrot és lekötve gőzbe tesszük.

## FEHÉR DIÓ CUKORBAN.

Az augusztusban leszedett diót egészen a fehér beléig olyformán tisztítjuk meg, hogy szép egész maradjon és azonnal timsós vízbe dobjuk. Ha mind megtisztítottuk, timsós vizet forralunk, a diót beledobjuk és megabáljuk, míg a beleszurt tőről könnyen leesik. A timsós vizet kétszer-háromszor változtatjuk, hogy fehérebb legyen. Ha már jó, kiszedjük, hideg vízbe rakjuk. Onnan kiszedve szitára tesszük, míg megszikkad, azután ugyanannyi cukrot megfőzünk egy pohár vízzel; ha tiszta, a diót beletesszük, egyszer felfőzzük vele és eltesszük; a következő három napon csak a levét főzzük föl, utóljára egy kis darab vanilját téve hozzá; a levét mindig hidegen töltjük rá.

## ÉRETT DIÓ BEFÖZÉSÉNEK MÓDJA.

Az érett diót egészen frissiben kell befőzni, a mikor még belső finom héját könnyen le lehet róla huzni. A mennyi diót el akarunk tenni, ugyanannyi cukrot forralunk nyulósra, kihütjük és a diót már hámozás közben belerakjuk. Ha készen vagyunk, a diót jól elvegyitjük a cukorral, befőttes üvegekbe rakjuk és mivel a dió rendszeren fölszáll, vékony forgáccsal leszoritjuk, hogy a cukor mindig fődje. Az üveget hólyagpapírral bekötjük mint minden beföttet, hűvös, száraz helyre tesszük.

## ZÖLD MANDULA CUKORBAN.

A még gyöngé mandulát vesszük a befőzéshez és a bundás részét vagy durva kendővel dörzsöljük le, vagy kevés hamis luggal leforrázzuk, a mi után a mandulát jól megmossuk. Egy kiló mandulára egy kiló cukrot veszünk. Kevés ecetes vizet fölforralunk, ebbe borsószem nagyságu gálíckövet teszünk és ebben főzzük a mandulát puhára, azután újra megmossuk

egypárszor és a cukrot szörpbe tesszük. Ha vagy kétszer-háromszor fölforrt, a kamarába tesszük. Ugyanigy fölforraljuk másnap és harmadnap is, azután üvegbe rakjuk, a szirupot sűrűre főve hidegen ráöntjük és szorosán bekötjük. A cukorban citromszeletet és vanilját is főzünk.

*Csázik Péterné.*

### GESZTENYE CUKORBAN.

Tegyünk két edénybe folyó-vizet a tüzre, vegyünk szép, nagyszemű gesztenyét, külső héját vegyük le, dobjuk be a forró vízbe s hagyjuk párszor fölforrni, vegyük ki, tegyük most a másik edénybe s itt főzzük mindaddig, míg egy tüt könnyen keresztül lehet rajta szurni; most szedjük ki egyenkint, tisztítsuk meg belső héjától is, rakjuk langyos vízbe, melybe egy citrom levét csavartuk. Ha egészen kihült, öblítsük le hideg vízben, rakjuk hig cukoroldatba, forraljuk föl vele, állítsuk letakarva félre. Másnap szűrjük le róla a cukrot, forraljuk erősen, míg gyöngyözik, rakjuk bele a gesztenyét, hagyjuk egy kicsit ismét főni, vegyük le s tegyük üvegekbe.

### DULCSÁSZA.

(Romániai recipe.)

Két pohár gyümölcsshöz veszünk egy pohár vizet és három pohár törött cukrot. Az egészet rétegesen belerakjuk kis üstbe; ha néhány percig főtt, belecsavarjuk fél citrom levét s ha kihült, üvegekbe rakjuk és jól bekötve sokáig főzzük gőzben. Mindenféle gyümölcsből készíthetjük vegyesen is, külön-külön is.

### TÖK CUKORBAN.

A szép, gyenge tököt zöld héjától, belétől megtisztítjuk s vékonyra elgyaluljuk, egy tiszta edénybe tiszta vizet teszünk s egy deka citromsavval fölforralva, a tököt vele megforrázzuk. Azután hideg vízbe tesszük és vagy háromszor fölfrissítjük rajta a vizet. Végre szitára rakjuk s ha lefutott a víz róla, egy kiló cukorhoz egy kiló tököt véve, a megfelelő mennyiségű cukorból sűrű szirupot főzünk s citromszeleteket is téve bele, fölforraljuk benne a tököt, három napig állni hagyjuk. Ekkor üvegbe rakjuk, a szirupot rászűrjük, bekötjük s gőzbe tesszük.

### TÖK CUKORBAN.

Szép, fiatal, sárga, ugynevezett spárgatököt megtisztítva, tetszés szerint kisebb-nagyobb darabokra vágunk; egy tiszta

edényben gyenge ecetes vízben átfőzzük, míg szép átlátszóvá válik; ekkor lyukas kanállal egy vízzel telt tálba, onnan a szitára szedjük és mindaddig ott hagyjuk, míg a víz jól le nem folyik róla; ekkor egy cseréplábosban híg cukros vízben átfőve, tálba rakjuk és a cukros vizet ráöntjük, melyben másnapig marad; megjegyzendő azonban, hogy sem az ecetes, sem a cukros vízbe nem szabad a tököt egyszerre belerakni, mert akkor nem lesz egyforma; mindig csak annyit szabad egyszerre főzni, a mennyi a vízben egy sorban elfér; és lassan keverni kell, hogy egyenletesen főjön. Másnap, ha esetleg van lágy a tök között, azt eldobjuk és ismét szitára rakva, a cukros vizet lefolyatjuk róla, tálba rakva, sűrű cukorszörppel leforrázzuk. Ezt a forrázást több napon át ismételjük, végre üvegekbe rakjuk és bekötve megpároljuk.

### ZÖLD PARADICSOM CUKORBAN.

Veszünk szép, kemény, zöld paradicsomot, jó husosat, de ne egészen nagyot válasszunk, nehogy sok legyen a magva. A paradicsomot fölszeletelve forró vízbe dobjuk, egyszer-kétszer fölforraljuk, hogy elveszítse mérgeszöld színét. A vízből kiszedjük és szitára rakjuk. Cukorból vízzel és egy darabka vaniljával szirupot készítünk. A megszikkadt paradicsomszeleteket porcelántálba rakjuk. Egy réteg paradicsomra mindig néhány szelet héjastól fölszeletelt citromot teszünk és folytatjuk ezt addig, a míg az eltevésre szánt paradicsom el nem fogyott. Ekkor ráöntjük a forró szörpöt, állni hagyjuk egy-két napig, azután leszűrjük, újra fölforraljuk és újra a paradicsomra öntjük. Ezt az eljárást háromszor-négyszer ismételjük mindaddig, a míg a szörp mézsűrűségű nem lesz. Ekkor szélesszáju üvegbe rakjuk és jól lekötjük pergamentpapirossal. Az így eltett paradicsomnak igen kellemes az íze és néhány évig is eláll. *Piláthy Béláné.*

### ZÖLD PARADICSOM CUKORBAN.

Igen jó és kipróbált módja zöld paradicsomnak cukorban való befőzésére a következő: vegyünk szép zöld, kemény paradicsomot, vágjuk szép egyenlő karikára. Forraljuk föl ecetes vizet, ha forr, tegyük bele a paradicsomot egy percre, szedjük ki, vegyünk annyi cukrot, a mennyit nyom, forraljuk föl, tegyük bele megint pár percre, aztán szedjük ki és a cukrot tovább forraljuk, míg sűrű szirup nem lesz. Azalatt főzzünk meg egy citromot, hogy a keserű ízét elveszítse; ha ez megvan, vágjuk ka-

rikára és a kihült paradicsomot ha berakjuk az üvegbe, tegyük a citromot közbe, attól igen jó izt kap. Ha a szirup kihült, öntsük rá és jó erősen kössük be hólyagpapírral.

*Vlachó Jánosné.*

### ZÖLD PARADICSOM CUKORBAN.

Nagy, sima zöld paradicsomot félujnyi széles szeletekre vágunk, a magját óvatosan kimossuk, hogy egy se maradjon benne, mert különben erjed; ezután gyöngye ecetes vízben puhára főzzük. Egy kiló paradicsomhoz háromnegyed kiló cukorból szörpöt főzünk. Ha a paradicsomot az ecetes víztől jól lecsurgattuk, egy-két percig hagyjuk a szörpben forni, betakarjuk és másnapig félretesszük. Másnap a paradicsomot kiszedve, a cukrot megint forni hagyjuk, most izlés szerint tehetünk hozzá vanilját. Ha a szörp megint elég sűrű és tiszta, félrehuzzuk és a paradicsomot beletesszük. Ezt három-négy napon át ismételjük, azután szélesszáju üvegbe tesszük és bekötjük. Így készül az érett paradicsom is, csak hogy ezt hámozni és egy napon át meszes vízben kell hagyni. Vanilján kívül citromszeleteket is teszünk közé.

*Kvatsák N.-né.*

### ZÖLD PARADICSOM CUKORBAN.

Középnagyságu sötétzöld paradicsomnak a tetejét és az alját vékonyan levágjuk és fölszeljük egy centiméteres karikára, melyet fővő ecetes vízben fölforralunk. Egyszeri forrás után kiszedjük és kiválogatjuk az épen maradt paradicsomot, azután kétszer kimossuk hideg vízben, szitára tesszük és ha a víz leszűrődött, megmérjük és a paradicsommal egyenlő súlyu cukorból nem nagyon sűrű szirupot főzünk; husz fillérért ananászt is teszünk bele. Ha jól forr, a gyümölcsöt beledobjuk és elveszszük a tüzről. Egy napig állni hagyjuk, azután ismét jól fölforraljuk és ezt öt napig ismételjük, míg a paradicsom üveges fényt kap, akkor üvegbe lehet tenni.

*Pongrácz Ilonka.*

### ZÖLD PARADICSOM CUKORBAN.

Az apró, husos paradicsomot karikára vágva, fővő ecetes vízbe dobjuk, melyben egy kis darabka kék gálickövet olvasztottunk. Ha fölforrt, jól kiáztatjuk hideg vízben, többször friss vízbe téve. Most megmérjük a gyümölcsöt és ugyanannyi súlyu cukrot sűrű szirupnak főzve, beletesszük, hozzáteszünk még egy karikára vágott citromot és egy darabka vanilját; ha

egyed forrt, másnapig félretesszük. Másnap a szirupot felfőzzük s ráöntjük a gyümölcsre, harmadnap mégegyszer fölforraljuk a gyümölcsöt is.

*Ebert Rezsőné.*

### ÉRETT PARADICSOM CUKORBAN.

Vörös, de még kemény, kis gömbölyű paradicsomra számítunk ötvenhat dekára tizennégy deka cukrot. A paradicsomot leforrázzuk és hegyes kis késsel a bőrét lehámozzuk; a cukrot fölforraljuk kevés vízzel, teszünk bele finomra vagdalt gyömbért s hozzáadjuk a paradicsomot is. Egyszer fölforraljuk, majd habszedő kanállal kiszedjük és hűlni hagyjuk. Ezt kétszer ismétljük, azután befőttes üvegbe tesszük, a levét sűrűbbre főzzük és ráöntjük. Pergamentpapírral bekötve tegyük el a kamrába.

### BARACKIZ.

Jó érett sárgabarackot kettévágunk, a magját kivesszük és szőrszítán áttörjük. Egy kiló barackra egy kiló cukrot számítunk; ezt forraljuk, míg jó nagy hólyagot nem vet, ekkor beletesszük a barackot és folytonos keveréssel jól fölforraljuk. Forrás közben a habját gondosan leszedjük. Ha jól fölforrt, üvegekbe tesszük, teljesen kihütjük és tiszta papirossal erősen bekötjük.

### BARACKIZ.

A szép, érett barackot meghámozzuk és kettévágjuk, azután megmérjük és minden kiló gyümölcsre veszünk egy kiló porcukrot. Egy cserép- vagy porcelánedénybe rakjunk rétegesen egy sor porcukrot, egy sor barackot, azután huszonnégy órán át hűvös helyen állni hagyjuk. Másnap porcelán- vagy tiszta fakanállal elkavarjuk habosra és csak azután tesszük főni. Ha vagy tiz percig forrt, folytonosan habozzuk, azután levesszük; ha a folytonos kavarással közt kissé kihült üvegbe tesszük, és a mikor a teteje megbőrösödött, az üveget bekötjük.

### RIBIZKEIZ.

A teljesen érett piros ribizkét szítán áttörjük. Egy liter léhez vegyünk háromnegyed kiló cukrot, azt sűrűre elfőzzük, azután hozzáadva a ribizkét, folytonos kavarással tovább főzzük, a míg jó sűrű nem lesz. Forrón öntsük üvegekbe, egy éjjelen át hagyjuk hűlni és csak azután kössük be.

## RÓZSAIZ.

Illatos rózsának a szirmait leszedjük, vágókéssel apróra megvágjuk és vízzel sűrűre olvasztott cukorban fél óráig főzzük. Azután pedig légmentesen üvegekbe eltesszük, mint akármilyen cukorbefőttet. Az így eltett rózsát használhatjuk akár főfujtban, akár pedig bármely más gyümölcsiznek illatosá tételére akként, hogy abba egy keveset beleteszünk belőle.

## CSIPKEBOGYÓIZ.

A csipkebogyót megtisztítjuk, jól kimossuk, egy kis cukros vízben megpuhítjuk, majd szitán áttörjük. Azután egy kiló gyümölcshez veszünk kétharmad kiló porcukrot, egy kicsit elkavarjuk nyersen, majd főni tesszük s ha tíz percig forrt, leveszük a tüzről. Lehetőleg melegen tegyük üvegbe.

## BIRSALMAIZ.

A birs héját és csutkáját főni tesszük fél rész vízzel és fél rész vörösborral, hogy a lé az egészet befödje. Ha már félig lefőtt, ruhán átcsöpögtetjük, adunk hozzá annyi cukrot, a mennyi a lé (pohárral mérjük ki), citromlevet, egy darabka vanilját, s ha elég kemény, üvegbe rakjuk és papirossal bekötjük.

*Schável Károlyné.*

## NARANCSIZ.

Egy kilogram narancsot huszonnégy órára friss vízbe tesszünk; másnap töröljük le, tegyük más vízbe és főzzük ebben oly puhára, hogy hegyes fácskával könnyen átszurhassuk a héját; azután vegyük ki, töröljük le és hagyjuk hűlni; a héját hámozzuk le igen vékonyan és metéljük apróra, a husát pedig tisztítsuk meg a fehér héjától, a rostoktól és magjától és tegyük külön lábosba. Forraljunk föl egy kiló cukrot kevés vízzel, tegyünk ebbe narancshéjat és főzzük tíz percig, később öntsük hozzá a husát és levét, keverjük folyton és főzzük igen sűrűre, de igen hirtelen tüznél, hogy meg ne sötétedjék a befőtt színe. Melegen öntsük befőttes üvegbe és kössük be légmentesen, tegyük hűvös, száraz helyre.

## NARANCSIZ ANGOL MÓDRA.

A narancsot megmérjük, nedves ruhával letöröljük és finom reszelőn könnyedén lereszeljük a héját; negyedekre vágjuk,

meghámozzuk és a narancshéj belső, puha részét kiszedve, a héjat addig főzzük vízben, a míg kásamódra elkavarhatjuk. Most aztán olvasztunk annyi cukrot, a mennyi a narancs volt, elkeverjük lassan az elkavart héjával, hozzáadjuk a narancs húsát, melyből a magot kivettük, az egészet megfőzzük sűrűre, a míg szép sárgás színt kap; azután üvegbe tesszük és ha kihült, bekötjük.

### BODZA- MEG SZILVAIZ.

Két-három rész, a magjától megtisztított szilvára veszünk egy rész bodza-bogyót; szünetlen kavarással közben kisebb tüzőn megfőzzük, majd szitán áttörjük. Ötszáz gram izre veszünk százhuszonöt gram cukrot. Szünetlen kavarással közben sűrűre főzzük és cserépfazékban tartjuk el.

### TÖKIZ.

Egy és fél kiló tökre veszünk negyed liter borecetet, egy és negyed kiló cukrot, citromhéjat, kevés fahéjat és szegfűszeget. A tököt megtisztítva mérjük, azután vízben citrommal és fűszerrel oly puhára főzzük, hogy szitán áttörhessük. Az áttört pépet az ecettel megfőtt cukorba vetjük és sűrűre főzzük, de ezüst- vagy porcelánkanállal keverjük, nehogy odaégjen.

### MEGGYIZ.

Ezt szitán áttörjük és vastag szirupban főzzük, a míg meg nem sűrűsödik. Annyi cukrot veszünk, a mennyi a gyümölcs. Vagy megfőzzük a magnélküli meggyet sűrűre és szájjal szerint porcukrot hintünk rá. Akkor ismét ritkább lesz, tehát tovább főzzük, míg sűrűvé válik.

*Csázik Péterné.*

### MEGGYIZ.

Kevesebb legyen a cukor, mint a meggy. A magjától megtisztított meggyet jól főzzük egy óra hosszat; ezalatt a cukorból vastag szirupot főzünk (egy kiló meggyhez háromnegyed kiló cukor), belevetjük a meggyet és újra főzzük vagy egy óra hosszat. A meggyet ezután lyukas kanállal szedjük beföttes üvegbe. A levét főzzük, a míg megsűrűsödik, azután ráöntjük a meggyre és csak két nap múlva kötjük be.

## SZŐLŐIZ.

A fekete szőlőt leszemezzük, a belsejét kinyomjuk, szitán áttörjük és a héjával együtt cseréplábosban addig főzzük, a míg megsűrűsödik; ha nem elég édes, cukrot is adunk hozzá. Ha elég sűrű, üvegebe tesszük és csak másnap kötjük be.

*Csázik Péterné.*

## CSERESZNYEKOCSONYA.

(Zselé.)

A magjától megtisztított cseresznyét beletesszük egy üvegebe, melyet félig vízzel megtöltött fazékba állítunk. Ha a víz már egy darabig főtt, akkor a gyümölcs nedvét leszűrjük, de a gyümölcsöt meg ne nyomjuk, csak annyi levet szűrünk le róla, a mennyit ereszt. Fél kiló gyümölcsnedvhez ugyanannyi cukrot veszünk és fél óra hosszat főzzük vele, azután üvegebe töltjük, lehetőleg melegen és csak másnap kötjük be.

## MÁLNAKOCSONYA.

Ugyanugy készül, mint a cseresznyekocsonya, csak hogy tiszta ruhán szűrjük keresztül a gyümölcsnedvet.

## EPER- VAGY MÁLNÁKOCSONYA.

Egy kiló málnához vagy eperhez egy és negyed kiló cukrot veszünk, a cukrot egészen sűrűre főzzük és a mikor a legnagyobb forrásban van, a gyümölcsöt beledobjuk és nagyon gyorsan fölforraljuk, akkor a tüzről levéve két napig állni hagyjuk, azután üvegekbe rakva lekötjük, gőzbe tesszük.

## CITROMKOCSONYA.

Öt citrom héját reszeljük le fél kiló cukron s törjük finomra össze, facsarjuk rá az öt citrom levét, másnap forraljuk föl háromszor, a habját szedjük le, ha kihült, üvegekbe öntsük, ott megkeményedik.

## EPERKOCSONYA.

Szép nagy fajta ananászepret megmérünk és ugyanannyi cukorport adunk hozzá olyképpen, hogy egy rézmedencébe rakunk egy sor epret, egy sor cukrot, ismét epret és így tovább. Nagyon csendes tüznél egy óráig főzzük, míg szép átlátszó lesz, akkor egy tálba töltjük, a melyből másnap üvegekbe tesszük, bekötjük és gőzben pároljuk.

## BORBOLYAKOCSONYA.

Az érett borbolyát, melyet sötétpirosra csipett a fagy, leszedjük a száráról és vizzel a tűzre tesszük. Fél óráig főzzük, aztán a szemeket szétnyomva, a vizzel együtt szőrszítára öntjük. A piros levét megmérjük és ugyanannyi sulyu cukrot megmérünk és megtörünk. A cukorral együtt főlforraljuk, a habját leszedjük és ha elég sűrű, szélesszáju üvegekbe töltjük, de csak két nap mulva kötjük be.

## BODZAKOCSONYA.

A nagyon érett és válogatott bodzagyümölcsöt jól kipréseljük, a levét szitán, majd itatópapiroson átszűrjük, megmérjük és egy kiló lére hatszáz gram cukrot veszünk. Gyakran habozzuk és addig főzzük, a mig megkocsonyásodik.

## MADÁRBERKENYE-KOCSONYA.

Az érett, de még nem kásás gyümölcsöt megszedjük, letisztítjuk a szárától és megmossuk. Lábosba tesszük, vizet öntünk rá és lassan főzzük. Ha megfőtt, a levét szitán átszűrjük, minden kiló lére egy kiló cukrot veszünk és addig főzzük, a mig a tányérra csöpögtetett lé megáll. Ez a kocsonya nagyon szép és akármeddig eltartható.

## RIBIZKEKOCSONYA.

Az érett ribizkét a száráról szépen leszedjük s megmosva, szitán megszáritjuk. Ekkor tiszta edényben a tűzhöz állítjuk és addig főzzük, mig egészen széjjelmennek a szemek. Ekkor szitára töltjük és a lefolyt levét megmérve, egy kiló léhez egy kiló cukrot adunk és fél óráig főzzük. Azután melegen üvegbe rakjuk és lekötve gőzbe tesszük.

## RIBIZKEKOCSONYA.

A jó érett ribizkét csutkájáról leszemezzük és egy ócska, ritkás vászondarabon keresztülnyomjuk, hogy se a héja, se a magva bele ne menjen. Lehet szitán is keresztülhajtani, ez szaporább munka, de nem olyan tiszta fényü utána a befőtt. Az áttört ribizkébe annyi porcukrot keverünk, a mennyi a ribizke; megjegyezzük, hogy nem jó egy kilónál nagyobb tömeget forralni egyszerre, mert akkor lassan forr föl és veszít a színéből. A cukrot a ribizkével lassan fél óráig keverjük porcelán-lábos-

ban, ezután azt egy másik, forró vízzel kétujnyira telt lábosba tesszük erős tüzre és folytonos keverés közt jól fölforraljuk, a tüzről levesszük, lassan továbbkeverjük, míg félig ki nem hült; még azon melegen üvegekbe töltjük, száraz, pormentes helyre tesszük és csak másnap kötjük le. Az így főtt ribizkének gyönyörű színe és kitünő ize van.

### RIBIZKEKOCSONYA HÉJÁVAL, MAG NÉLKÜL.

Szép, érett ribizkét, ha lefejtettük a száráról, mérjük meg. A mennyi a gyümölcs, annyi kockacukrot főzzünk igen sűrű sziruppá, a min már alig van nedv, csupa hólyag, de meg ne égjen, vagy ne sárguljon. Addig a ribizkét törjük át szitán jól, a haját és magját dobjuk egy kis dézsa vízbe és keverjük néha össze. A mag le fog szállni és a héját habszedőkanállal halásszuk ki. Nyomjuk ki jól és tegyük az áttört ribizkéhez. Onnan a sűrű sziruphoz. Tizenöt-husz percnyi főzés után rakjuk másnap üvegbe. Fehér ribizkéből is igen szép lekvár készíthető.

### NARANCSKOCSONYA.

Minden harmadik narancs héját finom metéltre vágjuk; erre a metéltre hideg vizet öntünk, két-három óráig benne hagyjuk, de a vizet többször változtatjuk. A többi narancsot meghámozzuk, szitán áttörjük és a mennyit a narancs nyom, ugyanannyi durvára tört cukrot adunk hozzá; ezt addig főzzük, a míg átlátszó nem lesz, a mikor már félig megfőtt, hozzáadjuk a metéltre vágott héjat. Szébb, ha világosabbra főzzük, különben nagyon megkeményedik.

### SZILVAKOCSONYA.

Kis porcelánlábosban készítsünk vastag szirupot. Ebbe főzzünk szilvát, a míg a haja leválik. Szedjük ki kanállal tálra és főzzük be újra a szilvát, míg a szirup szép piros. Tehetünk hozzá kis fahéjat, szegfűszeget vagy citromhéjat. A szirupot főzzük még fél óráig, míg főzés között erősen gyöngyözik. Ekkor tegyük hűlni és harmadnap kanállal rakjuk ki üvegekbe.

### BIRSALMAKOCSONYA.

Ha birsalmasajtot főzzünk, a birsalma héját, magházát és magját egy tiszta lábosban megfőzzük. Arány: nyolc rendes birsalmánál két és fél liter víz. Ezt addig főzzük, míg negyed liter

vagy ennél csak valamicskével több lére fogy. Ekkor szűrjük le és tiszta lábosban tiz-tizenöt darab kockacukorral szájjal szerint édesen főzzük sűrűre; harmadik nap öntsük üvegbe.

### BARACKKOCSONYA ANGOL MÓDRA.

Hámozatlan barackot megtörülünk, kis darabokra elvágjuk és cseréplábosban gyöngye tűzön, szünetlen kavarási közben fél óráig főzzük. Ha forr, belevetjük az időközben meghámozott magot és darabos cukrot, egy kiló barackra háromnegyed kiló cukrot és az egészet együtt öt percig főzzük. Azon melegen öntjük a melegített üvegekbe és két óra múlva bekötjük.

*Strelisky Sándorné.*

### PÖSZMÉTEKOCSONYA.

Egy cserépfazekat megtöltünk érett pöszmétével, bekötjük, forró vízbe állítjuk és főzzük a pöszmétét puhára. Azután törjük át szitán és fél liter léhez olvasszunk fél kiló finom cukrot, tegyük bele a nedvet és hagyjuk főni, a mig megkocsonyásodik. Töltsük aztán apró poharakba, tegyük rá rumba áztatott tiszta papirost, kössük be hóllyagpapirossal és tartsuk hűvös helyen.

### ALMAPÉP AMERIKAI MÓDRA.

Érett almát meghámozunk, a magházát gondosan eltávolítjuk, apró darabokra vágjuk és kevés vízzel puhára főzzük; széjjelkavarjuk, de nem törjük át szitán. Kis edényben, szünetlen kavarási közben elpároltatjuk a levét, ezután apró, melegen tartott edényekbe tesszük, a tetejére kevés rumot csepegtetünk és hamar lekötjük pergamentpapirossal. Még azon melegen kell eltennünk.

### ALMAKOCSONYA ÉRETLENÜL LEHULLOTT ALMÁBÓL.

Az almát annyi vízben, hogy éppen oda ne süljön az edényhez, oly puhára főzzük, hogy egy szalmaszálat keresztül szurhassunk rajta. Ezután beleszórjuk az edény egész tartalmát szűrőkendőbe és lecsurgatjuk a levét egy másik edénybe, a nélkül, hogy a gyümölcsöt nyomkodnánk. Egy liter lére veszünk fél kiló cukrot; szünetlen kavarási közben a lével együtt felfőzzük, jól lehabozzuk és a mig a lé meg nem kocsonyásodik, egyre főzzük. A próbája ennek, hogy egy cseppet hideg tányérra csepegtetünk és az nem folyik széjjel. Ha rózsaszínűre akarjuk festeni, egy kis birsalmát is főzhetünk vele.

## BIRSALMASAJT.

Hét szép, érett birsalmát puhára főzünk, de ügyelünk, hogy meg ne repedjen és a nedvében maradjon. A megpuhult birsalmát tálra rakjuk, hogy kihüljön. Ezüst kanállal ezután lehuzzuk az alma bőrét. Késsel nem szabad lehuzni, mert megfeketedik. Törjük át szitán. Annyi cukor kell hozzá, a mennyit a birsalma nyom. A cukrot jó pohár vízzel nyulósra főzzük, az áttört birsalmával összekeverjük s izzó tűzön addig főzzük, míg a lekvár az ezüst kanálról lefeszlik. Főzés közben ezüstkanállal folytonosan keverni kell, nehogy megkozmásodjék.

## BIRSALMASAJT.

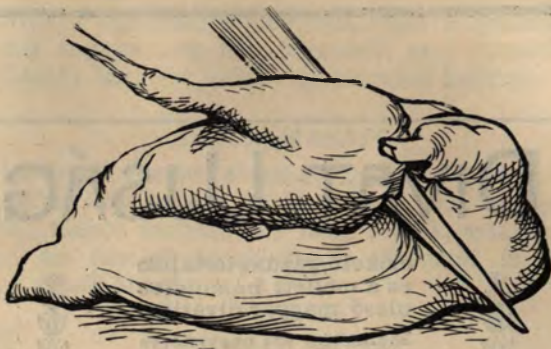
Jó érett birsalmát veszünk és vízzel addig főzzük, míg meg nem puhul. Ekkor leszűrjük, meghámozzuk és szitán áttöriük. Ezután megmérjük a gyümölcsöt és ugyanannyi finomra tört cukrot adunk hozzá. Előbb a birsalma-kását tesszük tiszta lábosban a tűzre és háromnegyed óráig forni hagyjuk. (Biztosság okáért dupla lábosba tesszük, t. i. a kásás lábost egy nagyobb, forró vízzel kétujjnyira töltött lábosba tegyük, mert csak így lehet a kozmásodástól vagy elégéstől megóvni.) Aztán keverjük bele a tört cukrot és ezzel folytonos, lassu kavarással mellet negyed óráig forraljuk. A kása felét pirosra lehet festeni alkörmőssel. Ha kész, kanállal kis tányérokba osztjuk és huszonnégy óráig hűlni hagyjuk. Ha teljesen kihült, cukorral meghintett, tiszta papírra borogatjuk, deszkán száradni hagyjuk és ha kiszáradt, szélesszájú üvegbe rakjuk. Használatkor vékony szeletekbe vágjuk.

## BIRSALMASAJT.

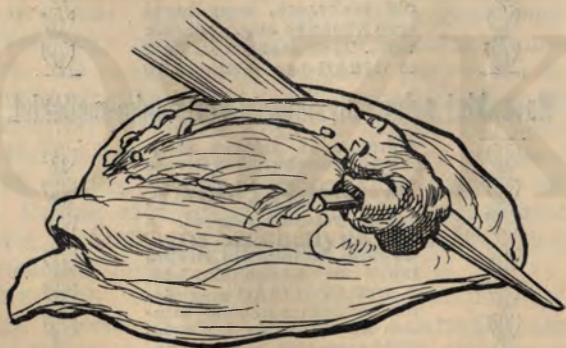
Birsalmát jó puhára főzünk és a levében hagyjuk hűlni, azután meghámozzuk, szitán áttöriük és a levébe visszatesszük, míg a cukros lé el nem készül. Egy és fél kiló almához egy kiló cukrot olvasztunk föl és addig forraljuk, míg sűrűsödni kezd; ezután beletesszük a gyümölcsöt, jól megfőzzük, és kis tányérokra töltjük szikkadni. A levébe tesszünk egy liter vízbe egy kiló cukrot, főzzük, a míg szép színe lesz, főzés közben habozzuk le, aztán tegyük üvegbe és ha kihült, kössük be.

## PIROS BIRSALMASAJT.

A birsalmát lehámozzuk, csutkáját kivesszük s a gyümölcssel együtt megfőzzük, ruhán átnyomjuk, egy citrom levét



SZÁRNYAS FÖLSZELDELESE — I. A COMB.



SZÁRNYAS FÖLSZELDELESE — II. A SZÁRNY.



SZÁRNYAS FELDARABOLÁSA. — III. KÖZÉPMELL.

# DIVAT UJSÁG

előkelő, gazdag tartalmu  
és a mellett bámulatos  
olcsó magyar divatlap.

Előfizetési ára negyedévre  
o postai szétküldéssel o

**2 korona 20 fillér**

Minden számában szórakoz-  
tató melléklet és kétoldalas  
szabásminta-iv. – A szabás-  
minta-iv olyan praktikus és  
oly szakszerű, hogy bárki  
igen könnyen eligazodhatik  
rajta. Ilyen csakis a DIVAT  
oo UJSÁG-ban található. oo

## Havonkint szines divatkép és kézimunka-melléklet.

A hónap II. felében meg-  
jelenő számhoz fölváltva a

**TÜNDÉR UJJAK**

külön mintarajzlappal, a

**Családi Monogram-Album**

lapjai és kézimunka-kép,

A DIVAT UJSÁG megjele-  
nik havonkint kétszer, min-  
den hó elején és közepén,

Előfizetéseket naptári ne-  
gyed, fél, háromnegyed és

egész évre fogad el bár-  
melyik hazai könyvkeres-  
kedés meg a kiadóhivatal.

Az előfizetésre szánt összeg  
a BUDAPESTI HIRLAP

postautalványán is küldhető

Mutatványszám ingyen, bermentve.



belefacsarjuk s ugyanannyi cukorral, mint a gyümölcs, addig főzzük, míg nagyon meg nem sűrűsödik és a kanálról nehezen csepeg. Ezután tányérra rakjuk és száradni hagyjuk.

### BIRSALMASAJT.

A birsalmát tisztára törüljük, negyedre vágjuk és puhára főzzük, szitán lecsorgatjuk és átnyomjuk. Az átnyomott pépet megmérjük, tűzhöz tesszük, egy ideig főzzük, aztán ugyanannyi porcukrot, kis fahéjat, szegfűszeget, citrónátot és narancshéjszeleteket adunk hozzá.

### UGYANAZ DIÓVAL.

Ugy készül, mint a föntebbi, de a felsorolt fűszer helyett kis darabokra tört diót és egy kis vanilját adunk hozzá.

### FEHÉR BIRSALMASAJT.

A birsalmát hámozzuk négy felé vágva. Dörzsöljük be citromlével, hogy meg ne barnuljon és dobjuk azonnal zubogó forró vízbe. Ha puha, vegyük ki szitára, hogy a víz lecsurogjon, azután törjük át ritka szitán. Csak negyed kilónként főzzük. Negyed kiló áttört birsalmára vegyünk negyed kiló porcukrot, tegyük a tűzre és néha kavargatjuk lassan, hogy oda ne égjen, negyed óráig, esetleg tovább is főjön, a míg a sajt el nem válik a lábostól. Rakjuk szét egyenlően kis tányérokra, három napig, vagyis míg megszikkad. Alkőrmőssel rózsaszínre festhetjük, de ezt megtehetjük meggy- vagy szederlével is.

Másképpen: A birsalmát egészben főzzük meg, hidegen hámozzuk és törjük át szitán. A mennyi a birsalma, annyi cukrot veszünk. Ezt nagyobb mennyiségből főzhetjük egyszerre, pl. egy kiló kockacukorból főzhetünk sűrű szirupot, ebbe jön aztán az áttört birsalma. Főzzük még egy ideig és öntsük formába, vagy tányérokba és pár napra tegyük meleg helyre száradni.

### SÁRGA BIRSALMASAJT.

Fél kiló meghámozott, megfőtt és tisztán áttört birsalmát, fél kiló kockacukrot, a mit citrommal megdörzsölünk, finomra törünk és átszitálunk. A birsalmát fél óráig kavargatjuk, hozzáadjuk a cukrot és ezzel egy óráig kavargatjuk, ekkor belecsavarjuk egy nagy fél citromnak a levét és addig kavargatjuk, míg habos nem lesz. Tányérokra rakjuk és huszonnégy óra múlva kiboríthatjuk.

*Csázik Péterné.*

## BIRSALMASZALÁMI.

Tetszés szerinti birsalmát cserépedényben vízzel puhára főzünk, ha megfőtt, szitán áttörjük, egy kiló birshez hetvenöt deka cukrot véve, tüzőn sűrűre főzzük, kosnillel megfestjük; cikkekre vágott diót vagy mandulát keverünk bele s porcukorral meghintett deszkán, szalámi alakra sodorjuk, ha megszáradt, csokoládéból kérget vonunk rá, s fölszeletelve, nagyon szép csemegénk lesz.

## ALMASAJT.

Jó masánszki almát, tizenkét darabot, meghámozunk, föl-  
vagdaldjuk, aztán lábosban fődél alatt puhára főzzük; szitán át-  
törjük és egy font süritett cukorban folytonos keverés mellett  
főzzük, míg elegendő kemény nem lesz. Most negyed font meg-  
tisztított és fölmetélt mandulát, hat lat citrónátot, egy citromnak  
a héját és egy narancsnak a levét tesszük bele. Ha kész, desz-  
kára rakott ostyaszeletekre kell tenni és megszáritani, mint a  
birssajtot.

## ÖSZIBARACKSAJT.

Ehhez veszünk közönséges sárga őszibarackot, meghá-  
mozzuk, szitán áttörjük s azt a kis vizet, a mely képződik, le-  
öntjük róla. Fél kiló áttört barackhoz veszünk fél kiló kocka-  
cukrot, ebből igen sűrű szirupot főzünk, kavarva addig, míg  
sűrű és a lábostól elválik. Ekkor tegyük az egészet porcukorral  
meghintett gyurótáblára, alakítsunk belőle apró golyócskákat,  
ezeket megcukrozva tegyük egy tálra száraz helyre, minden  
nap nyomjuk kissé széjjelebb a golyócskákat és mindig szór-  
junk rá picit porcukrot, ha már egy ujjnyi vastag a sajt, nyujto-  
fával sodorjuk simára s megcukrozva tegyük kamrába.

## CUKROZOTT (KANDIROZOTT) GYÜMÖLCS.

A kandirozás abból áll, hogy a gyümölcsöt kristályos cu-  
kossal vonjuk be. A kandirozáshoz faládát használunk,  
olyanformájut, akár egy mosóteknő. A hossza rendszeren 1½—2  
méter, a szélessége (a fenekén) negyven cm., a magassága  
szintén negyven cm. A fenekén egy csappal ellátott lyuk van.  
A ládába azután több, cinkdrótból font kandirozó ráma illik be,  
a melyek egymástól öt-hat centiméternyire vannak. A befőtt s  
lecsurgatott gyümölcsöt ezekre rakjuk, úgy hogy össze ne ér-  
jenek s beleöntjük a cukorszörpöt, a minek két centiméternyire

kell befödnie a gyümölcsöt. A kandirozás huszonnégy óra alatt megtörténik s ez idő alatt a teknőt nem szabad megmozdítanunk. Ide olyan cukoroldatot használjunk, a mit erős szálíg főztünk, ötvenöt százalékra lehütünk. — A cukor mennyisége annyi legyen, a mennyit a gyümölcs nyom és egy kiló cukrot rendszeren negyed liter vízzel főzünk föl.

Cseresznyét, szilvát már hat-nyolc óra múlva kiszedhetjük; a levesebb gyümölcsöt: a milyen a barack, őszibarack, inkább az alsó szitára rakjuk s hagyjuk ott, míg a kellő cukorréteg rá nem tapadt. Különösen leves-gyümölcsnél a cukrot erősebbre kell főznünk s jobban lehütenünk, mielőtt ráöntjük. Az egyes gyümölcsöt egy percre bemárthatjuk az ötven-ötvenöt fokig lehült cukoroldatba, aztán porcukorral behintve, a száránál fogva egy szálon pár órára fölakaszthatjuk.

Ha a rámákat ki akarjuk szedni a teknőből, akkor az alsó csapot megnyitjuk, hogy a cukoroldat lefolyjék s a rámákat a szárítókamrába vihetjük; azt a gyümölcsöt, mely nem cukrozódott eléggé, újra visszarakjuk s az eljárást ismételjük. A lecsurgott cukrot csak újabb fölforrálás után használjuk, mert máskülönben nem kandirozódik jól. Ha párosan akarunk gyümölcsöt kandirozni, akkor rakjuk egymás mellé, hogy összeérjen és a cukor egybefoglalja. A kandirozó ládát mindig meleg helyen tartsuk.

### CUKROZOTT KAJSZINBARACK.

A már zsendült barackot megtisztítjuk a héjától és egy rész ecetet, három rész vizet fölforralva, ebben kissé megabáljuk. Ha ez megtörtént, hideg vízbe tesszük s ebből kivéve, szitán megszáritjuk. Ekkor igen sűrű szirupot főzünk, egy kiló cukorra ötnegyed kiló barackot számítva. Ha már hólyagot vet a cukor, a barackot beletesszük, hirtelen fölforraljuk s levéve a tüzről, eltesszük hűvös helyre, hol három napig állni hagyjuk, ekkor kiszedjük, s ha lefolyt róla a cukor, szárítóra tesszük, üveglemezzel letakarjuk és a napon megszáritjuk. Hasonlóan kell elbánni a sárga- s görögdinnyével és a ringlóval is.

### CUKROZOTT NARANCSHÉJ.

A narancsot éles késsel hatszor-nyolcszor bevágjuk a húsaig, a héját lehámozzuk és folyóvízben puhára főzzük. Az olvasztott cukrot tüzre állítjuk, a vízből kiszedett és lecsurgatott narancshéjat egyszer fölforraljuk vele, aztán tányérra szedjük és egy éjjel állni hagyjuk. A következő napon még egyszer fölforral-

juk és ezt ismételjük öt napon keresztül. Végre friss oldott cukrot forralunk vízzel addig, a míg, ha a habszedő kanalat kiemelve belőle, belefujunk, apró hólyagokban csepeg le róla a cukor, ekkor belerakjuk a narancshéjat, a melyről lecsurgattuk a cukorklát és főzőkanállal gondosan keverve, hogy le ne égjen, forraljuk mindaddig, a míg nagy hólyagot nem vet a föntebbi eljárással. Erre a narancsot kiszedjük, a cukrot egy fácskával addig kavargatjuk tovább, míg kásaszerű fehér pép nem lesz belőle, a narancsot ebben megforgatjuk, míg meg nem alszik, villával kiszedjük és drótszitára rakjuk hűlni.

### KÖRTE-CSEMEGE.

Az érett körtét meghámozzuk, a héját nem dobjuk el, a hámozott körtét a kenyérsütés hőmérsékletét mutató kemencébe tesszük. A kifolyt levét gondosan összegyűjtjük; a kemencéből kivesszük kézzel, de úgy, hogy szét ne zuzzuk. Erre a körtét ismét visszatesszük; ez eljárást ismételjük háromszornégyszer is. A körte héját az esetleg kifolyt körte nedvével és egy kis vízzel sűrű szörppé főzzük, ebbe mártjuk a körtét, mielőtt utolszor toljuk a kemencébe, a körte finom aszaltszilva fekete színét veszi föl, mézszerű lesz. Lapos fadobozokban évekig eltarthatjuk.

### RIBIZKEBOR.

Érett ribizkét tiszta ruhán keresztül kinyomkodunk és az így nyert gyümölcslé minden literjére két és fél liter mézet és egy kiló tört cukrot teszünk. Az egészet hordóban hagyjuk, míg ki nem forrt és azután hetvenöt liter ribizkeborba egy liter tiszta alkoholt öntünk és üvegekbe fejtve, pincében tartjuk.

*Dr. H. B.-né.*

### RIBIZKEBOR.

A ribizkét csutkájától megfosztva, szitán áttörjük. Azután egy liter ribizkelére két liter vizet és egy kiló cukrot számítva, tegyük a mennyiséget egy nagy üvegbe; de be ne dugaszoljuk, mert a nyers gyümölcslé erjedésbe szokott átmenni s így a dugaszolt üveget szétvethetné. Tartsunk egy kisebb üvegben cukros vizet és ezzel — ha a nagy üvegből az erjedés folyama alatt sok kifutna — töltsük mindig tele a nagy üveget, hogy hujja ne legyen. Hagyjuk karácsonyig így a gyümölcsbort, s akkor aztán kisebb üvegekbe fejtsük le. Az üvegekben levő ri-

bizkeseprüre két liter vizet öntve és egy kiló cukrot hozzátéve, ismét lesz új ribizkeborunk, a mely tavaszkor is jól esik.

*Dr. K. E.-né.*

### RIBIZKEBOR.

A ribizkebort fehér és pirosszemű ribizkéből egyaránt lehet készíteni és ha egy kissé tartjuk, igen finom, akár csak a rajnai bor. Le kell szedni a nem tulérett ribizkefürtöket (három liter bogyónak rendesen egy liter leve van), szépen leszedjük a szárról, a bogyót egy tiszta csöbörbe vagy egyéb edénybe töltjük és kissé összezuzzuk. Így hagyjuk állni három napig, de többször megkavarjuk; ezalatt megkezdődik a gyümölcs erjedése. A bornak szánt hordót megmérjük, hogy pontosan tudjuk, mennyi fér bele. A bogyó levét gyümölcspréssel, vagy pedig ritkás zacskóban kipréseljük és ha ezzel készen vagyunk, megmérjük. Öt liter gyümölcslére öt és fél kiló cukrot teszünk, a melyet vízben oldunk föl és forrón öntünk a hordóba. A hordót keresztlábu bakra helyezzük, egy kicsit ferdén, hogy az erjedés habja könnyen lefusson. Ha a cukor kihült, óvatosan beletöltjük a gyümölcslevet, hogy az alja bele ne menjen, azután egy liter gyümölcslére két liter vizet számítva, teletöltjük a hordót színültig. A meleg cukor siettetí az erjedést. A míg az tart, a dugólyukat egy tiszta ruhával vagy kövel kell földni, hogy a habja lefuthasson erjedés közben. A hordó alá pedig tiszta edényt teszünk, hogy a lefutó lét megtisztítva ismét a hordóba önthessük, a melynek állandóan színültig töltve kell lenni, hogy a habja lefuthasson. Ezért is jó a vegyített gyümölcsléből egy kis fölösleget cserépfazékban erjesztetni és ha kell, ebből feltölthetjük a hordót. Ha ez nincs, egy kis borkövel vegyített cukros vízzel is felönthetjük. Ha már teljesen megszűnt az erjedés, a mely két-három hónapig tart, a szerint, hogy a hordó hidegebb vagy melegebb helyen állott, szorosán bedugaszoljuk a hordót és februáriusig érintetlenül hagyjuk. Ekkor a bort tiszta nagy edénybe eresztjük és rummal kiöblített üvegekbe töltjük, bedugaszoljuk, beszurkoljuk és sötét helyen polcra állítjuk. Lefektetni nem szabad, mert gyakran megesik, hogy kilöki a dugót, ha fekvé tartjuk.

Mindenféle gyümölcsből lehet ilyen módon bort készíteni, de nem kell annyi cukor hozzá. Egres, málna, szeder, de legkíválóan alma igen jó a borkészítésre, a hol bőven terem. Ehhez elég egy liter gyümölcslére ötszáz gram cukor és öt gram borkősav. A vegyületet nagy edénybe töltjük és huszonöt fok Celsius mellett negyvennyolc óráig hagyjuk erjedni. Ekkor töltjük a

mustot a hordóba, de tartunk vissza valamelyest a feltöltésre. Ha a bor első forrásán túl vagyunk, a hordót bedugaszolva a pincébe tesszük. Ha tulságosan édes a bor, egyszer-kétszer jól fölrázzuk a hordót, hogy újra erjedjen.

### RIBIZKELÉ.

A jól érett vörös ribizkét vászonruhán át kiperéseljük és másnapig hüvös helyen hagyjuk, hogy leülepedjék és csak akkor öntjük le róla a jó, tiszta lét. Egy kilogram lére fél kiló jó cukrot számítva, apró darabokra törve tesszük a lébe és tűzhöz téve, addig forraljuk, míg tiszta nem lesz; a habot gondosan leszedjük róla. A mikor negyedrészt körülbelül elfőtte, már jó. Ekkor levesszük a tüzről, egy éjjel állni hagyjuk és csak azután töltjük üvegekbe.

### MEGGYBOR.

Egy huszonötliteres hordóhoz vagy husz liter érett meggy kell. A szárát leszedjük és megfelelő edénybe dörzsöljük, hogy a husa leváljék a magjáról. Ezután az egészet leszűrjük, vizet öntünk rá és néhány nap múlva újra leszűrjük. Egy liter lére számítunk egy liter vizet és ennek a keveréknek minden literjére veszünk százhuszonöt gram cukrot, melyet megtörve vetünk bele és jól elkavarjuk. Most beleöntjük a föltétlenül tiszta, jól kikéneztet hordóba, a melynek tele kell lenni; nyugodtan állni és forni hagyjuk; a száját muszlinruhával takarjuk le. Ha a bor egészen kiforrt, bedugaszoljuk a hordót. Csak vagy fél esztendő múlva használunk belőle.

### PÖSZMÉTEBOR.

Az érett pöszmétét leszedjük, összetörjük és egy kiló pöszmétére két liter vizet öntünk. Három nap múlva, mialatt gyakrabban fölkavarjuk, átszűrjük, megmérjük a lét és a hordóba öntjük. Huszonöt literre adunk hét és fél kiló cukrot, egy üveg jó pálinkát és harminckét gram vizahólyagot. Most a hordót bedugaszoljuk és miután a bor fél esztendeig pihent, lehuzzuk üvegekbe.

### ÜRMÖS.

Egy tisztára kimosott hordót kénnel jól kifüstölünk. A hordó egyik fenekét levesszük, a másikat ürömmel behintjük. Az így ellátott hordót meg kell tölteni a fürtről leszemelt szőlő-

vel, közbe a szőlő közé is kell mérsékelten ürmöt hinteni. A szőlőszemeket a berakás előtt megmossuk és ha már nem nedves, a hordóba rakjuk. Ha így ép szőlőbogyókkal megtelt a hordó, akkor a felső rétegre ismét egy kis ürmöt hintünk. Ezután felöntjük tiszta vörös borral. Az így színültig megtelt hordót lezárjuk a levett hordófenékkal és száraz pincében tizen-négy napig állni hagyjuk. Tizennégy nap után a bort palackokba lehet fejteni. A hordóban maradt szőlőből a lefejtés után pálinkát lehet főzni.

### MÁLNALÉ.

A kiszemelt málnát nyomkodjuk szét egy lábóban s három-négy napig hagyjuk benne állni, míg erjedni kezd; erre egy asztalkendőn kinyomjuk, aztán megsziürjük, hogy a magtól is megtisztuljon. Most veszünk tiszta pezsgős üveget, ebbe beleöntjük és uj dugóval bedugaszoljuk. Széna között forró vízben egyszer fölforraljuk, benne kihütjük s száraz helyen eltesszük.

### MÁLNALÉ MÁSKÉPP.

Három-négy liter málnát mély lábóba rakunk, lekötjük s pincébe állítjuk, míg erjedni kezd; ekkor asztalkendőn kinyomjuk. Másnap fél liter léhez lemérünk háromszázhetvenöt gram cukrot, a lét hozzáöntjük s addig főzzük, míg sűrűsödni kezd; a habot leszedjük róla s ha már egészen tiszta, elhuzzuk, lehütjük s üvegekbe öntjük.

### CUKROS MÁLNALÉ FAGYLALTNAK VAGY SZÓDAVIZHEZ.

Vagy nyolcliternyi málnát kézzel jól összetörünk, gyurunk; ha jól összenyomtuk, tegyük cserépfazékba és két napig hadd álljon pincében; ha két napig erjedni hagytuk, öntsük ki igen finom szitára és azon törjük által. Ha még finomabban akarjuk készíteni, egy széket fordítsunk föl a négy lábával fölfelé és mind a négy lábára a székek kössünk ritkás tiszta fehér ruhát, öntsük a meg-erjedt málnát a ruhába és hagyjuk ott, tálat téve a ruha alá, mindaddig, amíg a málnának minden leve át nem szűrődik a ruhán keresztül a tálba; akkor vegyük el a levét és tegyük minden liter léhez fél kiló megtört cukrot, így a cukorral együtt a málna levét forraljuk föl, de csak egyszer forrjon és nem sok ideig, mert különben a színét elvesziti. Ha fölforrt a lé, vegyük el a tüztől és hűtsük le egészen, azután öntsük szükszáju üvegekbe, igen jól dugaszoljuk be, kössük be hólyaggal és fél óráig főzzük fel vízben, mint egyéb befőttet. Ha kihült, tegyük kamarába.

## MÁLNASZÖRP.

Jó érett málnát kinyomunk, öt-hat napig hűvös helyen állni hagyjuk, ha megkelt, tisztán leöntjük az aljáról, egy kiló gyümölcshez ugyanannyi cukrot véve, tizenöt percig főzzük, kis üvegekbe töltve légmentesen elzárjuk.

## CSERESZNYESZÖRP.

Fekete, jó érett cseresznyét magostól összetörve mozsárban, egy éjen át állni hagyjuk, másnap tiszta vászonruhába átnyomva, egy kiló cseresznyéhez háromnegyed kiló cukorból sűrű szörpöt főzünk és ebben a cseresznyét néhány percig forraljuk, habját leszedve, kihűlve üvegekbe rakjuk; bedugaszolva, bekötve gőzbe tesszük, ez igen jó üdítő ital vízzel keverve.

## CITROMLÉ.

Tizennyolc darab citromhoz veszünk egy kiló cukrot. Hat citromnak a sárga héját a cukron ledörzsöljük és valamennyi citrom levét ráfacsarjuk, azután negyed liter vízzel jó szörpöt főzünk belőle. Az egész keveréket melegen átszűrjük szítán és üvegbe töltve tesszük el.

## MUST TÉLIRE.

Egy literes üvegbe teszünk egy késhegynyi szalicilt és musttal megtöltjük az üveget. Nyomban utána légmentesen bedugaszoljuk.

*Strelisky Sándorné.*

## RUMBAN ÉS SZESZBEN ELRAKOTT GYÜMÖLCS.

Kő- vagy cserépedénybe öntsünk egy üveg rumot, azután a gyümölcs idénye szerint rakjuk bele mindazt, a mit eltenni akarunk. Málnaéréskor málnát, azután ribizkét, cseresznyét, szilvát, somot stb., de mindig öntsünk hozzá pár kanál rumot és a gyümölcszel egyenlő cukormennyiséget. Kavarjuk el többször s ha az edény teli, szűrjük le a levet s üvegekbe öntve tegyük el.

Elrakáshoz a borszesz is alkalmas, de ha ez nagyon erős, akkor a gyümölcs ízét teljesen kiszívja és az izetlen lesz. Azért husz százalékos borszeszt vegyünk csak. Ismeretes dolog, hogy a zöld dió rumban legjobb, az őszibarack pedig barackpálinkában konzerválva. A konzerválás után a leöntött borszeszt gyümölcslikőrhöz használhatjuk.

Kitünő mód a gyümölcsöt glicerinben elrakni. Ide sem sűrű és tömörített glicerint használunk, de szintelen és szagtalan tiszta glicerint véve, azt háromszorosan-négyszeresen higítsuk föl vízzel, mielőtt a gyümölcsöt belerakjuk.

### SÁRGADINNYE RUMBAN.

Hozzávaló: Fél kiló dinnyéhez háromszázhetvenöt gram cukor, nyolcad liter finom rum. Vágjuk a lehámozott s megtisztított dinnyét hosszukás darabokra. Főzzük a cukrot meg fél liter vízben, habozzuk jól le s öntsük hozzá a rumot. Forraljuk föl újra s ekkor rakjuk bele a dinnyét és forgassuk meg benne mindaddig, míg áttetsző nem lesz. Ekkor habszedő kanállal tegyük egy szitára, csöpögtessük le s tegyük tálra. A levet főzzük még sűrűre, öntsük a dinnyére, mely felfőzést s visszaöntést háromszor ismételjük.

### CSERESZNYE KONYAKBAN.

Szépen kiválogatott cseresznyének félig levágjuk a szárát, pohárba rakjuk és annyi konyakot öntünk rá, hogy a gyümölcsöt ellepje. Azután marhahólyaggal bekötjük és hűvös helyen tartjuk. Ebéd után likőrös pohárban adjuk be.

### VEGYES GYÜMÖLCS KONYAKBAN.

Ugyanugy készítjük, mint a rumban eltett gyümölcsöt.

### CSERESZNYE PÁLINKÁBAN.

A cseresznyét vagy meggyet válogassuk ki, csumáját félig vágjuk el, rakjuk üvegekbe narancssal és fahéjjal s szegfűszeget szórjunk hozzá; öntsük le cukros pálinkával vagy rummal, kössük be az üveget és néhány hétig napos helyen tartsuk. Egy kiló cseresznyéhez fél kiló cukrot és két és fél deci pálinkát vagy rumot vegyünk.

### MEGGY RUMMAL.

Leccsipjük a meggy szárát ollóval, hogy csak egy kis szár maradjon. A meggyet tegyük üvegekbe, minden üvegbe tegyünk három kanál porcukrot és kétujjnyi magasan rumot. Az üveget kössük le szorosan és hat-nyolc napon át tegyük a napra.

*Csázik Péterné.*

## GYÜMÖLCS ECETBEN ÉS CUKORBAN.

Kedvelt módja a gyümölcseltevésnek a következő: A befőzésre szánt gyümölcsöt, a szárától megtisztított ribizkét, cseresznyét, meggyet, szilvát, hámozott és ujjnyi vastagságúra vágott dinnyét stb. éjszakára vízzel higitott borecetbe tesszük, melyet másnap leszűrünk és üvegbe teszünk. Ha a cseresznye vagy meggy magját ki akarjuk venni, azt csak most vegyük ki, különben nagyon sok maradna az ízéből az ecetben. Ezután elkészíthetjük, mint minden más befőttet, de rakhatjuk úgy is üvegbe rétegesen porcukorral, a mikor jól elzárt üvegben a napon vagy meleg helyen hagyjuk vagy tiz napig; így megtartja a gyümölcs a zamatját.

## BIRSALMA ECETBEN ÉS CUKORBAN.

A jól érett, egészséges birsalmát megtörüljük, de nem hámozzuk meg. Ezután cikkekre vágjuk, de a magházától sem tisztítjuk meg; megmérjük és három és fél kiló birsalmára számítunk másfél kiló cukrot, fél liter kitünő borecetet, kevés egész fahéjat meg szegfűszeget. A fűszert egy kis tüllruhába kötjük. A gyümölcsöt aztán annyi vízben, hogy ellepje, puhára főzzük, a vizet leszűrjük róla és az időközben felfőtt ecetet minden hozzávalóval együtt ráöntjük. Másnap reggel az ecetet leszűrjük róla, újra felfőzzük, a kis fűszeres zacskót kivesszük és megint a gyümölcsre öntjük. Három napig ismételjük ezt és a harmadik napon a birsalmával együtt főzzük fél óra hosszat, azután üvegekbe rakjuk és jól bekötjük.

## SZILVA ECETBEN.

Négy kiló szilvát fahéjjal és szegfűszeggel üvegbe rakunk. Két liter ecetet, egy liter bort és másfél kiló cukrot felfőzünk, kihütjük és a szilvára öntjük. Másnap leöntjük a levét, újra felfőzzük, de még vagy negyed kiló cukrot adunk hozzá és ha kihült, a szilvára öntjük. Harmadnap, a mikor a lé fő, egymásután felfőzzük benne egy pillanatra a szilvát, aztán lyukas kanállal kiszedjük és megmelegített üvegbe rakjuk. Az ecetes lébe újra teszünk kevés cukrot és ha jó sűrűre főtt, a szilvára öntjük azon forrón.

## CSERESZNYE ECETBEN.

A cseresznye szárát félig vágjuk le, rakjuk be üvegekbe, hintsük meg durván megtört szegfűszeggel, fahéjjal. Vegyünk

annyi ecetet, hogy a cseresznyét befödje. Tegyük fél liter ecetenként százhusz gram cukrot hozzá és forraljuk föl. Ha kihült, öntsük a cseresznyére, nyolc nap mulva leöntjük, újra fölforraljuk, a habot leszedjük és ha kihült, ismét a cseresznyére töltjük,

### MEGGY, CSERESZNYE VAGY SZILVA ECETBEN.

Miután a gyümölcsöt a magjától óvatosan megtisztítottuk, annyi jó borecetet öntünk rá, hogy az ellepje és így hagyjuk huszonnégy óra hosszat állni. Azután az ecetet leszűrjük, a gyümölcsöt elvegyitjük porcukorral, minden kiló gyümölcsre egy kiló cukrot számítva, azután légmentesen elzárható üvegbe rakjuk.

### BIRSALMA ECETBEN.

Egy kiló cukorra öntsünk negyed liter vizet és ennél valamivel kevesebb ecetet is főzzük fel; ha forr, tegyük bele annyi hámozott és karikára vágott birsalmát, a mennyit jól ellep a cukros lé. Főzzük, a míg a birsalma gyöngye, rózsaszínű és sűrű nem lesz. Akkor öntsük üvegbe, kössük be szorosán és főzzük ki forró vízben. Addig hagyjuk a vízben, a míg kihült s csak azután tegyük a kamarába.

### VADALMA ECETBEN.

Egy kiló válogatott vadalmához, melynek a szárát félig levágtuk, veszünk ugyanannyi cukrot, ötnyolcad liter finom szegfűszeget. Ha az ecet tisztára főtt a cukorral s a fűszerrel s a habját megszedtük, a gyümölcsöt egyszer fölforraljuk benne, aztán kiszedjük, az ecetet tovább főzzük és hidegen öntjük rá. Néhány nap mulva újra leöntjük az ecetet a gyümölcsről, még egy kis cukorral újra felfőzzük, az almát egyszer fölforraljuk benne, azután kiszedjük szitára és ha kihült, üvegbe rakjuk, a megsűrösödött ecetet pedig hidegen ráöntjük. Az üveget bekötjük és szellős helyre tesszük.

# TÉLIRE ELTETT DOLGOK.

## SZŐLŐ ELTEVÉSE.

A szőlő eltartásának legjobb módja a következő: A szőlőfürtöt korán reggel, mielőtt még a naptól fölmelegedett volna, jó nagy darab venyigével együtt levágjuk a töről. A venyige vágási fölületét spanyol viaszkkal, olvasztott szurokkal, vagy folyékony gyantával beragasztjuk s így elkészítve azonnal elhelyezzük a szőlőfürtöket száraz, hűvös, jól szellőzött helyiségbe, a hol a fagy nem érheti. A fürtöket cérnaszálakra függesztjük föl, de úgy, hogy az egyes fürtök egymáshoz ne érjenek. Ha egyes szőlőszemek rothadásnak indulnak, azokat gondosan eltávolítjuk, mert a rothadt szemtől rothadásnak indul a szomszéd egészséges szem is. Minthogy leginkább azok a szőlőszemek szoktak megrothadni, melyek a leszedéskor és az eltevésnél végzett különféle kezelés alkalmával megsérültek, tanácsos a fürtöket már akkor jól szemügyre venni s minden szemet, melynek héja nem teljesen ép, eltávolítani. Ha nincs alkalmas helyiség, melyben a szőlőt télen át tarthatnók, eltehetjük faladába is. A ládába ugyanugy kell a szőlőfürtöket fölfüggeszteni, mint a szobában, de ügyelni kell arra, hogy a ládának minden nyílása agyaggal gondosan el legyen tömve. A láda tetejét azonfölül még száraz homokkal is jól befödjük. Ilyen gondos elhelyezés mellett a szőlő januáriusig, sőt februáriusig is szépen eltartható és épp oly izletes és friss, mintha nemrég metszették volna le a töről.

## PARADICSOM.

A teljesen kifogástalan, érett gyümölcsöt megtisztítjuk a virágjától, megtöröljük és egy zománcos cserépedényben apró darabokra vágjuk. Lassu tüznél főzzük, hogy levet erresszen és

oda ne égjen. Addig főzzük, a míg a héja össze nem sodródik. Ezután szitán áttörjük, üvegekbe töltjük és az üvegeket vagy bedugaszoljuk és forró szurokba mártjuk az üveg nyakát, vagy pedig dupla hólyagpapirossal erősen bekötjük. Szalma vagy ruha közt pároljuk aztán a paradicsomot még 30—40 percig.

### PARADICSOM-BEFÖZÉS.

A paradicsomot, úgy, a hogy van, széttördelés nélkül megmossuk, aztán forró vízben kifőzzük, mint a tészta, utána szalvétára öntjük, hogy az éretlen, vad leve lecsöpögiön (a szalvétát egy fölfordított szék négy lábára kötjük), a paradicsomot üvegbe rakjuk, jól bekötjük és gőzben kifőzzük. Csak használatkor verjük át szitán, noha az eltevésnél is lehet, ha nagyon kell az üvegekkel takarékoskodnunk. Az így eltett paradicsom vetélkedik jó ízben a frissen szedettel.

### PARADICSOM-BEFÖZÉS.

A szép, érett paradicsomot tisztára mossuk. Azalatt nagy edényben tiszta vizet teszünk a tüzhelyre és ha jól forr a víz, a paradicsomnak egy részét beledobjuk; mikorra fölforr, meg is puhul. Ekkor laskaszedő segélyével szitára rakjuk, a vizet lefolyatjuk róla, szitán áttörjük és egy edényben a tüzhöz állítjuk. A mint forr, a már előre meleg helyre rakott üvegekbe öntjük, előre ledugaszoljuk és leszurkolva hűvös helyre rakjuk.

### PARADICSOM EGÉSZBEN.

Az érett, piros paradicsomot, ha egészben akarjuk befőzni, kiválogatunk apró, érett, de nem puha paradicsomot, szárazra törülgetjük s üvegbe rakva szorosán lekötjük és gőzben kifőzzük.

### PARADICSOM NYERSEN.

A paradicsomot nyersen áttörjük szitán és fél napig hideg helyen állni hagyjuk, míg a vize föl nem száll. Ezt aztán leöntjük, a sűrűjét üvegekbe tesszük, szorosán lekötjük és egy óra hosszat főzzük gőzben.

### PARADICSOMOS ZÖLDSÉG KÉSZÍTÉSMÓDJA.

Tetszés szerinti nagyságu fazekat jó félig rakunk érett paradicsommal, aztán a fazekat teletöltjük egyenlő részben apróra vágott kalarábéval és hagymával; ennél valamivel kevesebb

zellerrel és petrezselyemmel. Az egészből annyit, hogy a fazék megteljen vele. Ezt a keveréket tüzre tesszük és gyakori keverés közben, hogy meg ne égjen, főni hagyjuk. Mikor már annyira befőtt, hogy kavarási közben a fazék feneke látszik, akkor kissé hűlni hagyjuk, aztán tepsibe tiszta ruhára rakva, kis pogácsákat csinálunk belőle és csőbe tesszük, hogy száradjon, de meg ne égjen. Ha jól kiszáradt, zacskóba rakjuk és száraz helyen fölakasztjuk. Ezt a zöldséget évekig el lehet tartani és kiválóan jó levesbe, kivált tavasszal és nyár elején, a mikor alig lehet jó zöldséget kapni és nagyon javítja a párolt pecsenyék levét is. De nagyon takarékosan kell vele bánni, mert igen erős. A mennyiséget a tapasztalás után egyéni izlésünk határozza meg.

### ZÖLDBAB TÉLIRE.

A szép, gyenge, sárgahüvelyű zöldbabot, úgy, a hogy van, belerakjuk vagy cserép- vagy faedénybe és olyan sós vizet csinálunk, vagyis annyi sót teszünk bele, hogy a friss tojástartsa. Ezt a levet ráöntjük, hogy ellepje és letakarva hűvös helyre tesszük, de gondunk legyen rá később is, ha talán lepadt, hogy megint teleöntsük. Télen, mikor főzni akarunk belőle, akkor kiveszünk annyit, a mennyire szükségünk van, megmossuk és megtisztítjuk, széthasogatjuk és egypárszor jól forró vízzel leöntjük, hogy a sót kiszívja; aztán tetszés szerint elkészítjük. Még sokkal jobb, ha azelőtt való nap, hogy főzni akarjuk, kivesszük és a főzéshez elkészítjük. *Liptai Katalin.*

### ZÖLDBAB ELTEVÉSE.

(Francia módra.)

A két végét levágjuk, legjobb a vékony, fiatal bab, melyet egészben hagyunk. A nagyot elmetéljük vagy inkább törjük, nehogy késsel hozzáérjünk. Forró vízzel leforrázzuk és öt percig benne hagyjuk, azután szitára szűrjük. Egy lábosban vaját olvasztunk, kevés finomra vágott zöldpetrezselymet vetünk bele és a babot egypárszor megforgatjuk benne. A mikor meglehetősen kihült, ezzel a lével együtt üvegbe rakjuk, erősen bekötjük és vagy tíz percig főzzük gőzben.

### ZÖLDBAB TÉLIRE.

Vegyünk egész gyöngye zöldbabot, melynek még nincs szeme, és ha még kicsi, hagyjuk meg egészen, ha nagyobb, metéljük el hosszában, miután a szálától s a két végétől megtisztítjuk.

tottuk. Azután, ha jól megmostuk, vessük forrásban levő sós vízbe, főzzük benne puhára, szűrjük le és öblítsük le tiszta hideg vízzel. A mikor üvegbe raktuk, ráöntjük a levét, melyet a következő módon készítünk el: egyötöd liter tiszta borecethez veszünk huszonöt gram sót és négyötöd liter vizet. Az üvegeket aztán jól bekötözzük és negyven percig főzzük.

### TÉLIRE ELTETT ZÖLDBAB.

A leggyengébb, hártýatlan babot a két végén megtisztítjuk, forró vízben félig megfőzzük, vigyázva, hogy egész puha ne legyen, mert úgy jó, ha a szálbabok épen maradnak. A megfőzött babot szitára szedjük habszedőkanállal, hogy ugyanabban a vízben, a melyben főtt és a mely már forró, még több babot is azonnal főzhessünk. Ha a bab kissé hűlni kezd a szitán, rakjuk be szép, bőszáju literes vagy nagyobb üvegekbe. Készítsünk hozzá levét abból a léből, a melyben főtt; szedjük e léből edénybe néhány kanállal és sózzuk meg jól; ecettel megsavanyítjuk, jól elegyítjük, azután a babos edényeket színig tele töltjük olyanformán, hogy a babon fölül még vagy kétujjnyi üres lé legyen, mert főzés közben leapad és akkor hamarabb elromlik. Ha minden üveget megtöltöttünk, öntsünk a lé tetejére egyujjnyi zsirt, kössük be hólyaggal jó szorosán, aztán tegyük forró vízbe és főzzük jól vagy egy óra hosszáig. Ekkor vegyük le a tüzről, fedjük be ruhával és hagyjuk a vízzel együtt kihűlni.

### ZÖLDBAB SÓBAN.

Jó gyöngö zöldbabot megtisztítunk, vékony szeletekre eldaraboljuk és besózzuk, de csak annyi sót teszünk rá, hogy levét ne eressen. Aztán üvegekbe rakjuk, és a tetejére ismét sót teszünk. Használatkor több léből kimossuk, hogy sós ízét elvegyük.

### ZÖLDBORSÓ TÉLIRE.

A szépen megválogatott borsót tizenöt-husz percig főzzük kevés vízben és azon forrón rakjuk a saját levével üvegbe. Az üvegeket jó erősen bekötjük és gőzben teljes két óra hosszat főzzük.

### ZÖLDBORSÓ.

(Francia módra.)

A borsót megforgatjuk friss olvasztott vajban, adunk rá kevés cukrot és vöröshagymát is. Gyakori kavarás közben így

pároljuk, a míg csakhogy egészen meg nem pirul. Ezután kivesszük a vöröshagymát, egészen hűlni hagyjuk, üvegbe tesszük, az üvegeket jól bekötjük és gőzben fél óra hosszat főzzük.

### ZÖLDBORSÓ.

A gyöngye borsót sós vízben egyszer fölforraljuk, hideg vízzel leöntjük, szűrőn lecsurgatjuk, félliteres vagy literes üvegekbe rakjuk, friss vízzel teletöltjük és a hozzá szükséges rendes sómennyiséget hozzáadva, légmentesen elzárva, két óra hosszat főzzük.

### ZÖLDBORSÓ TÉLIRE.

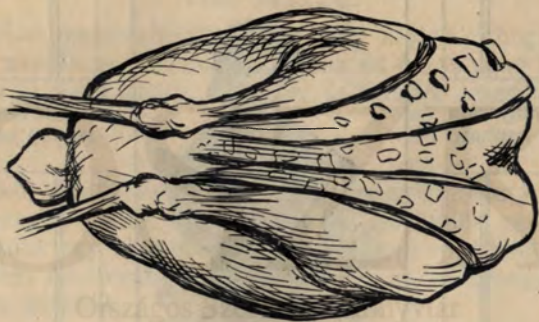
Lehetőleg frissen szedett borsót tegyünk el télire. Miután a városban ez bajos, vegyünk borsót a héjában és magunk szezzük ki. A mikor megmossuk, a két kezünk közt jól megdörzsöljük, hogy apró szárai jól letöredezenek. Azután leöntjük róla a vizet — a selejtese és a szára fölül uszik, tehát azzal együtt, — azután friss vizet öntünk rá. Ebből két kézzel kiszedjük, belevetjük forrásban levő sós vízbe és vagy hét percig főzzük. Azután leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, üvegbe tesszük, minden literre negyed citromnak a levét, sós vizet öntünk rá és miután az üvegeket jól bekötöttük, negyven percig pároljuk.

### ZÖLDBORSÓ.

A jó cukorborsót sós vízben fölforraljuk. Három liter borsóhoz egy gram szalicilsavat teszünk és friss sós vizet forralunk, melyet, ha kihült, ráöntünk az üvegbe tett borsóra, ugyszintén a szalicilsavból az üveg nagyságának megfelelő mennyiséget. Az üvegeket vagy marhahólyaggal, mely alá gömbölyű hólyagpapírt, de nem ruhát tettünk, vagy pedig kettős hólyagpapírral jól bekötjük és gőzben főzzük három-négy óráig. A hólyagpapírt még a főzés előtt jól bekenjük olvasztott fehér gyantával, így elejét vesszük a romlásnak, a mi az által keletkezhetik, hogy a papir lyukacsai több órai forralás folytán megnyílnak és így bármily jól készítettük is el máskülönben befőtünket, levegő jut hozzá és ezzel minden fáradságunk kárba vész. Használatkor a borsót főzni nem szabad, hanem csak üvegestől meleg vízbe kell tenni, sós vizét leszűrven. Liszttel kevert vaját fölforralunk, ezt zöld petrezselyemmel kissé párolva, huslével föleresztjük és tetszés szerint piritott vagy tiszta cukrot is teszünk bele; ha aztán jól fölforrt, a borsót beleteszük és azonnal tálalhatjuk.



SZÁRNYAS FÖLSZELDELÉSE. — IV. HÁTGERINC.



SZÁRNYAS FÖLSZELDELÉSE. — V. ÖSSZEÁLLÍTÁS.

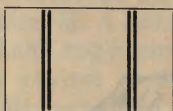


CSIRKE FÖLSZELDELÉSE.

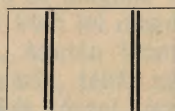
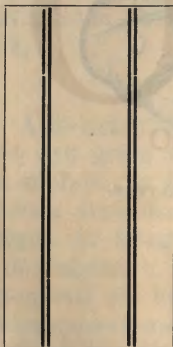
# GYERMEK-DIVAT

KÉPES FOLYÓIRAT

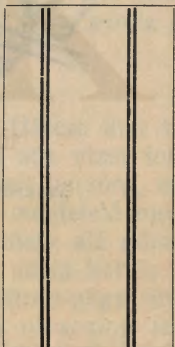
gyermekruha otthon való elkészítéséhez. **Előfizetési ára** helyben negyedévre 1 korona. postai szétküldéssel vidékre negyedévre 1.10 K.



Mutatványszám  
ingyen kapható



Mutatványszám  
ingyen kapható



Előfizetéseket elfogad minden könyvkereskedő és a

**Gyermek-Divat kiadóhivatala**

Budapest, VIII., ker., József-körút 5. szám

## ZÖLDBORSÓ TÉLIRE CUKROSAN.

A friss, kiválasztott zöldborsót kendővel tisztára letöröljük. Könnyen nyulósodó főtt cukorban sütjük ezután a borsót. Néhányszor meg kell forgatni a cukorban, hogy gyöngö zománc borítsa. Papiroslapokra kiterítve, száradni hagyjuk. Megszáradása után vászonzacskóban tesszük el télire.

## ZÖLDBORSÓ TÉLIRE.

A kiválogatott zöldborsót szitára tesszük, sóval meghintjük és keverés után néhány óráig sóban állni és száradni hagyjuk. Azután üvegekbe rakva, hártypapírral bekötjük, széna közé gőzbe téve negyed óráig forraljuk.

## TÖK TÉLIRE.

A tököt meggyaluljuk, sóban állni hagyjuk, hogy a levét kiizzadja, azután erősen kinyomkodjuk és darabos só közé rakjuk. A sót az üveg aljára, középeré és tetejére tesszük.

## TÖK TÉLIRE.

A tököt meggyaluljuk, sóban állni hagyjuk, azután kinyomkodjuk, üvegbe rakjuk és a következő lét öntjük rá: Két rész vízre veszünk egy rész ecetet, ezt kevés cukorral felfőzzük és a tökre öntjük. Az üvegeket bekötözzük és harminc-negyven percig gőzben pároljuk.

## TÖK UBORKA MÓDRA.

A tököt miután megtisztítottuk, ujnyi hosszú darabokra vágjuk, sóval meghintjük és vagy tizenkét óra hosszat állni hagyjuk porcelán- vagy üvegtálban. Aztán lecsöpögtetjük a levét, jó ecetet felfőzünk, néhány apró hagymát vetünk bele és megfőzzük kisebb mennyiségben a tököt is benne, de csak annyira, hogy meg ne puhuljon. Ezután üvegbe rakjuk mindenféle uborkának való füvel és fűszerrel és az ecetet ráöntjük. Egy hét múlva az ecetet újra felfőzzük, ha kihült, a tökre öntjük, egy kis zacskóba kevés mustárt teszünk, az ecet tetejére tesszük és az üveget jól bekötjük.

## SPÁRGA TÉLIRE.

A kifogástalan szép spárgát megmossuk, vékonyan megtisztítjuk, erősen fővő vízbe tesszük, de csomóba kötve, és

abban fölforraljuk. Villával kiemeljük és egy pillanatra hideg vízbe mártjuk. A hosszában egyforma spárgát megfelelő üvegbe rakjuk, a többit külön üvegbe tesszük el levesnek, és hideg vizet öntünk rá úgy, hogy a víz egészen ellepje. A vizen fölül kell még az üvegben félhüvelyknyi helynek lennie. Az üvegeket ezután légmentesen elzárjuk, erős tüzre üstbe tesszük és forró vizet öntünk rá, hogy tenyérnyire ellepje az üvegeket. Az üstöt befödjük és attól kezdve, hogy a víz forr, teljes óra hosszat kell főnie, de mindig annyi víz legyen, hogy az üvegeket ellepje. Ha eléggé főtt, az üstöt leemeljük a tüzről és csak akkor vesszük ki az üvegeket, ha egészen kihültek. A sóval eltett spárga könnyen savanyodik.

### ÁRTICSÓKA TÉLIRE.

Az alját megtisztítjuk a virágjától és hideg vízbe vetjük. Ha mind elkészült, szitán lecsöpögtetjük. Azután sóval, kevés citromlével és vízzel főni tesszük és vagy tizenöt-husz percig főzzük. Ezután üvegbe rakjuk, a citromos sós vízből annyit öntünk rá, hogy el legyen fődve és ha az üvegeket jól elzártuk, gőzben 2—2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> óra hosszat főzzük.

### PAPRIKASALÁTA.

Nagy, husos, édes zöldpaprikákat igen éles késsel laskára metélünk. Néhány piros paprikát is vágjunk laskára; de tegyük félre addig, míg üvegbe rakhatjuk, mert ezt csak a diszítés kedvéért tesszük a zöldpaprika közé. A fölvágott paprikát sózzuk jól meg, hagyjuk egy óráig állni sóban, ezután facsarjuk ki lehetőleg jól. Egy kétliteres tisztára kimosott és kifőzött üvegbe rakjuk a fölvágott paprikát, úgy hogy a piros paprikából egy tenyérnyi zöld után tegyünk egy vékony szalagformányit. Az így telerakott üvegbe öntsünk jó sós ecetet és tizenöt percig pároljuk vízben. Nagy üvegekbe azért nem szabad rakni, mert a fölbontás után nem áll el sokáig.

### PAPRIKASALÁTA SÓBAN.

Zöld-, vörös- és sárgapaprikát metélve vágunk, egy tálban finom sóval összekeverjük, üvegbe tesszük, jól lerázzuk, tetejére még jó sok sót teszünk és vízzel felöntve papirral bekötjük. Egy évig el lehet tenni, épp oly ropogós marad, mint frissen; de mielőtt használunk belőle, jól kimossuk és két-három tál vízben is ázni hagyjuk. Így lehet a tölteni való paprikát is eltenni, csak az a fő, hogy jól kiáztassuk, különben sós marad.

## ZÖLDPAPRIKÁNAK TÉLIRE VALÓ ELTEVÉSI MÓDJA.

(Töltött paprikának.)

A szép szerb paprikát, ha zöld, ha pirosas, a csomójától és a magjától megtisztítjuk, annyi sót teszünk rá, a mennyi ráragad, így hagyjuk másnapig; másnap három-négy darabot egymásba rakva, edénybe tesszük és a levét — a mit eresztett — ráöntjük; ezután készítünk hozzá még sós vizet, teleöntjük, hogy a víz ellepje és letakarva, hűvös helyre tesszük; télen, ha készíteni akarunk belőle, több vízből kimossuk és forró vízbe tesszük. Épp ilyen módon lehet apró kis tököt, vagy paradicsomot eltenni.

*Liptai Katalin.*

## KÁPOSZTÁS-PAPRIKA.

Sima, nagy, husos zöld szerbpaprikának a csutkáját a végével együtt levágjuk és a magját kiszedjük belőle. Az így elkészített paprikát jó sós vízzel leforrázzuk, hogy szívósabbá válva szét ne törjék. Ezután káposztát finomra gyalulunk és megsózzuk. Ha egy órát állt a sóban, gyengén kinyomkodva, megtömjük vele a paprikát, szélesszáju üvegbe rakjuk, fölforralt, de félig kihűlt ecetet öntünk rá és jó szorosan bekötjük. Különösen arra kell ügyelni, hogy a káposzta nagyon szorosan legyen betömve a paprikába, különben megbarnul és megpuhul. Ha az ecet néhány nap múlva nagyon megapad, föltöltjük ugyancsak fölforralt ecettel. Ezt a paprikát aztán hosszukásan négyfelé vágva adjuk bármely peccsenyéhez, ha egy kicsit erős, olajjal enyhítjük.

## PARADICSOMPAPRIKA TÉLIRE VALÓ.

Peccsenye mellé nagyon izletes. A gömbölyü-lapos paradicsomformájú piros paprikát belerakjuk edénybe, nagyon forró sós vízzel leöntjük és letakarva állni hagyjuk másnapig. Másnap kiszedjük a vízből, üvegbe vagy cserépedénybe rakjuk soronként és minden sort megcukrozzuk. Közé gyöngye petrezselyem- és zeller zöldjét teszünk; a ki szereti, még finom olajat is önthet minden sorra. Ha az üveg megtelt, gyöngén savanyu ecetet öntünk rá, kis só is tehetünk az ecetbe.

## PAPRIKAIZ.

Egy kisebb háztartásban ötven darab jó husos sötétpiros paprika a legnagyobb fajtából elegendő. A paprikát megmossuk, száraz ruhával letöröljük, azután a magjától megtisztítjuk, négy-

felé vágjuk és tiszta lábosban, melynek a máza ép, addig főzzük, a míg a héja össze nem hajlik, mint a paradicsomé. Ha megfőtt, szitán átverjük és apró, szélesnyaku üvegekbe tesszük, bekötjük hólyagpapirral és gőzben kifőzzük, mint más gyümölcsöt. Az üveg, a miben tartjuk, minél kisebb legyen, mert kibontás után a paprika nem áll el tiz-tizenkét napnál tovább. Az így el-tett paprika jobb íz és szebb színt ad a paprikás ételnek, mint a porrá zuzott. A mikor a nyers paprikát föltesszük, öntsünk egy kevés vizet a lábosba, nehogy a paprika, mielőtt egy kis levet eresztene, a lábos fenekére süljön.

## ARDE.

(Zöldpaprika erdélyiesen.)

A paprikát sütőbe tesszük; ha megsült, a külső héját lehámozzuk, azután üvegbe rakjuk és sós ecetet öntünk rá. De az ecet ne legyen tulságosan sós, csakhogy éppen izletes legyen. Ha az üveget bekötöttük, tartsuk egypár napig meleg helyen, vagy a napon.

## ÉDES PAPRIKA ECETBEN.

Nagy szerb paprikákat egy oldalon fölhasitunk és így üvegbe rakjuk; kevés sót, borsot s pár kis szelet tormát, pár babérlevelet, néhány gyömbért adunk hozzá és gyöngébb fajta ecettel felöntjük. Ha borecet van, az legjobb; de akkor fél rész ecetet s nyolcadrész bort veszünk, ezt hidegen ráöntve lekötjük és napos helyre állítjuk.

## NYERS ZÖLDPAPRIKA ELTARTÁSA.

A leghusosabb, ép és nagy zöldpaprikákat kiválogatjuk. Megmosni nem kell. Száraz pince vagy kamara földjére hintsünk egy arasz vastagságra száraz, tiszta homokot; erre rakjuk sorba, hogy egymást ne érje, a paprikát, azután hintsünk rá annyi száraz homokot, hogy ellepje. És így tovább rakjuk egymás tetejére a paprikát, homokkal elválasztva, a homok tiszta és száraz legyen, különben a zöldpaprika mind elrothad és ha télen keressük a homok között, még a nyomát sem találjuk. A gondosan elrakott paprika meleg tavaszig épen és zölden marad. A homokból kiszedett és paradicsommal készített paprika télen ujdonságszámba megy.

## UBORKÁT SAVANYITANI NYÁRON.

Jó sós langyos vizet készítünk, kenyeret vagy kovászt teszünk bele, fűszerül kaprot. A tisztára megmosott és leszárított uborkát belerakjuk, az egészet befödjük és egy-két napig jó forró napra vagy langyos takaréktűzhelyre állítjuk. Mikor az uborka meghalványodott és kellemes savanyura érett, akkor a levében tisztára lemossuk és hűvös helyen tartva használatba vesszük az uborkát.

## VIZES UBORKA TÉLIRE.

Szép, egyforma, lehetőleg nem vastag uborkát amugy egészében megmosunk, megtörülünk és sok kaporral, sok meggy-meg szőlőlevéllel üvegbe rakjuk, még pedig úgy, hogy az üveg aljára jócskán rakunk levelet, aztán egy sor uborkát hosszra vágott és megtisztított tormával, utána megint kaprot és az említett leveleket és mindezt addig, a míg az üveg megtelik. A tetejére aztán megint kaprot és leveleket rakunk. Ezután a fölforr, erősen sós vizet hűlni hagyjuk és ráöntjük az uborkára, majd egy tiszta vászonruhával és marhahólyaggal bekötjük, de nem tulságos erősen. Az ily módon berakott uborkát ki kell tenni a napra és tiz napig ott hagyjuk, de persze éjszákára nem. A hólyagon tartsunk állandóan nedves ruhát, hogy az annál jobban tágulhasson, mert a napon a víz úgy fölforr, mintha tüzön főne. A tiz nap leteltével az uborka megtisztult, ekkor kössük le erősen az üveg száját és tegyük hűs helyre, a hol ujig is eltarthatjuk.

## VIZES UBORKA TÉLIRE.

Jó nagyocska uborkát a hegyére állítva rakunk szélesszáju és olyan magas beföttes üvegekbe, hogy az uborka hosszan, egy soron végig érjen. Az üveg fenekére egy szelet piritott zsemlet és kaprot teszünk. Az üveget teletöltjük fölforralt, de langyosra hűtött sós vízzel és jó szorosán bekötjük vízbe áztatott marhahólyaggal. Bekötözés után vagy meleg kemence tetejére, vagy napos ablakba állítjuk az üveget és két hétig érintetlenül hagyjuk, azután eltesszük a rendes helyére. Az ilyen uborka egész tavaszig friss és ropogós, de csak kis üvegekbe rakható, mert fölbontás után nem áll soká.

## VIZES UBORKA TÉLIRE.

Szép egyenlő uborkát timsós vízzel leforrázunk; ha kihült, a vizet leöntjük róla s az uborkát minél kisebb üvegekbe rakjuk;

kaprot, szőlőlevelet, kettéhasított vadalmát, kéltiteres üvegbe legalább öt-hatot, s éretlen, ugynevezett egres-szőlőt egy fűrtöt is teszünk bele; sós vizet forralunk s langyosan az uborkára töltjük. Marhahólyaggal kötjük be, mit kívülről zsirral megkenünk, hogy az uborka forrásakor el ne pattanjon; meleg helyen érni hagyjuk s ha a forrása megszűnt, hűvös kamrába tesszük, így tavaszig lesz vizes uborkánk.

### UBORKASALÁTA.

Az uborkasalátának ize, szaga, színe tökéletesen frissen s jól megmarad, ha a következő módon tesszük el: Miután a közép nagyságu uborkát a héjától megtisztítottuk, vagdaljuk föl vagy gyaluljuk meg. A fölvagdalt uborkát nagy tában besózzuk s ha egy óráig állt sóban, kéz között csavarjuk lehetőleg jól ki. Bószáju üvegben legalul tegyünk egyujnyi vastagon darabos sót; azután a sóra rakjunk egy rend, kétujnyi magasságu kicsavart uborkát s ismét egyujnyi sót; ezt az eljárást mindaddig ismételjük, a míg az üveg megtelik. Ha áll, megapad, de hetek múlva is szaporíthatjuk, mert az nem árt, ha nem egyszerre készül is, csakhogy legfölül mindig sóréteg legyen. Az uborkás üveget nem is kell lekötni, csak befödni szükséges. Télen aztán a szükséges mennyiséget szedjük ki az üvegből s tegyük friss hideg vízbe. Ha délre szükséges, már reggel; ha estére, akkor délben kell beáztatni. Három, sőt négy léből is ki kell mosni és pár óráig kell áznia. A vizet mindaddig változtatjuk rajta, a míg csak a kellő jó sós izét meg nem kapja. Az ily módon eltett uborka olyan izletes, hogy a ki nem tudja, könnyen azt hiheti, hogy a tövéről metszett uborkát eszi.

### UBORKASALÁTA TÉLIRE.

Fiatal uborkát — a legkésőbbi termésből — száraz időben le kell szedni és három-négy napig hagyjuk állni, aztán meghámozzuk és úgy fölszeleteljük, mint a hogy salátának szokás, de kinyomni nem szabad; megsózzuk, kevés, jó, valódi borecetet öntünk rá, megforgatjuk és szépen berakjuk befőttes üvegekbe, úgy hogy fölül kétujnyi üres hely maradjon; ezt megtöltjük jó, nem avas táblaolajjal, hólyagpapírral bekötjük és fagymentes, száraz helyre eltesszük. Az üvegek ne legyenek nagyok, mert ha fölbontjuk, akkor el is kell használni. Mikor használni akarjuk, az olajat, ecetet leszűrjük s az uborkát friss ecettel, olajjal elkészítjük salátának, mely éppen olyan, mint a friss. Egész télen eláll.

## ECETES UBORKA TÉLIRE.

A télire eltett uborkába való rendes fűféléket, úgy mint kaprot, szőlőlevelet, meggylevelet, vasküvet, kevés babért, teknő fenekére tesszük — a fekete borsot, vagyis az u. n. magyar borsot is, — a fűfélék tetejébe a tisztára mosott, jól megválogatott uborkát, a melyet forró sós vízzel öntünk le, hogy ellepje. (Tíz liter vízre egy kiló sót számítva.) Ebben a vízben másnapig hagyjuk az uborkát állni, azután kiszedjük, meg hagyjuk száradni, üvegekbe rakjuk — de csak az uborkát, a fűfélék már nem kellenek bele — és gyöngé, elébb forralt, de már kihűlt ecettel töltjük teljesen tele az üveget és hólyagpapírral szorosán bekötjük, hogy az ecetből semmi el ne párologhasson. Az így eltett uborka leve sohasem zavarodik meg, az uborka pedig igen jóízű és pompásan ropogós. A leforrázásnál egy kissé megsárgul és kivált, ha nem teljesen friss, megráncosodik, de ettől nem kell megijedni, az ecetben megszépül megint teljesen.

## ECETES UBORKA.

Az igen apró uborkát, a mint megmostuk, meg hagyjuk száradni, ekkor üvegbe rakjuk és kevés zöldbabot, gyöngé kukoricát, gyöngé paprikát, pár darab tormát közéteszünk. Azután öntünk rá felerész ecetet, felerész vizet, kevés sót, egy darabka timsót, fölforralva leöntjük, pár percig rajta hagyjuk; ekkor leöntjük és hűlni hagyjuk. Azután az ecetet újra fölforraljuk, tíz deka cukrot is adunk bele, ráöntjük és bekötjük. Ekkor öt-hat napra olyan helyre állítjuk, hogy a nap melege érje, azután hűvös helyre tesszük.

## GÖZBEN PÁROLT ECETES UBORKA TÉLIRE.

Szép egyforma nagyságu, egészséges uborkát tisztán megmosunk, megszáritunk, aztán üvegekbe rakjuk, kaprot, vasküvet, meggylevelet, szőlőágot, magyar borsot rakva az üveg aljára és tetejére. Az így eltett uborkára vízzel fölvegyített ecetesszenciát töltünk (természetesen a borecet jobb), végül dupla pergament-papírossal lekötjük, jól kipárnázott, hideg vízzel telt fazékba rakjuk és lassu tüznél gőzöljük. A gőzölésre nagy gondot fordítsunk, tudniillik erősen ne forrjon a víz, különben az üveg megreped és sok fáradsággal eltett uborkánk kárba vész. Megjegyzem még, hogy az üveget nem kell egészen tele rakni uborkával, de ecettel tele kell tölteni, mert forrás közben

az uborka sok ecetet beszív. Az üveg lehet akármilyen nagy, mert használatra kibontva is eláll benne az uborka bármeddig is.

### MUSTÁROS UBORKA.

Szép sárgára érett uborkát meghámozunk, a belsejét kivesszük, négy részre vágjuk hosszában, besózzuk és huszonnégy óra hosszat állni hagyjuk; azután kivesszük a sóból, tiszta ruhával szárazra törüljük, ecetet forralunk és ha kihült, ráöntjük. Másnap az ecetet újra fölforraljuk, üvegbe teszünk borsot, pár szem szegfűszeget, tormát, mustármagot és vasfüvet, az uborkát berakjuk, az ecetet ráöntjük és hólyagpapirossal bekötjük.

*Strelisky Sándorné.*

### SZALICILLOS ECETES UBORKA.

A szép, válogatott uborkát megsózzuk és huszonnégy óra hosszat állni hagyjuk a sóban, mialatt gyakrabban megforgatjuk. Ezután szitára tesszük, hogy a leve lecsöpögiön, tiszta kendővel letörüljük és apró hagymával, tormával, egész borsal, meggy- és szőlőlevéllel üvegbe rakjuk; ezután öntünk rá annyi vizet, a mennyi ecetet, kevés cukrot és egy üvegre tiz fillér ára szalicilt. Az ecet el kell hogy lepje az üveget. A tetejére tüllruhába kötött mustárt is teszünk és azután jól bekötjük.

### METÉLT UBORKA ECETBEN.

A hosszú vékony uborkát meghámozzuk és a magvas részéig hosszú metéltet vágunk belőle. Azután besózzuk és éjszakán át a sóban hagyjuk. Másnap szitára tesszük, a levét lecsöpögtetjük, üvegbe rakjuk és felfőtt, majd kihűtött jó borecetet öntünk rá, azután az üveget bekötjük.

### MIXED-PICKLES. (Mikszpikl.)

Öt liter jó borecetbe teszünk százhuszonöt gram fokhagymát, kétszázötven gram sót, százhuszonöt gram tört gyömbért, hetven gram fehér mustármagot, hatvan gram egész borsot, harminc gram fahéjat, tizenkét szem szegfűszeget; mindezt jól elkavarjuk egymással. Még zöld szemes babot, apró sárgarépát, gyöngyhagymát, hónapos retket, apró uborkát, zöld savanyu almát, zellert, egész pici paprikát, pici dinnyét, apró karfiolt, spárgafejet stb. üvegbe rakunk szépen elvegyitve és ráöntjük a leszűrt fűszeres ecetet és légmentesen elzárjuk.

## ZÖLDSÉG ECETBEN.

Mindenféle szép zöldséget megmosunk, üvegbe rakunk, ecetet forralunk, mint az uborkának, ráöntjük és két hétig a napon állni hagyjuk.

*Strelisky Sándorné.*

## KÖRTE MUSTÁRBAN.

Hámozatlan körtét puhára főzünk vízben és abban hűlni hagyjuk. Azután rétegenként üvegbe rakjuk borssal, szegfűszeggel, kevés babérlevéllel és kockára vágott tormával. Ezután jó borecetet fölforralunk és még langyos, őrölt fehér mustárral elkavarjuk — egy liter ecetre hatvan gram mustárt számítva — az ecetet a körtére öntjük, jól bekötjük és hűvös helyre tesszük.

## NARANCS ECETBEN. (Pikles.)

Vagy tizenkét jófajta narancsot bedörzsölünk darabos sóval és sóval együtt megfelelő edénybe rakjuk; gyakrabban megforgatjuk. Öt nap múlva kiszedjük a sóból, letörüljük és átlukgatott deszkán langyos sütőben megszáritjuk. Most kevés törött borsot elkavarunk tizenhat gram mustármaggal és koriandrummal, hatvannégy gram szemes fehér borssal, a narancsot meghintjük vele és üvegbe rakjuk, teleöntjük jó borecettel és az üveget bekötjük. Három-négy hétig hetenkint fölbontjuk, hogy utánatöltsünk ecetet, azután hólyagpapirrossal bekötjük és eltesszük. Csak nyolc hónap múlva ért meg a piklesz egészen, de akkor aztán vadhoz kitünő.

## KAPOR TÉLIRE.

A kaprot levágjuk, szitára tesszük, napos helyre állítjuk és naponta fordítgatjuk; ha egészen száraz, üvegbe rakjuk, hólyagpapirral lekötjük és eltesszük. Így évekig is eláll és olyan ízű és illatu, mint a friss kapor.

## SZÁRITOTT ZÖLDPETREZSELYEM.

A zöldpetrezselymet tiszta papirosra rakjuk és tegyük a sütőbe, de a sütő ajtaját hagyjuk nyitva; így szép zöld marad. Ha egészen megszáradt, finomra megtörjük és jól elzárható porcelántégelybe tesszük.

## SÓSKA TÉLIRE.

Egy lábosba tegyünk jó kanál zsirt és hagyjuk forni. Azalatt a megtisztított sóskaleveleket jól összevagdaldjuk és zsirba tesszük. Mikor egészen összeesett és a levét elsülte, rakjuk szélesszáju üvegekbe, negyedliteresbe. Ennyi elég egy mártásnak, mert fölbontva nem tartható el. Ha kihült, öntsünk a tejébe olvasztott zsirt, kössük be és tegyük el télire.

## KAPOR TÉLIRE.

A megmosott kaprot üvegbe tesszük, erősen sós vizet öntünk rá és gőzben pároljuk.

## SZÁRÍTOTT GOMBA.

Télire legjobb a csiperpke- és tinórugombát eltenni. Olyformán szárítjuk, hogy miután megtisztítottuk, aszaló kosárra vagy deszkára rakjuk és vagy kenyérsütés után a kemencébe, vagy a sütőbe rakjuk; ha már félig szikkadt, erős cérnára fűzzük és a tűzhely közelében tovább szárítjuk. Ha már egészen száraz, vékony zacskóba tesszük és szellős helyen tartjuk.

## GOMBA MÁSKÉPPEN.

A megtisztított és darabokra vágott gombát pároljuk meg forró zsirban, azután egy liter vizet, fél liter ecetet, egy babérlevelet, néhány szem egész borsot, egy cikk fokhagymát és negyed kiló sót együtt fölforralunk s forrón a gombára öntjük. Üvegekbe eltéve tartjuk.

## SZÁRÍTOTT TINÓRUGOMBA.

Ennek a gombafajnak a legapróbbját, a mely még jó kemény, kétszer-háromszor megmossuk hideg vízben, a szárát levágjuk és a tisztára mosott gombát a már előre a tűzre készített, ecettel, sóval, borssal, babérlevéllel fűszerezett forró vízbe dobjuk, a melyben néhány percig főzzük. A gombának sem tulajágosan megpuhulni, sem szétfőni nem szabad. Ebből a vízből szitára rakjuk. Mihelyt a víz lecsurgott róla, üvegekbe rakjuk, az eddig lábosban forró és ugyancsak sóval, borssal, babérlevéllel és ezenfölül néhány kemény kis salátahagymával fűszerezett borecetet, ha kihült, fűszerestől ráöntünk, hogy a gombát teljesen ellepje és a legtetejére jó ujnyi széles rétegen tiszta, friss

salátaolajat töltünk; hólyagpapírral bekötjük, jó hűvös száraz helyen polcra állítjuk használatig, a mikor csak szépen tátra kell az apró hagymával együtt rakni és egy kis friss olajat, ecetet a tetejébe tölteni. Az üveg ne legyen nagy, de szélesszáju, hogy a gombát sem a berakásnál, sem a kiszedésnél baj ne érje.

### KÁPOSZTASALÁTA TÉLIRE.

Kék vagy fehér káposztát meggyalulunk, azután leforrúnk. Pár óra után üvegbe rakjuk és cukros, sós, gyöngén savanyus ecetet öntünk rá; a tetejére finom olajat is önthetünk; bekötve hűvös helyre elteesszük. Így tavaszig is eltarthatjuk.

### TARLÓRÉPA TÉLIRE.

Fontos, hogy a tarlórépát szedés után azonnal eltegyük. Legjobb, ha annyit, a mennyit el akarunk tenni, az általános répaszüret előtt szedetünk ki és látjuk el azonnal a következő módon: A kiszedett répáról a földet tisztán lemossuk, a répát meghámozzuk és hámozás után egy kád tiszta hideg vízbe dobáljuk. Ha ezzel készen vagyunk, egyszerre kezdjük a gyalulást és az eltevést. Hat-hét asszony gyaluljon, egy rakja, egy másik tapossa vagy sulyokkal verje le a hordóba. A jól kimosott és szárított hordó fenekére és a közepe táján a répa közé tiszta ruhába csavart kovászt teszünk (akármilyen kemény, tiszta kovászt, egy háromakós hordóra fél ökölnyit számítva) és szép lassan egymásután belerakjuk és jól leverjük a frissen gyalult répát. Ha a hordó tele van, annyi friss vizet töltünk rá, a mennyit a répa fölszik és épp úgy teritjük le, srófoljuk és tisztítjuk, mint a káposztát. Megjegyzendő, hogy a répát sózni csak főzéskor szabad, eltevéskor nem. Ha a répa tulságosan hideg pincében áll, elszikkad a leve és könnyen izteleenné válik. A legnagyobb téli hidegben is csak hideg vízzel szabad a répát mosni, sohase meleggel, de még csak langyossal sem.

### A HORDÓKÁPOSZTA TÉLIRE.

A káposztának külső leveleit leszedjük, a torzsáját kifuruk és természetesen csak a jó tömött fejeket válogatjuk. Néhány nappal az eltevés előtt a káposztás hordót (akár uj, akár régi) jól kiforrázzuk, kimossuk, hideg vízzel öblögetjük és száradni hagyjuk. Közvetlenül a taposás előtt egy nagy fej vöröshagymát ketté vágunk és kézbe fogva a hordó fenekét és oldalait jó erősen bedörzsöljük vele. A dörzsölésben szétzuzódott

hagymát végül kiszedjük a hordóból és elvetjük. Már most az elkészített és frissen gyalult káposztából két rendes nagy szítával vagy rostával mérünk a hordóba, erre hintünk két marék sót, egy-két vékony szelet birsalmát, néhány szem borsot, igen kevés köménymagot; ismét két szita káposztát és elkezdjük tapostatni — így folytatva, míg a hordó meg nem telik. Egy-két szilánk tornát is lehet a káposztáshordóba tenni, de nem sokat. Ha a hordó megtelt, tiszta ruhát terítünk bele, a mely tökéletesen beleillik, rátesszük a deszkákat és ráhelyezzük a káposztás követ, vagy rászoritjuk a srófot — ha van srófos hordónk. Megjegyzem, hogy az új káposztánál a srófot mindennap legalább egyszer meg kell szorítani, mert a káposzta enged. Ha jó meleg kamrába tesszük el a káposztát, gyorsan megérik, használatra, de pincében is megérik, csakhogy lassabban, — kivált hideg városi pincében igen lassan. Ha a leve nagyon bugyborékos és hártvásodni kezd, levesszük a követ, vagy megtágítjuk a srófot, várunk, míg a káposzta visszaszívja a levét, a mi hamar megtörténik és hideg vízzel tisztára mossuk a deszkákat, kiöblítjük a takaró ruhát és a káposztát újra betakarva, lesrófoljuk. Télen elég, ha az érett káposztát minden héten egyszer mossuk, mindig a főntebbi eljárást követve, tavasszal azonban, ha azt akarjuk, hogy ropogós, friss izü legyen a káposzta, mindennap le kell mosni.

### A ZÖLDSÉG ELTARTÁSA.

Legbiztosabb módja a zöldségeltartásnak, ha a kertben, magasabb helyen, harminc centiméter széles árkot ásunk, abba a petrezselymet, sárgarépat szépen, nem sokat, csak öt-hat darabot egymás mellé rakva, a földet jó magasan ráhuzzuk, de könnyedén, nem letaposva. Télen az egyik végén bontjuk ki, s ha fölveltük a szükséges mennyiséget, megint letakarjuk. Az ilyen egy láb mélyen ásott árokba a kalarábét (tövestől szedve föl), karfiolt, kelkáposztát szintén úgy állítjuk bele, mint a földben állt és tövére homokkal kevert földet teszünk, olyan magasan, hogy a virága, vagy a feje legyen kint és egy kissé a szára is, azután az árok tetejére olyan deszkát teszünk, hogy egészen belepje és a deszkára a kiásott földet mind rátakarjuk; jó még a hosszú árokba egy kéményt is beleállítani, a mely négyszögletre összeszegezett, egy méter hosszú, tizenkét centiméter széles, vékony deszkából van. Ezzel azt érjük el, hogy a zöldség levegőt kap ott lent, s a helyett, hogy elfonnyadna, inkább fejlődik.

## A BURGONYA ELTEVÉSE TÉLIRE.

A burgonyának télire való eltevésénél a legcélszerűbb eljárás a következő: A burgonyát ős közepé felé olyan helyre tesszük, a hol megszáradhat s kissé meg is fonnyad. A legjobb hely erre a célra a szellős padlás. Ott szétterítjük hogy a levegő átjárja, de ügyelni kell arra, hogy napfény ne érje, mert megzöldül tőle. A napfénytől a legegyszerűbben úgy óvhatja meg az ember a burgonyát, hogy zsákokat terít rá. Mikor nedvességének jó részét elvesztette, elhelyezzük a pincében, melynek azonban jó száraznak kell lennie. A pincében ne magas rétegekben feküdjék a burgonya egymás fölött, hanem csak lazán egymás mellett. Néha-néha jó az így elhelyezett burgonyát átlapátolni, de ügyelni kell ennél a műveletnél arra, hogy a burgonya héja meg ne sérüljön. Ily módon eléri az ember azt, hogy a lehető legkésőbb indul meg a csirázás természetes folyamata. A mikor a burgonyán kibujnak a csirák, akkor a kézzel le kell törölni, de óvatosan, hogy a burgonyacsira esetleg a kéznek olyan helyéhez ne érjen, a melyről lefoslott a bőr. A burgonyacsira ugyanis erős mérget tartalmaz, melynek szolanin a neve. Ha ez a mérges anyag sebes, hámtól foslott bőrhöz ér, fölszívódhatik onnan a vérbe s mérgezésnek lehet az oka.

Mikor beáll a fagy, a burgonyát zsákokkal letakarjuk, ez megvédi a megfagyástól.

# MARADÉK ELHASZNÁLÁSA.

## ÉTELMARADÉKOK FÖLHASZNÁLÁSA.

Nagyon sok háziasszony nem gondolja meg, milyen kár, ha ebben a drágaságos időben nem becsüli meg azt a sok mindenféle ételmaradékot meg hulladékot, a mi a konyhájában bőven akad, hanem vagy eldobja, vagy odaadja, mikor pedig jóformán mindennek kellő hasznát veheti. Ennek bizonyosságaképp a főzőkönyvünket gazdagítjuk azzal is, hogy egy csomó recipét közlünk, melyek mind ételmaradékokból készülnek, kipróbáltak és nagyon izletes ételt adnak.

## LEVES KENYÉRMARADÉKBÓL.

Egy lábosban finomra vágott vöröshagymát és apró kockára vágott kenyeret zsirban megpiritünk, azután föleresztjük egy kávéskanál huskivonattal, melyet vízzel higitottunk. Ha van a megelőző napról zöldségünk, azt karikára vágva belevetjük és vetünk bele egy burgonyát kockára vágva. Kellően megsózva, megborsozva, kitünő levest nyerünk, melynek ízét növelhetjük, ha egy kis kolbászt is adunk bele.

## LEVES SZÁRNYAS VAD HULLADÉKÁBÓL.

A vad csontját, szárnyát, lábát finoman megtörjük és huskivonatból főtt levest ha főzünk és abba belekeverjük, kitünő vadizt adunk a levesnek.

## VADHULLADÉK LEVESNEK.

Nyers vadhulladékból kitünő levest főzhetünk. A húst megőröljük, a csontot megtörjük és belevetjük egy fazékba. Egy

kiló husra adunk egy liter vizet, két tojássárgáját, sót, finomra vágott zöldséget és fél kanál huskivonatot. A levest körülbelül negyven percig főzzük, azután leszűrjük és apró zsemlegombócot főzünk bele.

### LEVESBE VALÓ TÉSZTA.

Huszonöt deká másod- vagy harmadnapos zsemlét kockára vágunk. Azután megáztatjuk két egész tojással elkavart tejben, adunk hozzá sót, borsot, kevés finomra vágott zöldpetrezselymet és benne hagyjuk a zsemlét mindaddig, a mig egészen puhára nem ázott. Az egészet aztán vajjal megkent tepsibe öntjük, barnára sütjük és négyszögletes darabokra vágjuk, a mit a leves mellé adunk be.

### MÁJMARADÉK LEVESBE.

A levesben főtt májat néhány napról összegyűjtjük, megőröljük, zsirban megpiritjuk, megsózzuk, megborsozzuk és a ki szereti, kevés szardella-vajat is keverhet bele. Az így elkészített májjal megtöltünk egy kisebb rétest, megsütjük és földarabolva a leves mellé adjuk.

### HALPOGÁCSA.

Főtt halmaradékból kiszedjük a csontot meg a szálkát, azután elkeverjük főtt, reszelt burgonyával, olvasztott vajjal, sóval és borssal. Most aztán pogácsákat formálunk belőle, megmártjuk lisztben, tojásban, zsemlemorzsában és zsirban megsütjük. Kitűnő előétel.

### HALSALÁTA.

Főtt hálnak kiszedjük a szálkáját és elvegyítjük majonézzel. Szépen diszítjük apró ecetes uborkával, szardinával és szardellával.

### GULYÁS FÖTT MARHAHUSBÓL.

Karikára vágott vöröshagymát zsirban megpiritunk, azután adunk rá jó késhegynyi szegedi rózsapaprikát, két negyedekekre vágott burgonyát. Maradék leves- vagy más hust kockára vágunk, hozzávetjük, ráöntünk kevés vizet, adunk bele sót és pároljuk; ha a levét kissé sűrűbbre akarjuk, a paprikával kevés kenyérmorzsát is főzhetünk bele.

## ELŐÉTEL FÓTT MARHAHUSBÓL.

A maradék marhahust megőröljük. Zsirban megpiritunk kevés hagymát, adunk hozzá késhegynyi finomra vágott zöldpetrezselymet, sót és borsot és fél kanál huskivonattal együtt pároljuk. Ezalatt két-három tojásból rántottát készítünk és három nyers sárgájával együtt belevegyítjük a husba. Még adunk bele néhány kanál szitált zsemlemorzsát és végül három tojásfehérjének a keményre vert habját. Az egészet formába öntjük és abban fővetjük. Tálaláskor rizst vagy burgonyát adunk hozzá.

## HUSSALÁTA.

A maradékhust vágjuk laskára, öntsünk rá higitott ecetet és hagyjuk egy óra hosszat betakarva állni; ezalatt vagdaljunk meg négy kemény tojásfehérjét, a sárgáját szitán áttörjük, elkavarjuk tejjel, adunk hozzá vagdalt sonkát. Ha a mártással elkészültünk, a hust kivesszük az ecetből, a mártásba keverjük, izlés szerint sót és ecetet adunk bele.

## HUSOS TÉSZA ELŐÉTELNEK.

Kétszázötven gram maradék pecsenyét finomra megvágunk, két-három zsemlelének lereszeljük a héját, szeletekre vágjuk, langyos tejjel leöntjük és elkavarva a hushoz adjuk, valamint finomra vágott piritott hagymát és zöldpetrezselymet; adunk bele sót, kevés törött borsot, néhány kanál lisztet, nyolc egész tojást, jól elkavarjuk és megsütjük.

## RÁNTOTT LEVESHUS.

A megmaradt leveshust folszeleteljük, megmártjuk lisztben, tojásban, zsemlemorzsában és forró zsirban szép sárgára sütjük. Nagyon jó főzelék tetejére, de még salátával is.

## LEVESHUS-PUDDING.

Egy formát kirakunk makarónival, jól megöntözzük sűrű paradicsomlével és az őrölt, sóval, borssal, zsirral, tojással, kevés zöldpetrezselyemmel a szokott módon elkevert leveshust beletesszük. A tetejére tejfölt és vaját öntünk és harminc percig főzzük gőzben.

## MARADÉKHUS HIDEGEN.

A husmaradékot fölszeleteljük, huskivonattal elkevert ecetben megforgatjuk és tálba rakjuk. Szardellával, kemény tojással, apró uborkával körülrakjuk, meghintjük sóval, borssal, leöntjük ecettel és olajjal, két óráig letakarva így állni hagyjuk, azután betálaljuk.

## RAGU LEVESHUSBÓL.

Jó barna mártást készítünk, apróra vágott káprít keverünk bele, szeletekre vágott uborkát, egy citrom levét és puhára párolt gombát. Ha mindez puhára főtt, adunk hozzá négy darab cukrot, melyet egy citrom héjával bedörzsöltünk. Ha a mártás nem elég barna, megfestjük egy kis égetett cukorral. Végül belevetjük az apró kockára vágott húst és vízben főzzük. Rizst tálalunk melléje.

## VAGDALT PECSENYEMARADÉK.

Egy tál fenekére adunk szardellavajat, arra vagdalt húszeleteket; újból szardellavajat és húst és ezt mindaddig, a míg van miből, vagy a tál meg nem telik. Betesszük a sütőbe és ha a hus forró, annyi tojást ütünk rá, a hány személy van az asztalnál. Ha a fehérje megkeményedett, finomra vágott snidlinggel meghintjük és melegen tálaljuk.

## HUSMARADÉKKAL TÖLTÖTT TOJÁS.

A húst finomra megvagdaltjuk, szintugy néhány deka sonkát; ezt elvegyitjük szardellavajjal, majonézt készítünk, elvegyitjük a hussal és az egészet beletöltjük keményre főtt tojásnak kettévágott héjába. A majonéz helyett a tojássárgát vehetjük hozzá.

## FEHÉRHUSMARADÉK GYURT TÉSztÁBAN.

A husmaradékot megvagdaltjuk, adunk bele sót, borsot, tojást, kevés finomra vágott vöröshagymát, melyet zsirban megpirítottunk; mindezt kavargatjuk el jól és töltünk meg vele egy levél tésztát, úgy hogy kockákat vágunk belőle és aztán a töltött kockákból félholdakat formálunk, melyeket zsirban sütünk. Borsó- vagy lencsepüré mellé kitűnő.

## BORJUHUSMARADÉK KARFIOLLAL.

Borjuhust megvagdalunk s a szokott módon elkészítjük, mint a hogy a borjuhust szoktuk. Ezalatt a karfiolt sós vízben megfőzzük és tűzálló tálba tesszük. Jó tejföllel leöntjük a karfiolt és a vagdalt hust körülrakjuk; az egészset tojással megkenjük, vajdarabkákat adunk rá, meghintjük pármai sajttal és zsemlemorzsával és a sütőbe téve megsütjük.

## VETRECE.

A maradék marhahust vágjuk laskára és vessük forró zsírba; sózzuk meg és öntsünk egy kevés hideg vizet és néhány kanál ecetet reá. Ha jól elfőtte a levét és már zsírja kezd sülni, tegyünk közé egy kis borsot, egy-két fej laskára vágott vöröshagymát. Mikor a hagyma pirulni kezd, föl lehet tálalni. Tegyünk mellé burgonyapürét.

## SALÁTA VADHUSBÓL.

A maradék vadhust finomra megvagdaljuk vöröshagymával; elvegyítjük sóval, borssal, olajjal és ecettel és ecetes uborkát rakunk köréje.

## ZSIRMARADÉK.

*A levesről leszedett zsirt* gyűjtsük össze, egy fazékban melegítsük föl, adjunk bele egy reszelt almát, mely a rossz szagát elveszi, szűrjük ruhán keresztül és nagyon jól használható zsirt kapunk.

*A szalonna bőrét* is sokféleképp elhasználhatjuk. 1. Lábost vagy pecsenyesütöt megkenünk vele. 2. Káposztába igen jó.

## ZÖLDSÉG OLASZ SALÁTÁNAK.

A levesben főtt zöldséget karikára vágjuk, szintugy néhány nyers, hámozott almát, egy-két ecetes uborkát és az egészset majonézzel leöntjük.

## MARADÉK BURGONYA KÖRZETNEK.

A főtt s megmaradt burgonyát karikára vágjuk és zsírban megsütjük.

## ZELLER SALÁTÁNAK.

A levesben főtt zellert karikára vágjuk és ecettel, olajjal, kevés borssal elkeverve, salátának adjuk.

## RÉGI BURGONYA FÖLHASZNÁLÁSA.

A régi burgonyát, melynek már kellemetlen ize van, úgy tehetjük ízletessé, ha azt a sós vizet, a melyben föltettük, az első forrás után leöntjük róla és friss, forró vizet öntünk rá.

### METÉLT HUS MELLÉ.

Megmaradt főtt metélttésztaát elvegyitünk zsirral, vagdalt sonkamaradékkal, kevés sóval és a sütőben megsütjük egy keveset. Halomba rakva tálaljuk és pármai sajttal meghintjük.

### SÜLT TÉSztAMARADÉK.

Száradt vagy mindenféle összetört süteményt fölhasználhatunk puncstortába vagy puncsszeletbe.

### TEJBENFÖTT RIZSMARADÉK.

A megmaradt rizsbe vegyitünk vanilját, apró pogácsát vagy kolbászt formálunk belőle, megforgatjuk tojásban és szitált zsemlemorzsában, zsirban megsütjük, cukorral meghintjük és tálalás-kor gyümölcskocsonyát adunk melléje.

### ECET BEFÖTTLÉBŐL.

Mindenféle romlott befőttnek a levét, meg maradéklevet ecetágyra öntünk és szélesszáju nyitott edényben meleg helyen addig hagyjuk, a míg az erjedés tart s az ecet végre egészen megtisztult. Nagyon ízletes ecetet nyerünk ily módon.

### SZÁRITOTT CITROMHÉJ.

A citrom héját sütőben megszáritjuk, mozsárban megtörjük és szükség esetén csak úgy használjuk, mint a friss citromhéjat.

### MARADÉK KÁVÉ.

A maradék kávé, mely már nem elég jó ahhoz, hogy elfogyasszuk, újra felfőzzük és a frissen darált kávéval ezzel forrázzuk le. Félannyi kávé kell ugyanannyi mennyiséghez, mint máskor.

### ZELLERLEVÉL DISZNEK.

A zeller zöldjét egy kis darab gyökérrel levágjuk, vízzel telt kis tányérba tesszük, a hol a zöldsze nagyon hamar nő.

# VEGYESEK.

## DEBRECENI KOLBÁSZ.

Vegyes kövér sertéshust előbb darabokra vágunk, azután teknőben éles hegyes késsel addig szurkáljuk és vagdaljuk, a míg apró darabokra és puhára nem válik. Most megsózzuk és megborsozzuk a szájunk ize szerint (meg kell kóstolni) és minden kiló husra öntünk hozzá egy pohár vizet, aztán jó erősen kigyurjuk. A ki a kolbászt fokhagymásan szereti, az két cikk mozsárban tört fokhagymát két óra hosszat megáztat fél pohár vízben és a fokhagymás vizet rászűri a fönt leirt kolbásztöltelékre, jól közéggyurja és a hurkabélbe tölti. *Schável Károlyné.*

## FULDAI KOLBÁSZ.

(A fuldai apátság eredeti recipéje után.)

Két kilogram kövér marhahushoz vegyünk hat kilogram sertéshust, törött borsot (kétfélét), paprikát, sót és háromnegyed—egy kilogram apró kockára vágott nyers szalonnát. A hust vagdaljuk finomra, keverjük és gyurjuk össze a szalonnával és fűszerrel, töltsük meg vele igen bőven a jól kimosott marha- vagy disznóbeleket, tegyük másnap fűstre, hol lassan és gyöngé fűstnél világos rózsaszínre füstölődik. Tegyük el száraz és hűvös helyen (nyáron igen ajánlható fűtetlen kályhába a hamuba fektetni), ha főzelékhez akarjuk használni, főzzük egy keveset sós vízben, ha hidegen adjuk, vágjuk vastagabb szeletekre.

## CITROMOS KOLBÁSZ.

A kolbásznak való hust a sok kövérjétől megtisztítjuk, mert a nagyon kövér kolbász nem izletes. A hust apróra össze-

vágjuk, megsózzuk, négy kiló kolbászhoz két citromnak a levét és reszelt héját is hozzáadjuk s ezen kívül egy nagyon kevés tört borsot is teszünk bele. A hust kézzel nagyon jól kigyurjuk és kolbásztöltővel a hurba töltjük.

### FOKHAGYMÁS KOLBÁSZ.

A hust éppen úgy készítjük el, mint a citromos kolbászhoz; azzal a különbséggel, hogy négy kiló kolbászhoz veszünk egy jó nagy fej fokhagymát, azt jól megtörjük, azután nagyon apróra vágjuk, pár kanálnyi vízben megáztatjuk és szitán a husra szűrjük; végre elegendő borsot is adva hozzá, a hust jól kidolgozzuk és a hurba töltjük.

### HUSOS KOLBÁSZ.

Reggel egy fej fokhagymát nagyon finomra megapritunk és egy pohár vízbe áztatjuk. A kivánt mennyiségű hust vágókéssel megaprózzuk, közepébe mélyedést csinálunk és abba öntjük a leszűrt fokhagymalét; a maradék fokhagymát mozsárban megtörjük és ha szeretjük a fokhagymaízt, a levét belefacsarjuk. Kellően megsózzuk, kétféle borsal ellátjuk, ugyszintén majoránával és annyi vizet öntünk alá, hogy ne legyen kemény a töltéshez, aztán jól elkeverjük. Vékony bélbe töltjük, tetszés szerinti hosszú párokba tekerjük és egy keresztben függő rudra akasztjuk, ha friss vízzel félig telt dézsában pár percig hűtöttük. A mit frissiben el nem akarunk használni, füstre tesszük három-négy napra.

### NYÁRI KOLBÁSZ.

Nyári kolbásznak a disznóöléskor a soványabb husokat szedjük össze és nagy késsel összevágjuk, de csak felényi darabokra mint más kolbászhoz; minden kiló hushoz veszünk fél kiló marhahust, azt is hasonló darabokra vágjuk, a kétféle hust összevegyitjük s kellően megsózzuk. Ezután nyolc kiló hushoz két deka szegedi paprikát s két fej apróra vágott fokhagymát hozzáadunk, ezekkel a hust igen jól elgyurjuk, de vizet nem adunk hozzá. Ha jól kigyurtuk, marhahurba igen szorosan beletöltjük, a végét spárgával bekötjük, egy éjjelre a padlásra akasztjuk, azután füstbe tesszük.

## DEBRECENI PAPRIKÁS SZALONNA.

A szalonnát 2—3 centiméter vastagságban kellő hosszú és 6—7 centiméter szélességű darabokra vágjuk. Ekkor fokhagymát törünk, tormát hámozunk, karikára vagdaljuk, és a fokhagymával együtt fazékban megfőzzük. Mikor a víz erősen fő, a szalonnára öntjük, letakarjuk, s mintegy huszonnégy óráig így hagyjuk. Ezután a szalonnát a vizből kivesszük, s a víz lecsurgása után kellőleg besózzuk. Tíz-tizennégy nap mulva vízzel kevert paprikával — a bőrös rész kivételével — bekenjük. Ezután papirba vagy muszlinba varrjuk, s három-négy napra hideg füstre akasztjuk. Ha a füstről levettük, hűvös szellős helyen deszkára tesszük. Az így készült szalonna el nem romlik.

*Schával Károlyné.*

## DEBRECENI PAPRIKÁS SZALONNA.

A fiatal sertést levágás után nem forrázzuk, hanem szalmával megpörköljük, azután jól megsikáljuk és megkaparjuk, hogy a bőre tiszta legyen. A szalonnát lefejtés után háromujnyi széles és egyujnyi vastag szeletekre vágjuk; ha a szalonna eléggé kihült, körülbelül tíz kilogram sóhoz tíz deka fokhagymát finoman ledörzsölünk, a sóval jól összekeverjük, a szalonnát jól bedörzsöljük vele, azután nyolc-tíz napig feküdni hagyjuk. Ezen idő elmúltával a sót tisztán lerázzuk, a szalonnát száraz paprikával bedörzsöljük és hideg füstön leszárítjuk.

## PAPRIKÁS SZALONNA.

Az apró husokat és hasaalját külön edényben sózzuk. Harmadnapra vörös- és fokhagymát szelünk, azt egy fazék vízben felfőzzük és hidegen a husra öntjük. A hasaalját, mielőtt füstre tesszük, vastag papirba burkoljuk, hogy a füst csak átjárja, de ne kormolja be. Hagyjuk ott nyolc napig és levéve onnan, bepaprikázzuk és hűvös helyre akasztjuk, hogy kifagyjon. Sós lében tíz napig hagyjuk és naponta forgassuk.

## JÓ SZALONNA.

Ha libát vagy pulykát a sütőbe teszünk sülni, adjunk hozzá vagy egy kiló jól megmosott, megtörült füstölt szalonnát. Ha üvegedni kezd, tegyük tátra, szórjunk rá törött borsot, paprikát és dörzsöljük be fokhagymával. Télen kifagyva kitünő.

*Csázik Péterné.*

## A SZALÁMI KÉSZÍTÉSÉNEK KÜLÖNBÖZŐ MÓDJA.

### I.

Tíz kiló friss disznóhust, a melyet a zsirtól jól megtisztítottunk, husórlón három kiló marhapecsenyével együtt finomra megőrölünk, kellően megsózzuk, egy fej fokhagymát megtörve, egypár kanál vízbe áztatunk és ezt a lét tiszta ruhán keresztül belesűrjük. Végül öt deka szitált magyar borsot szórunk a tizenhárom kiló husra. Az így vegyített hust legalább fél óráig gyurjuk és ha jól ki van dolgozva, hideg helyen fatáblára széjjelteregetve szikkadni hagyjuk tizenkét óráig. Ezután ismét összegyurjuk és még egyszer tizenkét óráig állni hagyjuk. Ennek az időnek elteltével szépen megtisztított marhabélbe rakjuk hurkatöltővel, lehetőleg keményen, majd huszonnégy órára szellős helyre akasztjuk. Ezután egy órára gyors, erős füstölőbe tesszük. Az így elkészült szalámit télen hideg, szellős helyre akasztjuk, nyáron pedig szitált fahamu közé rakjuk.

### II.

Hozzávaló: Tizenkét kiló sertéshus, tizenkét kiló marhahus, egy meszely magyarbors, egy meszely szegfűbors, tizenkét fej fokhagyma finomra vágva. Ezt összekeverve, jól megdagasztjuk és egy éjjel állni hagyjuk. Reggel ismét megdagasztjuk, a mig nem habzik. Vastag marhabélbe erősen beletömjük. Ha mégis maradna benne levegő, azt tüvel kieresztjük. Azután salétromos vízbe tesszük s bent hagyjuk, mig meg nem fehéredik; kiszáritjuk és füstöljük. Hamuba takarva, egy hónap mulva megérik. Különbözik pedig fél évig kell állnia, akkor lesz szép piros.

### III.

Veszünk háromnegyedrész sovány disznóhust, negyedrész sovány marhahust, ezt apróra összevágjuk és tetszés szerint fűszerezük paprikával, sóval, borssal, fokhagymával stb.-vel, egyéni izlés szerint. Ekkor kézzel jól összegyurjuk és az ugynevezett egyenes marhabélbe igen szorosan beletöltjük. Jó a nagyon kemény, szoros töltés és így erős férfikéz tudja csak kellő szorosan megtölteni, mert a legkisebb hézag romlást idéz elő. Miután végeit elkötöttük, jól besózzuk és három-négy napig sós lében forgatjuk, aztán gyöngén megfüstöltetjük. Az így jól elkészített szalámi egész nyáron eláll.

## IV.

Disznóöléskor a hust, ha némileg már meghült, finomra megvagdadjuk: például tiz kiló hushoz, ha zsiros részeket veszünk, elég egy kiló apró kockára vágott kemény szalonna. Sovány hushoz két kiló kell. Kellően megsózzuk. A fűszerezés az izléstől függ; paprikát és feketeborsot nagyjából törjük meg. Fokhagymát apróra törve, egy deci langyos vízbe áztatunk néhány órára. Azután leszűrjük s csak a vizet öntjük a husra. Az egészet jól meggyurjuk, mintegy fél óráig és szép egyenes marhabelekbe töltjük. Különösen vigyázni kell a töltésnél, hogy lehetőleg kevés levegő szoruljon a bélbe, a min azzal szoktunk segíteni, hogy megszurkáljuk, de ez nem ajánlatos, mert miután nagyon szoroson kell a belet megtölteni, könnyen elreped a hur és pácolásnál a jó ize kiszivárog. A töltelék, ha viz nincs benne, kemény, tehát nem lehet az ugynevezett hurkatöltőt használni, hanem veszünk egy marhaszarvat s azon részből, mely üres, fűrészelünk egy tiz-tizenöt cm. hosszú darabot s azon át nyomkodjuk a hust a bélbe. A bél egyik végét bekötjük mielőtt megtöltjük s ha kész, a másik végét is bekötjük, hogy a kötelékből egy hurkot is készíthessünk a fölakasztásra. A kész szalámi azután a sonkával együtt és ugyanannyi ideig a pácban marad; tiz-tizenkét napra a füstre aggatjuk s mikor már szép vörös, levesszük és tiz napig szellős helyen tartjuk. Tiz nap multával készítünk egy ládát, melynek két szemközti oldala lécekből legyen, hogy a levegő behatolhasson. A láda fenekére háromujnyi tiszta fahamut szórunk. Erre rakunk egy sor szalámit, de úgy, hogy egyik a másikat ne érje. Lehetőleg sok hamut kell a szalámirétegek közé tenni. A ládának legjobb helye van a padláson. Négy hét múlva, néhány napra ismét fölaggatjuk a szalámit, aztán visszarakjuk a hamuba, ez ismétlődik háromszor. Négy hónap múlva már ehető. Fél év múlva pedig kiállja a versenyt az ugynevezett olaszországi szalámiival is.

## V.

Vegyünk körülbelül négy kiló sertéshushoz két és fél kiló marha- vagy birka-felsárt, tisztítsuk meg kevésbé a zsirosságától és faggyujától, vágjuk mindkét felét igen apróra, vegyítsünk közé fél kilónyi szép apró kockára vágott nyers szalonnát, igen kevés fokhagymás vízzel jól dolgozzuk ki, sót és törött magyarborsot tegyünk bele izlésünk szerint, kevés pirospaprikát; töltsük vastagabb marhabélbe, de nagyon szoroson, töltés közben szurkáljuk a belet gombostüvel, hogy levegő ne maradjon

közte, kössük be szorosan, tegyük két hétre a már beszózott sertéshus fölé, öntözzük, forgassuk a többi hussal naponkint, azután tegyük két hétre, gyöngye hideg füstre. Ezen mód szerint igen jó, izletes szalámit nyerünk, mely száraz helyen soká eláll.

## VI.

A sertésölés utáni napon, ha a hus kissé megszikkadt, a lapocka vagy más jó részéből veszünk két kilónyit, mihez szintén egynapos, sovány, három kilónyi marhahust véve, azt minden inas, bőrnyes részétől megtisztítjuk és nagyon finomra összemetetljük. Tizenyolc deka só és négy deka salétromot hozzáadva, huszonnégy órát állni hagyjuk. Azután három és fél deka fehérborsot, két kiló apró kockára vágott szalonnával kezel jól összedagasztjuk, tisztára kimosott egyenlő vastagságu marhabélbe töltjük, mely harminc centiméternél hosszabb ne legyen. E töltést különös figyelemmel kell végeznünk, mert annak rendkívül keményen kell történnie, nehogy levegő szoruljon bele, mely esetben a szalámi meglágyul és elromlik. A végeit spárgával kötjük be. A töltés alatt egy egyénnek folyton erős kézzel, a szalámit sűrűn végig kell szurkálnia, hogy a levegő kimenjen belőle. Huszonnégy órára a levegőre akasztjuk, azután langyos vízbe áztatjuk és ha meglágyult, még egyszer megszorítjuk; a végeit szorosabbra kötjük és négy-hat hétig kemény fa- és fűrészpor mellett lassan füstöljük.

## MAGYAR GÖMBÖC.

Négy nagy vöröshagymát apróra vágunk és abáló lében vagy zsirban pirosra pároljuk; fél font vesekővérét, ugyanannyi szalonnát és a hár szélét apró kockára föl vágjuk, megsózzuk, megborsozzuk, kevés szegfűszeget és megszírt majoránapot keverünk közé. Egypár zsemlebélt szintén kockára metélve, fél messzely tejbe áztatunk, hozzáadjuk és szitán átszűrve, annyi sertésvért teszünk hozzá, a mennyi szükséges a gyomor megtöltéséhez. Ekkor a gömböcnek való gyomorbélt, melyet előbb már tisztára mostunk, sóval és citromhéjjal bedörgöljük és ha hideg vízben jól kiázott, a főntebbi töltelékkel megtöltjük, de nem nagyon keményre, mert a vér megdagadna és kirepesztené a bélt. Bekötjük és abáló lében vagy sós vízben megfőzzük, s ha a vére már nem puha a gyomorban, kivehetjük. Használkor tepsin megsütjük és tormával leves után föladjuk. Némeleyek a zsemlebél helyett tejben főtt sárga- vagy darakását használnak.

## FEHÉR DISZNÓSAJT.

A disznónak a gyomrát, ha a hurkával együtt szépen megtisztítottuk, hideg vízbe tesszük. Ezalatt a megfőtt disznófejről a hust leszedjük s nagyon szép, vékony, hosszukás darabokra elszeleteljük. A szivét összevagdadjuk s mind kellően megsózzuk, megborsozzuk, megpaprikázzuk, összevegyítve a gyomorba töltjük s bevarrjuk. Ekkor a hurka levébe tesszük és négy óráig főzzük; aztán kivesszük s ha kihült, megpréseljük, egy éjen át a présben hagyjuk s huszonnégy órára a füstre tesszük.

## DISZNÓSAJT MÁS MÓDON.

A szalonnáról lehuzott bőrből egy kilónyit megfőzünk s vékony, hosszú szeletekre elvagdadjuk. A disznónak a fülét, nyelvét, gégéjét szintén apróra elvagdadjuk s az egészet összevegyítjük; megsózzuk, elegendő borsot, paprikát is adunk hozzá s vérrel megfestve, a disznó gyomrába beletöltjük, bevarrjuk, forró vízben másfél óráig főzzük, megpréseljük és huszonnégy órára füstre tesszük.

## MAGYAROS TÜDÖS HURKA.

Ha a disznó föl van bontva, a hurkába való részeket kiválogatjuk és forró vízbe tesszük megabálni. E részek a következők: a torkapecsenye, a vese, tüdő, sziv, nyelv, csepleszháj (nec), darabka vékony szalonna, külön szalonnabőr és a fél fej. A tüdős hurkába használjuk a tüdőt nagyon apróra vágva, a torkapecsenyének negyed részét szintén apróra vágva, a cseplesz háját egészen. Egy disznó tüdős hurkájához fél kiló szépen megfőtt rizskását, huszonöt deka nyers májat, két fej vöröshagymát apróra vágva, zsirban megpárolva, elegendő sót, kevés borsot s egy pici szegfűszeget adunk. Ha ez mind együtt van, a vízről, melyben a hurkába való főtt, a zsiros részt leszedjük és a hurkába két levesmerő kanállal adunk belőle. Ezzel az említett husféléket elegendő sóval összevegyítjük és a vékony hurkába töltjük, de nem szorosán, nehogy főzés közben kihaladjon. Ha megtöltöttük, kis vékonyra faragott fapálcával a végét bezárjuk és forró vízben lassan negyed óráig főzzük, onnét hideg vízbe tesszük és ha kihült, deszkára sorba rakjuk.

## TÜDÖS HURKA MÁS MÓDON.

A megabált tüdőt lehetőleg apróra vágjuk s a torkapecsenyéből szintén negyed részét; a nyelvet a gégéjével együtt, a

cseplesháját és harminc deka májat nyers állapotban megsózzuk és két nagy fej vöröshagymát két kanál zsirban sárgára párolva, ezzel — valamint kevés szegfűborssal — mindezt összevegyítjük; két merőkanál abáló levet is adunk hozzá, a vékony hurba beletöltjük, a végét vékony fácskával elzárjuk és éppen úgy járunk el, mint az előbbi hurkával.

### IGEN FINOM MÁJAS HURKA.

Négy darab zsemlet tejen áztatunk és ha elég puha lett, szitán áttörjük; a disznó fél máját nyersen elkaparjuk és azt is szitán áttörjük, valamint a disznónak megabált csepleshéjának felét, ezeket mind összevegyítjük, valamint egy vöröshagymát apróra vágva, megpárolva szitán áttörünk; ha ez mind együtt van, nyolc tojást egészen beleadunk, elegendő sót és borsot és jól összevegyítjük, a disznó hurkájának a vékonyába igen lágyan beletöltjük és csöndesen negyed óráig főzzük, onnan hideg vízbe rakjuk és ha kihült, hideg helyre tesszük. Hidegen kitűnő.

### MÁJAS HURKA.

A disznómájat megfőzzük a többi abálni valóval; ha megfőtt, felét megreszeljük s hozzáadunk négy szép almát meghámozva s apróra vágva; huszonöt deka apró kockára vágott szalonnát, egy zsemlet kockára vágva és tejsűrűbe áztatva, két kanál abáltlevet, elegendő sót, pici borsot. Ha mindezeket jól összevegyítettük, éppen olyan hurkába töltjük, mint a tüdős hurkát és éppen úgy bánunk el vele, mint azzal.

### MAGYAROS VÉRES HURKA.

Ehhez is a torkapecsenyét használjuk, csakhogy zsemle helyett négytized liter kifakadoztatott sárga kását adunk hozzá. Azután megsózzuk és kevés borsot és köménymagot, továbbá egy merőkanál abállevet és annyi vért adva hozzá, hogy szépen megfesse; mindezt jól összegyurjuk és éppen olyan hurkába töltjük, mint a másik vérest és éppen úgy főzzük is ki.

### MAGYAROS SÁRGAKÁSÁS HURKA.

Egy disznó vastag beléhez hattized liter sárga kását faksztunk, szitára öntjük és hűlni hagyjuk. A torkapecsenyének felét apróra vágjuk s a kását jó melegen összevegyítjük vele;

kellően megsózzuk, kevés borsot és két kanál abállevet is adunk hozzá, az egészet jól összevegyítjük s a vastag hurkába töltjük; csak úgy főzzük ki, mint a többi.

### PRÉSELT HURKA.

A megfőtt bőrkét és nyelvet, szívet vékony, hosszukás pacalra aprítjuk. Igen kevés vérrel, pár merőkanál zsiros lével és nagyon sok sóval, paprikával összevegyítjük és a gyomrába varrva, két-három órán át főzzük. Éjjelen át préseljük, három napra füstre tesszük.

### MÁJAS KOLBÁSZ MARHABÉLBEN.

Az egész májat finoman megvágjuk és szitán áttörjük, a lépet ugyanígy. Negyed kilogram szalonnát két áztatott zsemlelvel leszeliünk és ezt is áttörjük szitán. Ehhez adunk tört borsot, majoránát, sót és kellő zsiros lét. Marhabélbe töltjük, kifőzzük és füstre téve hideg fölszeltnek használjuk.

### KÜLÖNFÉLE SONKAPÁC.

#### I.

A sonkát a füstölendő husféléktől elkülönítve pácoljuk, mert a sonkának három hétig, a husféléknek két hétig kell pácban lenni; ezenkívül a sonkát porhanyítás céljából préseljük is. Sonkapác: négy nagy, öt-hat kilós sonkához két és negyed kiló sót, öt deka salétromot, hét deka koriandrumot, négy deciliter borókát és két marék kakukfüvet veszünk. A koriandrumot és borókát összezuzva, a kakukfüvet megapritva összekeverjük. A söt elkeverve a salétrommal, cserépedényben jól megmelegítjük, azon melegen rádörzsöljük a sonkára, különösen a csontok körül. Oda, a hol a hentes a sonka markolatán átmetszette a bőrt — fölfüggesztés végett, — ujjal gyömszöljük csontmentén a söt és illatos keveréket, többi részét pedig külön dörzsöljük a sonkára. Faedénybe fektetve a sonkát, naponkint kétszer megforgatjuk, a főntemlitett nyiláson mindannyiszor belegyömszölünk az illatos anyagból, mely immár az edény fenekén van és a lecsapolt pácléből annyit öntünk bele, a mennyit lehet, egyuttal páclével jól meglocsoljuk a sonka minden oldalát. Tíz nap mulva a sonkamarkolatot vízszintesen tartva, élére állítjuk a sonkát, szorosan egymás mellé, miközben két-két sonka husos fölülete érintkezik egymással; ekkor a faedénynél kisebb kerü-

letü deszkafedőt teszünk a sonkára és vagy köveket, vagy vasulyokat fektetünk a fedőre. E préselés alatt is naponkint kétszer megforgatjuk, meglocsoljuk a sonkát csontmentén és tizenegy nap multán akasztjuk füstre, a hol három hétig lóg. Naponkint nyirkos rózsével háromszor-négyszer bőséges füstöt fejlesztünk, egyszer félmaroknyi borókat vetünk a pislogó rözse közé.

## II.

A besózott friss sonkát — nagysága szerint — hét-nyolc napig hagyjuk a többi hussal a sóban állni, aztán készítünk, a sonkák mennyiségéhez mérve, következő módon páclevet: egy kiló konyhasót, három deka salétromot és huszonöt deka cukrot föloldunk annyi vízben, a mennyi szükséges, hogy a sonka be legyen takarva. A sonkát először nagyjából megtört fenyőmaggal és koriander-maggal jól bedörzsöljük; kádba vagy dézsába rakjuk s mikor a fönt leirt páclé fölforrat és kihült, a sonkára öntjük s ezeket mindennap megforgatjuk, úgy hogy a legalul levő legfölülre jöjjön. A sonkának, ha csak süldőből való, elég két hétig a pácban állnia; nehéz, nagy sonkának három-négy hét kell; aztán kiszedjük, a levegőn megszáritjuk és úgy tesszük a füstre. Az ily módon pácolt sonkának rendkívül finom ize és szép rózsapiros színe van, husa puha, nem szálkás és nem tulajdonképpen sós.

## III.

Négy darab sonkához, négy deka salétromot veszünk és hozzá négy fej fokhagymát, két deka jó borsot, négy fillér ára babérlevelet, fél deka koriandrumot, egy jó marék sót. Ezeket nyolc liter vízben tüznél fölforraljuk és ha kihült, a sonkára öntjük. Megjegyzendő, hogy a sonkának, ha nincs nagy hideg, nyolc napig kell sóban állni, ha pedig hideg az idő, tizenkét napig és csak akkor kell a pácot ráönteni. A pácban ismét tizenkét napig kell állni hagyni és naponta meg kell forgatni. A tizenkét nap elteltével kivesszük a pácból és egy éjjelre szellős helyre fölakasztjuk, azután pedig a füstre tesszük.

## IV.

Egy sonkához kell: Fél kiló só, egy kanál magyar bors, egy kanál szegfűbors, egy kanál koriandrum, egy kanál salétrom, egy kanál majorána, három kanál fenyőmag, néhány babérlevél, egy nagy fej vöröshagyma, egy fej fokhagyma. A hagymát leszeli, a fűszert megtörjük és vagy így szárazon

hintjük a sonkára és a mi levét ver magának azzal öntözzük, vagy a fűszert bő vízben megfőzzük és úgy öntjük a sonkára. Ez utóbbi mód a jobb. A pácban négy hétig áll a sonka. Napjában többször megöntözzük a páclével, de arra ügyeljünk, hogy a sonka mindig a felső, bőrös felével feküdjék a páclében. Négy hét után füstre tehetjük a sonkát, ha onnan lekerült, jó szellős helyen tartsuk, rudakra függesztve. Ha sonkát főzünk, a puhára főtt sonkának óvatosan kiszedjük a csontjait, leválasztjuk a bőrt, leszedjük róla a fölösleges zsirt és a bőrt visszahelyezve rá, jó erősen belecsavarjuk erős uj konyhakendőbe s hideg helyre téve, nehéz kövel lepréseljük. Legalább tizenkét óra hosszát kell így állnia. Ilyen módon pompás, izletes és szép lesz a sonka.

### KITÜNŐ MARHANYELVPÁC.

Két nyelvhez veszünk négy evőkanál sót, fél kávéskanál tört salétromot, husz szem fenyőmagot, egy kávéskanál porrá tört koriandrumot, két gerezd fokhagymát, hat szem borsot, egy kanál rumot. Mindezen fűszerekkel jól összetörve, összevegyitjük és a nyelvet erősen bedörzsöljük vele. Ekkor egy tiszta, mély edénybe tesszük és annyi vizet töltünk rá, hogy fölérje; nyolc napig hagyjuk a pácban. Ezután elegendő sóval puhára főzzük és akár melegen, akár hidegen, asztalra adjuk.

### MARHANYELVPÁC MÁS MÓDON.

Egy kanál köménymagot, egy kanál koriandrumot pár cikk fokhagymával, egy-két babérlevéllel, egy szál sárgarépával, két kanál sóval és fél kanál salétromsóval összetörünk és a nyelvet bedörzsöljük vele. Annyi vizet adunk rá, hogy a nyelvet ellepje. Hat-nyolc napig hagyjuk benne állni.

*Strelisky Sándorné.*

### MARHANYELV PÁCOLÁSA.

Megfőzünk egy liter vizet, melyhez, ha fő, hozzáadunk harminc gram cukrot, nyolc gram salétromot és kétszázötven gram sót, aztán az egészet, hogyha kihült, ráöntjük a nyelvre. Mindennap forgassuk meg a nyelvet, de legyen rá gondunk, hogy a lé egészen elfödje. Négy nap mulva már meg is főzhetjük és a levében hagyjuk kihűlni. Fölszeletelve adjuk be megédesített ecetes tormával.

## NYÁRIG ELTARTHATÓ ASZPIK.

Disznóöléskor a disznósajt készítéséhez szükséges bőrkét ne a többi résszel főzzük meg, hanem külön az itt leírt módon. A bőrkét késsel tisztára kell minden zsirtól vakarni, azután ötször-hatszor meleg vízben megmossuk, végül liszttel ledörzsöljük és újra tisztára mossuk; azután tiszta fazékba tesszük két-három borjulábbal, hideg vízzel fölöntjük és lassu főzés közben lehabozzuk. Ha már tiszta a habtól, sózzuk meg és hagyjuk tovább főni mindaddig, a míg a bőrkét ujjunk közt szét nem nyomhatjuk. Ekkor a tüzről levesszük és a levét szitán átszűrjük egy másik tiszta, ha lehet, porcelán fazékba és hűlni hagyjuk. Ha már megkeményedett, a zsirt tisztán leszedjük róla, a kocsonyának pedig a tiszta részét szedjük egy másik edénybe (a sűrűje a fazék fenekére ülepedett, ezt ott hagyjuk más célra) és tüzhöz tesszük. Ha forni kezd, úgy öt itce mennyiségre nyolc tojásfehérjét egy messzely forralt tejjel jól elkeverünk (de nem habbá), hozzá kevés egész borsot teszünk, a kocsonyához öntjük és a habverővel keverve, negyed óráig főzzük, azután egy szék négy lábára feszített szalvétán keresztül átcsurgatjuk. Az első átcsurgott lé mindig egy kicsit zavaros, azt még egyszer fölöntjük, a többi már tiszta szokott lenni, mint a kristály. Az így nyert kocsonyát széles száju üvegekbe öntjük, mint a gyümölcslét szokás, hólyaggal bekötjük, gőzben jól kipároljuk, azután hűvös helyen későbbi használatra eltesszük. Ha néha forró nyáron meg is olvad, nem romlik el, csak használat előtt persze nagyon hideg vízbe vagy jég közé kell dugni az üveget és mindig kész aszpikkal rendelkezünk.

## A LIBA RÉSZEI.

A libát nem kell egyszerre elhasználni. Ha le akarjuk ölni, egy vizes zsemlet tejebe áztatva kicsavarunk, azután a liba vérét rácsorgatjuk, vöröshagymát zsiron piritunk, ezen a zsemlet fedő alatt pároljuk és borsot, meg kevés majoránát adunk. Egy jó tányérkával lesz belőle. A mellét vad módra készítjük. A nyakát főtt tüdővel, zsemelével és vöröshagymával töltjük.

A zuzát, szárnyát, fejét, lábát becsinálnak vagy ludaskásának elhasználjuk.

*Dr. Sándor F.-né.*

## OLCSÓ ÉTEL A BORJUFEJ.

Egy darab tisztított fej sokféleképpen készíthető: Ha jó puhára megfőtt, a nyelvét kivéve és lebőrözve a husos résszel fölvtágjuk és tormával, ecettel, olajjal föladjuk.

A velővel: omlettet sütünk cukor nélkül, velővel, tejjel, sóval, kis zsemlemorzsával megtöltjük az omlettet, összecsavarjuk, föl-vágjuk és főzelék mellé föladjuk.

A bőrös részt föl-vágjuk és felét megforgatjuk tojásban és zsemlemorzsában; kisütjük és borsó vagy kalarábé mellé föladjuk. A még megmaradt részt összevágjuk egy deci tejjel és két tojással a borjulevet vagy két decit behabarunk, egy kevés citromlevet és héját is teszünk bele és föladjuk. A többi lét elhasználhatjuk kocsonyaalakban. Télen több napig eláll, de lehet zöldpetrezselymes rántással jó levest is készíteni. Zsemlemorzsagombócot főzünk bele; négy deci zsemlemorzsát, diónyi zsirt, sót, annyi tejet, hogy összeálljon, meg egy tojást összekavarunk.

*Dr. Sándor F.-né.*

## A TEHÉNSAJT KÉSZÍTÉSÉNEK NÉHÁNY MÓDJA.

### I.

A jó tejet a mint kifejték, tiszta edénybe tesszük (egy sajthoz kell husz liter tej); ha régebbi a tej, olyan langyosra melegítjük, a milyen a napon fölmelegedett víz. Ekkor veszünk annyi oltót, mint egy kisszerű fél dió, azt egy kanál vízben fölolvastjuk és szítán a tej közé szűrjük, letakarjuk és állni hagyjuk. Mikor a tej összealszik, kanállal kissé összetörjük és tiszta vászonruhába öntjük, a mely olyan nagy legyen, mint egy jó nagy asztalkendő. A ruha segélyével a savót kinyomjuk belőle s egy sajthoz egy evőkanál sót téve, ezt vele jól összekeverjük. Aztán a ruhában szép gömbölyűre összegyurjuk és présbe téve, huszonnégy óráig ott hagyjuk. Ekkor kivesszük a ruhából, szelős helyre tesszük. Ugyanigy készül a turó is, csakhogy ehhez a sajtot néhány nap mulva meghámozzuk és erősen legyurva, gyuras közben jól megsózzuk.

### II.

Az aludtejet lassan melegítsük föl, hogy a savó a sajtanyagtól teljesen külön váljék. Erre az utóbbit egy vászonzacskóba tömjük s fölakasztjuk, hogy a savó jól kicsöpögiön. Most tiszta üvegedénybe tömjük a sajtanyagot (turót), az edény száját papirdarabbal földjük le s vagy a napra, vagy a tűzhely mellé állítjuk. Ugy négy-öt nap mulva a sajt-tömeg a melegség következtében erjedésbe jön s ekkor vaját, sót, köménymagot teszünk bele (izlés szerint) s megfelelő edényben a tűznél mindaddig keverjük, mig az egész tömeg forrásba jön. Ekkor levesz-

szük a tüzről, hülni hagyjuk és készen van a jóizü sajt, melyet házi használatra tetszés szerinti darabokra osztunk s szikkadni hagyunk.

*Urményiné.*

### III.

Fölös édes tejet annyira melegítünk, mint mikor a tej kifejődik. Tíz liter tejhez egy mogyorónagyságu jó oltót meleg vízben eltörünk, a tejbe beleszűrjük és jól elkeverjük; félre téve megalszik. Azután összetörjük és ritka sajtruhába öntve, a ruhát összefogva, jól kinyomkodjuk és kellően megsózva, összegyurjuk, a ruhát sarokra véve szorosan belecsavarjuk, a két sarkát ráigazitva, présbe tesszük, hogy a savó jól kiszoruljon. Ha reggel tesszük a présbe, este ki kell venni és jó erős vízbe tenni reggelig, ebből kivéve három napig szikkadni hagyjuk; a kinek tetszik, füstre teheti, hogy jó sárgára füstölődjön és onnan levéve, meleg savóban megmossuk, szellős helyen rácsos polcra rakjuk és gyakran forgatjuk.

*Pusztai leány.*

### IV.

A kifejt tejet olyan helyre tesszük, mely se nem meleg, se nem hideg. Ha a fejes után három-négy óra múlva emelkedni kezd a föle, leszedjük, a többit pedig beoltjuk és tiszta üstben tűz fölé tesszük, a tüzet csak gyöngén kell élesztetni, hogy lassan forrjon föl, mert akkor nem válik ki jól a turó. Midőn már csomósodni kezd, többször aprózni szükséges, ha összeömnének, ismét, úgy hogy az egész pépalakot nyerjen. Ha a savó tiszta, átlátszó lesz, vászonzacskóba öntjük, hogy leszivárogon. Ha ez megtörtént, tíz-tizenkét órára a levegőre tesszük száradni, azután teknőben megsózzuk, meggyurjuk, formába nyomjuk, hogy a nedvesség és a levegő kiszoruljon belőle, aztán lepréseljük. Ha már nedvesség nem jön belőle, ki lehet venni és szellős helyre tenni, a hol minden nap a másik oldalára fordítjuk, míg egészen meg nem érik. Az ilyen sajt a legizletesebb és készítése nem nehéz.

*Mici.*

### V.

Szedett tejet megaludni hagyunk, azután hevitjük és a savót leszűrjük róla. Ha már egészen savómentes, sóval és köménymaggal elkeverjük és porcelánedényben, meleg helyen állni hagyjuk. A mint egy kis vajréteg képződik rajta, jól meggyurjuk, tetszés szerint formáljuk, azután deszkára rakjuk, meleg helyen tartjuk és a mint ujjabb vékony vajréteg képződik rajta, elhasználhatjuk.

## VI.

Elkészítünk egy kis ládikát, mely tizenkét négyszögcentiméter nagy és hat-hét centiméter mély. Két-három liter szedetlen aludttejről leszedjük óvatosan a tejfölt, azután hevitjük és a mint megturósodott, leszűrjük róla a savót. Ha a turó már savómentes, a ládikába, melynek feneké lyukacsos, vékony fehér vászonruhát teszünk és a fenekére szórunk kevés sót és köménymagot, azután ujnyi vastag turóréteget, erre ugyanannyi tejfölt, újból sót és köménymagot és ezt is folytatjuk, a míg a ládika meg nem telik, de a tetejére turóréteg kerüljön. Két-három napig állni hagyjuk, azután sajtálra borítva használhatjuk.

## KÉTFÉLE JÓ IMPERIÁL-SAJT.

## I.

Falusi háztartásokban, a hol nehezen jutni sajthoz, igen könnyen elkészíthető mind a kétféle sajt a következő módon: Fél liter legjobb savanyu tejfölt egy kávéskanálka rummal jól elkeverünk vagy tiz percig, azután organtin-zacskóba kötve, fölakasztjuk és reggeltől estig lecsöpögni hagyjuk; azonnal használhatjuk és kitünő. Sót is teszünk bele keveset, mielőtt a zacskóba öntjük.

## II.

Negyed kiló friss tehénturót szítán áttörünk; egy tojásnyi friss vaját közékeverünk és adunk hozzá egy-két kanál jó sűrű tejfölt, meg pici sót. Azonnal használhatjuk, sőt igen nagy adagban nem tanácsos csinálni, miután frissiben izletesebb. Staniolba göngyöljük.

## TEJFÖL-SAJT.

Veszünk egy liter kemény, legjava tejfölt, keverünk bele egy kávéskanál szitált sót, egy tálra teritsünk ritka szövésű asztalkendőt, kössük gyöngén össze és akasszuk föl, hogy a savója kicsöpöghessen belőle. Mindennap szétoldozzuk az asztalkendőt egyszer és késsel levakarjuk a rákeményedett tejfölt; három-négy nap múlva, ha már egyben maradt a sajt, ugyanabba az asztalkendőbe négyszögletes formába betakarjuk és lepréseljük, mi által a még benne maradt nedvesség kicsöpög és formát kap. A préselés két deszka közt egy kis nehezéssel történik. Ezután sajtos tálra tesszük és üvegharanggal letakarjuk.

Egy-két napig fagymentes helyen tartjuk (nyáron hűvös pincében); legjobb ez a sajt három hét után, ekkorra jól megérik.

### TEJFÖL-SAJT MÁSKÉPPEN.

Négy liter jó tejfölt egy fazékban melegítsünk föl huszonhat-huszonnyolc fokig; ekkor tegyünk bele fél kávéskanál sajtoltót, ezt öt percig folyton keverjük, a tüzről levéve, ha a tejföl keményre megaludt, keverjük és aprózzuk föl egy fakéssel. Szűrőkanállal szedjük ki és rakjuk formába, azután préseljük deszkával, a mely beleillik a formába. A forma legyen kis téglafarmájú faláda, fenék és fődél nélkül, oldalt egy-két furt lyukkal; csak ha az aprózott sajtot bele akarjuk tenni, akkor kell a formát tiszta sima deszkára tenni, fölül pedig a ráálló kis deszkát a nehezékkal. Ha már nem csöpög belőle a savó, ki lehet venni a formából s ha megszáradt, egy-két nap múlva megsózzuk. A sózást úgy végezzük, hogy sűrűre vízzel kevert apró sót tartunk egy edényben, mivel naponta bedörzsöljük a sajtot és deszkán szellős, sötét helyen tartjuk három hétig, míg a sózás tart. Ezután megtörülgetjük és érni hagyjuk pár hétig.

### LIPTÓI TURÓ KÉSZÍTÉSMÓDJA TEHÉNTÉJBŐL.

A tehéntejből készült lipptói turó csak úgy jó, ha tiszta édes tejszimből készül. A hol reparátorral vehetjük ki a tejszint a tejből, ott egészen frissen lehet, de a hol csak rendesen fölözik, ott fél napig állni kell a tejet hagyni, hogy tisztán föladj a fölét, a melyet leszedünk. Ezt az édes tejszint egy tiszta nagy edényben langyosra melegítjük és a rendes oltó (sajt-oltó) anyaggal beoltjuk (valamivel több oltóval, mint a birkatejet szokás) és betakarjuk. Ha megaludt, ruhán keresztül kiszűrjük belőle a savót és fél napig a ruhában fölakasztva hagyjuk, hogy a savó tisztán lecsöpögjön. Ha ez megvan, a turót szeletekbe vágjuk és egy órára tiszta hideg vízbe rakjuk, aztán az asztalon tiszta abroszon szétrakjuk, hogy ismét fél nap alatt megszikkadjon. Ezután tiszta tálban vagy medencében jól legyurjuk, egy kis sóval (egészen simára), tiszta fabödönbe nyomkodjuk bele, tiszta ruhával takarjuk le és vagy sróffal, mint a káposztás hordót, vagy deszkával és kövel szoritjuk le. Ezt az eljárást mindennap ismételjük, míg a bödön meg nem telik és akkor félretesszük, hogy megérik, a mi bizony eltart egy hónapig is. Minél kövérebb a tejszin, természetesen annál zsirosabb és tö-

kéletesebb a turó is. Vigyázni kell arra, hogy a tej éppen csak langyos és ne meleg legyen. Az oltóval való helyes elbánásra csak a tapasztalat taníthat. Vagy husz liter mennyiségre egy diónagyságu kell.

*Romániai előfzető.*

## KÖRITETT LIPTÓI TURÓ.

Fél kiló turóhoz veszünk negyed kiló friss vaját, hat darab szitán áttört szardellát, hat deka káviárt, két deka összevágott káprít, két kanál francia mustárt, igen finomra vágott gyöngeszöldhagymát, ha ez nincs, egy fej reszelt vöröshagymát, esetleg még, a ki szereti, metélő hagymát is vehet hozzá, azután fél citrom levét, egy evőkanál bort, két kanál sört, egy kávéskanálnyi paprikát és köménymagot. Ezt mind jól elvegyitjük és kerek formát adunk neki, melyet a derelyemetszővel kicifrázunk.

## GOMOLYA.

A juhtejből oltóval aludttejet készítünk, mely oltott-tej néven ismeretes és ha nem tulságosan savanyu, kitünő eledel. Ha jól megaludt, kanállal fölkeverjük és kendőben leállítjuk az erre való farácsra, hogy cipó formát kapjunk és lefolyjon róla a savó. Frissen kitünő eledel. Karajt szelnek belőle, mint a kenyérből. A savót fölhevítjük és ebből kapjuk a kitünő, tápláló zsendicét.

## BEGYURT GOMOLYA.

(Brinza.)

A gomolyát sóval egészen elgyurjuk és kis hordócskába betömjük. Néhány nap mulva kitünő turónk van belőle, mely a liptói turóhoz hasonlít. Mennél tovább áll, annál csipősebb.

## GOMOLYA HORDÓBAN.

(Oláhvidéki étel.)

A friss gomolyából olyan karajokat vágunk, mint a kenyérből. Kisebb hordó fenekét kirakjuk darabos sóval. Erre kerül egy réteg sajt, ezt újból erősen meghintjük darabos sóval és így tovább, a míg a hordó megtelik. Azután kevés zsendicét öntünk rá és a hordó tetejével jól elzárjuk és néhány hónapig állni hagyjuk. Ha kibontjuk, kitünő kemény, sós sajtöt kaptunk. A fő, hogy a sóval ne takarékoskodjunk.

## ROKFORT.

Az oltott és megabált juhtejről leszűrjük a zsendicét, aztán a turót sajtformába tesszük és penészes kenyér lisztjével meghintjük. Miután a sajt két napig benne maradt a formában, miközben napjában kétszer megforgattuk, levisszük szellős, éjszaknak fekvő pincébe, melynek a hőfoka négy-nyolc fok Celsius és a levegője nedves. Itt aztán kevés vízben megolvadt sóval bedörzsöljük a sajtot. Öt-hat nap mulva éles késsel lekaparjuk a ráképződött kérget és két hét mulva megismételjük ezt. Harminc-ötven nap alatt a sajt teljesen megérik; kívül kékes-szürke rétegnek kell rajta lennie.

## PÁLINKÁS SAJT.

Tetszés szerinti, de nem nagyon régi sajtból kevés cseresznepálinkával egyenletes pépet gyurunk, fazékba nyomjuk, cseresznepálinkával megáztatott selyempapirossal betakarjuk, melyet azután erős hólyagpapirossal betakarunk és félre tesszük. Egy hónap mulva kitűnő sajtot kapunk.

## JA-URT (YOGHURT) KÉSZITÉSE.

(Aludtej romániai módra.)

Egy zománcos cserépfazékba töltünk két liter jó tejet; ezt fölforraljuk, aztán huszonöt fokra, vagyis langyosra hűtjük. Kihűtés után veszünk belőle egy evőkanálnyit egy leveses tányérba és egy kávéskanálnyit mayát (ez a tegnapi hasonló módon készített tejnek maradéka, vagyis az oltóanyag). Az így elkészített keveréket visszatöltjük keverés nélkül az agyagfazékba. Az agyagfazekat most egy négyszeresen összehajtott tiszta ruhával letakarjuk és föltesszük a polcra a tűzhely fölé, a hol legalább huszonöt fok meleg van és ott hagyjuk négy-hét óráig, a szerint, a mint előbb vagy utóbb megaludt. Ha megaludt, jégszekrénybe vagy hideg helyre tesszük és mielőtt megisszuk, erős kavarással megtörjük. Ennek a tejnek a maradéka másnapra az erjesztő-anyag vagy a „máya“. Első nap kulturával oltjuk be.

*Strelisky Sándorné.*

## SAVÓ.

Van édes és savanyu savó; az aludttejből sajtolás utján turót készítünk és a lecsurgó folyadék adja a savót, mely igen könnyen emészthető, bár kevésbé tápláló folyadék. Elő lehet

még állítani a következő módon: édes savó: egy liter tejhez veszünk egy kávéskanál oltó-esszenciát és harminc-negyven fok Celsiusra melegítjük; a folyadékot átszűrjük. Savanyu savó: két deci fölforralt tejhez háromtized gram tisztított borkősavat veszünk és átszűrjük.

## KEFIR.

Kefir-gombák segítségével, bizonyos erjesztés után, tehen-tejből készítik ezt a tápláló és könnyen emészthető italt. A kefir hideg helyen kell tartani, időnként és használat előtt óvatosan föl kell rázni; a képződő szénsav a dugót kiteszithatja. Otthon is lehet a kefir házilag elkészíteni, az intézetnél bevásárolt kefir-gomba segítségével.

## ERDÉLYI MAGYAR MUSTÁR.

### I.

Öt liter még nem erjedő jó mustot negyedrésze megfőzünk; ha pedig nem elég édes, egy ötödrésze úgy, hogy egy liter maradjon. Negyven deka fekete mustárból, a sárga émelygős, készült lisztet mély tálba teszünk, az összefőtt mustot ráforrázzuk folytonos keverés közben, hogy csomós ne legyen s betakarva, éjjel meleg helyen hagyjuk; másnap, ha nem nagyon sűrű, jól bekötve, üvegbe tesszük; ha pedig nagyon sűrű, a fönt leírt módon főzött mustból keverünk hozzá. Cukrot is tehetünk bele, de a nélkül jobb.

### II.

Két liter mustot addig főzünk, míg csak egy liter marad meg belőle. Fél liter mustárlisztet jól megszitálunk és negyed liter kifőzött borral tálban leforrázzuk este és másnapig letakarva hagyjuk. Most aztán forró vízzel megforrázzuk, leszűrjük és addig dörzsöljük, míg habos nem lesz és lassanként beleöntjük a többi bort is. Így nagyon jó mustárt lehet előállítani.

### III.

Friss, örölt mustárlisztre édes, fölforralt, fehér mustot forrón ráöntünk, aztán négy-öt óra hosszáig folyton keverjük, üvegekbe elrakva, hólyagpapírral bekötve, évekig eláll. Ha esetleg mustárliszt nem volna éppen akkor, mikor a must édes, úgy a mustot fölforralva, jól bedugott üvegekben eltarthatjuk.

## IV.

Három liter mustot lefőzünk lassu forrással felére; fél gram fekete mustárlisztet, negyed gram fehér mustárlisztet, két-három citromhéjat szárítgatva finomra törünk, két gram fahéjjal. Must helyett jó ürmöst is vehetünk hozzá. Ezt a mennyiséget kissé főzzük és folytonos keverés mellett hűlni hagyjuk.

## ÉDES MUSTÁR.

Két liter tiszta mustot felére lefőzünk, gondosan lehabozva; ha nem volna elég édes, adhatunk hozzá egy darab cukrot, most fél liter édes és két deci keserű mustárlisztet, kevés reszelt citromhéjat és egy csipet fahéjjal, porcellántálban a musttal megforrázunk s addig keverjük, míg sima lesz s szorosan bedugaszolt üvegekbe tesszük.

## MÁLNAECET.

(Vörös ecet.)

Jó csomó málnát három napra a pincébe teszünk erjedni. Azután üvegbe tesszük, bort öntünk rá és ecetesedni hagyjuk.

## BORECET.

(Fehér ecet.)

Gyöngé kukorica csutkáját apróra vágjuk és üvegbe tesszük; adunk hozzá egy fürt malagaszőlőt, öt darab fügét elaprózva, pár darab kockacukrot és fehérbort öntünk rá. Az üveget csak gyöngén dugaszoljuk be. *Strelisky Sándorné.*

## MÉZECET.

Egy kiló mézet tegyünk nagy üvegbe, adjunk hozzá öt liter vizet és egy darab kisebb, zsemle nagyságu kovászt; ezt tartasuk meleg helyen és hagyjuk erjedni. Ha megerjedt és meg is tisztult, szűrjük még át szűrőpapiroson és töltsük kisebb üvegekbe.

## JÓ BURGONYÁS KENYÉR.

Öt kiló liszthez egy nagy szakajtókosár burgonyát megfőzünk, tisztára meghámozunk, szitán vagy burgonyatorón át-törjük, a sütőteknőben jól kigyurjuk s egy kiló rozsliszttel el-

vegyítjük és ismét kigyurjuk. Egy zsemlényi kovászt nyolc fillér ára élesztővel kevés vízben áztatunk (még jobb tejben) és a kigyurt burgonya és liszt közé vegyítjük. Letakarjuk, egy és fél óráig kelni hagyjuk. Azután három evőkanál sót, hat tejmerőkanálnyi tejbe áztatunk, ezt a kovászra öntjük, azzal elvegyítjük, a lisztet közé öntjük, jól összevegyítjük és teljes óra hosszat dagasztjuk, kosárba kiszaggatjuk és ha jól megkelt, kemencébe tesszük, egy és fél óra hosszat sütjük. Az így készült kenyér hűvös helyen két hétig is puhán marad.

*Schável Károlyné.*

### GRAHAMKENYÉR.

Felerészben szítálatlan buzalisztból, felerészben ugyanolyan rozslisztból langyos vízzel lágy tésztát dagasztunk mindaddig, a míg a kézről s a teknőről le nem válik, ezután letakarjuk és langyos helyen pihenni hagyjuk. Ezután kiszaggatjuk; apró, hosszukás kenyeret formálunk belőle, a tetejét megszurkáljuk, hogy a héja le ne pattogjon róla. Forró kemencében, vajjal megkent tepsiben két óra hosszat sütjük és a mikor félig megsült, vízzel megkenjük, hogy fényes legyen a héja.

### KAVIÁR KÉSZITÉSE.

Minden hal ikrájából készíthetünk kaviárt; az édesvízi haléból is. Az ikráról leszedjük a finom hártyát, mely takarja; azután sok léből tisztán kimossuk, a míg csak el nem vesztí hal ízét. Ha szítára tettük és a víz teljesen lecsöpögött róla, finom sóval jól megsózzuk. Egy órával később, vajaskenyérré kenve, kitünő, izletes kaviárt nyertünk. Csakhogy ez a kaviár nem tartós, hanem azon frissiben kell elfogyasztani. A ponty, csuka, harcsa, stb. hal ikrája mind megfelel.

### HAMIS MÉZ.

Egy liter tejszint és egy kilogram porcukrot meg egy ruđ vanilját két óra hosszat szüntelenül főzünk, de gyakran megkeverjük, nehogy odaégjen. A cukros-tejszin végül megsárgul és valamivel sötétebb lesz, mint az igazi méz. Gyermeknek nagyon szeretik kenyérré kenve. A ki a vanilját nem szereti, el is hagyhatja.

## VEGYES FÖLKENTES.

(Szendvics.)

Piritott fehér kenyérszeleteket vagy zsemleszeleteket megkenünk friss teavajjal és finomra vágott sonkát hintünk fölébe; vagy kaviárt teszünk fölébe, vagy szardellaszeletkékből rácsozatot készítünk a vaj fölé és főtt, áttört tojássárgával hintjük be. Vagy készítünk szardellavajat két apróra vágott, áttört szardellából, azt lekeverjük négy deka vajjal és azzal vonjuk be a szeleteket. Végül rákvajjal megkenve és farkakkal földiszítve, szintén nagyon csinos és jóízű tea mellé való sütemény. Egy hosszú tálcára rakunk mindenféle töltelékkel megkent szeleteket és sós rudacskákkal körözzük.

## SZARDELLÁS KENYÉR.

Házikenyérből vékony szeleteket vágunk. Pogácsaszagatóval kiszaggatjuk, bekenjük szardellás vajjal és öt-hat szeletet egymásra ragasztunk. A legfelsőre szardellából cifrázatot készítünk.

## HOSSZAN ELTARTHATÓ VAJ.

A vajat oly gondosan kimossuk, hogy irónak még csak nyoma se maradjon benne. A vajat ezután tiszta, száraz cserépedénybe tesszük, illetve tömjük, hogy levegőhólyagok ne támadjanak benne, se víz ne legyen benne. A vajjal telt edényt vízzel telt tányérra borítjuk. A vizet naponkint megújítjuk. A vajnak természetesen hűvös helyen kell állnia. Az ilyen módon kezelt vaj két hétig is eláll.

## JÓ ÉLESZTŐ KÉSZÍTÉSE.

Egy marék komlót forralunk egy és fél liter vízben. Ezt rászűrjük két kilogram friss buzakorpára. Jól elkeverjük és langyosan hozzátesszük egy és fél kilogram jól megkelt kenyértészta-hoz. Összedagasztjuk, betakarjuk, és ha jól megkelt, lisztezett kézzel deszkán tördeljük könnyedén széjjel. Padláson vagy konyhán (de soha napon vagy szabadban) megszáritjuk, gyakorta megforgatva az egyes darabokat és zacskóban száraz helyen fölfüggesztjük. Sütéskor egy kenyérhez (két kilogram liszt) fél marékkaal áztatunk langyos vízben.

## HIDEG TÁL.

A szardinát szép dupla sorjában kisebbfajta lapos pecsenyés tálba rakjuk, kevés kis olajat (abból, a miben eltéve volt) öntünk rája és apró csoportokban keményre főtt tojással és uborkával körítjük a következő módon: a keményre főtt tojásfehérjét külön apróra vágjuk, az apró, ecetbe tett uborkát szintén olyan apróra, mintha vágott petrezselyemzöldje lenne, a tojássárgáját pedig szitán verjük keresztül. Már most ebből a háromféle körítésből kávéskanállal formás kis halmokat rakunk a szardina körül. A tál így igen szép és a szardina is izletesebb a körítéssel együtt elfogyasztva.

## JÓ KÁVÉ.

Jó kávé igen nehéz és igen könnyű főzni. Nehéz azért, mert olyan hajszálnyi apróságokon fordul meg a jósága, hogy azoknak szigorú megfigyelésére csak a legintelligensebb cseléd képes és hajlandó. Nevezetesen kezdődik a figyelem a pörkölésnél. A kávé csak tartós, erős parázstüzön jó pörkölni zárt pörkölőben, hogy lassan hevüljön át teljesen és jól megdagad hassanak a szemek. Nem szabad sem gyöngén, sem tulságosan erősen pörkölni. Az első esetben kissé savanykás az ize és csekély az illata (pedig illat nélkül mit sem ér a kávé), a másodikban pedig kesernyés az ize és szintén elillan az illata. Ma már mindenki tudja, hogy a kávénak pörkölés közben nem szabad fényesre izzadni, mert ezzel teljesen elillan belőle a legbecsesebb, a koffein, amelyért tulajdonképpen érdemes a kávé inni. Pörkölés után finoman megőröljük a kávé, a rendes kávéfőző felső részébe öntjük, jól, egyenletesen lenyomkodjuk a szitáját, a mely a víz elosztására szolgál; föléje tesszük és először csak annyi forró vizet öntünk rá, hogy az egész kávé átnedvesülve megdagadjon, aztán minden öt-nyolc percben egy kis tejmerőkanálra valót forrázunk rá, a míg a kellő mennyiséget meg nem főztük. A kávéfőzőbe a kávé alá jó egy kis tiszta flanellet tenni, ez meggátolja az alsó szita lyukait a betömődéstől. Az így készített kávé oly illatos, hogy a mikor kitöltik, az egész szoba megtelik az illatával. Természetesen, egy kis jó tejszín is kell hozzá, vagy igen jó tej. A gyöngye, rossz tej a legjobban főzött kávé is tönkretesz. Nagyon fokozza a kávé jóságát, ha két- vagy háromfélét vegyítünk össze. Például arany jávát, kubát, gyöngykávé vagy ceylont. De persze külön kell pörkölni mindegyiket és csak aztán összevegyíteni. Feketekávénak a mokrát tartják a legjobbnak. Azt talán mindenki tudja, hogy semmiféle kávésedényt sem szabad más zsirosételes edénnyel

együtt elmosogatni, mert finom izlésű ember már ennek is megérzi kellemetlen szagát a kávéban. Legjobb, ha a konyhában egy teljesen külön polcra helyezzük a kisebb-nagyobb kávéfőzőket, 2—4—6—12 személyeset. Mellette álljon a vízforraló, kettő; a daráló, a kávétartó. Alatta a mosogató medence és a törlőruha. Erre a polcra lehet a teafőzőket is sorba állítani. Távol minden egyébtől.

### A KÁVÉ KÉSZÍTÉSÉNEK UJ MÓDJA.

Jóminőségű őrlött kávé tiszta, fehér vászonzacskóba tesszünk s tiszta, jól záró fődélű fazékba hideg vízzel föltesszük; ha forni kezd, hagyjuk mindig letakarva tíz percig főni, mire a kávé elkészült. Az így elkészített kávé, ha kihült, tiszta, jól bedugaszolt palackban több napig el lehet tartani s ha hirtelen fölmelegítjük a forrpontig, éppen olyan, mint a frissen főzött. Különösen ajánlható a kávékészítésnek ez a módja olyan családoknak, a hol a gyermekek korán reggeliznek. Sok időt és sok tüzelőt is megtakaríthatunk vele. A kávé mennyisége attól függ, erősebb vagy gyöngébb kávé akarunk-e; erős kávénak vegyünk például hat deka kávé egy liter vízre, ha pótkávé is akarunk hozzákeverni, azt előbb beletesszük forró vízbe és azután, ha egészen kihült, leszűrjük és ezt a vizet használjuk a kávéfőzésre.

### TÖRÖK KÁVÉ.

A török kávéhoz olyan daráló kell, a mely lisztfinomságúra őrli a pörkölt kávészemeket. Hosszunyelű ibrikbe tesszük a csészével belemért vizet, egy csészére két kocka cukrot dobunk a vízbe és a mikor forr, beleöntjük a kávé, a mely egy kis csapott mértékre való. A serpenyőt a nyelénél fogva rögtön fölkapjuk a tüzről, mert különben kifut a kávénk mindenestől. Ha forrongása csillapult, visszahelyezzük, de ismét rögtön fölkapjuk, a mint forni kezd. Ezt kétszer ismételjük, azután a kávé rögtön és mindenestől csészébe öntjük.

### TÖRÖK-KÁVÉ.

Megfelelő őrlőben lisztfinomságúra őrünk frissen pörkölt kávé. Egy hosszú nyéllal ellátott ibrikben vizet forralunk és minden csészére egy tetejes kávéskanál kávé számítva, a forró vízbe befőzzük egy-egy kanál porcukorral együtt. Az ibriket ezután parázs közé toljuk és újra felfőzzük, csak azután töltjük az aljával együtt a csészébe. Kitünő és zamatos ital.

## A BARACK MEGBARNULÁSA.

A télire befőzött őszibarackot megóvjuk a megbarnulástól, ha a meghéjazott és a mag eltávolítására kettévágott őszi barackot azonnal citromlével kellőleg megsavanyított vízbe tesszük és időnként fa- vagy ezüstkanállal alábuktatjuk, hogy minden része érintkezzék a savanyított lével. Mikor a befőzésre szükséges cukorlé fölforrott és eléggé megsűrűsödött, ezüstkanállal egyenesen a savanyított léből tesszük bele a cukorszörpbe a barackot és ha jól átjárta a szörp, ugyanolyan kanállal rakjuk az üvegbe is. A szörpöt még egy ideig sűrítve melegen töltjük a barackra, az üveget elzárjuk és párolóba állítjuk. A héjazásnak gyorsan kell történnie, hogy a kés pengéje a gyümölcssel a kelleténél tovább ne érintkezzék, a mit el nem kerülhetünk, minthogy a bronz- vagy ezüstkéspenge nem elég éles a héjazásra. A citromlének fehéritő hatása van, azért savanyítjuk meg vele a vizet, melyben a héjazott gyümölcs a levegő barnító hatásának elkerülésére jut bele. Minél jobban elkerüljük a levegő és acél-, illetőleg vastárgyak hatását a héjazott gyümölcsre, minél gyorsabban végezzük az üveg elzárását megelőző műveleteket, annál világosabb marad a gyümölcs.

## ZÖLD BEFÖTTEK.

Hogy a zöldbab, zöldborsó, sóska szép zöld színét megtartsa, pici darabka szódát kell a vízbe főzni, melybe a főzeléket rakjuk. Megmarad a zöld szín és ez nem árt az egészségnek sem.

## EPER ELTARTÁSA NÉHÁNY NAPIG.

Pincébe vigyünk le egy fazekat, a melybe tegyünk friss hideg vizet. Ezt a fazekat fedjük be egy cseréptállal, úgy hogy a tál feneke a vízbe érjen. Arra ügyelni kell, hogy a tál lapos legyen, mert az epert ebbe a fedőtálba kell tenni, még pedig ne igen vastagon öntsük bele, mert csak akkor áll el. A vizet az eper alatt mindennap frissíteni kell. Ilyen eljárással több napig szép és üde földiepret tarthatunk házunknál.

## A MEGSAVANYODOTT BEFÖTT MEGJAVÍTÁSA.

Ha a befőtt gyümölcs és gyümölcsszörp savanyu erjedésbe megy át, akkor egyszerű módon ismét élvezhetővé lehet tenni. Nem kell egyebet csinálni, mint a szörpöt a gyümölcstről leönteni s újból fölforralni. Ha ezenfölül még kevés cukrot teszünk

hozzá az újból fölforralt szörphöz, akkor igen kellemes lesz megint az íze. Hogy pedig ismét meg ne romoljék a befőtt gyümölcs és gyümölcszörp, a szörpnek újból való fölforralása után egy-két késhegynyi szódabikarbónát kell hozzátenni.

### GYÜMÖLCSKONZERVÁLÓ SZER.

A legjobbnak bizonyult gyümölcskonzerváló anyag: a szalicilsav. Ebből úgy készítjük a konzerváló folyadékot, hogy vizet forralunk s a forró víz minden literjébe három gram szalicilsavat és tíz deka cukrot töltünk. A mikor a szalicil és a cukor a vízben föloldódott, az oldatot addig pihentetjük, a míg negyven fok Celsiusra lehült. Ekkor ráöntjük az üvegekbe már előzetesen elhelyezett gyümölcsre oly módon, hogy az oldat a gyümölcsöt egy-két centiméter magasán befödje. Az így eltett gyümölcs teljesen változatlan marad hosszú időn át. Minthogy a konzerválásnak eme módjánál magasabb hőmérsékre nincs szükség, szagos gyümölcsfajok eltartására is alkalmas. Így igen jól lehet konzerválni vele muskotályszőlőt, málnát, epret, ananászt.

### GYÜMÖLCSNEDVEK ELTARTÁSA.

A gyümölcsnedvvel megtöltött üveget légmentesen elzárjuk paraffinnal. Ennek a használata úgy történik, hogy tüzőn megolvastjuk s óvatosan annyit öntünk belőle a palackba töltött és kihült gyümölcsnedv fölé, hogy vékony takaró réteg képződjék a paraffinból. A paraffin vékony rétege azonnal megkeményedik s légmentesen elzárja a kocsonyát, úgy hogy penészgombák nem férhetnek hozzá s ennek következtében nem is romolhatik meg. Az üveg nyakát egyszerűen bekötjük papirossal s a gyümölcsnedv azután bármeddig eláll, a nélkül, hogy romlásnak indulna. Mikor a gyümölcsnedvet használni akarjuk, egyszerűen levesszük róla a paraffinréteget, melyet megolvastva azután újból használhatunk.

# MINDENFÉLE TUDNIVALÓ.

## APRÓ KONYHAI TUDNIVALÓK.

I. *Tortaféléknél, kavart süteményeknél* vegyünk figyelembe, hogy minél tovább keverjük a tésztát, annál szebb lesz. 2. A hozzávaló hab legyen egészen kemény és sohase törjük össze keveréssel, hanem a kanál élével óvatosan vágva, forgatva, vegyítsük a tésztához. 3. Ha kész, azonnal süssük. A sütőcső, mikor a tésztát betesszük, legyen forró, akkor gyönyörűen föl-emelkedik a tészta, de utóbb úgy szabályozzuk a tüzhelyet, hogy gyöngye tűznél lassan, egyenletesen süljön. 4. Sülés közben ne nyitogassuk folyton a cső ajtaját, ha fordítjuk is a tepsit, ezt gyorsan és óvatosan tegyük, nehogy a tészta összeessék. 5. A tészta akkor van teljesen átsülve, ha a beleszurt kötőtű tisztán és fényesen jön ki belőle. 6. Sülés után ejtsük a tésztát vigyázva szitára vagy kifeszített muszlinra, hagyjuk hűlni s azután szeleteljük. Ezeket figyelembe véve, a tészta sohasem esik össze, magas, könnyű, lukacsos lesz. Nagyon jó a tésztához egy kávéskanálnyi szóda bikarbónát keverni, az is földuzzasztja és óvja az összeeséstől.

II. *Rétestésztához* mindig sima lisztet vegyünk, ne az úgynevezett darás lisztet. Egy tojásnál s egy jó diónyi zsirnál többet ne vegyünk hozzá. Langyos sós vízzel gyurjuk, vigyázva, hogy se tulságosan lágy, se kemény ne legyen, dolgozzuk ki jól, a míg a tészta a kezünkről s a deszkáról teljesen leválik; szaggassuk kis kerek cipóba s fél óráig hagyjuk állni.

A *vanilja* megtörésével sokat szoktak vesződni. Sokan a sütőbe teszik száradni, de így elveszti ízét és illatát. Ha cukorral törjük össze, nagy darabokban marad, fele kárbavész és a másik fele sincs finoman megtörve. Jó, tökéletes és egyszerű munka, ha egy evőkanálnyi szép száraz rizst teszünk a mo-

zsárba a vaniljához. Az éles rizstörmelék, mialatt maga is finom lisztté válik, egészen finomra őröli a vele tört vanilját is és csekély mennyiségét a süteményben vagy cukorban meg sem érezzük.

A *csokoládét* sohase reszeljük. Ha egy tányérkán a süttöbe tesszük, ott úgy megpuhul, hogy keverhetjük. Sokkal takarékosabb, gyorsabb és tökéletesebb eljárás.

Ha a már *fölforralt tejet* melegítjük, ügyeljünk, hogy föl ne forrjon, mert a kétszer forralt tej kellemetlen izü és ebből lesz a nem éppen étvágygerjesztő vajcsillagos kávé.

A *pörkölt kávé* ragyogó szép fényt és szint kap, ha pörkölés közben, pár perccel előbb, hogy a tüzről elveszük, fél marék porcukrot hintünk rá és azzal együtt piritjuk.

A *sült malac* akkor piros és ropogós, ha sülés közben folyton kenjük, — nem forró, de fagyos zsirral.

*Kemény marhahúst*, ha szeletekben gyorsan sütjük, sülés előtt egy-két órával kenjük be finom táblaolajjal jó vastagon; sózzuk be s hagyjuk állni. Sütés előtt törüljük szárazra, hengeressük lisztben és hirtelen bő, forró zsirban süssük ki, olyan puha lesz, mint a vaj.

*Jó husleveshez* a hust és a zöldséget egy órával előbb megmossuk és a fazékba téve, megsózva, állni hagyjuk jó hideg vízben. A hideg jól kitérítja a hus lyukacsait, rostjait, ízét, erejét kiszívja és a leves sokkal jobb és erősebb lesz.

Ehhez hasonló okból a *sült, párolt* husokat forró vízben mossuk le és öntsük föl párolás közben.

Ha *tésztához*, rántott hushoz morzsa kell, lehetőleg mindig kiflimorzstát vegyünk és sohase zsemlemorzstát; hasonlíthatatlanul jobb.

*Kemény tojáshabot* úgy verhetünk, ha előzőleg a tojást hideg vízbe állítjuk pár órára s ha feltörtük, porcukrot és egy csöpp borecetet adunk hozzá.

A *tej sohasem fog kifutni*, ha egy főzőkanalat, vagy bármilyen fécskát teszünk a lábosra. Fenékgig is lefő, de ki nem fut.

*Puha, meleg kenyeret*, kalácsot és egyéb kelt süteményféléket csak tüzes késsel lehet szépen vágni.

Ha *hagymás ételt* vagy halat főztünk egy lábosban, forró szódás vízzel és finom szitált hamuval meg kell surolni és tiszta meleg vízzel öblíteni, akkor elmulik a kellemetlen íze és szaga.

A *lábost* és *fazekat* használatig leboritva kell tartani.

*Ezüst tárgyat*, mely nincs használatban, legjobb flanelzacskóban, zöld flanellal bélelt fiókban tartani.

A *hirtelen sütésre szánt hust*, mint pl. bifstek, rostélyos,

borjuszelet és kotlett, sertéskaraj stb. sohasem szabad jóval a sütés előtt beszózni, csak közvetlenül előtte, mert különben száraz és izetlen.

Ha *roston* akarunk kotlettet, filét vagy egyéb szeletet sütni, a parázsra, a mely fölé a rostot állítjuk, előbb egy marék só szórjunk, akkor nem lángol és nem füstöl.

*Friss vaját*, hogy sokáig friss maradjon, köpülés után azonnal gyöngé sós vízzel tele cserépedénybe kell tenni és benne tartani.

A *konyhában és kamrában* minden polcot és fiókot hetenkint egyszer frissen kell surolni és friss papirossal leteríteni.

*Vizes és boros pohorakat* mindig csak hideg vízzel mosunk meg, mert a melegtől homályos lesz az üveg. Ha puha ruhával megtörültük, puha bőrrel kell fényesre dörzsölni.

## TUDNIVALÓK A SÜTÉSHEZ ÉS FŐZÉSHEZ.

*Főzés* alatt értjük, ha a húst vagy más élelmiszert fazékban, sok vízzel vagy vizes folyadékkal puhára főzik.

*Párolás* alatt értjük, ha fődött edényben kevés vízzel pároljuk meg a húst.

*Sütés*: serpenyőben a hús és egyéb élelmiszerek megpuhítása zsirral, kevés vízben.

*Sütés*: széles tepsiben kevés zsirral, zsir nélkül.

*Zsirban sütés* vagy rántás: mély serpenyőben, bő forró zsírban.

*Roston sütés*: ha roston és parázson sütünk.

*Nyárson sütés*: ha a nyársra huzott húst nyílt tűzön forgotva sütjük.

*Formálás*: ha különböző húsféléket: szárnyast és minden mást a kedvünkre formálunk.

*Fehérités* (blansirozás): gyümölcsnél, főzeléknél a forró vízzel való leöntést, leforrázást jelenti.

*Áttörés* (passzírozás): a husnak vagy főzeléknek szitán való áttörését jelenti.

*Tüzdelés*: Vékonyra vágott szalonnadaraboknak a hús-nemüekben a tüzdelőtüvel való elhelyezése; — némely esetben a pecsenyét helyesebb a sütés előtt szalonnaszeletekkel befödni.

*Áztatás*: borjuvelőt s általában sok vért tartalmazó húsféléket langyos vízben addig tartunk, a míg a vért a víz kihuzza.

*Vizfürdő*: Használjuk minden gőzben készitendő ételnél; és pedig: egy réz- vagy plédedénybe kétujjni vizet töltünk, annak a tetejére farostélyt teszünk, ráállítjuk az edényt, mely-



A PULYKA FÖLSZELDELESE.



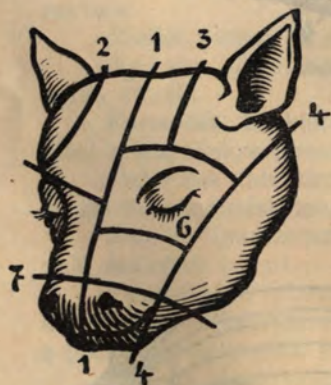
A LIBA FÖLSZELDELESE.



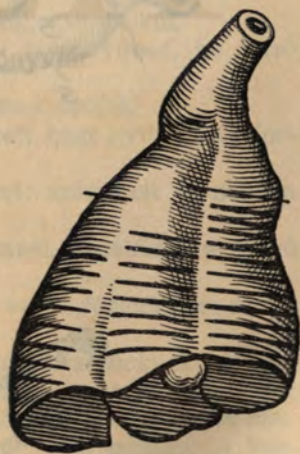
A FÁCÁN FÖLSZELDELESE.



BORJUVESES FÖLSZELDELESE.



BORJUFEJ SZÉTSZELDELESE.



BORJUOMB FÖLSZELDELESE.

ben az étel készül, és pedig úgy, hogy az edénynek a fenekét víz érje. A fürdőedényt be kell fődni, a fődő tetejére parazsattenni és az ételt lassan főzni.

*Szinesítés:* A zavaros huslét átlátszóvá tesszük, ha kihütjük és a zsiradékot eltávolítjuk róla; ha ez megtörtént, egészen sovány ökörhust három tojásfehérjével mozsárban finomra törünk s aztán szép lassankint, a már fővő levesbe belekeverjük s az egész levest kifeszített asztalkendőn átszűrjük. Ennek a levesnek teljesen átlátszó aranysárga színe van.

A *marinírozás* beecetelést jelent, a mikor valamely hust vagy halat csipős mártásban állatva porhanyóvá, éles ízűvé tesszünk. A mártás ecetből, fűszerekből és gyökerekből készül, melyben a hust több órában át hagyjuk.

*Panirózni:* a hust vagy bármit, ha forró zsirban vagy vajban akarjuk sütni, elhabart tojásba mártjuk, aztán finom zsemlemorzzában meghengergetjük.

*Lehamvazni:* nyálkás halat izzó hamuval szoktunk ledörzsölni.

*Pörkölni:* ha a baromfit koppasztás után égő papiros fölé tartjuk, mi által a visszamaradt pelyhek is lepörkölődnek.

A *hus besózása.* Igen jó besózási anyag a következő: Kilencszázötven gram konyhasó és harminc gram salétromsó, — melyhez nyári időben husz gram borsavat, télen husz gram cukrot kell vegyíteni s az egészet négy liter vízben föloldjuk. A sonkát harmincöt napig, a szalonnát huszonöt napig, a nyelvet tizenhat napig, a ludat hat napig hagyjuk sóban.

*Édesítés:* A mártásnak jó, ha citromsavval vagy tárkonyecettel éles izt adunk.

*Cifrázni:* A köritéshez való burgonyát, külön e célra készített s különböző alakú késsel kivágjuk.

*Füstölni:* lehet husneműeket, halakat faszarátnok füstön, mely elvonja az ételanyag nedvességét; a jó izt pedig a füstben levő kreozot adja meg. A gyors füstöléshez egy rész faecet, két rész víz szükséges, mely folyadékba 20° C. mellett a hust bemártjuk és szellős helyre tesszük. A bemártás egy-két óra múlva ismétlendő.

A *hust eltarthatóvá* tesszük, ha faszénporral bőven behintjük. Az így behintett hust szellős helyen függesztjük föl; használat előtt forró vízzel jól lemoszuk és főzés vagy sütés közben a szénpor rossz ízét elvesszük, ha pár darabka izzó faszenet a lébe bedobunk.

*Porhanyó* csak az a hus, mely legalább három-négy napig hűvös helyen állott; a porhanyóságot elő lehet segíteni azzal, ha a jól kimosott hust éjjelre a félig kihűlt sütőbe tesszük.

*Megizzasztani*: hust, lisztet, főzeléket forró zsírban, vajban piritani.

*Lepikkelyezés* előtt a halat egy pillanatra forró vízbe kell mártani.

*Sűríteni* (lezsirozni): a mártást tojássárgájának vagy víznek hozzákeverésével sűrűbbé tesszük.

*Megkelést* jelent, ha a tésztához élesztőt adunk; az élesztő a tésztát meglazítja és megpuffasztja.

*A hus és főzelék* hamarább megpuhul, ha kevés szénsavas nátront vagy ecetet teszünk hozzá és ha a fazéknak arra a helyére, a hol a víz a legjobban forr, egy darabka üveget teszünk.

## A KÜLÖNBÖZŐ PECSENYE SÜLÉSI IDEJE.

### *Roston sütésnél:*

1. Marha alsó borda (300 gram) 10 perc csöndes tűznél.
2. Bifstek (200 gram) 7 perc csöndes tűznél.
3. Űrüszélet (126 gram) 6 perc gyors tűznél.
4. Borjuszelet (200 gram) kilenc perc csöndes tűznél.
5. Űrűvese 4 perc gyors tűznél.
6. Sertésszelet (200 gram) 9 perc csöndes tűznél.

A szelet tojásba és zsemlemorzsába burkolva 1—2 perccel tovább sül.

### *Nyárson sütésnél:*

1. Rostbeef  $1\frac{1}{2}$  kilogram 1 óra.
2. Űrücomb  $2\frac{1}{2}$  kilogram 45 perc.
3. Borjuborda  $1\frac{1}{2}$  kilogram 50 perc.
4. Sertésborda  $1\frac{1}{2}$  kilogram 1 óra 50 perc.
5. Pulyka (fiatal) 2 kilogram 1 óra 40 perc.
6. Liba, 4 kilogram 1 óra 45 perc.
7. Hízott jérce 2 kilogram 50 perc.
8. Tyuk  $1\frac{1}{2}$  kilogram 30 perc.
9. Galamb 15 perc.
10. Fácán 35 perc.
11. Fogoly vagy nagyobb szalonka 15 perc.
12. Apró madarak 6 perc.
13. Kacsa 15 perc.
14. Nyulgerinc 30 perc.
15. Házi nyul 15 perc.

## UTASÍTÁS A SZALICILSAV ALKALMAZÁSÁRA.

*Nyers husnál* sokszor előfordul az az eset, különösen a melegebb évszakokban, hogy a különben egészen kifogástalan hus, kivált az olyan, a mely könnyen bomolható zsirt és vért tartalmaz, mint pl. a nyelv stb., csak a pontosabb vizsgálatnál, sokszor csak a főzés alkalmával áraszt rossz szagot. Ezt legegyszerűbben úgy lehet elhárítani, hogy a hust még a főzés előtt langyos meleg vízbe tesszük, melybe minden literre egy kávéskanálnyi száraz szalicilsavat keverünk, vagy pedig főzés közben vetünk egy-egy csipetnyi szalicilsavat a vízbe. Ha a hust néhány napra meg akarjuk védeni az elromlástól, ajánlatos azt vagy szalicilsavas oldatba tenni (egy liter vízbe fél kanálnyi szalicilsavat, vagy pedig gyöngén bedörzsölni a hust száraz szalicilsavval, különösen a zsiros és csontos részeket). Eltenni, valamint elkészítés előtt tisztítani úgy kell, mint közönségesen. Habár a nyers hus a szalicilsavval való kezelés folytán külső fölületén piros színét is elveszti, belsejében mindazonáltal semmi változást sem szenved. A hus így rövidebb idő alatt fő meg puhára. A besózott husra nézve a szalicilsavas oldatnak a sóoldathoz való keverése jónak bizonyult s belőle egy és fél gramnyi adag elegendő az általában szokásos sóoldatnak minden literjéhez.

*A tiszta tehéntej*, ha literéhez egy fél kávéskanálnyi, azaz körülbelül fél gram száraz, kristályos szalicilsavat teszünk, közönséges hőmérsékletnél mintegy harminchat órával későbben alszik meg, mint különben; tökéletesen megtartja tulajdonságait, kiválasztja fölét és köpülhető.

*A vaj szalicilsavas vízzel* (egy liter vízbe egy kávéskanál-  
lal) átgyurva, ha ilyen vízben tartjuk, vagy olyan szövetbe göngyöljük, mely szalicilsavas oldattal van átitatva, hosszabb ideig eláll; sőt szalicilsavval való gondos mosás (2—3 gram egy liter vízre) és azután tiszta vízzel való öblögetés által a már avassá vált vaját is meg lehet javítani.

*A befőzött gyümölcsöt* (cseresznye, ribizke, málna, szilva, kajszinbarack, őszibarack), ha a tetejére csipetnyi kristályos szalicilsavat — egy kiló tartalomra öttized gramot — hintünk, vagy a szalicilsav rumos oldatát öntjük, szalicilsavban áztatott pergamentpapirossal bekötjük s gőzben (vizfürdőben) főzzük, két évig is megmarad és nem romlik.

*Az ecetes uborkára* nézve az az eljárás, hogy a szalicilsavat az ecettel fölforraljuk és ha kihült, az uborkára töltjük. Savanyított kovászos uborkához a szalicilsavat is vízbe tesszük;

kb. egy fél kávéskanálnyit egy liter vízbe s egyébként úgy járunk el, mint közönségesen. Az uborka tetejére szintén ajánlatos szalicilsavat hinteni. A befőzött főzelékhez, ecetbe csinált ételekhez s más állani valókhöz, szintén kevés száraz szalicilsavat vegyítünk, hogy az elromlástól megvédjük.

A *szobánkat* is füstölhetjük szalicilsavval. Ha izzó lemezen száraz szalicilsavat gőzölgetünk el, ez megtisztítja és teljesen fertőtleníti a zárt tér levegőjét.

*Edények, dugók* stb., melyek kellemetlen szagot vettek magukba, szaliciloldattal kimosva igen jól megtisztulnak. Ez különösen figyelemreméltó.

## A TÜZELÉSRŐL.

A jó tüzelés igen fontos a szakácskodásban. Legcélszerűbb, ha gyakran és inkább keveset rakunk a tüzre, lehetőleg egyenlően tüzelünk s a tüzhely ajtaját nem tartjuk szükségtelenül nyitva, mert sok hőanyag vész kárba. A tüzelésről lévén szó, e helyütt említjük meg, hogy a melegen izletes ételek alá, s különösen azok alá, melyek könnyen kihűlnek, langy meleg állapotban tartott tányérokat váltunk; tálalni pedig kellően fölmelegített tálakba kell, s ezek leghelyesebben fa- vagy egyéb tálcákon hordassanak körül, vagy kerüljenek az asztalra.

## A HUS ELTARTHATÓSÁGÁRÓL.

Nyáron nagy gondot okoz a háziasszonynak, különösen faluhelyen, a hus eltartása. Ott nem kapni mindig olyan hust, a melyet az ember szeretne és nagyon ritka a kissé állott hus. Ezért a háziasszonynak olyankor kell nagyobb mennyiségű hussal ellátnia magát, a mikor erre kedvező az alkalom. A városi asszonnyal is megesik, különösen ha nagyobb háztartást kell ellátnia, hogy huskészetet kell tartania és gyakran ijedten kell tapasztalnia, hogy a készlete körülbelül hasznavehetetlenné vált.

Még a jégszekrény sem elég biztosíték a hus frissen tartására. Ha például dohos szaga van, a hus a legkönnyebben romlik meg benne. A kinek jégverme van, annak jobb dolga van; de legjobb hely a hus eltartására a szellős, hűvös pince, a melyben léghuzamot csinálunk és függő drótszekrényben a hust szabadon hagyjuk lógni, hogy a levegő mindenütt járja, így megóvjuk a legyeknek könnyen fertőző köpésétől is.

Sohasem szabad a hust letakart tálban tartani; így még a legjobb pincében is elromlik. Ha deszkára tesszük, sokat

veszít a nedvéből. Szárnyast, ha el akarjuk tartani, sohasem szabad mosni; legjobb, ha tollastól tesszük el, miután a hasáról a tollat letisztítottuk és a belét kiszedtük.

A kinek nincs megfelelő pincéje, az a drótszekrényt az éléskamrája ablakába akaszthatja. Csakhogy ilyen módon a hus természetesen nem marad sokáig frissen, mert nem elég az, hogy a nap ne érje, meleg levegőt sem szabad kapnia.

Ha éppenséggel nincs megfelelő helyünk, a hol a hust el-tartsuk, valamelyik konzerváló folyadékkal kell magunkon segítenünk. Legkedveltebb a vízzel hígított ecet, de az ecetnél jobb a vörösbor, mely lehet a legolcsóbb fajta is.

Az ürühsnak például, különösen ha még kevés fűszert is vegyítünk közéje, a finom vad ízét adja meg és a disznó gerincét is nagyon izletessé tehetjük vele. Ellenben a borjúhsnak nem jó sem az ecet, sem a bor; annak legjobb a szedett, forralatlan tej, melyet mindaddig állni hagyunk, a míg meg nem alszik.

Tapasztalt háziasszonyok hirtelen megsütni is szokták a hust, miután a zsir folytán légmentes réteget kap. Ha nagyon hirtelen történik a sütés és nem akarjuk nagyon soká el-tartani a hust, semmi kifogás sincs az ellen a módszer ellen sem. De ha tulságos óvatosságból nagyon is megsütjük, a hus sokat veszít az ízéből; különösen a szárnyasnak van száraz íze és olyan, mintha fölmelegítették volna.

Az olyan hust, a melynek minden óvatosság mellett is van egy kis mellékíze, csak megfelelő fölfrissítés mellett használhatjuk, föltéve, hogy nem romlott még meg. Különösen a bőrös, hártvás részek romlanak hamar és ebben vezet a borjúhs. A hus fölfrissítésére oldatot készítünk nátronsavas káliból, a melyből egy szemecske is elég; minden nagyobb kálidarabkát eltávolítunk, miután barna foltokat hagy meg a huson és a fölfrissítendő hust addig hagyjuk ebben az oldatban, míg a leve zavaros sárgaszínűre nem változik. Ezután a hust tiszta vízzel leöblítjük, megtisztítjuk a bőrös részeitől és az esetleg barnás részeket is kivágjuk belőle; ha azután az ez alatt lévő hus még friss, nyugodtan fölhasználhatjuk, mert nincs se rossz szaga, se rossz íze.

De sohase próbáljuk az igazán megromlott hust ilyen módon hasznavehetővé tenni. A romlott hus sohasem válik élvezhetővé és nagyon káros lehet az egészségre. Még ha nem veszélyezteti is az életét — a mi nincs kizárva, — föltétlenül azt eredményezi, hogy sokára megundorodunk a hustól és a háziasszonynak meggyarapszik a gondja, hogy mivel lakassa jól a háza népét.

## A HUS ELKÉSZITÉSE.

A gondolkodó háziasszony az élelmiszer elkészítésénél nem csupán arra fog ügyelni, hogy az étel izletes és a drágaság ellenére is aránylag olcsó legyen, hanem gondja lesz arra is, hogy a táplálék hasznára legyen a testnek. Minden konyhaművészet első föltételeként ismernie kell egyrészt az élelmiszereket, másrészt meg azoknak a gyomrát, a kik az ételt megegyék.

A nehezen emészthető étel nagy munkát kíván a gyomortól, tehát elfáradunk, a munkára képtelenek leszünk, hogy ha nem kaptunk megfelelő ételt. A kinek közvetlenül ebéd után dolgoznia kell, az jól teszi, ha csak könnyű ételt eszik, de tulságosan könnyű ételt még se kapjanak, sem a férj, sem a gyermekek, a kiknek ebéd után megint el kell menniök hazulról munkába. A nagyon könnyű étel folytán a test könnyű és ruganyos egy kis ideig; de a mint meg van emésztve, körülbelül egy-két óra múlva, az erő enged, a gyomor és bél kiürül, beáll a lankadtság, a mihez fejfájás és ásitás járul.

Legegészségesebb étel a sokat dolgozó embernek a lágytojás, rosztbif, saláta, hal, friss kenyér, káposzta, szárnyas és zsiros marhahus, miután ez ételek megemésztése három-négy órát vesz igénybe, és a jóllakottság négy-négy és fél óráig is eltart.

A hus elkészítésének módja rendkívül mérvadó úgy a jóérzésre, mint az étel értékére nézve. Vizet, melyre a főzéshez föltétlenül szükségünk van, ne vegyünk se tulságosan sokat, se keveset. Miután mindenekelőtt az a föladata, hogy részekre bontson, hust, halat, vadat és szárnyast ne vizezzünk tulságosan, mert fölbontja a fehérjét és megfosztja a hust legértékesebb alkatrészeitől.

A sütéshez a hust el kell erre a célra készíteni; tehát tiszta, nedves kendővel letöröljük, megsózzuk és mielőtt a lábosba tesszük, még meg is lisztezzük egy kicsit. Ha a hust sokáig pihentetjük így a deszkán, a husanyag teljesen elvész és a háziasszony a legnagyobb csodálkozással állapithatja meg, hogy a hus, mely olyan zamatos és szép volt, most egyszerre száraz és kemény. A zsirt vagy vaját, a melyben sütjük, pirit-suk világos barnára; a hust sohase forgassuk villával, csak kanállal vagy pecsenyelapáttal.

Ha főzzük a hust, sok vízzel kell hogy elfödjük és lassu tüznél puhítsuk meg. A hirtelen fött étel, mely állandóan forrt, izetlen és erő nélkül való, és bár másodrendü baj ugyan, de na-

gyon sok tüzelő fecsérlődik el hiába. A párolás olyan művészet, a melyhez csak kevesen értenek. De ha megszivlelünk egypár jótanácsot, bizonyosak lehetünk benne, hogy sohase lesz többet rosszul sikerült párolt peccsenyénk. A mikor a hust a lábosba vagy fazékba tesszük, a két oldalán előbb hirtelen meg kell sütnünk, hogy a pórusai eltömődjenek és a hus nedve ki ne folyjon. Lassankint öntünk hozzá forró vizet; a fődöt szorosán az edényre illesztjük és lassu tűznél párolódik a hus.

A jó peccsenye fő kelléke a sütőnek egyforma melege. Csakhogy nem minden huféle kíván egyforma meleget; a borjúhusnak nagy meleg kell; a marhahus, vad és apró majorság rövid, de egyenletesen nagy meleget kíván. A disznó-, pulyka- és libasültet mérsékelt, tartós melegben kell elkészitenünk.

Az elkészítésnek különböző módja van és mindenféle hozzá-tétellel az élelmiszer célszerűségét nagyban növelhetjük. Oldott állapotban az ételek megfelelőbbek, mint ha szilárdak. Áttört burgonyával és hüvelyessel és vagdalt hussal tartjuk jól az elgyöngült szervezetü embert, hogy a gyomrot megkíméljük. A kemény tojást, mely nagyon egészséges a fehérnyetartalmánál fogva, savanyu lével tesszük könnyebben emészthetővé. Ha nagyon sok zsirt adunk a magában véve könnyü ételhez, azt izletesebbé, de nehezen emészthetővé tesszük. Babot, borsót, rizst csak nagyon kevés vajjal vagy zsirral kell elkészitenünk, miután ezekben az ételekben már benne van mindaz az alkatrész, a mire a testnek szüksége van.

## HOGYAN FESSÜK MEG A LEVEST.

Most, hogy a sáfrány oly teljesen divatját multa, fontos kérdés az, mivel adjunk szép, tiszta, barna színt a jó levesnek, mely valósággal csemegeszámba megy. A legtöbb háziasszony csak égetett cukorral tudja megfesteni a levest, mely színt ugyan ad a különféle becsinálnak és levesnek, de erőt, izt nem. Egypár csöppje az ilyen cukornak, a melynek készítéséről alább lesz szó, bizonyos színt ad a mártásnak, de a levesnél nem sok hasznát látjuk.

Ha még javítani akarunk a leves ízén, a következő tanácsot adhatjuk:

1. Veszünk egy-két darabka jó, kemény marhahust és beletesszük zománcos edénybe, melyben már van bőségesen vöröshagyma. Teszünk rá kevés zsirt és a hust jó barnára megsütjük, csak éppen arra vigyázzunk, hogy oda ne égjen. Az-

után föleresztjük kevés vízzel, jó soká fővetjük és sűrű szitán át a leveshez szűrjük.

2. Marhahusdarabkákat, sonkahulladékot, más nyérshusmaradékot, jó sok vöröshagymát, kevés zellert zsirral vagy a nélkül is addig párolunk, a míg az egész anyag illatossá és szép sötétbarnává nem lesz. Ezután kevés vizet öntünk rá, egypárszor fölforraljuk, mindent beleöntünk a fazékba, melyben a leves fő és ezzel együtt még vagy egy óra hosszat főzzük. Azután a levest tiszta ruhán keresztül átszűrjük.

Ha a leves — a mi lassu szürés mellett alig esik meg — nem egészen tiszta, egy egész tojást a héjával együtt egy kevés leves közé habarunk és aztán az egész leveshez hozzáöntjük. Azután felfőzzük és addig hagyjuk állni, míg a tetején pille nem képződik, melyet leszedünk róla. Ha aztán még egyszer keresztülszűrjük a levest, olyan tiszta lesz, mint az arany. Ilyen módon tisztítjuk meg a kocsonyát is.

Jó cukorfestéket, mely néhány hétig is eláll, a következő módon készítünk:

Nyolcad kiló cukrot zománcos edényben sötétre megpirítunk. Azután öntünk hozzá az edény feléig hideg vizet, a mitől a cukor darabossá lesz, de addig főzzük, a míg újra el nem olvad.

## HOGYAN MOSSUK MEG A FÖZELÉKET.

Tulajdonképpen csak használat előtt kellene megmosni a főzeléket. A burgonya, fehér- és sárgarépa s a zeller a sajátságos finom ízét könnyen elveszti a vízben. Ha a karfiolt és a káposztafélét vizbe rakjuk, hamar megromlik a friss, jó ízük. Még rosszabbul vagyunk a salátával. Csak közvetlenül azelőtt, hogy elkészítjük, mossuk meg a salátát, azután szitára tegyük, hogy a víz lefolyjon róla és azután rögtön készítsük el.

## A GESZTENYEÉTELEKRŐL.

A mikor a tél hirnökei, a gesztenyesütők, az utcasarkon megjelennek, elérkezett a gesztenye ideje a konyhában is. A sült gesztenye, különösen, a míg ujdonság, nagyon kedvelt csemege. Hogy a gesztenye jó legyen, a héjat felében ketté metsszük és a sütőben vagy a tűzhely tetején is addig sütjük letakarva, míg egy föl nem vágott gesztenyének megreped a héja. A kelkáposzta, de a vörös káposzta is, kitünő, hogyha főtt gesztenyét vegyitünk közéje. Ha hámozott gesztenyét addig főzünk, a míg a belső héja könnyen lehámlik és azután pulykát, libát vagy

kacsát megtöltünk vele és úgy sütjük, pompás izt nyer a szárnyas husa is, a mellett pedig kitünő hus mellé is, ha huslével higitott pépet készítünk belőle.

A tört gesztenyéből nagyon sok kitünő édes ételt készíthetünk.

### A VADRÓL.

Minden vadfélénél legelőször is azt kell figyelembe vennünk, hogy rövidebb-hosszabb ideig a bőrében vagy a tollával kell pihennie szellős helyen. Hogy ez mennyi ideig történjék, az függ attól is: fiatal-e, vén-e a vad; az évszaktól és a hőmérséklettől is. Ha hüvös idő jár, 8—10 napig is állhat; ha hideg van, ha három hétig áll, sem árt meg neki, csak arra ügyeljünk, hogy meg ne fagyjon, mert ezáltal nagyon sokat veszít a jó ízéből.

A szárnyas vad belét nem szedjük ki, mielőtt pihentetjük, szintugy a nyulét sem. A szárnyas vad tejben nagyon sokáig eláll, de változtatnunk kell rajta a tejet. A nagyon összelőtt és a vizi vadat ne tartsuk sokáig; de ennek aztán sokkal tovább kell főnie. Hogy izletesebbé tegyük, leöntjük tiszta borszesszel vagy rummal, ezt leégetjük róla, azután forró zsirral megkenjük és úgy tesszük sütni.

Sohase kellene a vadat mosni, még ha nagyon össze van is lövöldözve, mert az áztatással nemcsak a legjobb tápanyagát, hanem a pikáns vadizét is elveszti. Hogy még az esetben is megtarthassa a vad mind a kettőt, mossuk meg gondosan langyos vízbe mártott ruhával; a lövések helyét tisztogassuk meg szivaccsal, melyet szódabikarbónás vízzel telítünk meg. Ezután friss vízben leöblítjük a hust, letörüljük és megspékeljük.

Ha a vadnak már tulságosan érezhető a pikáns íze, természetesen elkerülhetetlen az áztatása és akkor ne süssük, hanem készítsük el ragunak. Főzzük a hust áttüzesedett faszénderabkákkal, melyeket szükséglet szerint megujitunk. Így elveszti a vad husa minden kellemetlen izét és szagát.

### A SONKÁRÓL.

A hányszor a megkezdett sonkából vágunk, kenjük be a megkezdett oldalát a saját zsirjával, melyet az oldaláról lekaparunk. A sonka így izletes marad, míg ha csak úgy szárazon hagyjuk, a felső lapja legtöbbször elromlik és el kell, hogy dobjunk.

## MEGFAGYOTT TOJÁS.

Ha a tojás a nagyon hideg kamarában megfagy, kevés sóval elvegyített friss vízbe, lehetőleg kutvizbe kell tennünk. Ez kiszívja belőle a fagyást. De el is kerülhetjük azt, hogy a tojás megfagyjon, ha jól beszappanozzuk, leszárítjuk és lenolajjal, vajjal vagy szalonnával megkenjük. De egy pontja se maradjon kenetlen. A tojás pórusait egészen be kell, hogy tömje a zsiradék, hogy a levegő hozzá ne férközhessék.

## FRISS HAL SZÁLLÍTÁSA.

Friss halnak elevenen való szállítása, a mennyiben pontyról, csukáról, harcsáról stb. van szó, nagyon egyszerű. A piszt-rángot, fogast és más érzékenyebb halat csak viztartóban szállithatunk élve. Az előbb említett halakat mielőtt utnak indítjuk, pálinkába áztatott kenyérhéjat dugunk a szájába, vékony, nedves ruhába takarjuk és szalmára fektetjük egy arra való kosárban. Így három napig is uton lehet a hal és mégis elevenen érkezik meg. Ha kicsomagoltuk, azonnal hideg vízbe kell vetni a halat és megfőzni.

## HOGY VÁGJUK A MELEG KALÁCSOT.

Legjobb, ha föl se vágjuk; de ha mégis kell, a kést márt-suk forró vízbe, töröljük meg hamar és vágjuk vele a kalácsot. Még ennél is biztosabb, ha tüzesített és jól megtörölt késsel vágjuk.

## BORMARADÉKOK.

Nagyon sok ételnek kitünő izt ad egy kis bor; de amiatt mégis kár egy egész üveget megkezdeni. Megfelel az ilyen konyhai célnak a mindenféle bormaradék. Csakhogy azt nem szabad benne hagynunk a nagy üvegben, mert akárhogy fektetjük és forgatjuk is, borvirágos lesz. A leghelyesebb, ha akármilyen kis tiszta üvegbe töltjük. Sokszor jók erre a célra az orvosságos üvegcsék is, ha elég tiszták. Ha ezeket jól bedugaszoljuk, hűvös helyen nagyon sokáig eláll a legkisebb bormaradék is.

## FAGYOTT ALMA, BURGONYA STB.

A fagyott almát, burgonyát, zöldségfélét nem kell mindjárt eldobni. Nagyon hideg vízbe vessük bele az almát, vegyük

ki belőle hamar, selyempapirossal szárítsuk meg, azután csavarjuk bele másik selyempapirosba és tartsuk hideg, de fagymentes helyen. Használjuk el minél előbb, mert sokáig már nem tartja magát. A burgonyát beleszórjuk hideg vízbe, azután kosárba szedjük, durva zsákvászonnal leszárítjuk, azután hideg helyen szalma- vagy homokréteg alatt tartjuk. Ugyanigy bálnunk a zöldséggel is, de természetesen már ez sem áll el sokáig.

### HUSFÉLÉK ELTARTÁSA.

A hus nyáron is eláll néhány napig, ha tejbe áztatjuk, melyet minden nap megújítunk.

### TURÓ ELTARTÁSA.

A turót napokig eltarthatjuk, ha a zacskót, melyben a turó van, savóba áztatjuk.

### HOGY VÁGJUK A SAJTOT.

A rokfort- vagy gorgonzola-sajt könnyen morzsálódik, ha vágjuk, ezért legjobb eszköz erre a nagyon vékony virágdrot, melyet a sajt szélességében két pálcikára erősítünk és úgy vágjuk vele a sajtot tetszés szerinti vékony vagy vastag szeletben.

### TOJÁS ELTARTÁSA.

A meszes tojás télen nagy hasznára van a háziasszonynak, mert bár főzésre nem alkalmas, de gyurni épp úgy lehet vele, mint a friss tojással. Szerezzük be hát a tojáskészletet, a mikor olcsó, rakjuk cserépfazékba és öntsünk rá meszes vizet; egy liter vízhez vegyünk fél kiló meszet és egy kanál sót és oldjuk föl.

Nagyon jól eláll a tojás még korpa és liszt közé dugva, de úgy, hogy a lisztet erősen nyomjuk rá; így teljesen légmentesítjük.

### ORVOSSÁGOS ÜVEGEK HASZNÁLHATÓVÁ TÉTELE.

Az orvosságos üvegeket főzzük egy óra hosszat szódás vízben, szintugy a dugókat is, azután öblítsük ki egypárszor, csurgassuk ki belőle a vizet és jól bedugaszolva tegyük el. Nagyon sokszor hasznát vehetjük egy-egy ilyen kis üvegnek.

## KORMOS FAZÉK TISZTÍTÁSA.

A főzőedényünket, mielőtt a tűzhelyre tesszük, kenjük be alól s az oldalán krétapéppel, melyet úgy nyerünk, hogy krétaport vízzel elkeverünk. Ezt egy rossz ecsettel rákenjük az edényre és használat után egy erre való kefével leszedjük róla a kormot.

## AZ ÉLÉSKAMRA NYÁRON.

Az éléskamrának, különösen nyáron, nagyon tisztának kell lennie, ha nem akarjuk, hogy a légy állandóan megtelepedjék benne. Minden zugot nagyon tisztán kell tartanunk. A fölösleges dolgokat dobjuk ki. A zacskókat, melyekben mindenféle szárított holmit tartunk, akasszuk föl úgy, hogy a levegő minden oldalról érje. Az ablakot legjobb zöld hálóval ellátni; a kinek nincs ilyen hálója, az tegyen sötét függönyt az ablakra, mert sötétben a légy nem szeret tartózkodni. Az ablakot tartsuk nappal betéve és csak éjjelre nyissuk ki. A tele kamra nyáron pazarlást jelent, különösen a városban, a hol a háziasszony mindig szerezhet magának mindent, a mire szüksége van.

## HOGYAN KELL SZALONNÁT ELTENNI, HOGY FRISS MARADJON.

Az oldalszalonnát a sertésről levéve, minden husrészétől megtisztítjuk, lágy sóval igen erősen bedörzsöljük, aztán a szalonnás oldalára fektetve, nagy vászonruhába hajtjuk, két deszka közé szorítjuk és hüvös, száraz pincében egy hónapig állni hagyjuk. Azután szellős, hüvös helyre akasztjuk s midőn egészen megszáradt és megkeményedett, fölhasználhatjuk, különösen spékelésre. Az ilyen módon elkészített szalonna a füstöltnél sokkal többet ér.

## TÖPÖRTYÜT NYÁRI HASZNÁLATRA ELTENNI.

A töpörtyüt rendes zsiros vendelbe letömjük és forró zsírral leöntjük. Így eláll akármeddig is.

## AVAS ZSIR MEGJAVÍTÁSA.

Az avas zsír élvezhetővé tételére alkalmasnak bizonyult a következő eljárás: Veszünk faszenet, harminc liter zsirhoz körülbelül két kilót, mozsárban porrá törjük és ráhintjük egy durva vászondarabbal leterített passzirozó szitára vagy rostára.

Ügyelni kell arra, hogy a vászondarab széle a szita peremén kívül legyen s ne csuszhasson be a szita hálójára. A szita alá tiszta edényt kell elhelyezni s azután a zsirt apródonkint föl-olvasztva, ráöntjük a szénporra. A szénpor a rajta keresztül-csöpögő zsirnak elveszi a rossz szagát s a szita alatt levő edényben összegyűlő zsiradék olyan lesz, mint a frissen olvasztott zsir.

## A FEHÉRNEMŰ KEZELÉSE.

*Férfiing vasalása.* A férfiing akkor lesz fényes, ha jól keményítik és jól vasalják. A jó keményítőt a következő módon készítjük: hat ingre számítunk két lap zselatint, egy evőkanál bóraxot, egy darabka fehér viaszot — egy huszfilléres darabnak a negyed részét — és negyed kiló finom keményítőt. A keményítőből egy marokkal föloldunk hideg vízben és fél liter forró vizet öntünk rá, a melyben előbb föloldottuk a zselatint s a viaszot. A bóraxot külön főzzük fel egy kis lábosban; a többi keményítőt fél liter hideg vízben oldjuk föl, leforrázzuk fél liter forró vízzel, a tüzre tesszük és a mint sűrűsödik, hozzáadjuk a többi anyagot; lehetőleg meleg keményítővel keményítsük.

*Mosóruhát* zselatinnal keményítünk; ezt forró vízzel leöntjük és meleg helyen addig állatjuk, a míg teljesen föl nem oldódik, azután beleöntjük abba a meleg vízbe, a melyben keményíteni akarunk. A pontos mennyiséget ez esetben nem igen adhatjuk meg; erre a tapasztalat kell hogy megtanítson, de tizenhat gram körülbelül elég egy ruhára.

*Mosás petróleummal.* Huszonhat liter vízhez veszünk negyed kiló mosószappant, három evőkanál petróleumot és ezt a keveréket felfőzzük. Megelőző este a ruhát beszappanozzuk és a fönti lében fél óra hosszat főzzük. Ezután a ruhát kézben át-dörzsöljük langyos szappanos vízben, végül tiszta vízben öblögetjük. Ezzel a mosással sok időt takarítunk meg és kiméljük a ruhát, mely szép fehér lesz. De nagyon jól öblögessük a ruhát, különben a vasalásnál szürke foltok kerülnek elő.

*Mosás szalmiákkal és terpentinnel.* Egy kiló szappanra számítunk tizenkét liter meleg vizet, egy evőkanál terpentint és három evőkanál szalmiákszeszt. Ebbe a jól elkavart lébe belegyurjuk a ruhát és betakarva, öt óra hosszat állni hagyjuk, azután a szokott módon mossuk.

*Elsárgult fehérneműt* megfehéríthetünk, ha, miután ki-

mostuk és jól öblítettük, újra öblítjük olyan vízben, melybe kevés spirituszt és terpentint kevertünk. Három evőkanál spirituszt és egy evőkanál terpentint számítunk négy veder vízbe. Miután kifacsartuk, lehetőleg a szabadban szárítsuk.

## RUHAPÁROLÁS.

A ruhapárolásnak, vagyis magyarán szapulásnak két módja van: A párolásra szánt ruhát az ismert alaku pároló vagy szapuló dézsába vagy kádba rakjuk rétegesen (lehetőleg este vagy délután), a vastagját alul, a finomabbját fölül. Ha ezzel készen vagyunk, az üstben melegített langyos vízzel teletöltjük a dézsát és reggelig benne áztatjuk a ruhát. Korán reggel veszi kezdetét a szapulás. Tiszta fahamut megrostálunk és egy dézsában leforrázzuk. A szapulóról leeresztjük a langyos vizet, a tetejére terítjük a szapuló (durva, ritka vászonból készült) lepedőt, elterítjük rajta egyenlően a hamut és az üstben melegített langyos vízzel felöntjük. Ezt a vizet, a mint átjárta a ruhát, a lyukon leeresztjük, visszaöntjük az üstbe és valamivel melegebbre melegítjük, mint az első felöntésnél; így folytatjuk ezt egész nap, egyre melegebb vízzel, míg végre forró vízzel öntözzük a ruhát. Estefelé aztán teljesen tiszta vizet forralunk az üstben, a lugot tisztára, az utolsó csöppig leeresztjük a szapuló dézsáról, a hamus lepedőt összefogva félrehajtjuk és a ruhát a tiszta vízzel forrázzuk le. A hamut aztán lepedőstől visszahelyezzük, hogy a ruhát reggelig melegen tartsa. Másnap reggel újra tiszta vizet forralunk és a ruhát rétegenként kiszedve átmosatjuk jól, aztán beszappanozzuk, leforrázzuk és újra a finomán kezdve, még egyszer végigmosatjuk és csak aztán következik az öblögető, a melynek nagyon, de nagyon bő víziúnek kell lennie. Legjobb a ruhát patakon vagy kut mellett öblögetni. Az első öblögetőből csak jól megmártogatva és kinyomva, beledobni a másodikba, ebből kifacsarva a kékitőbe, aztán jól szétrázva, mindjárt kötéltre teregetni.

Erdélyben először minden ruhából kimossák a piszkot, jó meleg szappanos lugban, az így egyszer átmosott ruhát rakják a párba vagy szapulóba és úgy bánnak el vele, mint a másikkal, azzal a különbséggel, hogy párolás után csak kicsavarják a meleg vízből és mindjárt viszik a patakra. A hol csak lehet, ott patakban kell öblíteni, mert ott minden darab ruha tiszta vizet kap és teljesen elveszti a lug és szappan kellemetlen szagát, — a mi egyéb öblögetés mellett aligha lehetséges.

## SZAPPANFŐZÉS.

Fölteszünk két és fél kiló zsirszódát tizenhat liter vízzel egy nagy üstben; ehhez tegyünk hét kiló zsiradékot, melynek legalább egyharmada legyen tiszta faggyu, különben a szappan nem lesz szép tiszta és mindezt főzzük szüntelen kavarással közben teljes két óra hosszat. A kavarást egy percre sem szabad abbahagyni, mert a szappan az üst tetejére gyülemlik és könnyen kifut. Hogy a szappan megfőtt-e, legjobban úgy próbáljuk ki, ha egy csöppet belőle hideg vízbe csöpögtetünk. Ha szépen összeáll és megkeményedik, likacsos ládába tiszta ruhát terítünk, kanállal megszedjük a szappant s a fiókba tesszük. A likacsok arra valók, hogy a szappannal vele meritett lug kicsorogjon. Másnapig a ládikában hagyjuk, aztán kiborítjuk és tetszés szerinti darabokra vágjuk dróttal vagy vékony spárgával.

## SZAPPANFŐZÉS MÁS MÓDON.

Egy tíz-tizenöt literes edénybe először négy liter vizet, egy kiló szappanszódát (natrum causticum) teszünk és melegítjük, míg a szóda teljesen föl nem olvadt, ekkor négy kiló zsiradékot teszünk hozzá és lassu tüzőn, gyakorta keverve tovább forraljuk. Fél óra múlva hozzáteszünk még négy liter vizet és egy marék sót, és ismét fél órai főzés után kilyuggatott fenekű és ritkás vászonruhával betekergetett faládjába öntjük a keveréket. A mint kihült, kivesszük, darabokra vágjuk és száradni tesszük a szappant.

## EPESZAPPAN KÉSZÍTÉSÉNEK NÉHÁNY MÓDJA.

### I.

Négy liter epét, három kilogram háziszappant, fél liter spirituszt, negyed liter glicerinolajat, tizenöt citrom levét, hat darab kókuszszappant, nyolcvan fillér ára sparmacettet, negyven fillér ára kámfort, egy tányér összevágott petrezselyemzöldjét jól összeapritva, egy lábosba tesszük és lassan forralva, jól elfőzzük. A tüzről levéve, mindaddig keverjük, míg sűrűsödni nem kezd, azután ruhával borított tepsibe öntjük és másnap fölvgdaljuk.

### II.

Anyag: egy kilogram közönséges mosószappan, egy darab mandulaszappan, két liter marhaepe, két darab citrom leve, negyven fillérért sparmacet, husz fillérért mandulakorpa, négy

fillérért kámfor, három darab egész tojás, husz fillérért bensoen tinktura, nyolc fillérért marhafaggyu, hat fillérért magnézia, husz fillérért finom spiritusz, husz fillérért glicerín, végül nyolcvan fillérért rózsaoalaj.

Elkészítési módja a következő: Az epével telt fazékba, a melybe a tojást bekevertük, forgácsoljuk apróra a kétféle szappant és rakjuk egymásután a fönt fölsorolt anyagokat. A sorrend nem határoz.

### NAGYON JÓ MOSDÓSZAPPAN.

Negyed kiló kenőszappanhoz veszünk tiz fillér ára glicerint, tiz fillér ára benzoetinkturát, ezt tüzőn addig kavargatjuk, a mig jól összevegyül, azután porcelán-tégelybe töltjük. A hogy kihült, használhatjuk.

### RÓZSAVIZ.

Egy csepp rózsaoalajat száz gram langyos desztillált vízzel jól összerázunk és huszonnégy óra hosszat jól záró üveg dugós üvegben tartjuk; azután adunk hozzá még száz gram hideg desztillált vizet.

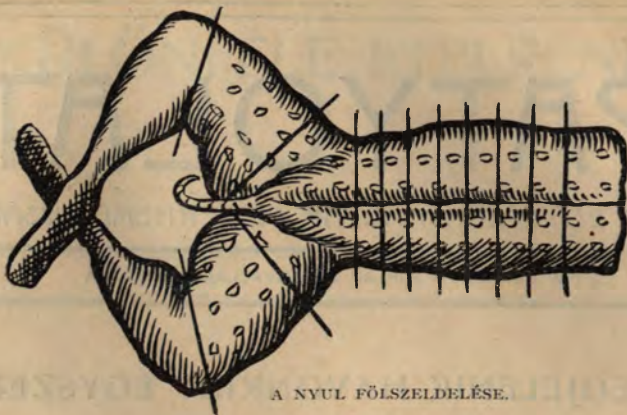
### KÖLNI VIZ.

Egy liter kilencvenhat százalékos alkoholban föloldunk négy gram citromolajat, egy gram narancslevélolajat (petitgrain olaj), öt gram pergamott-olajat, két gram levendulaolajat, azután adunk hozzá két gram rozmarin- és egy gram neroli olajat. Ha ez a keverék egy hétig jól bedugaszolva állt, lassan és szünetlen rázás közben adunk hozzá finom rózsavizet; ha nem zavarosodik tőle, adhatunk egytized litert is, de ha zavaros lesz, akkor kevesebbet. Jó ha hűvös helyen állni hagyjuk egy darabig, hogy jól elvegyülhessenek egymással az illatok.

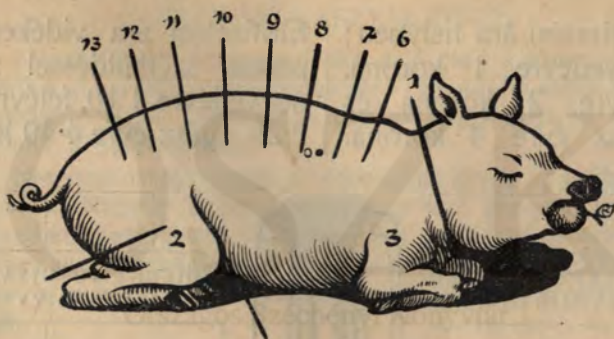
### ESS-BOUQUET.

(Esz-buké.)

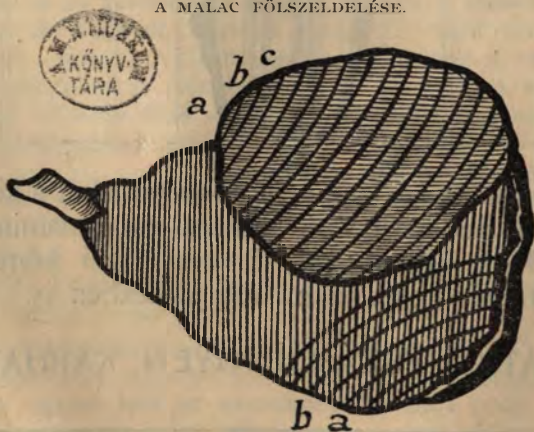
Nyolc liter hetvenkét százalékos alkoholban föloldunk fél gram timian-olajat, két gram bergamott-olajat, két gram szegfűszeszt, két gram szegfűolajat; adunk hozzá egy gram pézsmaszeszt, fél gram ambraszeszt, két gram benzoetinkturát, tizenhat gram tubarózsaszeszt, nyolc gram rózsaszeszt, nyolc gram narancsszeszt, nyolc gram fahéjszeszt, nyolc gram rezeda-, nyolc gram jázmin- és nyolc gram ibolyaszeszt, jól összerázunk mind és darab idő múlva leszűrjük.



A NYUL FÖLSZELDELÉSE.



A MALAC FÖLSZELDELÉSE.



A SÓDAR FÖLSZELDELÉSE.

# PATYOLAT

AZ EGYETLEN MAGYAR FEHÉRNEMŰ-UJSÁG

A BUDAPESTI HIRLAP UJSÁGVÁLLALAT KIADÁSA

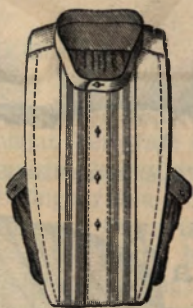
MEGJELENIK HAVONKINT EGYSZER

Előfizetési ára helyben ;  
negyedévre 1 korona,  
félévre 2 korona és  
egész évre 4 korona.

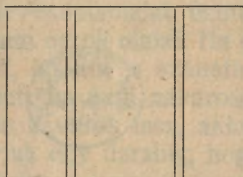
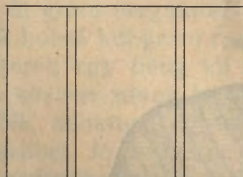
Előfizetési ára vidéken  
postai szétküldéssel ::  
negyedévre 1·10, félévre  
2·20, egész évre 4·40 K.



FEHÉRNEMŰ - UJSÁG  
SZABÁSMINTAIVVEL



FEHÉRNEMŰ - UJSÁG  
SZABÁSMINTAIVVEL



Szerkesztősége és kiadó-  
hivatala: Budapest, VIII.  
ker., Röck Szilárd-utca  
4. szám alatt van. :: ::

Előfizetni lehet a kiadó-  
hivatalban, valamint az  
összes hazai könyvke-  
reskedésekben is. :: ::

MUTATVÁNYSZÁM INGYEN KAPHATÓ!

# KÜLÖNFÉLE ÉTELREND.

## AZ ÜNNEPI ASZTAL DISZE.

Régen tudjuk, hogy nem elég a jó étel; a szemnek tetszősen is kell azt elénk adni. Hiába szép egy nő; ha lomposan, piszkosan kerül elénk, szánakozva nézünk végig rajta és nem telik örömünk a szépségében.

Nagyfontosságú dolog az étkezésnél maga az asztal, a környezet is. Nagyon kevés háziasszony van abban a szerencsés helyzetben, hogy tiszta stílusú, fényes ebédlővel és annak megfelelő edénnyel rendelkezék. A vendégek közt is többnyire akad olyan, a ki az ilyen finomságokat amugy se igen tudná méltányolni.

Ám ha az asztalunkat nem hozhatjuk is mindig összhangzásba az ebédlőnkkel, annak a diszítésére csak olyan színeket válasszunk, melyek valamennyire megfelelnek a szoba színeinek. Az asztalunkat diszessé, széppé tehetjük, a nélkül, hogy sok pénzt költsünk friss virágra. Így például nagyon szép lehet az, ha a közepére átlátszó futót terítünk, mely alá sárga krepapapirost tettünk, azután mesterséges őszi lombbal szórjuk tele, mintha az őszi szél szórta volna oda. Közéje állítunk néhány karcsu virágtartót, a melybe fenyőgalyat, acélkórót stb. teszünk. Ehhez a diszhez lila szalagot veszünk, melyet vagy az asztal köré tűzünk, a sarkokon csokorra kötve, vagy a virágtartókat fűzzük össze vele.

A villámos lámpa is nagyon alkalmas segítő eszköz az asztal diszítésére. Könnyű virágfüzért fonunk köréje, mely laza szalaggal együtt leér az asztalkendőre, alája pedig gyümölcstálat állítunk, mely lehet ezüst- vagy üvegtál is, és szépen elrendezzük benne a friss gyümölcsöt. Az ilyen őszi disznek

a teljes hatása el lenne rontva, ha közéje, az egyes vendég számára pl. piros szegfűt tennénk; mennyivel szebb e helyett a halvány őszi kikerics, vagy ha az nincs, akkor diszitsük az egyes terítéket is fenyőágacskával vagy lila őszi rózsával.

A virágtartóknak nem kell egyformáknak lenniök, de színben és minőségben nem szabad egymástól elütniök; így például, nem lehet az egyik zöldes-arany üveg, a másik ezüst, a harmadik esetleg majolika. Ezáltal elveszne minden hatás. Nagy, nehéz virágtartók nem jól festenek az asztalon és rendszeren elzárják a kilátást. Ezeknél sokkal megfelelőbbek a különféle formájú alacsony virágcsészék, melyek közé illeszthetünk vékony, magasabb virágvázát is.

Az asztaldisznek a szépségét nem a drágasága adja meg; a legközönségesebb cserépedény stilszerű díszé válhatik, ha megtöltjük primulával, hóvirággal vagy bármely tavaszi virággal. Az egyes terítékre pár szál gyöngyvirágot teszünk, melyet zöld szalaggal vagy hánccsal kötünk össze. Ez természetesen a tavaszi díszben pompázó asztal. Ám lássunk egy másikat: Az asztal hosszában, vagy 10—10 centiméternyi távolságban tulipánt helyezünk el virágcserepben, de lehetőleg valamennyi más színű legyen. A cserepet csak tisztára lemoszuk, de a világért se cifrázzuk föl színes papirossal, a mely izléstelenységben a virágkereskedők hova-tovább már határt sem ismernek. A cserepeket vastag ezüstsínórral vagy szalaggal kötjük össze és a végeket szépen ráfektetjük a fehér asztalkendőre. Az asztalkendőt magát halványzöld szalaggal kockákra osztjuk és a szalagvégekre egy-egy tulipánt kötünk, mely lazán lóg lefelé.

De hát százféle izléssel, mondhatnók szeszéllyel diszitheti föl ügyes női kéz az asztalt. Tág tere nyílik itt az egyéni izlésnek a kifejtésére, legyen hát rajta mindenki, hogy a műve minél inkább gyönyörködtesse a szemet.

## AZ ÉTELEK DISZITÉSE.

Mindenekelőtt arra kellene szívt vetnünk, hogy az ételket ehető dolgokkal diszitsük. Kivételt képez természetesen a virág, melynek különösen ünnepélyes alkalmakkor jut nagy szerep. Ám még ezt sem szabad közvetlen érintkezésbe hoznunk az étellel, különösen nem a tésztaneműekkel, miután a legnagyobb óvatosság mellett is megesik, hogy valami kis bogár marad benne.

Nagyon szépen lehet disziteni a salátát, különösen a hering-salátát. Diszítjük szardellával, fölaprózott, keményre főtt tojással, káprival és uborkával, de vehetünk hozzá ecetbe rakott gyümölcsöt is.

Sok tál nagyon szép, ha friss zölddel diszítjük, mint például a finomra vágott salátalevél citromszeletek alatt, a mi különösen hal mellé szép; a káposzta és sárgarépa zöldje csunya is és föltétlenül ehetetlen. A hal különben is könnyen fölvesz mindenféle melléki.

Hideg hust diszithetünk apró uborkával, citromszelettel, mogyoróhagymával, keményre főtt tojással, rózsasformájú vajdarabkákkal, hónapos retekekkel stb. Meleg sültet megfelelő különféle főzelékekkel körítünk, apró kagylókba rakva. Ragu, frikaszé mellé adunk irós tészta, burgonyafánkot stb.

Egyszóval: a mint azt már oly sokszor megmondtuk: nemcsak jó ételeket adjunk, de adjuk azokat *szépen* az asztalra.

### SZIVESZTERI VACSORA.

Kocsonyás malac; bifsztek körítve ökörszemmel, rizzsel, karfióllal; mogyorós torta habbal; sajt; gyümölcs; tojás puncs.

\*

Malackocsonya; fogas vajjal; nyulpecsenye; torta; sajt; gyümölcs; ananászbólé.

\*

Malackocsonya; filé bélszinpecsenyéből rizzsel, tojásrántottával; rántott kel gombával és apró uborkával körítve; fánk barackbefőttel; töltött csirke zöld salátával; vanilja és csokoládékrém ostyával; déli- s friss gyümölcs; cukorka; sajt; fagyasztott puncs.

\*

Malac- és halkocsonya; özgerinc áfonyával; gesztenyével töltött pulyka; gesztenye- és csokoládéparfé ostyával és apró süteménnyel; meleg puncs.

### EBÉD UJÉVRE.

Husleves finom metélttel; fánk; malacpecsenye hajdukáposztával; torta; gyümölcs; sajt.

\*

Zöldséges leves; sonka tojással és aszpikkal diszítve; farsangi fánk; főtt vagy sült hus körítve malacaprólékkal, rizzsel, lisztsterccel és burgonyával; malacsült; torta; sütemény; gyümölcs.

\*

Husleves májgombóccal; főtt hus rakott burgonya rántottával körítve, szardella- és tormamártás; malacsült vörös káposztával; almáspite; gyümölcs.

\*

Husleves daragaluskával; nyulpástétom hidegen vagy melegen; roszbif angolosan vegyes körzettel; malacpecsenye párolt káposztával; dobos-torta; fagylalt ostyával; gyümölcs; sajt.

\*

Husleves husos derelyével; malacpecsenye; fánk; spékelt özgerinc áfonyával; puncskrém; déli gyümölcs; sajt; fekete kávé.

#### VACSORA UJÉV NAPJÁN.

Hideg főlvágott; kappan salátával; apró sütemény; gyümölcs; sajt.

\*

Hideg malacpecsenye; pulyka gombával; gesztenyepüré; zellerbólé.

\*

Pácolt nyelv tormával; meleg sonka spenóttal; csokoládékrém ostyával; sajt; gyümölcs.

\*

Hideg roszbif; sonkás tésztával töltött jérce; kávéparfé apró süteménnyel.

\*

Karfiól vajjal; rántott borju salátával; madártej; sajt és gyümölcs.

#### BÓJTÖS EBÉD NAGYPÉNTEKRE.

Szegedi halászlé; töltött tojás; mákos metélt.

\*

Tejleves; forrázott kecsége; rakott burgonya.

\*

Halleves; sajtos tojás; tejből rizs vagy öntött pereg; aszalt gyümölcs főve apró süteménnyel; sajt.

## BÖJTÖS EBÉD NAGYSZOMBATRA.

Bableves; rántott hal salátával; turós csusza.

\*

Savanyu tojásleves; sajtos pudding; töltött csuka.

\*

Rántott leves koldustáskával; lencse- vagy sóskafőzelék keményre főtt tojással; diós metélt vagy kelt diós rétes; kompót.

## VACSORA NAGYPÉNTEKRE.

Heringsaláta; tojásrántotta uborkával; retek vajjal; sajt.

\*

Tojás; marinált hal; sajt és gyümölcs.

\*

Hideg hal; sajt; tea.

## VACSORA NAGYSZOMBATRA.

Hideg pácolt halfélék; tojásrántotta uborkával; sütemény; sajt; tea.

\*

Halkocsonya; sajtos makaróni; sült gesztenye.

\*

Turós burgonya; olajos pizstráng és füstölt lazac; gyümölcsrizs.

## EBÉD ÉS VACSORA HUSVÉTRA.

*Vasárnap délben.*

Husleves finom metélttel és kucsmagombával; szentelt sonka tojással és tormával; töltött káposzta; báránygerinc zöld salátával; karamel-fölfujt.

\*

Husleves rántott borsóval; szentelt sonka, tojás, torma, és kalács; karfiól vajjal; báránygerinc spékelve fejes salátával; hideg rizs; narancs; sajt; feketekávé.

\*

Husleves tüdős táskával; szentelt sonka tormával és tojással; kolozsvári káposzta; pulykapecsenye vegyes kompóttal; tolófánk; gyümölcs.

*Vasárnap este.*

Malacgalantin ászpikkal; töltött csirke uborkasalátával; mogyorótorta; sajt; tea.

\*

Hideg borjusült; kacsapecsenye szilvakompóttal és káposztasalátával; sajt; gyümölcs.

\*

Libamájpástétom; nyulpecsenye gombóccal; mogyoróparfé; sajt és gyümölcs.

*Hétfő délben.*

Husleves májgombóccal; sonkás omlett; marhahus köritve; rántott gyöngye csirke; karamelkása; gyümölcs.

\*

Zöldségleves; rántott velő; vesepecsenye vegyes körzetel; kappan salátával; almás pite.

\*

Barna csontleves zsemlegombóccal; vesepecsenye köritve; rántott borju vagy bárány madársalátával; mandulafőlfujt csokoládéval; sajt; gyümölcs; feketekávé.

*Hétfő este.*

Bouillon; hideg sültmaradék; sonka; torta; apró sütemény; gyümölcs.

\*

Rántott bárány almapürével; linci torta; gyümölcs; májusi bor.

\*

Spárga vajjal; hideg borjusült; gesztenyepüré.

## EBÉD ÉS VACSORA PÜNKÖSDRE.

*Vasárnap délben.*

Husleves gyöngye zöldséggel; burgonya-puffancs; tökfőzelék hasirozott sertéskarajjal; libapecsenye uborkasalátával; mogyoróparfé; eper; sajt; feketekávé.

*Vasárnap este.*

Borjusült pikáns mártással; omlett barackbefőttel; májusi bor apró süteménnyel.

*Hétfő délben.*

Rákleves; velős palacsinta; párolt marhahus, töltött süvegomba, friss burgonya, kalarábéval és sárgarépával körítve; zöldborsó-főzelék borjúkotlettel; spékelt csirkepecsenye fejes salátával; linci tészta eperrel és habbal; cseresznye; sajt; kávé.

*Hétfő este.*

Spárga; báránysült töltve; májusi retek vajjal; sajt; apró mandulás sütemény; jégbe hűtött rumos tea.

## KARÁCSONYI ÉTELSOR.

*Vacsora karácsony estén.*

Káposztaleves kaláccsal és piritós zsemlével; nyulsült és kappan; mákos gubolya és metélt; sütemény; diós és mákos patkó; kétféle ostya; méz; gyümölcs, szőlő, körte, alma; sajt.

\*

Marinált hal; mákos metélt vagy mákos bobájka; őzgerinc, kompót; diós és mákos patkó; sajt.

\*

Marinált hal (fogas vagy süllő); pácolt nyul vajas tésztával körítve; az elmaradhatatlan, minden háznál otthonos mákos tészta (metélt, bobájka vagy kifli); pulykapecsenye olasz salátával és befőtt gyümölccsel; parfé; apró sütemény; friss gyümölcs; dió, méz, ostya stb.

\*

Fogas gombával; mákos metélt; pulykapecsenye vegyes salátával és befőttel; gyümölcs; sajt.

\*

Marinírozott hal; mákos metélt mézzel; kappansült salátával, kompóttal; dobos-torta; sajt; gyümölcs.

*Ebéd karácsony napján.*

Barna leves rántott borsóval; vesepecsenye párolva, körítve, szárított gomba, gömbölyüre vágott burgonya, rizzsel és sárgarépával; káposztafőzelék aprólékkal; nyulpecsenye csipkelekvárral; gesztenyepüré tejszinhabbal; vegyes gyümölcs.

\*

Husleves finom metélttel; vaddisznó hidegen, tormával és csipke-izzel; karfiól tejszinnel; kappansült endivia-salátával és kompóttal; karamelfölfujt; szőlő, gesztenye, alma; feketekávé; brendi.

\*

Barna leves májgombóccal; velős rétes; töltött káposzta bőrös sertéssülttel; kappanpecsenye befőttel; karamelkása.

\*

Erős marhahusleves velős gombóccal; libamájpástétom; vesepecsenye karfiol, gomba, vajon sült apró burgonya, párolt káposzta, rizs és makaróni körítéssel; vajas tészta habbal töltve; gyöngycsirke salátával és befőtt gyümölccsel; fagylalt ostyával; déli- és friss gyümölcs; cukorka; sajt.

### *Vacsora karácsony napján.*

Vegyes hidegsültmaradék; nyulpástétom; tea, teasütemény; sajt.

\*

Sonka; hideg pecsenye; diós és mákos patkó; sajt és gyümölcs; szagos mügés bor.

\*

Sonka főtt kemény tojással; kacsapecsenye olasz salátával; mákos, diós patkó; sajt.

\*

Szkampi hidegen; szardinia; különféle pácolt halfélékből vegyített halsaláta; hideg borjusült; hideg fácán; apró sütemény; sajt; gyümölcs; tea.

### *Ebéd karácsony másodnapján.*

Husleves finom metélttel; hal (fogas) gombával; őzcomb rántott burgonyával, vörösrépával, apró turósgombóccal körítve; kappansült zöldbabsalátával és befőtt gyümölccsel; gesztenye- és mogyorótorta habbal; friss és déligyümölcs; sajt.

\*

Barna leves konzoméval vagy finom metélttel; kocsonyás hal; főtt hus körítve burgonyával, fölvert sajtos galuska, gomba és tojásrántottával; mártás paradicsom és hideg torma; főzelék-káposzta sertésaprólékkal; sült őzhát és pulyka salátával; torta, többféle sütemény; gyümölcs.

\*

Barna leves rövid metélttel; libamájpástétom; párolt marhasült körítve (burgonya, töltött kel, tarhonya), vadkacsa vöröskáposztával; almáspite; kompót; apró sütemény; sajt; fekete-kávé.

\*

Barna leves májkonzoméval; velős tekerecs; töltött káposzta bőrös sertéshussal; pulykapecsenye salátával; narancsfölfujt; gyümölcs; sajt; feketekávé. — Vacsorára: Leves; hideg pecsenye; sonka; diós és mákos patkó.

### *Vacsora karácsony másodnapján.*

Vesepecsenye és borjuszelet; vajas tészta; sütemény; gyümölcs, sajt, ostya, méz, dió.

\*

Nyul vörös káposztával; fahéjas fánk; gyümölcs, sajt.

\*

Kacsa sós uborkával; mandulás pudding; vegyes gyümölcs.

\*

Kocsonya; borjucomb pikáns mártással, körítve sonkás rizzsel; sütemény, diós és mákos kalács; almahab.

## DISZES REGGELI.

Tea, kávé; sonkás, májas, kaviáros szendvics; kalács, zsírban piritott kenyér, szeletes hideg sült, sonka, gyümölcs.

## DISZES EBÉD.

Barna leves konzoméval; máj- és halpástétom; fánk; angyolosan sült vesepecsenye többféle körítéssel; fácán olasz salátával és befőtt gyümölccsel; fagylalt; apró sütemény (kugler); friss és cukrozott gyümölcs; sajt; feketekávé; konyak.

## DISZES VACSORA.

Homár (tengeri rák) aszpikkal; vadsertés tormával, áfonyával és csipkebogyó befőttel; stíriai kappan fejés salátával és befőtt gyümölccsel; Dobos- vagy csokoládétorta; vegyes déligyümölcs és friss ananász; később tea.

## EGYSZERŰ ÉTELSOR LAKODALOMRA.

Husleves finom metélttel és aprólékkal; paprikás csirkerizzsel; vesepecsenye köritve; kacsapecsenye uborkasalátával; málna- és citromfölfujt hidegen; apró sütemény; friss gyümölcs; feketekávé.

### LAKODALMI EBÉD.

Husleves igen erőre főzve, spárgafejjel; rákmeridon nagyobb rákok ollójával diszitve és rákvajjal készített sodóval leöntve; borju- vagy marhafilé burgonyapürére tálalva, apró ecetes uborkával, a körzetek külön tálban mellé adva; karfiol tejszínnel és vajjal; malacpecsenye; fogolypecsenye; jércesült fejés salátával, kompóttal; fagylalt; torták; gyümölcs; feketekávé.

### LAKODALMI EBÉD.

Barna leves konzoméval vagy rákleves; forrázott kecsge; pármái sajtpudding, reszelt pármái sajttal és forró vajjal leöntve; angol vesepecsenye madeira-mártással; sült gomba tésztában, mellé adva zöldborsó, gombás rizskörzet; spárgafőzelék vajjal; szárnyas pecsenyék; szárnyas vad; kompót, saláták; fagylalt; piskóta; gyümölcs s kávé, konyak, likőr.

### LAKODALMI VACSORA.

Husleves csészében; rák; veióvel töltött vajas tészta; csirkekotlett rizzsel; karfiol vajjal; nyulpecsenye; kacsapecsenye; Dobos-torta; fagylalt; gyümölcs.

### LAKODALMI VACSORA.

Husleves csészében; fogas kocsonyában; meleg májpastétom írósz tésztában sütve; angol vesés vagy őzgerinc narancs-szelettel, áfonyával; krémes pite; rántott csirke fejés salátával; szárnyas vad kompóttal; csokoládéparfé tejszinhabbal; gyümölcs; sajt; kávé vagy tea.

### KERESZTELŐ-EBÉD (nyáron).

Zöldségleves sült borsóval; forralt süllő vajjal, apró burgonyakörzet; huspudding, kis karfiolrózsa-körzet, forró vaj mellé adva; nyulgerinc vagy borjúgerinc uborkával; zöldbab vajjal; kacsá, pulykapecsenye, saláta, kompót; parfé; apró száraz sütemény; gyümölcs; feketekávé.

## KERESZTELŐ-EBÉD (télen).

Husleves tojással; forró sonka tormával; burgonyafánk hustöltelékkel, pármái sajttal leszórva; disznó-fehérpecsenye szardella- (ajóka-) mártással; spárga vajjal; kappanpecsenye, gyöngycsirkepecsenye, fejes saláta, kompót. Sacher-torta, tejszinhab, mellé adva gyümölcs, fekete kávé.

## HÁROMFÉLE UZSONNA KERESZTELŐRE.

Tea sós süteménnyel, sonka, vegyes fölvágott apró hus, hal-, rák- és májpástétomfélék, végül tejfölös- vagy rózsafánk, narancs, déli gyümölcs, édes bor.

\*

Habos kávé friss kaláccsal, rántott csirke fejes salátával, torta, befőtt gyümölcs.

\*

Csokoládé tejszinhabbal és friss édes pereccel, torta, vegyes sütemény, gyümölcs.

## UZSONNA NŐKNEK.

Tejszines kávé tejszinhabbal, friss kalács, vaj, méz, dió, gyümölcs.

\*

Csokoládé tejszinhabbal, friss apró kalácskák, mandula-torta, gyümölcs.

\*

Tea, szendvics, sonka, vaj, édes sütemény, gyümölcs.

## UZSONNA FÉRFIAKNAK.

Tea, különféle halkonzervek, fölszelt vaj, hónapos retek.

\*

Hideg malacpecsenye, pástétom, berakott kocsonya, sör vagy tea.

\*

Halkocsonya, sonka, vaj, hónapos retek, hideg szárnyas vad, jó vörösbor.

## VILLÁSREGGELI VADÁSZATON.

Borleves, forró tormás kolbászka, székelygulyás, teper-tős pogácsa.

\*

Káposztaleves, sonka, csirkepaprikás, turós csusza, meleg bor.

\*

Gulyásleves, hideg szárnyas, hideg disznó-fehérpecsenye, sós vajás pereg, meleg bor.

## VADÁSZEBÉD.

Husleves finom árpadarával. Szegedi halpaprikás. Sertés-karaj káposztával. Turós rétes. Malacpecsenye, pulykapecsenye. Gyümölcs, sajt, fekete kávé.

\*

Barna leves zsemlegombóccal. Hideg kecsége aszpikkal, tatármártással. Vesepecsenye angolosan, sonkás rizs, zöldborsó, burgonyakörzet. Fánk, Barack- és málnaizzel. Fácán, pulykapecsenye, saláta, kompót. Mogyoróparfé, száraz süteménnyel. Gyümölcs, sajt, fekete kávé, konyak.

## VADÁSZVACSORA ÉJJEL.

Káposztaleves, sonka, hideg pecsenye, fánk gyümölcsizzel, gyümölcs.

\*

Tea szendviccsel, hideg sonka, hideg pecsenye, almás pite, vegyes száraz gyümölcs.

\*

Husleves csészében. Galantin. Süllő aszpikban. Hideg fácán, kappan. Csokoládétorta tejszinhabbal. Száraz vegyes déli gyümölcs.

## DISZNÓTOR.

Disznófej ecetes tormával. Vese velővel savanyuan. Töltött káposzta. Hurka, kolbász paprikasalátával. Turós rétes. Jécepecsenye vagy gyöngytyuk salátával, kompóttal. Sajt.

\*

Disznófej ecetes tormával. Székely gulyás. Kolbász tormával, hurka ecetes uborkával. Fánk gyümölcsizzel. Kappanpecsenye salátával, kompóttal. Sajt; gyümölcs.

*Elek Albertné.*

**BETEG EMBER FŐZŐKÖNYVE**

RETTED EMBERS HONORARY

## ELŐSZÓ.

A mikor hozzáfogtunk, hogy megcsináljuk a Divat Ujság Főzőkönyvének azt a részét, mely olyan nagyon fontos az olyan családra nézve, melyben beteg ember van, vagyis a *Beteg ember főzőkönyvét*, természetesen orvosi tanácsadóhoz kellett fordulnunk. Több Európa szerte híres tudós utasítása, utbaigazítása szerint készült el a főzőkönyvünknek ez a függeléke és minden tanács, a mi benne van, minden recipe, a mivel olvasóinknak szolgálunk, komoly tanulmánynak és sok évi tapasztalatnak az eredménye.

Hiszen a mint tudjuk, az egészséges emberre is a legnagyobb jelentősége van a helyesen megválogatott és jól elkészített ételnek. Mennyivel nagyobb jelentősége van ennek a beteg emberre. És ezért azt mondanók, hogy minden nő tegye a beteg-konyhát komoly tanulmány tárgyává és a háztartási iskoláink vessenek erre nagy súlyt, mert az életben legalább is annyi hasznát vehetjük ennek, mint az algebrának, háromszög-tannak stb.

Minden betegségnél fontos tényező a helyes táplálkozás és az orvosi tudomány ezzel érte el a legnagyobb eredményt.

De hát mit értünk helyesen megválogatott táplálék alatt? Mindenekelőtt tudnunk kell azt, hogy a tápláló anyag legfontosabb tényezői a fehérnye, zsír, szénhidrát, víz és a sók és ennek mind bizonyos arányban kell egymáshoz lennie. Minden táplálék között a *tej* az, mely a tápláló anyagokat helyes arányban tartalmazza. Az anyatejben valamivel több a cukor és a víz, mint a tehéntejben. Azért ez utóbbiba, ha egészen kis gyermeket táplálunk vele, mindig kell még kevés vizet és cukrot tennünk. A felnőtt ember a tejet szereti borral és sörrel pótolni,

pedig minden formájában, különösen aludt tejnek, mint egyik fő táplálékot kellene elfogadnunk.

A *hüvelyesek* is kitünő tápláló szert képeznek és a borsó vagy lencsepépben (püré) megvan minden tápanyag, a mire az embernek szüksége van; különösen ha a pépbe kevés zsirt vagy vaját teszünk.

A *husban* meg a *tojásban* alig van szénhidrát és ezért nem szabad csupán csak hust enniük, hanem burgonyával, más keményítőtartalmu főzelékkel és cukortartalmu gyümölcscsel kell az étrendünket pótolnunk.

A *kenyér* s mindenféle más tésztaemü, ha tojás nélkül készül, nem képezheti egyedüli táplálékunkat, mert a fehérnye benne a többi tápanyaghoz olyan arányban áll, mint egy a nyolchoz.

A *főzelékben* és a *gyümölcsben* még kevesebb a fehérnye, mint a tésztafélékben és ezért csak póteledelt képezhet. A ki például csupán burgonyával akarna ugy táplálkozni, hogy ne csak jóllakjék, hanem egyben megadja a föltétlenül szükséges tápanyagot, hat-nyolc kilogram burgonyát kellene naponkint megennie. Ha csak almából meg körtéből akarna megélni, körülbelül tizenhét és fél kilogramot kellene naponkint megennie, mert csak egyharmad százalék fehérnye van benne.

Mindezekből kitetszik tehát, hogy az embernek legelőször is *vegyes* táplálékot kell élnie. Még pedig több főzeléket, gyümölcsöt, kenyeret, hüvelyest stb. kell ennie, mint hust, akkor táplálkozik helyesen és arányosan. Természetesen semmiféle szabályt sem általánosíthatunk és nem írhatunk elő minden embernek egyforma étrendet.

Sok esetben például az orvosi tudomány nagy sikerrel alkalmazza a *vegetáriánus táplálkozást*, de akárki egészséges vagy beteg embernél ezt nem volna szabad alkalmazni. De viszont sok hust se egyék senki, mert a tulságosan sok husfogyasztás okozza az emésztési zavarokat, máj- és bőrbetegségeket, köszvényt stb. Kiváló orvosok szerint az egészséges ember ne egyék többet százötven gram husnál egy nap és ha nagyon fárasztó munkát kell végeznie, ne többet kétszázötven gramnál; ellenben egyék nagyon sok hüvelyest és gyümölcsöt. Gyermeknek adjunk nagyon kevés hust és ha még kicsikék, egyáltalán ne etessük hussal.

A sok fűszert, a pikáns mártások, a kávé és alkoholos italok, mind károsan hatnak a szervezetre, ingerlik a gyomor és bél nyálkhardtáját, vérszegénységet, izgékonytságot, idegességet

és velejáró álmatlanságot okoznak. Ha aztán a gyomor tul van izgatva, az étel nem izlik és sor kerül a mustárra, mindenféle inycsiklandoztató ételre, a mi csak még jobban növeli az emésztési szervek renyheségét, melyek nem működve kellőképpen, nem táplálják többé a vért eléggé a tiszta nedvekkel.

A következőkben nemcsak tanáccsal, de recipékkel is akarunk szolgálni olvasóinknak, hogy tudják, a különféle betegségekben hogyan táplálják betegeiket.

Vegyük elsőnek a vegetáriánus, vagyis kizárólagosan a növényi táplálkozási módot, melynek nemcsak hívei, de valószínű rajongói is vannak és a melyet éppen ezek a hívek elneveztek a „Jövő táplálkozási módjának“. Az előbbieken említettük, hogy semmiféle módszert sem lehet általánosítani és ezért azt tanácsoljuk, hogy mielőtt bármilyen módját akarja is választani valaki beteg vagy egészséges ember: értekezék az orvosával. Mi csak arra vetettünk súlyt, hogy orvosi tanács után, főzőkönyvünkben megtalálja azt az étrendet, a melyre szüksége van.

# VEGETÁRIÁNUS KONYHA.

A vegetáriánus vagy növényi konyha mindenekelőtt abban tér el a rendes konyhától, hogy a hust, állatszirt, huskivonatot stb. teljesen kiküszöböli. Az igazi vegetáriánus még vajjal főtt ételt sem eszik; *palminnal* vagy növényzsírral (kókuszszir) főzet, mely tiszta és izletes és még a vajnál is könnyebben emészthető. *Konyhasót* keveset szabad használni és minden emberre legföljebb két és fél gramot számítsunk naponként. A huskivonatot pótolja: a *tápsó*, mely alkalmas növényekből nyert kivonat és tápsóban szegény ételek javítására szolgál a *sója*, mely folyékony tápsó és fontos pótléket képez a növényi konyhában. Vanilja helyett *vanillint* használjunk, melyben megvan az előbbinek az illata, a mérges alkatrészek nélkül. Az *agar-agar* a zselatint pótolja; csakugy alkalmazzuk mint az utóbbit, de hogy jól föloldódjék, előbb fél óra hosszat hideg vízben kell áznia. Azután tüzön oldjuk föl és szitán át szűrjük az ételbe. — Ecet helyett mindig *citromot* használjunk és óvakodjunk a bors, paprika stb. erős fűszertől.

Főzőkönyvünknek ebben a részében összeszedtünk száznegyven recipét a híres Lahmann dr. és más híres orvosok utasításai szerint. Csak a különlegesebb dolgokat szedtük össze, a többi étel többé-kevésbé úgy készül, mint a hogy megszoktuk, természetesen a fönti utasítások figyelembe vételével.

## ZÖLDSÉGLEVES.

Hozzávaló: Egy petrezselyemgyökér, két sárgarépa, egy vöröshagyma, fél zeller, egy póréhagyma, egy kalarábé, két burgonya, egy marék zöldbabhüvely frissen vagy szárítva, egy marék spárga vagy spárga héja, egy csomó zöldpetrezselyem, hatvan gram vaj.

A zöldséget megtisztítjuk, megmossuk, fölaprózzuk és vajban puhára pároljuk. Azután lassankint öntünk hozzá vizet, s az egészet egy óra hosszat főzzük. Ezután szitán áttörjük és ezzel a péppel kavарjuk meg a levest, melyhez még kevés só is teszünk.

### ALMALEVES.

Hozzávaló: Két liter alma, negyed liter fehérbor, viz, cukor, burgonyaliszt.

Az almát hámozatlanul földaraboljuk, megmossuk és kevés vízben puhára főzzük. Szitán áttörjük, vízzel meghigitjuk és újra fővetjük. Ezután egy kávéskanál burgonyalisztet elkavarunk a borral, a cukorral együtt a levesbe tesszük és újra fel-főzzük. Apró vaniljás kétszersültet adunk melléje.

### SZEDERLEVES.

Hozzávaló: Egy liter szeder (indáról szedett), egy és fél liter víz, citromlé, cukor, egy kanál burgonyaliszt.

A válogatott, megmosott szedret fél óra hosszat főzzük a vízzel és a nedvét szitán át lecsurgatjuk. Azután újra a tűzre tesszük, cukrot s citromlevet adunk bele tetszés szerint, végül a hideg vízzel meghabart burgonyalisztet. Ha a leves még öt percig főtt, kockára vágott kétszersültre forrázzuk.

### ZABLISZTLEVES.

Hozzávaló: Ötven gram zabliszt, ötven gram vaj, viz, zöldség, só, szerecsendió.

Miután a vaját megolvastottuk, beleöntjük a zablisztet és lassan piritjuk gyöngye tűzön; ezután lassan föleresztjük vízzel, adunk bele zöldséget (ugy elkészítve, mint a zöldséglevesnek), só, kevés szerecsendiót és jól föforraljuk. Vajban piritott zsemlekockára öntjük tálaláskor.

### RUMFORDLEVES.

Hozzávaló: Százhuszonöt gram rizs, kétszázötven gram burgonya, kétszázhetvenöt gram száraz borsó, három sárgarépa, egy zeller, só, tápsó, egy és fél vöröshagyma, száz gram növényzsir, viz.

A burgonyát meghámozzuk és a borsóval együtt puhára főzzük, majd szitán áttörjük. A rizst puhára főzzük, a zöldséget

elvágjuk hosszukásra és a finomra vágott vöröshagymával, növényzsirban puhára pároljuk. Az áttört burgonyát és borsót vízzel higitjuk, felfőzzük, az egyéb hozzávalókat mind beletesszük és betálaljuk.

### ZELLERLEVES.

Hozzávaló: Három zeller, egy sárgarépa, fél vöröshagyma, só, tápsó, ötven gram vaj, egy kávéskanál buzaliszt, fél liter tej, két tojássárga.

A zellert, sárgarépát s a hagymát megtisztítjuk, földaraboljuk, megmossuk és vízben puhára főzzük. Azután szitán áttörjük, belekeverjük a liszttel elhabart tejet, sót, vajat és tápsót és a levest fölforraljuk. Tojássárgáját habarunk bele és piritott kenyeret adunk melléje.

### LENCSELEVES.

A lencsét puhára főzzük és szitán áttörjük; azután megcsináljuk a szükséges rántást, melyben kevés vöröshagymát is piritunk; föleresztjük a vízzel, melyben a lencse főtt, újra felfőzzük és gyengén megsózzuk.

### DARALEVES.

Minden személyre egy leveseskanál darát számítunk, gyöngén megmérve; ezt növényzsirban megpiritjuk, forró vízzel föleresztjük, miközben egyre kavarjuk; adunk hozzá már előbb megpiritott vöröshagymát, zöldpetrezselymet, karfiolt és gombát. Mindezzel együtt újra felfőzzük. Tálalás előtt egy tojást habarunk bele, egy késhegy tápsó-port, de azután már nem főzük föl újra.

### BECSINÁLT-LEVES (BETEGNEK).

Zöldborsót, karfiolt, csiperkegombát és spárgát vízben megfőzünk; ezalatt világos rántást csinálunk vajjal vagy növényzsirral, belevetünk kevés finomra vágott zöldpetrezselymet és a zöldségfélék levével föleresztjük; utóbb beleadjuk a zöldséget és újra felfőzzük.

### OLASZ LEVES.

Negyed kiló gesztenyét meghámozunk, megfőzzük és szitán áttörjük. Ezt a pépet tejjel újra felfőzzük és polenta-galuskát főzünk bele.

## SÁRGARÉPALEVES BURGONYÁVAL.

Megfelelő mennyiségű burgonyát meghámozzunk, megfőzzük, aztán szitán áttörjük. Ezalatt kissé finomra vágott vöröshagymát vajban megpiritunk és metéltre vágott két sárgarépát is hozzáadunk, valamint kevés finomra vágott zöldpetrezselymet és puhára pároljuk. Ha a répa elég puha, a burgonyával elkeverjük, újra felfőzzük és piritott kenyérral tálaljuk.

## MANDULALEVES.

Egy-két marék hámozott édesmandulát finoman megtörünk, kis cukorral elvegyítjük és tejszínben felfőzzük. Fővés után egy tojást habarunk bele. Ezt a levest mindjárt sűrűbbre főzzük, és nem adunk bele semmit.

## HAMIS HUSLEVES.

Egy tojással, kevés sóval és néhány kanál liszttel kemény tésztát gyurunk, ezt megreszeljük és így szárítjuk. Ezután öt-hat deka növényzsírt megmelegítünk, a tésztát belevetjük és gyakori kavarással közben megpiritjuk. Ha megpiritottuk, hozzáadjuk a szükséges vizet, adunk bele három fölaprózott csiperkegombát, zöldpetrezselymet, apróra vágott párhagymát és a levest újra felfőzzük. Tálalás előtt még egy késhegy tápsó-port is adunk bele.

## GOMBASZELETKE.

Hozzávaló: Tizenkét csiperkegomba, száz gram vaj.

A gombát megpároljuk, finomra megvagdaldjuk és szitán áttörjük. Ezután a vajat habosra kavardjuk, és elkeverjük a gombával, és piritott zsemleszeletekre kenjük.

## CSIPERKEGOMBA.

Hozzávaló: Egy tányér csiperkegomba negyven gram vaj, só, zöldpetrezselyem, egy késhegy liszt.

A gombát megtisztítjuk, a nagyot a közepén ketté vágjuk és megmossuk. Azután vajban puhára pároljuk, zöldpetrezselyemmel meghintjük, szintugy sóval s a liszttel, mind jól elkeverjük egymással és betálaljuk. A csiperkegombát nem szabad nagyon sokáig főzni, különben megkeményedik.

## RÁNTOTT GOMBA.

Hozzávaló: Egy tányér gomba, egy tojásfehérje, zsemlemorzsa, só és növényzsir.

A csiperkegombát megtisztítjuk, megmossuk és tiszta ruhán megszáritjuk. A tojásfehérjét gyengén habosra verjük, adunk hozzá sót és a gombát megforgatjuk benne. Ha onnan kiszedtük, tálra rakjuk és jól meghintjük zsemlemorzzával. A növényzsirt fölforraljuk és a gombát szép pirosra megsütjük benne.

## GOMBAPÉP.

Hozzávaló: Ötszáz gram csiperkegomba, száz gram vaj, citromlé, só, tápsó, egy evőkanál liszt, negyed liter tej.

Miután a gombát megtisztítottuk és megmostuk, apróra megvagdadjuk, a vaj felében puhára pároljuk és szitán áttörjük. A többi vajban aztán a lisztet piritjük meg világosra, a lisztet lassan belekeverjük és sóval, tápsóval és citromlével jól fölforraljuk. Végül belekavarjuk a gombapépet és az egészet még egyszer felfőzzük.

## KUCSMAGOMBA-PÁSTÉTOM.

Hozzávaló: Egy tányér kucsmagomba, hat tojás, egy kávéskanál liszt, só.

A puhára főtt kucsmagombát finomra megvagdadjuk, miután a szárát leszedtük, elkeverjük a tojással s a tejjel, a melybe előbb belehabartuk a lisztet s a sót. Most a tömeget beleöntjük vajjal megkent és zsemlemorzzával meghintett kis pástétomformába, háromnegyed rész magasságig forró vízbe állítjuk és a sütőben addig főzzük, míg a tömeg megkeményedik.

## RIZIKEGOMBA.

Hozzávaló: Egy tányér rizikegomba, huszonöt gram vaj, só, zöldpetrezselyem, liszt, víz.

A gombának csak a szárából vágunk le egy keveset, de nagyon tisztán megmossuk. Azután a vajban puhára pároljuk, miközben egy kis vizet is öntünk hozzá. Tálalás előtt adunk bele zöldpetrezselymet, sót s a lisztet és még egyszer felfőzzük.

## SAVANYUKÁPOSZTA-FÖLFUJT.

Hozzávaló: Egy kiló káposzta, egy kiló hámozott burgonya, két vöröshagyma, só, borsónagyságu darab tápsó, százhusz gram vaj, egy késhegy köménymag.

A finomra vágott vöröshagymát vajban megpuhítjuk, a káposztát köménymaggal és kevés vízzel hozzáadjuk és három-négy óra hosszat pároljuk. Időközben főni tesszük a burgonyát is kevés sóval és vízzel, úgy hogy egyszerre puhuljon meg a káposztával. Ugy a káposztánál, mint a burgonyánál a víznek mind el kell párolognia. Ezután a burgonyát megtörjük, a káposztát és a tápsót közé keverjük, azután a megkent formába öntve, háromnegyed óra hosszat sütjük.

### PARADICSOMFÖLFUJT.

Hozzávaló: Ötszáz gram paradicsom, ötszáz gram burgonya, száz gram vaj, százhuszonöt gram zsemlemorzsa, nyolc tojás, só, soja, tápsó, egy vöröshagyma és zöldpetrezselyem.

A paradicsomot ketté vágjuk, a magját kiszedjük, a többi finoman megvagdaldjuk. Ezután megreszeljük a főtt, hideg burgonyát. A vajat habosra kavargatjuk, fölváltva adunk bele egy tojást, egy kanál zsemlemorzsát, végül a burgonyát, paradicsomot, a finomra vágott párolt hagymát, zöldpetrezselymet, a többi fűszert és a tojás habját.

### SVÁJCI KAGYLÓS.

Hozzávaló: Ötszáz gram fehér bab, négyszáz gram paradicsomiz, hetvenöt gram vaj, ötven gram növényzsir, hetvenöt gram liszt, két kisebb vizesuborka, egy vöröshagyma, egy kávéskanál kápri, kevés zöldpetrezselyem, egy késhegy majonéz, só, tápsó.

A megelőző estén beáztatott babot puhára főzzük. A lisztet vajban s a növényzsirban sárgára sütjük, a paradicsomizet és a többi hozzávalót finoman megvágva hozzáadjuk és a bab levéllel ritkás péppé főzzük. Ezután beleöntjük a babot is, együtt mind felfőzzük és kagylókban tálaljuk.

### KARFIOLFÖLFUJT.

Hozzávaló: Kilenc tojás, százötven gram liszt, egy liter tej, nyolcvan gram vaj, két karfiol, só.

A karfiolt apró darabokra vágjuk, puhára pároljuk és vajjal megkent formába rakjuk. Most a lisztet háromnegyed liter tejjel és vajjal állandó kavargatás közt felfőzzük, a míg a tészta el nem válik az edénytől. Ha kissé kihült, hozzáadjuk a tojást, a maradék tejet és a sót; az egészet a karfiolra öntjük és jó sültben egy óra hosszat sütjük.

## ZABLISZTFÖLFUJT.

Hozzávaló: Száz gram zabliszt, hetvenöt gram vaj, hat tojás, só, négy evőkanál zöldborsó vagy spárgafej.

A vajat habosra kavarjuk és lassan hozzákeverjük a zablisztet és tojásfehérjét. Időközben a zöldborsót vagy spárgafejet puhára pároljuk sós vízben és ha a víz jól lecsepegett róla, az előbbi kevertesbe tesszük, adunk hozzá sót és ha spárgával készitjük, kevés szerecsendiót is; végül a tojás keményre vert habját. Az egészet aztán vajjal jól megkent, zsemlemorzsával meghintett formába öntjük és mérsékelt melegben megsütjük.

## SAJTPUDDING.

Hozzávaló: Négy zsemle, négy tojás, százhusz gram eidami vagy svájci sajt, negyven gram vaj, két kanál tejföl, só és tápsó.

A vajat habosra kavarjuk, a zsemlet lehéjazzuk, beáztatjuk, erősen kinyomkodjuk és a vajhoz adjuk. Azután hozzákavarjuk a tojássárgáját, tejfölt, sót s a reszelt sajtot, végül a tojás habját, beleöntjük egy megkent, zsemlemorzsával meghintett puddingformába és másfél óra hosszat főzzük.

## METÉLTPUDDING.

Hozzávaló: Kétszázötven gram metélt, négy tojás, hatvan gram vaj, zöldpetrezselyem, tápsó, só, soja.

A metéltet sós vízben félig puhára főzzük, szitára öntjük és lecsurgatjuk róla a vizet. A vajat habosra keverjük, beleadjuk a metéltet, a tojássárgát és a többi hozzávalót, végre a négy tojás habját; a keveréket formába öntjük s egy óra hosszat főzzük.

## TURÓPUDDING.

Hozzávaló: Ötszáz gram turó, hatvan gram vaj, százötven gram zsemlemorzsza, kevés só, nyolc tojás.

A vajat habosra keverjük, fölváltva adunk bele egy tojássárgát és egy evőkanál zsemlemorzsát és mindegyre jól kavarjuk. Ezután belekavarjuk a szitán áttört turót, végül a nyolc tojás habját és kevés sót. Aztán vajjal megkent formába öntjük, melyet zsemlemorzsával meghintettünk és háromnegyed óra hosszat főzzük.

## SAGO- VAGY TÁPIÓKAPUDDING.

Hozzávaló: Százhuszonöt gram sago, fél liter tej, hatvan gram vaj, harminc gram liszt, hat tojás, só.

A tejet fölforralljuk, beleadjuk a vaját és a sagot sűrűre főzzük benne. Ha kihült, tojássárgát és lisztet keverünk bele, végül a tojás habját, egyébként pedig úgy teszünk vele, mint a többi puddinggal.

## TEJFÖLPUDDING.

Hozzávaló: Fél liter tejföl, kétszázötven gram zsemlemorzsza, nyolc tojás, só, hatvan gram vaj és párhagyma.

A vaját megpuhítjuk és a tejjel negyedóra hosszat kavargatjuk; azután lassankint hozzáadjuk a tojássárgát, párhagymát, sót, zsemlemorzsát, végül a tojás habját. A szokott módon főzzük meg.

## SPENÓTPUDDING.

Hozzávaló: Négy zsemle, öt tojás, ötven gram vaj, hatvan gram liszt, négy marék spenót, két marék zsemlemorzsza, tej, fél vöröshagyma, só, szerecsendió, zöldpetrezselyem.

A zsemlet lehéjazzuk, tejbe áztatjuk, kinyomkodjuk és a habosra kevert vajhoz adjuk. A spenótot, vöröshagymát és zöldpetrezselymet finomra megvagdadjuk, egy kanál vajban puhára pároljuk, azután a tojássárgával, zsemlemorzsával és fűszerrel hozzákeverjük. Végül hozzáadjuk az öt tojás keményre vert habját, jól megkent és zsemlemorzsával meghintett formába öntjük s a puddingot egy és negyed óra hosszat vízben főzzük.

## SAJTOS TOJÁS.

Hozzávaló: Egynyolcad liter víz, öt tojás, öt evőkanál reszelt sajt, harminc gram vaj, só.

A vaját lábosban megolvasztjuk, a többi hozzávalót összekeverjük, a vajba öntjük és úgy kavargatjuk, mint a rántottát.

## LISZTES TOJÁS.

Hozzávaló: Tojás, liszt, só, csemegeolaj.

Mélyebb edényben forróra melegítjük az olajat. Azután egy nagyobb főzelék-kanálba kevés lisztet hintünk, beleverünk egy tojást, megsózzuk, meglisztezzük, a tojást beletesszük a forró olajba és szép sárgára megsütjük mind a két oldalát.

### PARADICSOMOS RÁNTOTTA.

Hozzávaló: Ötszáz gram paradicsom, négy tojás, husz gram vaj, fél vöröshagyma, só, fél babérlevél.

A paradicsomot megfőzzük, szitán áttörjük és vöröshagymával, sóval s a babérlevéllel sűrűre főzzük. A tojásból rántottát készítünk és mielőtt a tojás megkeményednék, a paradicsommal elkeverjük.

### TEJFÖLÖS OMLETT.

Hozzávaló: Hat tojás, egy kanál tejföl, egy kanál édes tej, só, párhagyma, növényzsir.

A lisztet elkeverjük a tejjel, tejjel s a tojással, hozzáadjuk a tojás habját és növényzsirban megsütjük.

### FÖZELÉKES OMLETT.

Hozzávaló: Egy liter tej, kétszáz gram liszt, hét tojás, só, fél tányér maradék főzelék (bab, karfiol, spenót, stb.), növényzsir.

A tejet fölforraljuk, azután hamar belekeverjük a lisztet és a tésztát addig főzzük, a mig az edénytől elválik. Ezután leveszszük a tüziől, a tojást beleadjuk, majd a finomra vágott zöldséget. Az utóbbiból két kanállal számítunk egy kanál tésztára. Miután mindent jól elkavartunk, apró omletteket sütünk belőle forró növényzsirban.

### ZABLISZT-PALACSINTA.

Hozzávaló: Százhusz gram zabliszt, négy tojás, fél liter tej, só, szerezsendió.

A lisztet elkavarjuk a tojással s a tejjel, azután adunk hozzá kevés szerezsendiót és sót és vékony palacsintát sütünk belőle növényzsirral megkent formában.

### DARAMORZSA.

Hozzávaló: Fél liter tej, százhuszonöt gram dara, kilenc tojás, só, növényzsir.

A darát a tejben megfőzzük, azután elkavarjuk a tojássárgával, végül hozzáadjuk a tojás habját. Most egy lábosban forróra sütünk növényzsirt, adunk bele egy meritő kanállal tésztát és mind a két oldalán szép világosbarnára sütjük. Ezt azután apróra fölvagdoszuk és addig, a mig mind el nem készül, melegen tartjuk.

## ZSIRBAN SÜLT BURGONYAPÉP.

Hozzávaló: Egy tányér főtt és reszelt burgonya, két evőkanál liszt, fél vöröshagyma, növényzsir.

A burgonyát elkavarjuk a liszttel, belereszeljük a vöröshagymát és az egészet lábosba tesszük, melyben előbb forróra sütöttünk egy darabka növényzsirt. Szünetlen forgatás közben sütjük, de vigyázzunk, hogy sült réteget ne kapjon, mert puhának kell maradnia.

## RÁNTOTT BURGONYA.

Nem nagyon puhára főtt burgonyát meghámozunk, vastag karikára vágjuk, fölvert tojásba mártjuk és zsemlemorzsában megforgatjuk. A burgonyaszleteket bő forró növényzsirban sütjük.

## TEJFÖLÖS BURGONYA.

Hozzávaló: Egy tányér burgonya, negyed liter tejföl, két tojás, egy evőkanál párhagyma, só, ötven gram vaj.

A főtt burgonyát meghámozzuk, kockára vágjuk, zománco edénybe tesszük, a melyben előbb megolvasztottuk a vajat. Most a burgonyát megsózzuk egy keveset, zsirban megforgatjuk, de nehogy megbarnuljon. Most a tojást elhabarjuk a tejföllel, hozzáadjuk a finomra vágott párhagymát, az egészet a burgonyára öntjük, melyet gyakran forgatunk, míg a tejföl-öntet meg nem sűrűsödött rajta.

## BURGONYAPOGÁCSA.

Hozzávaló: Ötszáz gram nyers burgonya, egy tojás, só, növényzsir.

A burgonyát meghámozzuk, megreszeljük, tojással elkavarjuk, kissé megsózzuk és bő növényzsirban apró pogácsát sütünk belőle.

## PARASZTPOGÁCSA.

Hozzávaló: Ötszáz gram burgonya, százhuszonöt gram savanyukáposzta, két kanál kása, fél vöröshagyma, két tojás, növényzsir, só.

A káposztát és kását kevés vízzel puhára főzzük, finomra vágott és növényzsirban piritott hagymát adunk bele, azután az egészet hűlni hagyjuk. Ezután megreszejük a hámozott, nyers

burgonyát, elkavarjuk a káposztával, hozzáadjuk a tojást és kevés sót és pogácsákat formálva belőle, bő növényzsirban megsütjük.

### TÖLTÖTT BURGONYA.

Hozzávaló: Nyolc nagy burgonya, százhuszonöt gram savanyukáposzta, két evőkanál kása, fél vöröshagyma, vaj, só, növényzsir.

A káposztát a kásával és a szükséges vízmennyiséggel puhára főzzük. A finomra vágott hagymát kevés növényzsirban megpiritjük és a káposztába adjuk, szintugy kevés zsirt is. Ezután meghámozzuk a nyers burgonyát, a szélességében kettévágjuk és a közepét kivájjuk. A kivájt helyet megtöltjük a káposztával, egymás mellé állítjuk egy vajjal bőven megkent formába, betakarjuk és a sütőben lassan puhára pároljuk.

### SAVANYU BURGONYA.

Hozzávaló: Egy tányér burgonya, egy vizesuborka, egy evőkanál kápri, negyed liter csiperke- vagy egyéb gomba, negyven gram növényzsir, egy evőkanál liszt, fél pohár fehérbor, egy evőkanál citromlé, víz, só, tápsó.

A lisztet a növényzsirban világossárgára sütjük, adunk hozzá vizet, fehérbort és kevés citromlevet. Azután meghámozzuk a nyers burgonyát, karikára vágjuk, belevetjük a lébe, szintugy a fölaprózott gombát. Ha a burgonya megpuhult, még hozzáadjuk a hámozott, apró kockára vágott uborkát és káprit, valamint sót és tápsót is. Az egészset együtt még egyszer felfőzzük és beadjuk.

### APRÓ FÖLFUJT.

Hozzávaló: Háromszázhetvenöt gram liszt, fél liter tej, nyolc tojás, százhuszonöt gram vaj.

A lisztet a tejjel simára elkavarjuk, hozzáadjuk a tojást s az olvasztott vaját és azután apró, jól megkent formába öntjük. De a formákat csak félig szabad megtölteni, mert a keverék nagyon megnő.

### RÁNTOTT ZSEMLE.

Hozzávaló: Két zsemle, három tojás, fél liter tej, palacsintatészta negyed liter tejből, három tojásból és száz gram lisztből, párhagyma, só, növényzsir.

A zsemlet lehéjazzuk, ujnyi vastagságu szeletekre vágjuk, melyeket megáztatunk a tojással elhabart tejben; azután a szeleteket egyenkint bemártjuk a tésztába és a növényzsirban mind a két oldalán szép pirosra sütjük.

### PETREZSELYMES METÉLT.

Hozzávaló: Kétszázötven gram metélt, hatvan gram vaj, két evőkanál finomra vágott zöldpetrezselyem, só, víz.

A metéltet sós vízben megfőzzük, szitára leszűrjük és lecsurgatjuk róla a vizet. Ezután a vajat lábosba tesszük, elolvasszjuk, a metéltet belevetjük, de vigyázzunk, hogy ne süljön benne. Tálalás előtt ráhintjük a petrezselymet és elkavarjuk a metélttel.

### SPENÓT-TÁSKA.

Hozzávaló: Gyurt tészta három tojásból és százötven gram lisztből. Töltelék: négy zsemle, három tojás, egy kis tányér finomra vágott spenót, egy evőkanál zöldpetrezselyem, harminc gram növényzsir, fél vöröshagyma, só, szerecsendió, sója, tápsó.

A tésztát ha meggyurtuk, két levelet sodrunk belőle. Ezalatt puhára pároljuk a vöröshagymát, zöldpetrezselymet és spenót a növényzsirban; a vízben megáztatott és jól kinyomott zsemlet hozzáadjuk és a tűzön jó forrásig összekavarjuk. Ezt a kevertet aztán levesszük a tűzről, hozzáadjuk a tojást s a fűszert és megkenjük vele a tésztát. Azután összesodorjuk, a derelyemetszővel négyszögletes darabokra vágjuk és forró bő vízben megfőzzük. Addig fővetjük, a míg fölül nem usznak a vizen, azután tésztafedővel kiszedjük és barnára sült, zsemlemorzsás vajat öntünk a tetejére.

### RIZSKÁSARÉTES.

Hozzávaló: Rétestészta kétszázötven gram lisztből, két tojásból, negyven gram vajból és vízből. Töltelék: kétszázötven gram rizs, másfél liter tej, száz gram vaj, nyolc tojás, só, tápsó.

Jó rétestésztát készítünk a megjelölt anyagból. Azután megmelegített cseréptállal betakarjuk és fél óra hosszat pihentetjük. Időközben a rizst puhára főztük a tejben és félretettük, hogy hűljön. A vajat most habosra kavarjuk, adunk bele rizst és tojás-sárgát, valamint sót és tápsót is; végül belekeverjük a nyolc tojás habját és egy-egy evőkanálnyit rákenünk tányér nagyságu kerek levelekre, melyeket a rétestésztából vágunk. Ezeket a leveleket összesodorjuk, egymás mellé rakjuk egy fölfújt for-

mába, negyed liter sűrű tejszint öntünk rá és forró sütőben megsütjük.

### NÖVÉNYKOCSONYA.

Hozzávaló: fél tányér sárgarépa, ugyanannyi hüvelyes zöldborsó, spárga, bab, karfiol, csipérke- és rizikegomba, huszonöt gram agar-agar, negyed liter főzelékről való víz, két citrom, két evőkanál finomra vágott zöld petrezselyem, só.

A főzeléket megtisztítjuk, apró darabokra vágjuk, sós vízben külön-külön megfőzzük és szitára szűrjük. Most az agar-agarat megfőzzük háromnegyed liter főzeléklében fél óra hosszat. Időközben fél liter főzeléklevet megizesítünk a citrom levével, a főzeléket beletesszük és fölforraljuk. Ezután beleöntjük szitán át a föloldódott agar-agarat, a petrezselymet is belevetjük és az egészet jól elkavarjuk. Cserépfőrmában — egy nagyban vagy több kicsiben — megfagyasztjuk és tálra borítva remuládmártással tálaljuk.

### PRÁGAI APRÓ PÁSTÉTOM.

Hozzávaló: Tizenkét császárszemle, fél liter tej, három tojás, növényzsir. Töltelék: Tíz tojás, fél liter gomba, zöldpetrezselyem, nyolcvan gram vaj, só.

A zsemlét lehéjazzuk és kivájjuk a belét. Ezután a három tojást elhabarjuk a tejben és a zsemlét beleáztatjuk; a mint kissé megázott, szitára rakjuk, hogy a tej lecsepegjen róla. Közvetlenül a tálalás előtt a zsemlét bő növényzsirban aranysárgára sütjük és a következő módon megtöltjük:

A gombát megtisztítjuk, fölszeleteljük és a vaj felében kevés zöldpetrezselyemmel puhára pároljuk. Ezután a tíz tojásból s a maradék vajból gyöngé rántást készítünk, ezt a gomba közé kavargatjuk, a zsemlét megtöltjük vele és rögtön tálaljuk.

### ZÖLDSÉGRAGU.

Hozzávaló: Egy fej karfiol, százhuszonöt gram gomba, kétszázötven gram spárga, negyed liter zöldborsó, egy evőkanál metélőhagyma, egy evőkanál kápri, egy pohár fehérbor, egy vöröshagyma, zöldpetrezselyem, citromlé, két tojássárgája, só, tápsó, soja, százhuszonöt gram vaj, két evőkanál liszt, egy vi- zesuborka, két alma.

A főzelékféléket megtisztítjuk, mindeniket külön megfőzzük és a levét leöntjük. Most világos rántást készítünk, ezt meghegítjük a főzelék levével s a borral, beleadjuk a kockára vágott

almát és uborkát, valamint a többi hozzávalót és jól megfőzzük. Végül gondosan hozzákeverjük a főzeléket és betálaljuk.

### VEGETÁRIÁNUS RAGU.

Hozzávaló: Egy tányér burgonya, két vizesuborka, két vörösrépa, két alma, egy evőkanál kápri, fél hagyma, száz gram vaj, két evőkanál liszt, egy pohár fehérbor, citromlé, víz, só, tápsó. A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk és kockára vágjuk, szintugy a vörösrépát is. Az uborkát meg az almát meghámozzuk, kockára vágjuk, a hagymát finomra megvagdadjuk.

A vajból s lisztből világos rántást készítünk, vízzel és fehérborral föleresztjük, beleadunk sót, tápsót, káprit és minden más hozzávalót. Ha nem elég savanykás, még egy kis citromlevet facsarunk bele.

### PARADICSOMSZELET.

Hozzávaló: Hétszázötven gram burgonya, hétszázötven gram paradicsom, százötven gram zsemlemorzsa, három tojás, egy kávéskanál soja, fél kávéskanál tápsó.

A burgonyát egy nappal előbb megfőzzük, meghámozzuk és megreszeljük, hozzáadjuk a szitán áttört paradicsomot és egyéb hozzávalót, mind jól elkavarjuk, azután szeletekre formáljuk és növényzsirban megsütjük.

### LEVELI BÉKA.

Hozzávaló: Lehetőleg nagy spenótlevél, öt zsemle, nyolc tojás, egy hagyma, zöldpetrezselyem, só, vaj, tej.

A spenótleveleket megmossuk, leforrázzuk és szitára tesszük. A zsemlet lehéjazzuk, tejbe áztatjuk, azután jól kinyomkodjuk. A hagymát s a zöldpetrezselymet finomra vágjuk s vajban megpiritjük. Négy tojásból rántottát készítünk, a másik négy tojással elkavarjuk, szintugy a többi hozzávalóval, hogy meglehetősen hig legyen. Ezzel megtöltjük a spenótleveleket egyenkint és összehengergetjük, a két végét pedig bedugiuk, azután lapos, jól megkent formába rakjuk és negyed óra hosszat sütjük a sütőben. Tálaláskor fehér mártást adunk melléje, melyhez abból a vízből vettünk, mellyel a spenótot leforráztuk.

### BORSÓSZELET.

Hozzávaló: Kétszázötven gram szárazborsó, három tojás, százhuszonöt gram csiperkegomba, só, tápsó, soja, fél vöröshagyma, egy marék zsemlemorzsa, kevés víz.

A borsót egy nappal előbb beáztatjuk, aztán másnap este ugyanabban a vízben puhára főzzük, miközben a víznek egészen el kell párolognia. Azután szitán áttörjük, a gombát megvagdadjuk, de nem nagyon apróra és a többi hozzávalóval együtt a borsó közé kavarjuk. Ebből aztán apró pogácsákat vagy lapos szeleteket formálunk, tojásban és szitált zsemlemorzsában megforgatjuk és növényzsirban világossárgára sütjük.

### BURGONYASZELET.

Hozzávaló: Egy kiló burgonya, ötven gram vaj, százhuszonöt gram liszt, két zsemle, két tojás, két tojássárgája, fél vöröshagyma, zöldpetrezselyem, só, tápsó.

A burgonyát megfőzzük lehetőleg egy nappal előbb, aztán megreszeljük és elkeverjük a kockára vágott, vajban piritott zsemelével és minden egyéb hozzávalóval. Csakugy formáljuk, mint a borsószeletet és a gyurótáblát jól meglisztezzük; azután növényzsirban mind a két oldalán megsütjük.

### RIZSSZELET.

Hozzávaló: Kétszázötven gram rizs, három tojás, vöröshagyma, zöldpetrezselyem, só, tápsó, soja, víz, vaj, egy evőkanál zsemlemorzsza.

A rizst megmossuk és vízben puhára főzzük, de a vizet nem öntjük le róla. Azután beleadjuk a vajban piritott hagymát és zöldpetrezselymet, tojást stb. és a szokott módon formáljuk, növényzsirban megsütjük.

### KUKORICASZELET.

Hozzávaló: Kétszázötven gram kukoricadara, egy liter víz, két tojás, egy zsemle, növényzsir, só, soja.

A darát a forró vízbe befőzzük és kemény pépet főzünk belőle. Ezt hűlni hagyjuk, mialatt a zsemlet kockára vágjuk és növényzsirban megpiritjuk. Azután a zsemlekockát, tojást stb. mind a darához keverjük, aztán szeletekre formáljuk, tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk és növényzsirban sütjük.

### KELKÁPOSZTASZELET.

Két kelkáposztát sós vízben tiz-tizenöt percig főzünk, aztán leszűrjük, jól kinyomkodjuk, finomra megvagdadjuk és vízben ázott, jól kinyomott zsemelével elkeverjük. Ézalatt piritsunk

meg egy marék zsemlemorzsát két deka növényzsirban; kevés vöröshagymát is pirítsunk meg és keverjük kevés majoránával, fokhagymával, zöldpetrezselyemmel, két egész tojással és egy-két kanál liszttel a káposztához, hogy sűrű pép legyen. Most a szeleteket megformáljuk, tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk és növényzsirban megsütjük.

### KARFIOLKOTLETT.

Közepes nagyságu karfiolt negyed óráig sós vízben főzünk és szitán áttörjük. Ezalatt négy-hat finomra vágott friss fiatal gombát kevés finomra vágott zöldpetrezselyemmel két deka növényzsirban pároljuk, a míg meg nem puhul. Kevés vöröshagymát is megpirítunk, beáztatunk egy egész zsemlét, azután jól kinyomkodjuk és az egészet mind együtt elvegyítjük. Ezután még két marék zsemlemorzsát piritunk növényzsirban, két tojássárgájával szintén a főnti keverékhez adjuk. Ha az nem elég sűrű, zsemlemorzsával sűrítjük. Ha kihült, kotletteket formálunk belőle, tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk és növényzsirban megsütjük.

### RÁNTOTT „CSIRKE“.

Negyed kiló finom rizst fél vöröshagymával párolunk, de nem nagyon puhára. Ezalatt két sárgarépát meglehetősen vékony metéltnek elvágunk és ezt is megpároljuk kevés finomra vágott zöldpetrezselyemmel. Ha a répa puha, szitán áttörjük, a rizsből a hagymát kiszedjük és a répát tesszük bele; ezenkívül még egy-két egész tojást, a szükséges zsemlemorzsát, hogy sűrű pép legyen, azután megcsináljuk belőle a tetszés szerinti formákat, tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk és növényzsirban sütjük.

### REFORMSZELET.

Egy tányér gombát megtisztítunk, megmosunk, finomra megvagdalkjuk és növényzsirban kevés vöröshagymával és zöldpetrezselyemmel megpároljuk. Ezalatt egy zsemlét megáztatunk, jól kinyomkodjuk, egy-két tojássárgájával eldörzsöljük, megsózzuk, kevés majoránát is adunk bele s annyi zsemlemorzsát, a míg sűrű pép lesz belőle. Ezután a szeleteket megformáljuk, tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk és növényzsirban vagy vajban megsütjük.

## MUNKÁSSZELET.

Hat deka fehér babot és hat deka sárgakását külön-külön megfőzünk, de úgy, hogy a leve teljesen befőjön. Ezalatt kevés finomra vágott vöröshagymát körülbelül négy deka vajban sárgára piritunk, elvegyítjük a főnti keverékkel, a mikor az már kihült; adunk bele még két egész tojást és zsemlemorzsát annyit, hogy elég kemény legyen. Most szeleteket formálunk és a szokott módon megsütjük.

## SKÓT KOTLETT.

Negyed kiló zabkását fél liter vízben sűrű péppé főzünk. Ezalatt megpiritunk fölaprózott vöröshagymát növényzsirban és belevetünk kevés összetört fokhagymát, nagyon apróra vágott zöldpetrezselymet, három-négy fölaprózott gombát és kevés majoránával együtt a pépbe kavarjuk. Adunk hozzá két egész tojást, ha nem elég kemény, zsemlemorzsát is, kotletteket formálunk belőle és a szokott módon megsütjük.

## GESZTENYEKOTLETT.

Harminc szép nagy gesztenyét megsütünk, megtisztítjuk és nem ritka szitán áttörjük. Nyolcad liter tejben megáztatunk egy zsemlet, kinyomkodjuk és szitán áttörjük; ezután adunk az egészhez még két tojást, kevés finomra vágott zöldpetrezselymet, hat deka vajat, mindezt jól elkavarjuk együtt, azután megformáljuk a kotletteket. A szokott módon sütjük.

## TÁPLÁLÓ KOTLETT.

Negyed kiló lencselisztet belefőzünk negyed liter forró vízbe és szünetlen kavarással közben egészen sűrűre főzzük. Ezalatt kevés vöröshagymát két deka növényzsirban sárgára piritunk, két zsemlet kockára vágunk, három kiló zsirban piritjük és kevés nagyon finomra tört fokhagymát is adunk hozzá. Ha mindez megvan, elkeverjük a kihűtött péppel, adunk hozzá kevés majoránát két tojássárgáját, még egyszer jól megkeverjük, azután megformáljuk a kotletteket és a szokott módon sütjük. — Ugyanigy készül a lencse- és babkotlett is.

## TURÓKOTLETT.

Husz deka áttört turóból, nyolc deka durva darából, két egész tojásból, négy deka olvasztott vajból, meg egy marék

zsemlemorzsából és két kanál tejfölből tésztát készítünk, ezt kisodorjuk és fánkszakítóval kiszaggatjuk. Azután tojásban, zsemlemorzsában megforgatjuk és megsütjük.

### VEGYES SALÁTA.

Hozzávaló: Egy tányér burgonya, két vizesuborka, egy nagy vörösrépa, két almá, egy evőkanál kápri, fél vöröshagyma, négy tojássárgája, negyed liter finom olaj, citromlé, só.

A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk és kockára vágjuk, szintugy a vörösrépát (céklát) is. Az uborkát és almát meghámozzuk, kockára vágjuk, a vöröshagymát finomra megvagdadjuk. A tojássárgát és olajat elkavarjuk, adunk bele citromlevet és elvegyitjük a többi hozzávalóval. Természetesen egészen hidegen kell elkészíteni.

### CSALÁNSALÁTA.

Tavasszal a fiatal hajtásokat leszedjük, jól, gondosan megmossuk és olajjal, cukorral meg citromlével elkészítjük mint a fejes salátát.

### TOJÁSSALÁTA.

Hozzávaló: Három tojás, két kanál tejföl, egy kanál olaj, egy kanál citromlé, párhagyma, só.

A tojást keményre megfőzzük, a fehérjét megvagdadjuk s a sárgáját elkavarjuk a tejföllel. Ezután szünetlen kavarás közben hozzákeverjük az olajat és végül még a citromlevet, kevés fölaprózott párhagymát, sót és a tojásfehérjét adjuk hozzá.

### KINGSFORDSALÁTA.

Hozzávaló: Háromszázhetvenöt gram szemes bab, hat sárgarépa, két vörösrépa, egy tányér burgonya, negyed vöröshagyma, két vizesuborka, citromlé, két tojássárgája, két evőkanál kápri, só.

A babot vízben puhára főzzük, de ugy, hogy leve ne maradjon. A felét szitán áttörjük, a másik felét a többi és kockára vágott hozzávalóhoz adjuk. Az áttört babhoz adunk tojássárgáját és citromlevet, azután elkészítjük vele a salátát.

## FEJESSALÁTA MÁLNALÉVEL.

A salátát a szokott módon megtisztítjuk, megmossuk és olajjal elkészítjük; azután adunk hozzá citrom- és málnalevet és a salátával elkeverjük.

## PETREZSELYEMSALÁTA.

A petrezselyemgyökeret megmossuk és sós vízben puhára főzzük; azután meghámozzuk és karikára vágjuk. Elkeverjük olajjal és citromlével és még kevés finomra vágott petrezselymet adunk hozzá. Ugyanigy készül a főtt zellersaláta is.

## GYÖKÉRSALÁTA.

Sárgarépa és petrezselyemgyökeret, zellert és vörösrépat egyenlő mennyiségben, de külön-külön megfőzünk, meghámozzunk és vékony szeletekre elvágjuk. Ezután tálba tesszük és olajjal, cukorral meg citromlével elkészítjük.

## TÖKSALÁTA.

A gyenge tököt meghámozzuk és kevés köménymaggal sós vízben megfőzzük; azután hűlni hagyjuk és vékonyan elszelelve, olajjal és citromlével elkészítjük.

## KALARÁBÉSALÁTA.

A kalarábét meghámozzuk, laskaformára metéljük és sós vízben nem nagyon puhára megfőzzük. Azután leszűrjük és olajjal meg citromlével óvatosan elkészítjük.

## LENCSEPÉP.

Hozzávaló: Ötszáz gram lencse, ötven gram növényzsir, egy evőkanál liszt, fél vöröshagyma, víz, só, tápsó.

A lencsét éjen át beáztatjuk s másnap ugyanabban a vízben puhára főzzük. Azután szitán áttörjük, a vöröshagymát a növényzsirban gyöngén megpirítjuk és minden hozzávalóval együtt a lencséhez adjuk. Miután még negyed órát főtt, betálalhatjuk.

## ALMA FEHÉR BABBAL.

Hozzávaló: Száz gram alma, husz gram cukor, százhuszonöt gram fehér bab, kevés só, vaj, víz.

Az almát megfőzzük pépnek, aztán szitán áttörjük és megcukrozzuk egy keveset. A babot vízben vajjal puhára főzzük, de úgy, hogy a szemek egészben maradjanak. Közvetlenül a tálalás előtt összekeverjük a kettőt, különben a bab megkeményszik.

### KELKÁPOSZTA ZABKÁSÁVAL.

Hozzávaló: Három tányér kelkáposzta, negyven gram növényzsir, egy marék zabkása, só és víz.

A kelkáposztát megmossuk és levelekre szétszedve, fazékba rakjuk rétegesen növényzsirral, sóval és zabkásával. A fazekat befödjük és kevés vízzel való öntözgetés közben puhára főzzük.

### CSALÁNFÖZELÉK.

Hozzávaló: Két tányér csalán, harminc gram vaj, tíz gram növényzsir, fél evőkanál liszt, víz, só.

A csalán gyenge hajtásait tavasszal megszedjük, tisztára megmossuk és megvagdaljuk. Ezután a vajat fazékba tesszük, a csalánt belevetjük és nagyon puhára megfőzzük. Most ráhintjük a lisztet, öntünk rá kevés levest és még egy darabig főzzük. Ha felében spenóttal vegyítjük el, akkor is kitünő.

### RABARBARAFÖZELÉK.

Hozzávaló: Két tányér rabarbaraszár, nyolcvan gram vaj, egy evőkanál liszt, só, hat kanál cukor, víz.

A vajból a többi hozzávalóval együtt ritkás mártást készítünk, belevetjük a lehámozott és félujj hosszúságu rabarbaraszárat és néhány percre főzzük. Nem szabad szétfővetni, mert nagyon hamar megpuhul.

### TORMAFÖZELÉK.

Hozzávaló: Egy rud torma, hatvan gram vaj, hat zsemle, kevés víz és nagyon kevés méz.

A tormát megtisztítjuk, megreszeljük és a vajban puhára pároljuk; azután lehéjazzuk a zsemlet, tejszóba áztatjuk, újból kinyomkodjuk, a tormához adjuk, öntünk rá kevés vizet, újra fölforraljuk és mézzel megédesítjük.

### HAGYMAFŐZELÉK.

Hozzávaló: Tíz közepes nagyságu hagyma, hatvan gram vaj, nyolcad liter tej, só.

A hagymát meghámozzuk, vajjal és sóval fazékba tesszük és puhára pároljuk. Közben utána öntünk egy kis tejet. Mire a hagyma megpuhul, egészen el kellett hogy főjje a levét, ugy, hogy szinte megüvegesedettnek lássék.

### ZÖLDBAB TEJJEL.

Hozzávaló: Négy tányér bab, ötven gram vaj, petrezselyem, egy evőkanál liszt gyöngén mérve, egy liter tej.

A babot megtisztítjuk, hosszában vékonyra elvágjuk és hamarosan megmossuk hideg vízben. Azután nagyon kevés vízzel főni tesszük és nagyon puhára pároljuk, miközben el kell hogy főjjon a leve egészen. Most liszttel és vajjal világos rántást készítünk, tejjel föleresztjük és beletesszük a babot a finomra vágott zöldpetrezselyemmel együtt, azután betálaljuk.

### UBORKAFŐZELÉK.

Hozzávaló: Két friss uborka, nyolcvan gram vaj, negyed liter tej, egy evőkanál liszt, só, szerecsendió.

Az uborkát meghámozzuk, hosszában kettévágjuk és a magját kiszedjük. Ezután vágunk belőle ujjnyi vastag darabokat, melyeket a vaj felében kevés sóval puhára párolunk, a mi körülbelül negyed óra időt vesz igénybe. Ezalatt a többi vajjal világos rántást készítünk, a tejjel föleresztjük, fölforraljuk, majd az uborkára öntjük és szerecsendióval fűszerezve, betálaljuk.

### KÁPOSZTA ALMÁVAL.

Egy fej friss káposztát jól összevágunk, azután piritott vöröshagymával növényzsirban puhára pároljuk. Ha elég puha, belereszelünk három-négy hámozott almát, adunk hozzá még két nyers, hámozott és ugyancsak reszelt burgonyát és újra pároljuk vele a káposztát. Ha sűrű, kevés vízzel higitjuk és citromlével izesítjük, megsózzuk.

### SÁRGARÉPA ZÖLDBORSÓVAL.

Néhány sárgarépát, miután megtisztítottuk, metéltnek elvágjuk és zöldborsóval főni tesszük. Ha megpuhult, világos vajas rántást csinálunk, megpiritunk benne kevés vöröshagymát

és zöldpetrezselymet, és föleresztjük a főzelék levével, azután belekavarjuk a főzeléket is és tetszés szerint megédesítjük cukorral.

### VEGYES FÖZELÉK.

Mindenféle friss főzeléket, egy-két darabot, metéltnek elvágunk. Finomra vágott vöröshagymát megpiritunk növényzsirban, azután a főzeléket, a kelkáposzta kivételével beleteszük; a kelkáposztát, miután annak több fővés kell, külön pároljuk. Ha mind a főzelék megpuhult, meglisztezzük és a szük-séges forró vízzel föleresztjük.

### BARACKMÁRTÁS.

A barack magját kivesszük, a megfelelő cukorral együtt puhára főzzük, szitán áttörjük s ha kell, vízzel higitjuk. Ezután újra felfőzzük és hidegen vagy melegen asztalhoz adjuk.

### MANDULAMÁRTÁS.

Hozzávaló: Hatvan gram mandula, egy liter tej, két tojássárgája, tiz gram burgonyaliszt, negyven gram cukor.

A mandulát megtisztítjuk, megtörjük, azután a tejjel főzzük egy keveset; azután szitán átszűrjük, tojással és burgonyaliszttel meghabbarjuk.

### BORMÁRTÁS.

Hozzávaló: Fél liter vörösbor, fél liter víz, ötven gram nagyszemű mazsola, fél citrom, egy darab fahaj, kétszáz gram cukor, egy kávéskanál burgonyaliszt.

A citromot meghámozzuk, fölszeleteljük s a magját eldobjuk; azután lassan főzzük vízben a mazsolával, fahajjal és cukorral együtt. Ha a mazsola szépen megduzzadt, hozzáöntjük a bort, melyet a burgonyaliszttel meghabartunk, mindent együtt fölforralunk és betálaljuk.

### LENGYEL MÁRTÁS.

Hozzávaló: Hatvan gram vaj, hatvan gram növényzsir, két evőkanál liszt, fél liter bor, víz, só, cukor, citromlé, százhuszonnégy gram mézeskalács, százhuszonöt gram mandula, százhuszonöt gram mazsola, egy tányér zöldség.

A zöldséget megtisztítjuk, a hogy a leveshez szoktuk, hosszukásra elvágjuk és világosbarnára piritjuk a növényzsírban. Azután öntünk rá vizet és megpuhítjuk. Ezalatt a mézes kalácsot megpuhítjuk borral, a mandulát meghámozzuk és hosszukásra elvágjuk. Vajjal világos rántást készítünk, a zöldség levét szitán beleszűrjük és beletesszük a mézes kalácsot s a többi hozzávalót. Ha mind jól keresztül főtt, metélttel vagy gombóccal tálaljuk.

### REMULÁDMÁRTÁS.

Hozzávaló: Öt tojássárgája, háromnegyed liter olaj, nyolcad liter fehérbor, két citrom, fél vöröshagyma, egy kávéskánál kápri, két szardella, zöldpetrezselyem.

Tojássárgájával és olajjal sűrű majonézt kavarunk, majd lassankint hozzáadjuk a két citrom levét, a finomra vágott egyéb belevalóval együtt, végül a fehérbort is. Nagyon hideg helyen ne tartsuk ezt a mártást, mert könnyen összefut.

### BESAMEL-MÁRTÁS.

Hozzávaló: Ötven gram vaj, két evőkanál liszt, egy liter tej, fél citrom karikára vágva, só, fél késhegy tápsó, két evőkanál párhagyma.

A vajból s lisztből rántást csinálunk, de annak egész fehérnek kell maradnia, azután lassan hozzákeverjük a tejet, hozzávetjük a fűszert és egy óra hosszat főzzük. Ha megfőtt, szitán áttörjük és a finomra vágott párhagymát is közékeverjük.

### ANGOL KENYÉRMÁRTÁS.

Hozzávaló: Két zsemle, egy liter tej, kilencven gram vaj, só, szerecsendió, tápsó.

A zsemlet lehéjazzuk, apró kockára vágjuk, és tejjel pépet főzünk belőle. Ezt szitán áttörjük, adunk bele vaját, mindenféle fűszert és a megmaradt tejet, azután az egészet újra fölforraljuk.

### TOJÁSMÁRTÁS SALÁTÁHOZ.

Hozzávaló: Három tojás, hat evőkanál olaj, három evőkanál citromlé, egy evőkanál cukor.

A tojást keményre főzzük, a sárgáját megreszeljük, a citromlével elkavarjuk, azután lassankint hozzáadjuk az olajat, végül a cukrot. Ez a mennyiség elegendő egy tál salátára.

## BODZAMÁRTÁS.

A frissen szedett bodzát kevés cukorral a saját levében megfőzzük. Ezalatt egy kanál lisztet meghabarunk tejben, hozzáöntjük a bodzához s az egészet újra fölforraljuk. Csakigy készül a ribizke- és áfonyamártás is.

## ALMAMÁRTÁS.

Hámozott almát vízben, cukorral és kevés fahajjal puhára főzünk, azután szitán áttörjük, vízzel föleresztjük és mazsolát adunk bele, aztán újra fölforraljuk.

## MAJORÁNÁS MÁRTÁS.

Növényzsirban világos rántást készítünk, adunk bele kevés majoránát, majd vízzel föleresztjük, megsózzuk és fölforraljuk. Így készül a *zöldpetrezselyem*-mártás is.

## PIRITOTT PÉP.

Hozzávaló: Háromnegyed liter tej, hatvan gram vaj, két evőkanál liszt, két tojás, egy evőkanál rózsavíz, cukor, só.

A lisztet a vajban világossárgára piritjuk, a tejet a tojással elhabarjuk, azután belekeverjük a lisztbe; adunk bele rózsavizet, cukrot és sót és fél óra hosszat lassan főzzük a pépet.

## PIRITOTT DARA.

Hozzávaló: Százötven gram dara, ötven gram vaj, egy liter savó vagy víz.

A darát a vajban megpiritjuk szüntelen kavarás közben, de ne hogy megbarnuljon. Most aztán adunk bele sót, a savóval föleresztjük és lassu tüzőn főzzük. Ha a savó elfőtt, betálaljuk akár magában, akár káposzta mellé.

## ZABPÉP.

Hozzávaló: Száz gram zabliszt, ötven gram vaj, egy és fél liter tej, harminc gram cukor.

A vajat a tüzőn megolvasztjuk, a zablisztet belekavarjuk és szüntelen kavarás közben lassankint belekeverjük a tejet. Miután fél óra hosszat főtt, megédesítjük, még fővetjük egy keveset és cukorral, fahéjjal meghintve betálaljuk.

## HAJDINAKÁSA.

Hozzávaló: Százhuszonöt gram kása, fél liter tej, fél liter víz.

A kását a vízzel föltesszük, lassan megfakasztjuk és lassankint hozzáöntjük a tejet. Egy és fél óra hosszat fővetjük.

## TÖKPÉP.

Hozzávaló: Egy tányér tök, husz gram vaj, só, víz.

A tököt meghámozzuk, apró darabokra vágjuk és kevés vízzel puhára főzzük. Azután szítán áttörjük, a pépet a vajjal és sóval fazékba tesszük és újra felfőzzük.

## MANDULAPÉP.

Hozzávaló: Egy liter tej, négy evőkanál liszt, száz gram mandula, harminc gram cukor, négy tojás.

A lisztet a tejjel elkeverjük, adunk bele cukrot, tojássárgáját meg a hámozott, megtört mandulát; mindezt szünetlen kavarás közben felfőzzük. Ezután a fehérjéből kemény habot verünk, a pép közé kavaryuk és betálaljuk.

## BORSÓPÉP.

Egy evőkanál zöldborsólisztet hideg vízzel simára elkavarunk, aztán szünetlen kavarás közben forró vízben főzzük fél óra hosszat. Ezalatt két kanál liszttel vajas rántást készítünk, belevetjük a főtt borsópépet és újra felfőzzük. Ha nagyon sűrű, vízzel higitjuk és tálaláskor a tetejére piritott hagymát teszünk.

## SÁRGARÉPAPÉP.

A sárgarépát laskaszerüen elvágjuk és növényzsirban, kevés finomra vágott vöröshagymával és cukorral pároljuk. Ha megpuhult, szítán áttörjük, készítünk gyöngé rántást és belevetjük.

## RIZSKÁSA TÖKKEL.

Hozzávaló: Kétszázötven gram rizs, két liter tej, hatvan gram vaj, egy tányér földarabolt tök, víz, cukor.

A rizst megmossuk és egy liter tejben, a vajjal együtt megfőzzük. Lassankint hozzáadjuk a többi tejet is és a rizst,

két óra hosszat főzzük. A tököt meghámozzuk, apró darabokra fölvágjuk, megmossuk és vízben puhára főzzük. Azután elkavarjuk sűrű pépnek, melyet a rizzsel elkeverünk. Tálaláskor cukrot hintünk a tetejére.

### ALMAGOMBÓC.

Hozzávaló: Egy kiló alma, ötven gram mandula, két evőkanál cukor, két evőkanál olvasztott vaj, egy csésze tej, öt tojás, nyolc marék zsemlemorzsza.

A lisztet, tojást, vajat, finomra tört mandulát, cukrot és zsemlemorzsát összekavarjuk és kemény tésztát készítünk belőle; azután meghámozzuk az almát, kockára vágjuk és a tészta közé keverjük. Most kicsi, hosszukás gombócokat formálunk és forró vízben kifőzzük. Ha puha a gombóc, még egy kis zsemlemorzsát, ha kemény, tejet kavarrunk bele.

### EGYIPTOMI GOMBÓC.

Hozzávaló: Háromszáz gram száraz zsemle, százharminc gram vaj, hetven gram mandula, nyolc tojás, fél liter tej, ötszáz gram szilva, egy liter víz.

A zsemle héját lereszeljük, a belét tejbe áztatjuk, a mandulát finomra megtörjük. A vajat habosra elkavarjuk, lassankint hozzáadjuk a tojást, mandulát, végül a zsemlemorzsát és negyed óra hosszat pihentetjük a tésztát. Ezután egy gombócot formálunk belőle, a szilvára tesszük, melyet már fél óra hosszat fővettünk és egy óra hosszat fővetjük fődetlenül. Ezalatt az idő alatt egyszer megfordítjuk. A szilvával együtt tálaljuk.

### BAJOR GOMBÓC.

Hozzávaló: Négy zsemle, négy evőkanál liszt, négy tojás, só, tápsó, vöröshagyma, zöldpetrezselyem, tej.

A zsemlet kockára vágjuk, a felét vajban megpiritjuk, míg a másik felét tejjel megnedvesítjük. A vöröshagymát s a zöldpetrezselymet finomra megvagdaltjuk, vajban megpiritjuk, azután minden hozzávalóval együtt kemény tésztát kavarrunk. Ebből nagy gombócokat formálunk, melyeket fél óra hosszat főzünk sós vízben. Ha megfőtt, ketté vágjuk és barnára sült vajjal leöntve, betálaljuk.

### ZSIRBAN SÜLT DARAGOMBÓC.

Hozzávaló: Egy liter tej, kétszázötven gram dara, négy tojás, ötszáz gram vaj, száz gram apró mazsola, ötven gram cukor.

A tejet a vajjal fölforraljuk; a darát sietve belefőzzük, hozzáadjuk a cukrot és a mazsolát, és szünetlen kavarás közben addig főzzük, a míg az edénytől elválik. Most félretesszük, belekeverjük a tojást és lapos, kerek gombócokat formálva belőle, növényzsirban megsütjük.

### ZABLISZTGOMBÓC.

Hozzávaló: Száz gram zabliszt, harminc gram vaj, három nagy főtt burgonya, négy tojás, só, szerecsendió, zöldpetrezselyem, vöröshagyma.

A tojást a zabliszttel elkavarjuk, beleadjuk a főtt burgonyát, az olvasztott vaját a benne pirult petrezselyemmel és vöröshagymával, s a tésztát jól megdolgozzuk. Ezután kerek gombócot formálunk belőle, melyeket sós vízben megfőzünk.

### TURÓS GOMBÓC.

Hozzávaló: Egy levesestányér turó, ugyanannyi burgonya, két tojás, százhuszonöt gram liszt, só.

A burgonyát egy nappal előbb megfőzzük, meghámozzuk és megreszeljük; a turót szitán áttörjük és a burgonyával elkavarjuk. Azután adunk hozzá tojást és lisztet, kevés sót, a tésztát jól megdolgozzuk, gombócot formálunk, melyeket sós vízben kifőzünk.

### RIZSGOMBÓC.

Hozzávaló: Százhuszonöt gram rizs, háromnegyed liter víz, hatvan gram vaj, két egész tojás, három tojássárga, egy evőkanál liszt, só, tápsó.

A rizst megmossuk, vízben puhára fővetjük. Ha kihült, hozzáadjuk a tojást, sót, tápsót, a habosra elkavart vaját és lisztet. Ezután hosszukás gombócot formálunk belőle és kanállal szakítjuk forró vízbe.

### DARAMORZSA.

Negyed liter darát fél liter forró tejben sürüre főzünk; miatt fő, megsózzuk. Ezalatt nyolc-tíz deka vaját forróra sütünk, a főtt darát beletesszük, és apróra elkavarjuk.

### RIZSMORZSA.

Tizennégy deka finom rizst háromnegyed liter tejben puhára főzünk; ha kihült, elkeverjük cukorral, mazsolával, három tojássárgával és két-három cikkekre vágott almával. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, könnyedén belekavarjuk a fönti kevertesbe, beletesszük egy lábosba, melyben hat deka növényzsirt sütöttünk; a sütőben szép sárgára sütjük, aztán kanállal apróra törjük.

### TURÓMORZSA.

Negyed kiló áttört turót elkavarunk három tojássárgájával, öt evőkanál tejföllel, kevés sóval és nyolcad kiló liszttel. Ezután még hozzákavarjuk a három tojás habját. Most belevetjük az egészet öt-hat deka forró növényzsirba, és a sütőben szép sárgára sütjük. Tálalás előtt apróra törjük és megcukrozzuk.

### MANDULAMORZSA.

Hét deka vajat elkavarunk hat deka cukorral, lassankint hozzáadunk négy tojássárgáját, hat deka hámozott, finomra tört mandulát, nyolcad liter tejet és hét deka lisztet; végül hozzákeverjük a négy tojás habját. Ezt belevetjük öt deka forró növényzsirba vagy vajba és a szokott módon járunk el vele.

### CSERESZNYEMORZSA.

Tizennégy deka lisztet, negyed liter tejet, négy evőkanál cukrot, egy késhegy sót és négy tojássárgáját jól elkavarunk, aztán belekeverjük a tojás keményre vert habját. Negyed kiló cseresznyét is keverünk bele, hat deka forró vajban az egészet megsütjük, aztán összetörjük.

### KUKORICALISZTPUDDING.

Tíz deka vajat lassankint elkavarunk fél óra hosszat hat tojássárgájával, tíz deka cukorral. Ezután adunk bele kevés reszelt citromhéjat, négy deka vágott, négy deka hámozott, megtört mandulát és tizenkét deka kukoricalisztet. Az egészet könnyedén elkavarjuk és hozzáadjuk a hat tojás keményre vert habját. A puddingformát megkenjük vajjal, zsemlemorzsával meghintjük, a kevertest beleöntjük és ötnegyed óra hosszat gőzben főzzük.

## ZABKÁSAPUDDING.

Tizenkét deka vaját habosra kavарunk, azután lassankint adunk hozzá hat tojássárgát, tíz deka cukrot, egy citrom levét, felének a héját és nyolc deka hámozott, tört mandulát. Ezután hozzákeverünk tizenkét deka zabkását és a hat tojás kemény habját. Végül a szokott módon formába öntjük és másfél óra hosszat főzzük.

## ROZSKENYÉRPUDDING.

Tíz deka száraz rozskenyeret megreszelünk, azután megnedvesítjük hat-nyolc evőkanál alkoholmentes vörösborral. Ez alatt nyolc deka vaját elkavарunk fél óra hosszat két egész tojással, négy sárgájával, tizenkét deka cukorral. Azután adunk bele kevés reszelt citromhéjat, nyolc deka héjazott s finomra tört mandulát, három deka hosszukásra metélt citrónádot, négy deka mazsolaszőlőt és három-négy deka tápsócsokoládét; mind elkeverjük egymással és végül belekeverjük a négy tojás habját is. A szokott módon ötnegyed óra hosszat főzzük.

## ALMAPUDDING.

Huszonöt deka almát meghámozunk, négy részre elvágjuk és öt deka mazsolával, nyolcad liter alkoholmentes fehérborral és fél citrom levével puhára főzzük. Ez alatt tizenkét deka vaját habosra kavарunk, adunk bele egymásután tizenkét deka cukrot, hat tojássárgáját, nyolc deka zsemlemorzsát és öt tojásnak a habját; ez utóbbit csak nagyon könnyedén kavарjuk bele. A formát megkenjük, azután teszünk bele egy réteg kevertest, egy réteg almát, megint egy réteg kevertest, aztán almát, a mig csak meg nem telik a forma. A szokott módon háromnegyed óra hosszat főzzük.

Ugyanígy készül a *körtepudding* is.

## NARANCSPUDDING.

Két zsemlét karikára vágunk, nyolcad liter tejjel megnedvesítjük, azután szünetlen kavарás közben sűrű pépet főzünk belőle és még azon melegen szítán áttörjük. Ezután nyolc deka vaját habosra elkavарunk, adunk hozzá öt tojássárgáját, tizennégy deka cukrot, egy egész tojást, egy narancsnak a levét, félnek a reszelt héját, nyolc deka tört és négy deka finomra metélt mandulát, négy deka zsemlemorzsát, mindezt jól elkeverjük a zsemlepeppel, végül öt tojásfehérjének a habját és a szokott módon óra hosszat főzzük.

## GRAHAMFÖLFUJT.

Tizenkét deka buzakorpakenyeret megreszelünk és megnedvesítjük nyolc-tíz evőkanál alkoholmentes fehérborral; ezalatt hat deka vajat habosra elkavarunk, adunk hozzá négy tojássárgáját, egy egész tojást, nyolc deka cukrot, három deka hámozott, finomra metélt mandulát, kevés vágott citrom- és narancshéjat. Ehhez hozzákeverjük most a korpakenyeret, valamint négy fehérjének a kemény habját. Megkent, meghintett formában egy óra hosszat sütjük lassu tűznél.

## KOLDUSFÖLFUJT.

Hozzávaló: Két tányér fölszeletelt alma, egy tányér reszelt korpakenyér, kétszáz gram cukor, százhuszonöt gram mazsola, hatvan gram vaj, negyed liter gyümölcslé vagy alkoholmentes bor.

Egy fölfujtformát megkenünk vajjal, adunk bele egy réteg gyümölcslével vagy borral megnedvesített kenyeret, ezután egy réteg cukros almát, mazsolát, megint kenyeret, almát stb. Legfölül kenyérréteg legyen, melyre egy kis olvasztott vaját öntünk. Egy és egynegyed óra hosszat sütjük.

## FIRENZEI FÖLFUJT.

Hozzávaló: Ötszáz gram turó, ötven gram liszt, százhuszonöt gram cukor, száz gram mazsola, negyed liter tejsűrű, tiz tojás, ötven gram citrónád.

A turót szitán áttörjük, a lisztet, tejet, cukrot, mazsolát, tojássárgáját elkeverjük vele és végül hozzáadjuk a tiz tojás habját. Porcellánformába tesszük, a szokott módon és háromnegyed óra hosszat sütjük.

## RABARBARAFÖLFUJT.

Hozzávaló: Százhuszonöt gram liszt, hatvan gram vaj, negyed csésze tejsűrű, egy tojássárga, két tányér rabarbara, kétszázötven gram cukor.

A rabarbaraszárat meghámozzuk, apró darabokra vágjuk és egy porcelán-fölfujtformába tesszük. A tetejére hintjük a cukrot. Azután a liszttel, vajjal és tejjel kemény tésztát verünk, kiszodorjuk s a rabarbarára fektetjük. A tészta-hulladékból apró csillagokat szurkálunk, melyeket tojásfehérjével a tésztaalapra ragasztunk. Megkenjük tojássárgával és fél óra hosszat sütjük.

## PÖSZMÉTEFÖLFUJJT.

Hozzávaló: Kétszázötven gram cukor, kétszázötven gram zsemlemorzsa, kétszáz gram vaj, kétszázötven gram éretlen pöszméte, tizenkét tojás, háromnegyed liter tej.

A pöszmétét egy nappal előbb vízben puhára főzzük, a habszedő kanállal kiszedjük, és a lét kissé megfőzzük kétszáz gram cukorral, mire ráöntjük a gyümölcsre és másnapig rajta hagyjuk. A zsemlet a vajban most világosbarnára piritjuk, ráöntjük a tejet és a pépet sűrűre főzzük. Ha kihült, hozzákeverjük a tizenkét tojássárgát s a cukrot, végül a léből kivett pöszmétát s a tojás habját, azután a szokott módon formába öntjük és jó óra hosszat sütjük.

## VÖRÖSKÁSA RIZSDARÁVAL.

Hozzávaló: Egy liter málnaszörp, fél liter víz, fél liter bor, kétszázötven gram rizsdara.

A bort a vízzel felfőzzük, beledjük a rizsdarát és fél óra hosszat főzzük. Azután hozzáadjuk a málnaszörpöt, újra felfőzzük, a kását megnedvesített apró cserépfarmákba öntjük s a jégre tesszük. Három óra múlva betálalhatjuk.

## VATTATÉSZTA.

Hozzávaló: Fél liter főtt szamócalé, fél liter víz, száz gram keményítőliszt, tíz tojásfehérje, fél liter habtejszin, két evőkanál cukor, fél csomag vanillin.

A szamócalét, vizet és keményítőlisztet szünetlen kavarás közben sűrűre főzzük, azután hozzákeverjük a tojás habját és az egészet egy üvegtálba öntjük. Tálalás előtt a cukorral és vanillinnal elkevert, keményhabnak fölvert tejszint koszoruban köréje rakjuk.

## HÓHALOM.

Hozzávaló: Száz gram piskóta, negyed pohár fehérbor, hat tojás, fél liter tej, ötven gram cukor, egy kis csomag vanillin, málnaiz.

A piskótát kerek tálba rakjuk és ráöntjük a bort. Azután tojássárgából, vanillinból, cukorból és tejből krémet főzünk, melyet, ha kissé kihült, a piskótára öntünk. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, melyet tetszés szerint elkeverünk málnaizzal és a piskótára igazgatjuk halomformában.

## ÉDES CSEMEGE.

Hozzávaló: Száz gram piskóta, négy evőkanál nyers vagy befőtt vegyes gyümölcs, egy liter tej, két tojás, nyolcvan gram rizskeményítő, hatvan gram cukor, egy kis csomag vanillin.

A piskótát és gyümölcsöt rétegenként üvegtálba rakjuk. Azután krémet főzünk tejből, keményítőből és tojássárgából. A fehérjét fölverjük habnak, belekeverjük a kihült krémbe és az egészet a piskótára öntjük. Ha teljesen kihült, az üvegtálban tálaljuk.

## SZAMÓCACSEMEGE.

Hozzávaló: Egy liter szamóca, fél liter habtejszín, cukor, fél csomag vanillin, ötven gram korpakenyér, ötven gram csokoládé, málna- vagy szamócalé.

A csokoládét, szintugy a kenyeret, melyet előbb megpirítottunk, megreszeljük, azután a gyümölcslével megáztatjuk. A tejszínt fölverjük habnak, megédesítjük és vanillinnal illatosítjuk. Egy üvegtálba rakunk egy sor habot, egy sor cukrozott szamócát, megint egy sor habot, egy sor csokoládés kenyeret, aztán megint habot és így tovább. A csemegét nagyon hidegen kell betálalni.

## ZABCSEMEGE.

Hozzávaló: Hetvenöt gram zabliszt, negyven gram cukor, két tojás, fél liter tej, fél csomag vanillin, husz gram agar-agar.

A zablisztet s a tejet elkavarjuk és szünetlen kavarás közben sűrű pépet főzünk belőle, melyhez még adunk két tojássárgát, cukrot és vanillint. Ezalatt az agar-agart forró vízben föloldjuk, szitán átszűrjük és a pépbe keverjük. A tojásfehérjét most fölverjük habnak, könnyedén hozzákeverjük a többihez, vízzel öblített porcelánformába öntjük s a hidegre tesszük. Ha jól kihült és összeállt, kifordítjuk és vegyes gyümölccsel díszítve betálaljuk.

## SAGÓ- VAGY TÁPIÓKACSEMEGE.

Hozzávaló: Kétszázötven gram sagó, kétszáz gram cukor, egy liter víz, egy üveg vörösbor, tíz gram fahéj, kétszázötven gram málnaiz.

A sagót megmossuk és vízzel, borral, cukorral, fahéjjal lassan megfakasztjuk. Ha egészen megpuhult, levesszük a tűzről és addig kavarjuk, a mig kissé kihült. Ezután közéje keverjük

a málnaizt, borral öblített cserépfomába öntjük, azután a jégre állítjuk. Ha a csemege összeállt, tálra borítjuk és málnaöntettel beadjuk.

### GYÜMÖLCSPÁSTÉTOM.

Hozzávaló: Egy kiló meggy, cukor, víz, reszelt kétszersült. Öntet: egy liter tej, száz gram kukoricaliszt, négy tojás, száz gram cukor, egy csomag vanillin.

A meggy magját kivesszük, azután cukorral és kevés vízzel puhára főzzük. Ezután a levét lecsurgatjuk és a meggyet a reszelt kétszersülttel jól megkent fölfujtformába rakjuk rétegenként. Most elkészítjük az öntetet: a kukoricalisztet negyed liter tejjel simára elkavarjuk és a többi fölforralt tejbe öntjük. Ha egypárszor fölforr, hidegre tesszük, tojást, cukrot és vanillint keverünk bele, azután ráöntjük a meggyre és az egészet egy óra hosszat sütjük.

### VÉNUS-PÁSTÉTOM.

Nyolc deka hámozott, hosszukásra vágott mandulát, tiz deka finomra vágott citonádot, hat deka fölvágott diót, nyolc deka félig megfőtt fügét, hat deka fölvágott mogyorót, tiz deka fölvágott datolyát, tiz deka mazsolát, tiz deka aprószőlőt, fél narancsnak és fél citromnak a levét és reszelt héját, két kanál alkoholmentes szőlőbort mind jól elkeverjük és letakarva, éjen át így hagyjuk. Másnap huszonöt deka vaját háromnegyed óra hosszat habosra kavarunk, lassankint adunk hozzá hat tojás-sárgát és tizennégy deka cukrot; azután jól megdolgozzuk huszonnégy deka liszttel s a fönti gyümölcskeverékkel. Mielőtt formába öntjük, még belekeverjük a hat tojás habját. A szokott módon formába öntjük és mérsékelt melegnél másfél óra hosszat sütjük.

# GYOMOR- ÉS BÉLBAJOS EMBER KONYHÁJA.

## A DIÉTETIKUS TÁPLÁLKOZÁS.

A *gyomor*bajos embernek mindenekelőtt nagy gondot kell fordítania arra, hogy csak nagyon könnyen emészthető dolgot egyék. Az ételek egyszerű, természetes módon legyenek elkészítve; hiszen sok esetben az inyenckedés tette tönkre a gyomrot s azt most lassankint rá kell szoktatni az egyszerű táplálkozásra. Óvakodjunk az erős fűszerektől, a milyen a bors, paprika, mustár, szegfűszeg, kápri, szerecsendió stb., mert csak izgatják a gyomrot. Evés közben a beteg ember ne igyék; ellenben kevés idő múlva ihatik könnyű asztali bort vízzel.

Gyomor**ba**jos ember ne aludjék ebéd után, de félig fekvő helyzetben pihenjen félóra hosszát. Későn este ne egyék, legkésőbb hét és nyolc óra közt. Egyszerre mindig kevesebbet egyék, mint az egészséges ember, de a helyett egyék napjában négyszer-ötször.

Mint tápláló eledelt ajánljuk mindenekelőtt:

a) *a tejet*, aludtejet, irót; kakaót; tejbe főtt rizst, darát; tejbenfőtt tésztát; albumintáplevest, mindenféle kétszersültet, piritott zsemlét, stb.;

b) *mindenféle sovány húst*: borjúhús, borjulás, csirke, puhára főtt galamb, vágott vagy kapart marhahús, vágott nyers sonka; gyöngye vad: nyul, öz, szarvas, fogoly;

c) *könnyű főzelék*: gyöngye sárgarépa, zöldbab, zöldborsó, spenót, spárga, karfiol; párolt és szitán áttört gyümölcs, de nem nagyon édesen; burgonya-, bab-, borsó- és lencsepép.

d) *italok*: hideg tej, gyöngye tea tejjel és kis adagban ásványvíz.

Ha a *húst főzzük*, ezzel nagyon sok tápanyagot és minde-

nekelőtt sok nedvet vonunk el tőle, sókat, kevés fehérszirt és zsírt. Egyes orvosok állítása szerint a főtt húsnegyvenhárom százalékot veszít súlyban. Ha tápláló és zamatos húst akarunk, dobjuk forrásban levő vízbe; ezáltal összefut a fölületén a fehérnye és a húsnedve nem hatolhat ki.

A *rendes huslevesnek* táplálék szempontjából nagyon csekély értéke van, bárha nagyon sokan most is még ezzel tartják jól a beteget. Izgató hatása van, ingerli a gyomrot és a bélcsatornát. Gyomor- és bélbeteg embernek egyáltalán ne adjuk. A beteg étlapjáról el kellene tűnnie és csak úgy ér valamit, ha rizst, darát, zabkását, főtt borjufehérjét, agyvelőt vagy tojást adunk bele.

A *huskivonat* tápanyag szempontjából majdnem olyan értéktelen, mint a leves. A benne levő sok kálisó izgatja az idegeket és befolyásolja a szívműködést. Ideges, szívbajos embernek tehát ne adjunk huskivonatot.

Az ugynevezett *beef-tea* (tápleves) se sokat ér.

A *hus sütése* nem olyan egyszerű, mint a hogy gondoljuk és nagyon sok húst kárba azért, mert nem tudták helyesen elkészíteni. Hogy tápláló, izletes és könnyen emészthető pecsenyét kapjunk, mindenekelőtt a tüzet kell jól szabályoznunk. A tűz égjen jól, az edény legyen forró, a mikor a húst beletesszük. A kisebb, gyöngébb húsnegyed óra alatt, a vénebb és nagyobb negyven-ötven perc alatt kapja meg a kellő szintet; azon túl már gyöngébb tüzön süljön. Ha hideg edénybe tesszük a húst, addig, a míg fölmelegszik, már minden zamatiát, erejét elveszti.

A *rántott* husféléket a beteg gyomor nehezen emészti; de mert hogy nagyon izletes, mégis adjuk, csak ügyeljünk, hogy tulságosan sok ne legyen rajta a zsemlemorzsa.

Gyomorbajos ember semmikép se egyék zsíros húst, disznóhúst, kolbászt; savanyu és fűszeres ételt; burgonya-, fejes- és uborkasalátát; fehér-, vörös- és savanyukáposztát; zöldséget, párhagymát, zöldpetrezselymet és zellert; ne igyék kávé, sört, bort; ne egyék friss kenyeret, zsíros tésztát; édeséget: édes tésztát, édes gyümölcsöt.

Az *ételrendjét* körülbelül ilyenformán állapítanánk meg: reggel fél nyolckor tej vagy albumin-kakao, lisztes ital; tíz órakor egy hig tojás piritott zsemelével; délben tizenkét és fél órakor százötven gram sült húst, gyöngé fözelékkel vagy burgonyapéppel; makkaroni, metélt vagy valamilyen könnyen emészthető tészta és főtt, áttört gyümölcs; négy órakor egy pohár tej albumin-kétszersültséggel; fél nyolckor este albumin-tápleves, rizs-, dara- vagy kásapép, egy pohár aludttej vagy kefir, a mit különben az ebédhez is adhatunk.

*Idegcs gyomorhajnál* a következő étrend ajánlatos; fél hét órakor negyed liter édes meleg tej; nyolc órakor albumin-kakao vajas zsemelével; tíz órakor negyed liter aludttej vajaszsemelével s egy hig tojás; tizenkét és fél órakor hus, zöld főzelék, pudding; négy órakor negyed liter aludttej harmad liter tejsűrűvel elkavarva vagy albumin-kakao vajaszsemelével; fél hét órakor két hig tojás vagy kevés hideg sült, negyed vagy fél liter aludttej, 250 gram rizs- vagy darapép. Ha a beteg a vegyes ételt nem bírja el, elhagyhatjuk a hust és fehérnyét tartalmazó ételekkel tápláljuk.

*Gyomortágulásban* szenvedőknek ajánlatos a következő ételrend:

Hét és fél órakor egy hig tojás, száz gram tápkávé tejjel, huszonöt gram albumin-kétszersült, tíz gram vaj; tíz órakor ötven gram sülthus, negyven gram régibb süttetű zsemle, tíz gram vaj; tizenkét és fél órakor százötven gram bifstek, háromszáz gram borsópép, háromszáz gram spenót, negyven gram régi süttetű zsemle; négy órakor százötven gram albumin- vagy növénypepton-kakao, huszonöt gram albumin-kétszersült, tíz gram vaj; hét és fél órakor száz gram hideg sült, kétszázötven gram rizspép, száz gram tápkávé tejjel, száz gram régi süttetű zsemle, tíz gram vaj.

A gyomorbetegségnek vannak enyhébb, de vannak nagyon komoly és súlyos tünetei, azért is mindjárt és komolyan kell orvoshoz fordulni tanácsért, hogy elejét lehessen venni a bajnak akkor, a mikor még csak kezdetleges.

Ugyancsak különféle módon nyilatkozik meg a *bélhaj.* Mint a gyomorbetegnek, a bélbetegnek is mindenekelőtt a szigorított, óvatos táplálkozást ajánljuk. Egyik és talán leggyakoribb jelensége a bélbetegségnek a *hasmenés* és ez különösen gyermekekénél. Statisztikailag bebizonyított dolog, hogy az egy éven aluli gyermekek halálzásának harmadát bélhaj okozza, mely hányással és hasmenéssel jár.

A hasmenéses gyermeknek ne adjunk tejet, ellenben fél óránként egy evőkanál hideg vizet, melyet előbb fölforraltunk, vagy olyan vizet, melybe belevertük egy nyers tojásnak a fehérjét. Ha a hányás megszűnt, a hasmenés ellen kitünőnek bizonyult a növénypepton-kakao és dextrinált albumin-gyermekliszt pépformában: egy evőkanállal számítva öt evőkanál levesre vagy tejre. A liszt-, rizs- vagy darapépet a gyermek nagyon nehezen emésztí.

*Ha a gyermek hasmenése krónikus,* a következők képezék a táplálékát: nyálkás leves, rizs-, dara-, hajdinakása-, albu-

minpép; növényepepton-kakao, fekete tea kétszersülttel; főtt áfonya és ha a gyermek nagyobb, még egy kis áfonyabort is adhatunk neki. Semmiféle más gyümölcsöt ne egyék, tejet ne igyék.

A *krónikus hasmenés felnőtteknél* is a legmesszebbmenő óvatosságot kívánja meg a táplálkozásban. Ne adjunk semmiféle nehezen emészthető ételt; semmi zsírosat, disznóhúst, zsíros tésztát, kemény tojást, friss vagy korpás kenyeret; fehér-, vörös- vagy savanyu káposztát, semmiféle salátát és nyers gyümölcsöt. Eleinte még főtt gyümölcsöt és tejet se adjunk.

Különösen jó hatású ellenben, miután rekesztő hatása: a fekete-tea vagy diólevél-tea; makk-kávé, makk-kakao, kakao-nyálka. Van sok más étel is, a minek rekesztő hatása van, ilyen a tojásfehérjével elvegyített víz, kapart nyers hus, kapart nyers sonka, ürühszékelyes rizzsel, rizsvíz, sago, tápióka, kenyérhéjleves. Sok ételnek a csekély nedvtartalmánál fogva van rekesztő hatása, ilyen a süre főtt lisztpép, kukorica, tatárka, sárgakása, árpakása, sagó, makkaróni, metélt tészta. Kiváló orvosok állítása szerint nagyon sikeres eredményeket értek el a folyadék korlátozásával a táplálékban.

Hasmenéses betegnek ajánlunk az alábbiakban két ételrendet. Az elsőt, a szigoritottságánál fogva csak négy-hat hétre ajánljuk, a mikorra be kell következnie némi javulásnak, mely után következze a második ételrend.

### *I. Ételrend krónikus hasmenésnél:*

Hét és fél órakor kétszáz gram albumin-kakao, negyven gram régibb süttetű zsemle, tiz gram vaj.

Tiz órakor huszonöt gram albumin-kétszersült.

Tizenkét és fél órakor száz gram olasz gesztenye, száz gram burgonyapép, száz gram albuminpép, egy hig tojás, ötven gram régibb zsemle, száz gram áfonya.

Négy órakor kétszáz gram albumin vagy növényepepton-kakao, huszonöt gram albumin-kétszersült, tiz gram vaj.

Hét és fél órakor kétszázötven gram rizs-, dara- vagy köleskásapép, ötven gram zsemle, tiz gram vaj.

### *II. Ételrend krónikus hasmenésnél:*

Hét és fél órakor kétszáz gram lisztesital, ötven gram zsemle, tiz gram vaj.

Tiz órakor egy hig tojás, huszonöt gram albumin-kétszersült, tiz gram vaj.

Tizenkét és fél óraker százötven gram borjunyakmirigy vagy kétszáz gram szárnyas, kétszáz gram sárgarépa vagy spenót, kétszázötven gram albumintápleves vagy albumin növény peptonleves, kétszáz gram rizs, száz gram burgonya, kétszáz gram áfonya

Három és fél óraker kétszáz gram albumin, vagy növény-pepton-kakaó, huszonöt gram albumin-kétszersült, tiz gram vaj.

Hét és fél óraker kétszázötven gram darapép, kétszáz gram nyálkásleves, ötven gram zsemle, 10 gram vaj, egy hig tojás.

Másik fajtája a bélbajnak a *krónikus székrekedés* és ebben is az óvatos táplálkozásnak jut a főszerepe a gyógyulásban. Azonkívül: míg a hasmenésnél azt ajánljuk, hogy a beteg minél kevesebb folyadékot igyék, krónikus székrekedésnél épp az elenkezőt ajánljuk. A táplálkozás legyen minél nedvdusabb; különösen jó a gyümölcs, a nedvdus főzelék, tej, iró, aludttej stb.; borjuhusból főtt husleves, salátaleves, sárgarépaleves. A székrekedésben szenvedő ember egyék sok vajat; reggel vajat, tejet, vagy mézet vajaskenyérrrel vagy tejben.

Az alábbi ételrendben megmutatjuk, körülbelül milyen legyen a székrekedésben szenvedő embernek a táplálkozása:

### *Ételrend székrekedésnél:*

Hét és fél óraker száz gram korpás (graham) kenyér, husz gram vaj, kétszázötven gram tej, harminc gram méz.

Tiz óraker ötven gram korpáskenyér, tiz gram vaj, kétszázötven gram aludttej, kevés nyers gyümölcs.

Tizenkét és fél óraker ötven gram korpáskenyér, kétszázötven gram hig tejfölös leves beleváló nélkül, kétszáz gram zsiros hus, 300 gram spenót, kétszáz gram szilvakompót és kevés nyers gyümölcs.

Négy óraker ötven gram korpáskenyér, tiz gram vaj, kétszázötven gram aludttej.

Hét és fél óraker száz gram hus, száz gram korpáskenyér, husz gram vaj, ötszáz gram aludttej, háromszáz gram alma-kompót.

*Aranyérben szenvedők* óvakodjanak minden izgató eledtől. Az ilyen beteg ne igyék semmiféle szeszes italt, sem kávét vagy teát; az ételéből számüzzük az erős fűszert, a milyen: a bors, paprika, szerecsendió stb. Ajánljuk ellenben az édes és aludttejet, valamint irót; főtt gyümölcsöt, nyálkás levest; rizs-,

dara- és köleskásapépet; könnyű tojásételeket, egyszóval: a könnyű, husmentes táplálkozást, mely nem izgat.

A mi a *bort* illeti, téves az a fölfogás, hogy a gyöngé ember a vörösbor és egyáltalán a bor erősíti. Az alkohol mindig nehezíti az emésztést és ezért gyomor-bajos ember, olyan, a ki emésztési zavarokkal küzd, bort ne igyék, de határozottan el kell tiltani a bort gyermektől, köszvényestől és vesebajostól.

*Alkoholmentes bor* ajánlatos köszvényesnek, hólyag-, vese- és szivbajosnak, annak, a ki krónikus székrekedésben meg aranyérben szenved.

A gyümölcsbort, különösen az almabort ihatja az, a ki nagyon kövér és a ki krónikus székrekedésben szenved; gyomor-bajos nem igen bírja.

*A sör* nagyon árt a gyomor- és bélbajosnak.

*A fűszer és konyhasó* mérge az emberiségnek és a legtöbb gyomor-, bél- és vesebaj onnan ered, hogy tulságosan fűszeres és sós ételt eszünk. Mint az alkoholt, mellőzzük a fűszert is teljesen és konyhasót is legföljebb öt—tíz gramot fogyasszunk naponkint.

*Az ecet és olaj* különösen gyomor- és bélbetegnek káros, Az ecetet pótoljuk citromlével és olaj helyett adhatunk kevés vajat. Salátát betegnek csak citromlével készítsünk.

Nagyjából képét akartuk adni, milyen legyen a gyomor- és bélbajos ember táplálkozása. Most felsoroljuk az egyik-másik ételt, annak készitési módjával együtt.

## TÁPLÁLÓ ÉS KÖNNYEN EMÉSZTHETŐ LEVES.

(Lábbadozónak, vérszegénynek, gyomor- és tüdőbajosnak, valamint cukorbajos embernek.)

Vegyünk egy jókora darab marha- vagy ürühust, legjobb a ramsztek; fogjuk meg kendővel az egyik végén s tartsuk a másik végét tányér vagy vágódeszka fölé. Azután nagyon éles késsel kaparjuk a hus fölületét úgy, hogy egész apró pelyhek váljanak le róla, melyeket tálba szedünk a leveshez; elég belőle hatvan, legföljebb százötven gram. Ezt a hust elkavarjuk közönséges, izletes huslevessel, melynek azonban hidegnek kell lennie. A hideg levessel való kavarást által huspépet nyerünk, melynek nagyon egyenletesnek kell lennie. Mikor ezt a pépet vagy huskrémet jól elkavartuk, lassan és szünetlen kavarást közben meleg levesbe öntjük, mely aztán már nem forró, csak kellemesen meleg; izesithetjük még külön, ha fél kanál növény tápsópeptont adunk bele.

## ALMA-, CSERESZNYE-, SZILVA-, MÁLNA- ÉS SZAMÓCA- LEVES.

(Székrekedéskor.)

A gyümölcsből, melyből a levest készíteni akarjuk, vegyünk fél litert; mossuk meg és tegyük egy liter vízzel a tűzre és főzzük betakarva fél-háromnegyed óra hosszat, törjük át szitán és cukrozzuk meg az ízlésünk szerint.

## RABARBARALEVES.

A növénynek csak a szárát főzzük meg. Ezt lehéjazzuk, apró darabokra vágjuk és cserépedényben, egy liter vízzel, befődve, puhára főzzük. Kevés citromlé és héj, valamint kevés bor még izletesebbé teszi a levest. Édesítsük meg és törjük át szitán.

## FEJESSALÁTALEVES.

Két-három fej salátának csak a belső leveleit vesszük; sós vízben egyszer fölforraljuk, a leveleket jól kinyomkodjuk, finomra megvágjuk, huslével főleresztjük és újra felfőzzük. Egy tányér leveshez adunk egy kanál növénytápsót.

## HALLEVES.

Egy csukát vagy pontyot megtisztítunk a szokott módon, apró darabokra vágjuk és fél liter vízben megfőzzük. Ebbe a vízbe vetünk zöldséget is és fél óra hosszat főzzük. A halat aztán szitán áttörjük és a levest tojással meghabarjuk.

## ÁFONYALEVES.

(Hasmenésnél.)

Csakugy készül, mint az alma-, cseresznye- stb. leves.

## LEVES HUSGOLYÓCSKÁKKAL.

Egy adag marha- vagy ürühúst megőrölünk, sózzuk meg gyöngén és formáljunk apró golyókat belőle. A habszedőkanálba téve, tartsuk rövid ideig a fővő nyálkás levesben és a levessel együtt adjuk a betegnek. Belől legyenek nyerseks a golyócskák, miután így sokkal táplálóbbak.

## NYÁLKÁS LEVES.

Készül buza- és árpadarából, rizsből és zabkásából.

Az anyagot, a melyből készítjük, megelőző este leöntjük hideg vízzel, másnap hideg vízben főni tesszük, három óra hosszát főzzük és szitán áttörjük. Hogy az izét megjavítsuk, tehetünk bele kevés sót, vagy kevés gyöngye huslevest; a táperejét növeli egy tojássárga, vagy egy tányérhoz fél kanál növény-tápsópepton.

## ALBUMIN TÁPLEVES.

Vegyünk egy-két kanál albuminlisztet és főzzük öt percig tejben vagy gyöngye huslében, a szerint, a hogy a beteg szivebben eszi.

## ZABKÁSALEVES GYERMEKNEK.

Két evőkanál zabkását vagy megtört zabot jó sokáig főzzük egy liter vízben; azután sűrű szitán áttörjük, adunk hozzá kevés sót és cukrot és a gyermek korának megfelelően egyharmad vagy fél rész tejet.

## ZABKÁSALEVES SZILVÁVAL.

Egy liter vízre vegyünk egy jó evőkanál zabkását. Miután jó óra hosszát főtt, tegyük bele jól megmosott aszalt szilvát és főzzük tovább. Törjük át szitán, adjunk bele cukrot, egy tojássárgáját és bort.

## ZABKÁSALEVES ANGOL MÓDRA.

Három-négy kanál zabkását mossunk meg jól meleg vízzel, öntsünk rá forró vizet, aztán szűrjük le róla a vizet, tegyük föl egy liter vízzel és főzzük csendesesen egy óra hosszát; azután, a nélkül, hogy kavarnánk, csurgassuk át sűrű szitán, adjunk bele kevés sót vagy cukrot, kevés friss vaját és vörösbort is.

## TÁPLÁLÓ HUSLEVES.

Vegyünk fél kiló jó marhahúst, fél kiló borjucsontot, negyed kiló májait és ezt só nélkül tegyük föl három liter hideg vízzel lassu tűzre. Ne habozzuk le, hanem főzzük így körülbelül négy óra hosszát, sőt utólag tegyük bele nagyon keveset.

## BETEGLEVES.

Kétszázötven gram marhahust finomra megvagdalkunk és kevés sóval erős pezsgőspalackba tesszük; hideg vizet öntünk bele, jól bedugaszoljuk és szalma közt, hideg vízben főni tesszük. Három óra hosszat főjön.

## TÁPLEVES.

Negyed kiló kapart marhahust és száz gram borjufehérjét hat kanál vízzel főni tesszünk és gyakran megkavarjuk, végül szitán áttörjük.

## ERŐSÍTŐ LEVES.

Fél kiló sovány marhahust nagyon finomra vágunk, hideg vízzel megkavarjuk és egy óra hosszat pihentetjük; azután nyolcvan fok C. melegítjük és megint állatjuk egy darabig. Ezután szitára borítjuk, melyen keresztül a lé lefolyik. Kevés sót is adhatunk bele.

## BURGONYALEVES.

Áttört főtt burgonyát elkeverünk tejföllel és tojássárgájával, adunk bele sót és vízzel higitjuk. Kötő leves betegnek is.

## TEJLEVES.

A szedett tejet kevéske sóval és cukorral fölforraljuk és piritott kenyeret adunk hozzá.

## BORJUSÜLT.

Vegyünk egy darab borjusültet, tisztítsuk meg a bőrös részeitől, verjük meg jól, tegyük egy lábosba kétszázötven gram vaját, mely nagyon forró legyen, meg egy darab szalonnát. Nagy tüzön, szorgos öntözgetés mellett zsirral és vízzel süssük két óra hosszat. Ügyeljünk, hogy a pecsenye oda ne süljön, mert különben kesernyés íze van.

## BORJUSZELET, KOTLETT VAGY TEKERCs.

Vágjunk másfél centiméter vastag szeleteket borjuhusból, mely annál izletesebb, ha előzőleg egy-két napig tejben ázott; verjük meg jól, tegyük pecsenyesütőbe, forró vajba és süssük meg mind a két oldalát világossárgára. A mártást izletesebbé

tehetjük tejjel vagy tejföllel; de önthetünk hozzá kevés vizet és bort is; azután letakarva, nem tulságosan nagy tűzön, még ott hagyjuk negyed óra hosszat. Ha a hust fél olyan vastagra vágjuk, egy szalonnaszeletkét teszünk rá, összegöngyöljük és összekötjük, egyebekben pedig csak úgy teszünk mint a szelettel, és megkapjuk a tekercest. A szalonnát a gyomorbetegnek nem szabad megennie.

### BECSINÁLT BORJUHUS.

Fél kiló borjuhust puhára főzünk; de mindjárt forró vízbe tegyük, hogy a hus megtartsa az erejét. A hushoz a következő mártást készítjük: egy darab vajat elkeverünk egy kanál liszttel, szép sárgára piritjuk, lassan föleresztjük jó huslevessel és citromlével megizesítjük. Adhatunk hozzá egy kis tejfölt is.

### PÁROLT BORJUVELŐ.

Egy borjuvelőt áztassunk néhány órára sós vízbe; huzzuk le a héját, szárítsuk meg és egy kanál vajjal, kevés sóval pároljuk letakarva; citromot adunk melléje.

### BECSINÁLT BORJULÁB.

A megtisztított borjulábat, a melynek lehetőleg kiszedjük a csontját, sós vízben megfőzzük, aztán felébe vágjuk, fehér becsinált lébe tesszük, melyet citrommal megizesítettünk és így tálaljuk.

### GYÖNGE CSIBE VAGY FOGOLY.

Ha kellően megtisztítottuk, sózzuk meg gyöngén, adjunk hozzá kevés vaját, sórjunk rá finomra tört kétszersültet, néhány citromszeletet és süssük bő vajban nyitott, mérsékelt tűzön, lefödve fél vagy egy óra hosszat.

### KAPPAN, TYUK VAGY VÉNEBB FOGOLY.

Előbb kissé megfőzzük, azután a fönt leirt módon, gyakori öntözgetés közben, vajban megsütjük.

### FIATAL GALAMB.

Ugy sül, mint a gyöngé csibe, de vagy háromnegyed óra hosszat sütjük.

## FÖTT CSIBE VAGY GALAMB.

A szárnyast forró vízbe vetjük, melyben egy óra hosszat fő. Így kitünő, könnyen emészthető ételt kapunk gyomorbetegnek, lábbadozóknak. Rizst vagy metélt tésztát adunk melléje.

## NYUL.

A sült fiatal nyul nagyon könnyen emészthető eledel betegnek is. Miután a szokott módon elbántunk vele, spékeljük meg a gerincét finom friss szalonnával, tegyük forró lábosba, melyben 250 gram forró vaj süll, sózzuk be és öntözzessük gyakran; végül még tejfölt is önthetünk rá. A nyulnak, a szerint, a milyen nagy, fél vagy háromnegyed órát kell sülnie. A mártásba a tejfölon kívül még kevés citromot is adhatunk.

## ÖZ ÉS SZARVAS.

Ha az állat fiatal, úgy a husa nagyon könnyen emészthető. Néhány napig kell szellős helyen pihennie, télen akár egy hétig is, hogy a husa jól megpuhuljon. Két—öt napra tejszeletet vagy higított vörösborda is tehetjük. Különösen a gerince és a combja nagyon jó a gyöngye gyomru embernek. Miután nagyon jól leborozzuk a húst, friss szalonnával megspékeljük, tegyük forró vajba, hintsük meg sóval és minél gyakoribb öntözgetés közben süssük puhára. Végül adhatunk rá kevés tejfölt is. Egyéb-ként a levét csak úgy készítjük el, mint a nyulét.

## SÜLT MARHAHUS.

Szeleteljük föl a húst és kanállal kaparjunk ki belőle vagy százötven gram puha húst, hogy az inai, rostjai bele ne kerüljenek; keverjük el kevés finomra vágott vese-faggyuval és zsemlepéppel, melyet úgy nyerünk, hogy a hámozott zsemlet kevés vajban és vízben megfőzzük. Tegyük hozzá még friss vaját és sót és gyurjuk össze az egészet. Most aztán tenyérnagyságu pogácsát formálunk belőle, friss vajban hamarosan megsütjük, hogy zamatos maradjon; végül öntünk rá kevés citromlevet.

## BIFSTEK.

Vágjunk egy hüvelykvastagságu szeletet, verjük meg jól, hintsük meg sóval és tegyük forró, zománcos vaslábosba. Süssük forró vajban az egyik oldalát egy percig, fordítsuk aztán meg, öntözzessük és süssük a másik oldalát fél percig. Rögtön betálaljuk forró tányéron.

## NYERS BIFSTEK.

Föltétlenül egészséges állatnak a husából kaparjunk kanállal százötven gramot; tegyük bele kevés sót, süssük meg egy csöppet forró vajban és adjuk a betegnek azon nyersen kevés citromlével.

## SÜLT FILÉ.

Jó állott vesepecsenyét tisztítsuk meg egészen, sózzuk meg, tegyük forró vajba és gyakori öntözgetés közben, nagy tüzőn, süssük fél óra hosszat. Tíz perccel a tálalás előtt adjunk rá negyed liter tejfölt.

## ROSTBIF.

Ez a hus is csak úgy jó, ha állott. Tisztítsuk meg jól, verjük meg erősen, sózzuk meg és forró vajban, nagy tüzőn süssük meg. Szünetlen öntözgetés közben, a hus mennyisége szerint, süssük féltől egy és fél óra hosszat. Tíz perccel a tálalás előtt keverjük tejfölt a mártásba. Mint a filének, a rostbifnek is vörösnek és nagyon zamatosnak kell lennie belől.

## PÁROLT MARHAHUS.

A párolás által a marhahus nagyon puhává, izletessé válik. Verjük meg jól egy darab hust és tegyük jól elfedhető edénybe. Adunk bele sót, zsiros szalonnát, kevés zöldséget és hagymát és előbb egy kicsit megsütjük. Azután öntünk rá vizet, még pedig annyit, hogy a hust félig ellepje; két babérlevelet, egy citromszeletet és jó erősen befödve, két óra hosszat pároljuk nem nagy tüzőn. A mártást meghabarhatjuk egy kanál liszttel és egy kis tejfölt is adhatunk hozzá; fél kanál növénytápsó növeli az izletességet.

## HALAK.

A sült hal nehezebben emészthető, mint a főtt. Mennél zsirosabb a hal, annál nehezebben emészthető. Ezért betegnek leginkább ajánlható a pisztráng, csuka, süllő, ponty és fogas. A halnak majd olyan erős a tápanyaga, mint a husnak. Különösen tápláló a kaviár, de ha nagyon sós, nem szabad betegnek adni.

A halról külön recipéket nem adunk, mert minden könnyen s fűszer nélkül elkészített hal megfelel.

Osztrigát, miután egészben csak öt százalék fehérsze van benne, betegnek ne igen adjunk.

## BURGONYAPÉP.

A burgonyát meghámozzuk, vastag szeletekre vágjuk, puhára főzzük, szitán áttörjük forró tejbe, jó sűrű pépnek megkavarjuk és adunk bele sót, friss vajat és kevés tejfölt. Gyomor-bajos embernek csakis ilyen formában adjunk burgonyát.

## SÁRGARÉPA.

Vessünk egy liter vízbe egy kanál lisztet, ebbe tegyünk jól megtisztított, teszés szerint fölszeletelt gyöngye sárgarépát, pároljuk meg háromnegyedtől egy és fél óra hosszat és tálaljuk be friss vajjal.

Vénebb sárgarépát csak levesben főzzük meg, vagy adjuk áttörve a betegnek. A gyöngye sárgarépa kitűnő eledel annak is, a ki székrekedésben szenved.

## SÁRGARÉPAPÉP.

Hat megtisztított, közepes nagyságu sárgarépát gyöngén sós vízben puhára főzünk, szitán áttörjük, lassankint kevés huslevet is adunk hozzá, majd belekeverünk vajban piritott kevés lisztet is.

## APRÓ SÁRGARÉPA (teltovai).

A répát megtisztítjuk és langyos lisztes vízben megmosuk. Barna rántást készítünk, melyet huslével eresztünk föl és cukorral, sóval megizesítünk. A répát beletesszük és gyakori kavarással közben puhára pároljuk.

## GYÖNGYE ZÖLDBORSÓ.

A nagyon gyöngye borsót negyed óra hosszat főzzük sós vízben; szűrjük tálra és tegyünk a tetejére pár darabka friss vajat. Ugy is készíthetjük, hogy ha megfőtt, szitán áttörjük és vajjal, sóval és cukorral a tűzön megkavarjuk.

## ZÖLDBAB.

A nagyon gyöngye babot megtisztítjuk, vékonyan elmetéljük és forró sós vízben puhára főzzük; tálba téve, a tetején friss vajjal beadjuk.

## SPENÓT.

Hogy a gyomor- és bélbeteg ember könnyen emészthesse, ahhoz nagyon gyöngének kell lennie. Válogassuk meg jól a leveleket, tisztítsuk meg a szárától és bordájától, főzzük tiz percig forró sós vízben, törjük át szitán és friss vajjal, tejjel és sóval kavargatjuk forrásig a tűzön. Adjunk bele fél kávéskanál növénytápsót.

## KARFIOL.

Tisztítsuk meg, főzzük puhára sós vízben és tálaljuk be friss vajjal.

## SPÁRGA.

A spárgát tisztítsuk meg jól, különösen lefelé, a hol minden fás részét levágjuk; mossuk meg és főzzük tiz-tizenöt szálas kötegben, forró sós vízben tiz-husz percig; tálaljuk be friss vajjal, vagy vajban piritott zsemlemorzsával.

## KALARÁBÉ.

Csak akkor emészthető könnyen, ha nagyon gyöngé. Hámozzuk meg, vágjuk vékony karikára, főzzük meg sós vízben puhára és tálaljuk be friss vajjal, tejjel.

## SALÁTA, UBORKA, GOMBA.

Bár kitünő eledel, s a gomba eléggé tápláló is, három és fél százalék fehérnyét tartalmaz, szárított állapotban harminc százalékot; de mert nehezen emészthető, gyomor- és bélbajosnak nem ajánlatos.

## GYÜMÖLCSFÉLÉK.

Gyümölcsöt betegnek csak főve és áttörve adjunk, kevés cukorral, mert az könnyen gyomorsavat okoz; fűszert, rumot stb. ne tegyünk bele. Legtáplálóbb gyümölcs a dió s a mandula, de mert sok a zsirtartalma, nehezen emészthető.

## ALMAPÉP.

Az almát meghámozzuk, szeletekre vágjuk, kevés vízzel és nem sok cukorral megfőzzük és szitán áttörjük. Kevéske fehérbort is adhatunk bele.

## KÖRTE.

A körtét meghámozzuk, fölvágjuk és vagy igy, vagy pépnek megfőzzük; cukrot nem kell bele tenni. Gyöngén rekesztő hatása van.

## SZILVA.

Csakis áttörve adhatjuk gyomor- és bélbajosoknak.

## SZILVAPÉP.

A szilvát megfőzzük és szitán áttörjük.

## RIBIZKE.

Cukorral meghintjük, kevés vízzel megnedvesítjük és ugy főzzük; gyomor- és bélbajos betegnek csak áttörve adjuk, miután a magva megemészthetetlen és nagyon izgatja a belet.

## ÁFONYA.

A friss áfonyát csakugy készítjük, mint a ribizkét; de mint azt, ezt is csak áttörve adjuk gyomor- és bélbajosnak. Akár frissen, akár szárított állapotban kitünő szer hasmenés ellen. A szárított áfonyát már egy nappal előbb kell beáztatni. Kétszázötven gram szárított áfonyát tegyünk föl egy és fél liter vízben; főzzük le háromnegyed literre és törjük át; kitünő rekesztő szer.

## RIZSPÉP.

Harminc gram rizst áztassunk egy nappal előbb vízbe, miután előbb jól megmostuk. Másnap főzzük meg vízben félig puhára, azután fél liter tejben főzzük még másfél óra hosszat. Ha a tej nagyon elfőtt, még öntünk hozzá egy keveset. Ha ezt a pépet nagyon táplálónak akarjuk, két tojásból habot verünk és azt is hozzáadjuk.

## DARAPÉP.

Harminc gram darát negyed liter forrásban levő tejbe főzünk és fél óra hosszat főzzük; egyébként ugy bánunk vele, mint a rizspéppel.

## SÁRGAKÁSAPÉP.

Két-három evőkanál kását főni teszünk egy liter vízben, azután, a hogy a víz fölmelegszik rajta, kétszer-háromszor is leöntjük róla, hogy elveszítse erős ízét; öntünk hozzá aztán fél liter tejet és úgy bánunk vele, mint a főnti péppel.

## MAKARONI.

Ez nagyon tápláló, könnyen emészthető étel; csak jól meg kell főzni. Tegyük forró sós vízbe, főzzük negyed óra hosszat és öntsük le róla a vizet; azután öntsünk rá megint forró sós vizet és főzzük újra fél óra hosszat; ezután kevés friss vajjal betálaljuk és régi süttetű zsemelével jól megrágjuk. Sütve vagy sajtosan nagyon nehezen emészthető.

## SAGO VAGY TÁPIÓKA.

Ebben kevés a fehérnye, de annál több benne a keményítő. Hideg vízben tesszük föl, lassan fakasztjuk, ezután fél óra hosszat főzzük tejben és pépet készítünk belőle. Egy és fél óra hosszat huslében főve, igen jó nyálkás levest ad.

## TOJÁS.

A tojás különösen nyersen vagy higra főzve: vagyis, a mikor a fehérje még nem futott össze, a legkönnyebben emészthető. A sárgája nehezebben emészthető, mint a fehérje, mert míg emebben csak három tized százalék a zsirtartalom, amabban harmincegy nyolc tized százalék. Fehérnye a sárgában van tizenhat százalék, a fehérjében tizenhárom százalék. A sárgája táplálóbb tehát és a beteg levesét tojássárgájával tesszük táplálóbbá. Legkönnyebben emészthető a tojás a következő formában: Vegyünk fél tojásfehérjét és habarjuk el negyed vagy fél liter forralt, de kihült vízzel és adjuk a betegnek kevés sóval vagy cukorral.

A keményre főtt vagy sült tojás (ökörszem) nagyon nehezen emészthető. Ennél sokkal könnyebben emészthető a ráuntotta a következő módon elkészítve:

## TOJÁSRÁNTOTTA.

Egy kisebb fazékban kavarjuk el a tojást kevés sóval és vajjal; tegyük egy vízzel telt nagyobb fazékban a tűzre és főzzük meg szünetlen kavarás közben, de ne soká, nehogy megkeményedjék.

## TOJÁSFÖLFUJT.

Vegyünk három tojássárgáját, kavarjuk meg egy kanál liszttel, egy kanál cukorral és kevés reszelt citromhéjjal; azután keverjük bele a három tojás keményre vert habját; öntsük az egészet forró zsirral megkent tálba, mely vagy tizenöt centiméter magas és süssük a sütőben vagy tiz percig. Ha még van egy-két fölösleges tojásfehérjénk, ezt is hozzávehetjük, mert az étel így még könnyebb és könnyebben emészthető. A fönti mérték egy személyre van számítva.

## METÉLTTESTZA.

Három tojást verjünk el sós vízben, a míg jó habos lesz; ezt gyurjuk meg kétszáz gram liszttel előbb tálban, azután gyurótáblán addig, a míg a lyuk, a melyet a tésztába nyomtunk, magától meg nem dagad. Ezután majdnem áttetsző vékonyságu levelet sodrunk belőle, a tüzhely közelében szárítsuk meg félig, vágjunk belőle fél centiméter széles laskát, melynek még tizenkét óra hosszat kell száradnia; azután negyed óráig főzzük sós vízben.

## KOLDUSBARÁT.

Kétszersültet vagy lehéjazott tejeskenyeret félujjni vastagra fölszeletelünk és egymás mellé tálba rakjuk. Most kevés tejet egy kis cukorral, sóval és tojással meghabarunk, öntsük rá lassankint a szeletekre és áztassuk így. Utóbb mártsuk tojásba, szitált zsemlemorzsába, süssük meg sótalan vajban előbb a fél, majd a másik oldalán, ha sárgásbarnára sült, meghintjük cukorral és gyümölcs- vagy tejmártással tálaljuk.

## RIZSPUDDING.

Harminc gram rizst hideg vízbe áztatunk egy nappal előbb; másnap leöntjük róla a vizet és negyed liter tejben egy-két óra hosszat főzzük nagyon puhára. Két tojássárgát husz gram vajjal, egy evőkanál cukorral s nagyon kevés citromhéjjal elkavarunk, a kihült rizst hozzákeverjük, szintugy a tojás keményre vert habját is. Az egészet tegyük vajjal megkent formába és jó meleg sütőben süssük fél óra hosszat.

## DARA- VAGY TÁPIÓKAPUDDING.

Harminc gram darát vagy tapiókát főzzünk negyed liter tejben negyed vagy fél óra hosszat sűrű pépnek; ha kihült, ad-

junk hozzá husz gram vaját, két tojássárgáját, egy evőkanál cukrot s kevés reszelt citromhéjat, két tojásfehérjét verjünk föl habnak, kavargatjuk el jól a többivel és formában süssük háromnegyed óra hosszat.

### ALBUMINKENYÉR- VAGY ZSEMLEPUDDING.

Akár az egyikből, akár a másiból készítjük, héjazzunk le negyven gramot vékony szeletekre és áztassuk meg egy óra hosszat tejben. Harminc gram vaját habosra kavargatunk két tojássárgával, egy evőkanál cukorral és kevés reszelt citromhéjjal; hogy jobb izü legyen, még vagy öt szem nagyon jól megtört keserümandulát is adunk bele. Most a jól kinyomott zsemlet belevetjük, szintugy két tojás keményre vert habját és az egészet vajjal megkent formában háromnegyed óra hosszat főzzük vagy fél óra hosszat sütjük. Ha gyomor bajosnak szántuk a pudingot, nem teszünk bele mandulát.

### TEJES ÉTEL KUKORICALISZTTAL.

Negyed liter tejet főni teszünk kevés vanillinnal, két-három evőkanál cukorral s kevés sóval; ha fő, belevargatunk harminc gram tejben simára kavart kukoricalisztet, kellően sürüre főzzük szünetlen kavargatás közben és ha kissé kihült, két tojássárgáját adunk bele. Gyümölcslével tálaljuk.

### PUDDINGRA VALÓ TEJMÁRTÁS.

Egy liter jó édes tejet forraljunk föl egy darab vanillinnal. Tíz tojássárgáját tíz kanál porcukorral keverjük el jól vagy egy fél óráig. Ekkor a forró tejet öntsük a cukros tojás közé és sodrófával keverjük folytonosan. A mikor a tálbaföttet vagy pudingot a formából kiborítjuk, akkor öntsük köréje a folyadékot.

### TEJ.

A *nyers* tej sokkal frissitőbb, mert szénsavat tartalmaz, táplálóbb és könnyebben emészthető, de ha nem kapjuk föltétlenül egészséges állattól, könnyen lehet káros hatása. Így biztosabb a főtt tej, de főzzük tiszta edényben és ügyeljünk, hogy se meg ne kozmásodjék, se ki ne fusson.

## TEJSZINKEVERÉK.

A tejet két óra hosszat pihentetjük, aztán megszedjük, százhuszonöt gram tejsűrüt elkeverünk százhuszonöt gram vízzel és hat gram tejcukorral.

## IRÓ.

Írónak nevezzük azt a folyadékot, a mi a tejfölből megmarad, ha a vaját kiköpültük belőle.

## KEFIR.

A kefirt kefirszemcsék segítségével készítjük, a mit a patikában megszerezhetünk; még pepdig legjobb, ha nedves kefirgombát veszünk. A rajta levő folyadékot öntsük le és mossuk meg a gombát előbb szódásoldatban (két rész szóda, ötszáz rész víz), azután langyos vízben; vegyünk aztán egy körülbelül két literes porcelánedényt, szórjuk bele a víztől megmosott magot, öntsünk rá két liter tizenöt fok meleg tejet, hagyjuk befödve huszonnégy óra hosszat egyenletes hőfoku helyiségben, de kavargassuk meg gyakrabban; azután szűrjük le sűrű szitán, öntsük a folyadékot négy darab félliteres üvegbe, melyet légmentesen elzárunk, és huszonnégy-negyvennyolc óra hosszat hagyjuk így tizenhárom-tizenöt fokos helyiségben. Ezzel a kefir elkészült. A szitán maradt magot megmossuk, porcelánedényben tejet öntünk rá és új kefirt készítünk. A betegnek két-három pohárral adunk egy nap, összesen fél, egész két litert.

Különösen tüdőbajosnak és vérszegénynek jó; gyomorba-  
jós, ha sok a gyomorsava vagy gyomortágulása van, nem igen türi.

## SAVÓ.

Savót csak akkor adjunk, ha a beteg már az irót sem bírja, mert nagyon kevés benne a tápláló anyag.

## LISZTES ITAL.

Egy csésze tejet felfőzünk két csésze vízzel; két evőkanál darás lisztet, fél kanál lisztet elkeverünk simára hideg tejjel és ezt belehabarjuk a forró tejbe; adunk bele kevés sót és egy darabka vaját. Az egészet tizenöt pecig főzzük.

### KAKAÓNYÁLKA.

Egy csészére vegyünk tíz gram — két kávéskanál — kakaót, ezt tíz percig főzzük vízben, melyben még nyolc-tíz gram gummiarabikum port is főzünk. Hasmenés ellen kitűnő szer.

### RIZSVIZ.

Kétszázötven gram jó rizst főni teszünk egy és fél liter vízzel és fél óra hosszat főzzük; a vizet leöntjük róla és a hasmenésben szenvedő betegnek ezt adjuk.

### ALBUMINKAKAÓ.

Ez a tiszta és olajmentes kakaó hüvelyesekből nyert, sok növényfehérnyét tartalmazó liszt hozzáadásával készül. Könnyen emészthető és mindenféle bajnál, de különösen gyomor- és bélbajosoknak, lábbadozóknak ajánljuk. Legjobban úgy készítjük, ha egy csészéhez veszünk tíz gram (két kávéskanál) kakaót, melyet tíz percig főzünk. Főzhetjük tejben, vagy felében vízzel elvegyített tejben.

### ALBUMIN-KÉTSZERSÜLT.

A rendes kétszersült tíz százalék fehérnyéje ellenében, ez husz-harminc százalék fehérnyét tartalmaz. Kiváló tápláló értékéért gyomor- és bélbajosoknak és gyermekeknek is ajánljuk.

### NÖVÉNYTÁPSÓ-KIVONAT.

Az ugynevezett tápsóknak nagyfontosságuk van a táplálkozásban. Legtöbb tápsó van a zöld főzelékben, különösen a spenótban, káposztafélékben, salátában; továbbá a hüvelyesekben (borsó, bab, lencse); a gabonában, különösen: a zabban; a tojássárgájában, husban és tejben. — A tápsónak annál nagyobb a jelentősége a szervezetre, a mikor az fejlődésben van. A növénytápsó-kivonat zöld főzelékből készül. Egy tányér levesbe, főzelékbe vagy egy pohár tejbe, fél késheggyel adunk belőle.

### ALBUMINKENYÉR.

Gyengélkedőknek és betegeknek való kenyér, mely a következő módon készül: jó buzasisztet öntsünk vízbe, dolgozzuk meg, aztán kendőbe téve vízben dagasszuk, a míg a tészta sulya

egyharmaddal vagy akár a felével is megcsappan; a vízbe ment keményítőt vastagabb holmi keményítésére használhatjuk. A megmaradt tésztát dagasszuk meg keményítővel, kelesszük meg és süssük meg. Ha cukorbajosoknak sütjük ezt a kenyeret, minél több keményítőt kell kinyomnunk belőle.

### NÖVÉNYTÁPSÓ-PEPTON.

Kitünő tápláló anyag, melyből ha fél kávéskanálnyi teszünk egy tányér levesbe, vagy főzelékbe, tiz cseppet a gyermek tejébe, annak tápláló értékét nagyban növeljük.

### NÖVÉNYPEPTON.

A növénypepton az albuminnak (növényfehérnyének) egy javított neme. Teljesen szag- és izmentes por és annyival jobb, mint a huspepton, hogy nem izgatja annyira a gyomrot s a bélt, mint emez. Legjobban oldódik ötven fok R. meleg folyadékban.

### GYÓGYKÁVÉ.

Piritott gabonából, különösen buzából, rozsból és árpából készül. Adhatunk hozzá kevés fügekávét is, hogy jobb izüvé tegyük.

### ALBUMIN-GYERMEKLISZT.

Nagyon jó olyan gyermeknek, mely nehezen gyarapodik és emésztési zavarokban szenved. Egy-két evőkanállal főzünk belőle öt percig félig tej, félig víz keverékben.

# CUKORBAJOSOK KONYHÁJA

## A CUKORBAJ.

Okát régóta keresik az orvosok: Kétségtelen okozóját máig sem találták meg. A betegség keletkezési módja oly sokféle, hogy elmondhatjuk azt, hogy minden cukorbeteg ember más és más okból származtatja baját. Az orvosi tudomány célja, hogy ha valamely betegség okozóját fölfedezte, a szervezet bizonyos részének betegsége után kutatni: a szervi baj esetén arra a bizonyos szervre irányítja gyógyító hatását. A cukorbetegnél ez a törekvés sem sikerült. E bajnál a szervezet beteg. Az anyagforgalom változik meg teljesen, más táplálékra van szüksége a cukorbetegnek, hogy az önfentartás ösztönének megfelelően. A cukorbeteg ember élete végéig az is marad: helyes táplálkozással ily megváltozott szervezettel az emberi kor legvégső határáig is él.

A cukorbeteg embernek az emésztő szervei többé-kevésbé meg vannak támadva; a sok hus csak még jobban izgatja a szerveket; ennek a következménye a gyomor- és bélhurut és az emésztés mind rosszabb lesz. Nagyon fontos tényező az, hogy minél könnyebben emészthető dolgokkal tápláljuk a beteget. Nagyjelentőségű tehát a táplálkozásban a minőség, a mennyiség és a különféle eledelnek a készítési módja.

A mi a *minőséget* illeti, a cukorbeteg embert is körülbelül úgy tápláljuk, mint a gyomorbeteg embert; ehetik kevés húst és tojást; zsiros ételt ne sokat egyék; ehetik kevés rizst, darát, sárgakását, árpakását, tatárkát vagy zabpépet; cukormentes ketszersültet, peptonkakaót, kevés tejet és cukor nélkül főtt gyümölcsöt. Óvakodjék minden olyan tápláléktól, a melyben sok a cukor és keményítő, a milyen például a burgonya, édes tészta stb., mert ez csak növeli a vér hajlandóságát a savképződésre. Ezért ne egyék semmiféle savanyu salátát sem. Ellenben nagyon is megengedett táplálék a zöld főzelék: spenót, főtt saláta,

spárga, kárfiol, bimbókáposzta, kel (áttörve), sárgarépa, zöldbab stb. Nyers gyümölcsöt ne egyék, legfőljebb almát, miután ebben nem sok se a sav, sem a cukor.

A *mennyiséget* is szabályozzuk nagyon pontosan. Hiszen az a legnagyobb baj, hogy általában nagyon sokat eszünk. Már pedig a cukorbeteg csak éppen annyit egyék, a mennyit könnyűszerrel meg tud emészteni.

Az ételek készítmódjára nézve irányadó lehet a gyomorbeteg ember konyhája; bárha sok recipét adunk főzőkönyvünkben úgy a cukorbetegnek, mint annak a ki tulságosan kövér. A főzeléket főzzük sós vízben és ne zsirban vagy huslében. A húst süssük; könnyebben emészthető így. Fűszert ne adjunk, sőt is keveset, mert a beteg ugyanis sokat szomjazik. A rizst, árpakását stb. már egy nappal előbb beáztatjuk és legalább három óra hosszat főzzük, hogy könnyen emészthetővé tegyük. Aszalt gyümölcsöt: szilvát, almát, körtét már megelőző nap tegyük főni kevés vízzel, de öntsük le róla gyakran a vizet, hogy a cukortartalmától lehetőleg megfosszuk. Tejet a cukorbeteg sok tejsűrűvel igyék, de leginkább aludttej alakjában, mert azáltal, hogy savanyodik, megsemmisül benne a tejcukornak egy része. — Jó a kefir is, valamint kevés könnyű bor.

Noorden tanár szerint a cukorbeteg ember ehetik: marha-, borju-, ürü-, disznó-, vadhúst és szárnyast süelve; főve mindenféle lisztmentes mártással; borjúkocsonyát; mindenféle tojás-ételt liszt nélkül és minden halat, de se a hus, se a hal ne legyen rántott. Tejfölt háromtized litert egy nap; továbbá: sajtot; friss főzeléket; gyümölcsből: áfonyát, rabarbara szárát, éretlen pöszmétét, de saccharinnal elkészítve, mandulatésztát saccharinnal. Ihatik: mindenféle természetes ásványvizet és mesterségesen szénsavval telített, citromlével és kevés borral is; továbbá teát, kávé tejjel és saccharinnal; kakaót: albumin-, pepton- vagy aleuronat-kakaót.

Két ételrendet közlünk; az I. szerint a beteg, természetesen miután az orvosával tanácskozott, éljen vagy hat-nyolc hétig. Ha azután csökkent a cukortartalom, áttérhet a II. ételrendre.

Az elhízott embert azért szoritanók a cukorbetegnek a konyhájára, mert neki is tartózkodnia kell, ha soványodni akar, úgy az édességtől, mint a sok keményítő-lisztet tartalmazó ételektől.

A mi főzőkönyvünk csak vezérfonal akar lenni mind-ebben; de az életmódban kizárólag az orvos tanácsa az irányadó.

### I. Étrend cukorbajosnak:

Hét és fél óraker háromszáz gram kávé vagy tea hat evőkanál tejsűrűvel és saccharinnal, száz gram hideg hus, husz gram albuminkenyer, tiz gram vaj.

Tiz óraker két tojás s egy csésze husleves, öt gram vaj.

Tizenkét és fél óraker két tojás s egy csésze husleves, kétszáz gram hus, ötszáz gram zöldfözelék, husz gram tejfölös sajt, harminc gram albuminkenyer, tiz gram vaj, két pohár bor.

Négy óraker százötven gram kávé, hat evőkanál tejsűrű és saccharin, egy tojás, harminc gram albuminkenyer, tiz gram vaj.

Hét óraker százhatvan gram hus vagy egy tojás, kétszáz gram saláta, harminc gram albuminkenyer, tiz gram vaj.

### II. Étrend cukorbajosnak:

Hét és fél óraker kétszázötven gram albumin- vagy növénypepton-kakaó, vagy tej cukor nélkül, harminc gram albumin vagy növénypepton-kenyer, tiz gram vaj.

Tiz óraker huszonöt gram cukormentes kétszersült.

Tizenkét és fél óraker kétszáz gram hus, ötszáz gram zöld fözelék, harminc gram albuminkenyer, tiz gram vaj, kétszáz gram vörösbor vízzel, kétszáz gram alma- vagy szilvakompót cukor nélkül.

Négy óraker huszonöt gram albumin vagy növény pepton-kakaó, harminc gram albuminkenyer, tiz gram vaj.

Hét és fél óraker négy tojás vagy százhatvan gram hus, száz gram rizs, dara-, sárga- vagy árpakása; vagy száz gram zsirban sült burgonya vagy burgonyapép, háromszáz gram tej vagy vörösbor vízzel, ötven gram albuminkenyer, tizenöt gram vaj, száz gram alma.

### TEJLEVES.

Egy evőkanál diabétikus lisztet (albuminliszt- vagy aleuronat-keverék) simára elkeverünk fél liter hideg tejjel; adunk bele két szem saccharint, kevés citromhéjat és ezt hirtelen felfőzzük. Tálalás előtt egy-két tojássárgájával meghabarjuk és kétszersült köckát adunk melléje.

### BORLEVES.

Fél liter könnyü fehér asztali bort kevés citromhéjjal és három szem saccharinnal negyed óra hosszat főzünk. Egy bög-

rében három tojássárgáját elhabarunk két evőkanál édes tejszinnel, a bort szitán keresztül rászűrjük és mandulacipócskát adunk melléje.

### TÁPLÁLÓ LEVES.

Egy vén foglyot daraboljunk föl, süssük kevés vajban sóval és zöldségselyemmel egy óra hosszat, öntsünk rá egy liter forró vizet és jól letakarva főzzük még két óráig. Ezt a kiűnő levest csészében adjuk a betegnek s egy tojássárgáját is adunk bele.

### VELŐLEVES.

Egy borjuvelőt jól megmosunk, a hártyáját letisztítjuk, zöldségselyemmel jól megvagdadjuk, egy evőkanál forró vajban, egy kávéskanál diabétikus liszttel megpároljuk és jó erős húslevesvel föleresztjük. Ha a leves fél óra hosszat főtt, tojássárgáját habarunk bele.

### METÉLTLEVES.

Egy egész tojással és négy evőkanál diabétikus liszttel tésztát gyurunk, vékonyra kisodorjuk és ha megszikkadt, metéltet vágunk belőle. — Negyed kiló marhahúst s egy husos vén tyukot puhára főzünk, a bőrét lenyuzzuk, földaraboljuk, a húst leszedjük a csontokról, apró darabokat vágunk belőle, beleteszük a levesbe, melybe már fél órával előbb belefőztük a tésztát. Megjegyzendő, hogy a diabétikus lisztből főtt tésztának tovább kell főnie, mint a buzalisztból főttnek.

### OMLETTLEVES.

Egy tojással, két evőkanál diabétikus liszttel és fél kávéskanál sütőporral, meg kevés sóval és tejjel sűrű tésztát kavarrunk; egy omlettsütőbe forró vajba öntjük a tésztát és mind a két oldalán szép sárgára sütjük. Ha kihült, metéltet vágunk belőle, melyre ráöntjük a forró levest.

### KARFIOLLEVES.

Két evőkanál olvasztott vajban sárgára sütünk egy kávéskanál diabétikus lisztet, jó húslevesvel föleresztjük, belevetjük a tisztára megmosott, földarabolt karfiolt és puhára megfőzzük a levesben. Tálaláskor egy tojássárgát habarunk bele.

Ugyanigy készül a spárgaleves is.

### CITROMLEVES.

Két tojássárgát, negyed liter fehérbort, negyed liter vizet, fél citrom levét és kevés citromhéjat megédesítünk saccharinnal és cserépedényben főni tesszük. Mindaddig folyton habarjuk, a míg csak el nem kezd főni. Hogy a levest még habossá tegyük, a két tojásfehérjét habosra verjük és azt is belekavarjuk.

### HALLEVES.

Egy csukát vagy pontyot megtisztítunk, kis darabokra vágjuk és fél liter vízben főzzük. Ebbe teszünk aztán zöldséget és fél óra hosszat főzzük. A halat szitán is áttörhetjük és a levest egy tojással meghabarjuk.

### GYÜMÖLCSLEVES.

Ugy készül, mint a gyümölcsleves rendesen, csak cukor helyett saccharint teszünk bele.

### PORTUGALMÁRTÁS.

Öt deka forró vajban megpárolunk öt deka vágott sonkát, kevéske vöröshagymát s kevés zöldpetrezselymet; negyed óra mulva ráhintünk egy kávéskanál diabétikus lisztet és gyakori kavarással közben még fél óra hosszat pároljuk. Ezután adunk bele háromnyolcad liter legjobb huslét, a mártást még fél óra hosszat főzzük, belekeverjük fél citromnak a levét, három szem saccharint és tálaláskor szitán áttörjük.

### CITROMMÁRTÁS.

Öt deka forró vajban megpiritunk egy evőkanál diabétikus lisztet, belekeverünk fél liter könnyű fehérbort, negyed liter vizet, tíz szem saccharint, egy citrom levét és reszelt héját, a mártást jól fölforraljuk és tálaláskor négy tojássárgát habarunk bele.

### TÖLTÖTT BORJUMELL.

A hust tisztán megmossuk, a csontját óvatosan kiszedjük és gyengén megsózzuk. Egy tálban habosra elkavarunk három evőkanál olvasztott vajat két egész tojással, adunk bele három darab tejbe áztatott és jól kinyomott diabétikus lisztből sütött

zsemlét, kevés zöldpetrezselymet, citromhéjat s vagy nyolc-tíz gombát, mind finomra vágva; a hozzávalókat jól elkavarjuk egymással, a hust megtöltjük vele és összevarrjuk. Sütőserpenyőbe teszünk vaját, apróra vágott zöldséget, erre rátesszük a pecsenyét; a husra is teszünk háromnegyed vajszeletkét és levessel való sűrű öntözgetés közben szép barnára és puhára sütjük.

### BORJUBORDA SPÁRGÁVAL.

Vegyünk két-három szép, husos bordás szeletet, mossuk és sózzuk meg és süssük meg tíz deka vajban puhára és szép barnára. A szeleteket tegyük befödött tálba, tegyük gőzre és a vajban készítsünk pikánsmártást. Tegyük bele fél kávéskanál diabétikus lisztet, kevés finomra vágott zöldpetrezselymet és hagymát; fél citromnak a levét, három evőkanál huslét és mindezt főzzük néhány percig. Azután tálaljuk be forró tálon, rakjuk körül sós vízben főtt spárgával, azután szűrjük rá a levét.

### SÜLT BORJUNYELV.

A borjunyelvet a leveshussal puhára főzzük, aztán lenyuzzuk, kettévágjuk, megsózzuk és habart tojásban meg diabétikus lisztben megforgatjuk. Egy omlettsütőben forróra sütünk tíz deka vaját, ebben aranyárgára sütjük a nyelvet és letakart tálban gőzre állítjuk. A vajjal és fél kávéskanál diabétikus lisztel rántást kavarunk, adunk bele citromlevet, huslét és ha negyed óra hosszat főtt, a nyelvre szűrjük.

### MARHAHUSKOLBÁSZ.

Negyed kiló örölt marha- és disznóhusba belekeverünk cukormentes kétszersültmorzsát, két egész tojást, sót, kevés zöldpetrezselymet és kevés vajban piritott vöröshagymát; mindezt egy csésze tejjel sima tésztává gyurjuk és kolbászt formálunk belőle; kétszersültmorzsában megforgatjuk s egy óra hosszat sütjük, de adunk hozzá kevés vaját, citromlevet, vöröshagymát s egy pohár tejfölt.

### GALAMBKOTLETT.

Miután a galambot megtisztítottuk és megmostuk, a hosszában kettévágjuk és minden csontját kiszedjük. Csak az alsó comb csontját hagyjuk benne. Ezután a kés fokával könnyedén

megverjük a hust, kotlettet formálunk belőle, megforgatjuk tojásban és kétszersültmorzsában és forró vajban szép sárgára sütjük.

### SAVANYU ÖZMÁJ.

A hártájától megtisztított májat egy órával a használat előtt vékony, de nem nagyon apró szeletekre vágjuk, tálba tesszük, megsózzuk, leöntjük fél citrom levével s egy pohár vörösborral. Egy lábosban öt deka vajjal és két evőkanál diabétikus liszttel rántást csinálunk, háromnyolcad liter huslével föleresztjük, adunk bele kevés finomra vágott vöröshagymát, négy-öt fölaprózott csiperkegombát és ecetet és egy óra hosszat főzzük ezt a mártást. Tíz perccel a tálalás előtt belevetjük a májat, jól elkeverjük a mártással; befödjük és megpároljuk.

### HÁZINYUL-FRIKANDÓ.

A házinyul jól megtisztított s megmosott gerincét és combját fölaprózzuk és megsózzuk. Öt deka vaját és öt deka zsirt együtt fölforralunk egy lábosban, a nyulat tizenöt percig pároljuk benne és két kanál diabétikus liszttel meghintjük; ha a liszt megsárgult rajta, fél üveg olcsó, alkoholmentes vörösborral föleresztjük. Tíz perc múlva adunk bele kevés finomra vágott vöröshagymát, zöldpetrezselymet, öt-hat gombát és 1—1½ óra hosszat főzzük.

### TÖLTÖTT VADGALAMB.

A fiatal vadgalambot megtisztítjuk, megmossuk és egy-két napig a szokott módon pácoljuk. Azután vékony szalonnaszalagokkal megspékkeljük és a galamb belsejébe is teszünk szalonnát. A szívét, máját, zuzáját finomra megvágjuk, kevés zöldpetrezselyemmel, vöröshagymával és citromhéjjal; adunk bele egy evőkanál olvasztott vaját, egy tojást, egy kávéskanál reszelt kétszersültet, a vadgalambot a bőre alatt óvatosan megtöltjük mint a csirkét és a nyakát bekötjük. Egy óra hosszat sütjük egy borospohár tejföllel és ugyanannyi páclével.

### SÜLT SZALONKA.

A szalonnát gondosan megtisztítjuk a tollától, óvatosan fölbontjuk, gyorsan kimossuk, kívül-belül megsózzuk, a belsejét megtöltjük szalonnával és mialatt vörösborral és huslével öntözgetjük, egy óra hosszat sütjük.

## SZALONKAKENYÉR.

A szalonka belét, szivét, máját, zuzáját, kevés citromhéjat és zöldpetrezselymet finomra megvágunk és adunk bele kevés sót. Egy kis lábosban két evőkanál forró vajban megsütünk egy kávéskanál diabétikus lisztet, a vagdalékot negyed óra hosszat pároljuk benne és adunk hozzá egyformán kevés bort és vizet, de hogy a vagdalék hig ne legyen. Ezalatt albuminkenyréből vágott szeletkéket megpiritünk, forró vajban megmártjuk, a péppel megkenjük, forró tálba rakjuk, melynek az alján vörösbort forr és a kenyérszeletkékre finomra vágott citromhéjat hintünk. A mint a szeletké a bort fölszivták, a szalonka köré rakjuk citromszelettel fölváltva.

## FÖZELÉK.

Külön főzelékrecipéket nem közlünk, mert a készítmódja ugyanaz, mint a gyomor- és bélbajosoknál és a vegetáriánuskonyhánál.

## FEKETE KENYÉR.

Ötszáz gram diabétikus lisztet (aleuronat-keverék) beleteszünk egy melegített tálba; a liszt közepébe lyukat csinálunk, melyben hat evőkanál föloldott élesztővel és nyolcad liter langyos tejjel kis fakanál segítségével finom kovászt verünk fel, a nélkül, hogy hozzávennők a körülte levő lisztet. Ha a kovász a meleg tűzhelyen megkelt, adunk hozzá két egész tojást, három kávéskanál sót, a tésztát negyed liter langyos tejjel jól megverjük és a sütőben kelni hagyjuk; aztán két egyforma hosszukás cipót formálunk belőle, hideg tejjel megkenjük és jó meleg sütőben, viaszkkal megkent tepsiben sütjük harminc-ötven percig. Sütés közben ismételten meg kell kennünk hideg tejjel.

## FEHÉR KENYÉR.

Nyolc evőkanál aleuronat-keveréket buzalisztból, egy kis csomag sütőport és kevés sót jól elkavarunk egymással, adunk bele két egész tojást és ezt a tömeget kevés hideg tejjel jól megdolgozzuk; a tésztát deszkára borítjuk, mégegyszer megdolgozzuk és nyolc apró, zsemleforma cipót készítünk belőle. Az ökörszemformában kevés vajot olvasztunk, ha forró, beletesszük a cipócskát és jó meleg sütőben szépen megsütjük mind a két oldalán.

## VANILLINKENYÉR.

Ehhez a recipéhez, csakugy, mint az utána következőkhöz, az aleuronat-keverékhez csak buzalisztet vegyünk.

Megelőző este kevés tejben vanillint főzünk és másnap ezzel készitjük el a tésztát. Az egyéb hozzávaló a következő: Nyolc evőkanál lisztkeverék, egy kis csomag sütőpor, kevés só, négy szem föloldott saccharin, két tojás, vanillines tej. Ugyanugy járunk el mint a fönti recipénél, csak a tojásfehérjét a finomabb süttetnél fölverjük habnak és ezt is belekeverjük a tésztába. Ha még finomabban akarjuk elkészíteni, két-három kanál olvasztott vajat is teszünk bele, melyet két tojássárgájával habosra kavarunk.

## DIÓ- VAGY MANDULACIPÓCSKA.

Hozzávaló: Négy evőkanál aleuronat-keverék, kevés só, négy szem saccharin, három tojás, tej és vagy huszonöt diónak finomra őrölt magva, vagy ötven szép mogyoró, vagy ötven-hatvan hámozott édes mandula, husz deka vaj. A vajat a tojással habosra kavarjuk, azután beleadjuk a lisztet, fél csomag sütőport és sót, szintugy a mandulát, végül pedig, miután mindezt jó sokáig kavartuk, annyi hideg tejet, hogy bár sűrű legyen, de ne kemény, aztán a három tojás habját. A saccharint tejben kell föloldani. Az ökörszem-sütőformában sütjük.

## TURÓFÁNK.

Tizenkét evőkanál diabétikus lisztkeveréket nem tulságosan nagy tálba tesszük s ráállitjuk egy meleg vízzel telt fazékra. A liszt közepén három evőkanál föloldott élesztővel és egy borospohár langyos tejjel kovászt kavarunk, melyet kelni hagyunk. Ha megkelt, verünk bele két egész tojást, nyolc evőkanál szitán áttört friss turót és negyed liter tejjel jó élesztős tésztát verünk belőle, melyet egy egész egy és fél óra hosszat a melegen tartunk. Azután liszttel meghintett deszkán apró fánkot formálunk belőle, forró zsirban megsütjük, de ne szedjük ki nagyon korán, különben nyers marad belől.

## OMLETT.

Két evőkanál lisztkeveréket, fél csomag sütőport, kevés sót jól elkeverünk egymással, és egy tojással, meg a szükséges hideg tejjel ritka tésztának kavarjuk. Az omlettsütőben fölfor-

ralunk három evőkanál olvasztott vaját, a tésztát úgy öntjük bele, hogy a forma fenekét egyformán lepje el, aztán mind a két oldalán szép sárgára sütjük.

### BOROS DINNYE.

Nyolc evőkanál lisztkeveréket elvegyitünk egy csomag sütőporral és hat szem föloldott saccharinnal. Egy tálban habosra elkavarunk hat tojássárgáját, lassankint hozzáadjuk a fönti keveréket, valamint huszonöt szem hámozott és megőrölt mandulát, továbbá a hat tojás keményre vert habját. Egy dinnyeformát jól megkenünk vajjal, valamivel a felén túl megkenjük a keverékkel és mérsékelten meleg sütőben megsütjük. Miután kiborítottuk, sűrűn megtűzdeljük hosszában vágott mandulaszeletekkel és kanalankint addig öntünk rá forrásban levő jó bort, a míg a dinnye nemcsak teleszívta magát, hanem körülötte még marad is egy kis bormártás; körülbelül fél liter bor kell hozzá. A bort kevés vanillinnal, citromhéjjal és hat szem saccharinnal főzzük.

### NARANCSSZELET.

Omlett-tésztát készítünk a már megadott utasítás szerint de jó sűrűnek kell lennie. A narancsot megtisztítjuk a külső és belső héjától egészen, fölszeleteljük és a magvát tollkessel óvatosan eltávolítjuk. Néhány órával azelőtt, hogy sütni akarjuk, a narancsszeleteket fehérborba rakjuk, melybe tettünk vanillint és annyi saccharint, a mennyit a szánk ize megkíván, azután megforgatjuk a tésztában és aranysárgára sütjük forró zsirban.

### KENYÉRPUDDING.

Cukormentes kétszersültnek lereszeljük a héját és éjen át megáztatjuk kevés vanillines tejben. Másnap habosra kavarrunk négy tojássárgáját, beleadjuk a jól kinyomkodott kétszersültet fél csomag sütőporral együtt, valamint három-négy szem saccharint is; negyed óra hosszat kavarrjuk, belevegyitünk még néhány finomra vágott mandulát és a négy tojás keményre vert habját. Ezt a keveréket vajjal jól megkent formába öntjük, erősen lecsukjuk és forró vízben egy óra hosszat főzzük.

Negyed órával a tálalás előtt elkeverünk egy evőkanál lisztkeveréket egy tojássárgájával és fél liter hideg tejjel, hozzáadunk négy szem föloldott saccharint, valamint kevés vanillint

is; a tűzön addig kavarjuk, a míg megsűrűsödik és szitán keresztül a puddingra öntjük.

### KÉTSZERSÜLT.

Három tojást kevéske vanillinnal és reszelt citromhéjjal negyed óra hosszat kavarunk; azután lassankint hozzávegyítünk nyolc evőkanál lisztkeveréket, egy csomag sütőport és négy szem föloldott saccharint; az egészet fél óra hosszat kavarjuk, hozzávegyítjük a három tojásfehérjének habját, a tésztát hosszukás, az alján gömbölyű formába öntjük, melyet vajjal jól megkentünk és mérsékelt melegnél megsütjük. Csak egy-két nap múlva szeleteljük föl éles késsel és tepsiben sütőbe rakjuk, s ott hagyjuk, a míg egészen megszáradt.

### HOLDACSKÁK.

Egy deszkán elkeverünk nyolc evőkanál lisztkeveréket egy kis csomag sütőporral és négy szem föloldott saccharinnal; adunk bele két egész tojást, három evőkanál őrölt mandulát vagy diót, fél borospohárral narancslevet, tíz deka friss vaját s az egészből jó omlós tésztát gyurunk; azután késhátvastagságúra kisodorjuk, holdacskákat vágunk belőle és liszttel meghintett tepsiben szépen megsütjük.

### MARCIPÁN.

Hat egész tojást elkeverünk hat szem föloldott saccharinnal s ezt egy óra hosszat kavarjuk; lassankint hozzákeverünk négyszáz gram lisztkeveréket meg egy kis csomag sütőport; belenyomjuk egy egész citromnak a levét s a porrá tört héját, deszkán az egész keveréket jól eldolgozzuk és letakarva egy óra hosszat pihentetjük. Most aztán nem sodorjuk ki tulságosan vékonyra, tetszés szerint formáljuk, tiszta kendővel letakart deszkára tesszük, hűvös helyen szikkasztjuk és másnap mérsékelt meleg sütőben világossárgára sütjük.

### OMLÓS PEREC TEÁHOZ.

Ötszáz gram lisztkeveréket, egy kis csomag sütőport és négy szem föloldott saccharint meg kevés sót jól elkeverünk és negyed kiló vajjal, négy tojással meg fél liter édes tejsűrűvel tésztát gyurunk belőle. Apró peracet formálunk, tojássárgájával megkenjük és liszttel meghintett deszkán megsütjük.

## CSOKOLÁDÉKAKAÓ.

Negyed liter tejben elkeverünk két evőkanál tápsó-kakaót; felfőzünk benne hat fehér zselatinlapot meg tiz szem saccharint; azután levesszük a tüzről, belehaborunk két egész tojást és szitán keresztül üvegformába szűrjük.

## VANILLINFAGYLALT.

Fél liter tejsűrűben föloldunk tizenöt szem saccharint, adunk bele egy késhegy vanillint és abban az edényben, a melyben a keveréket föl akarjuk főzni, belehabarunk még négy tojássárgáját is; a tüzre tesszük, adunk bele harminc gram friss vaját, a tojás habját és szünetlen habarás közben megsütjük. Arra ügyeljünk, hogy ne forrjon tulságosan, különben nagyon erős tej ize lesz. Ha a kevertes kihült, formába öntjük és úgy teszünk vele, mint minden más fagyalittal.

## KAKAÓFAGYLALT.

Hozzávaló: Fél liter tej, tizenöt szem saccharin, tizenöt gram vaj, három kávéskanál tápsó-kakaó, melyet csak fővés közben kavarnak bele.

## SZAMÓCAFAGYLALT.

Egy liter friss szamócát szitán áttörünk, adunk bele tizennégy szem saccharint, mindezt elkeverjük negyed liter vízzel, formába öntjük s a szokott módon kezeljük.

## CITROMFAGYLALT.

Tiz citromnak a levét szitán át negyven szem saccharinra szűrjük, adunk hozzá nyolcad liter vizet, késhegy vanillint, ezt három citromnak darabos héjával felfőzzük, azután leszűrjük és ha kihült, a fagyaltformába tesszük.

## NARANCSFAGYLALT.

Tiz narancs levével csakugy készül mint a citromfagyalt.

## LIMONÁDÉ.

Fél narancsnak és fél citromnak a tiszta levét négy szem saccharinnal pohárba tesszük és fél liter friss vízzel leöntjük. Csinálhatjuk narancs nélkül tisztán citrommal.

## TEA.

Jó teából készítsük s egy csészére vegyünk két szem saccharint.

## KAKAÓ.

Cukorbajosok és elhizottak csak kétféle kakaót igyanak, mely teljesen liszt- és cukormentes: Lahmann dr.-féle tápsó-kakaót és Hundausen dr.-féle aleuronat-kakaót.

Mindenikből egy kávéskanálnyit elkavarunk negyed liter tejjel, hogy csomós ne legyen, hozzáadunk három szem saccharint és felfőzzük.

## MELEG BOR.

Félüvegnyi vörösborba adunk hat szem saccharint, egy késhegy vanillint, kevés citrom- és narancshéjat és ha felfőtt, a bort szítán keresztül poharakba szűrjük.

## TOJÁSOS PUNCS.

Egy liter tejet fölforralunk egy késhegy vanillinnal, kevés citrom- és narancshéjjal és föloldunk benne nyolc szem saccharint. Egy edényben elkavarunk öt tojássárgáját és a rászűrt tejjel addig habarjuk, a míg a habja kétujjnyira a folyadék fölé emelkedik.

## SZAMÓCA-BÓLÉ.

(Bowle.)

A megfelelő edénybe teszünk fél liter friss szamócát, tíz szem saccharint, egy és fél liter jó bort, ezt lefödve vagy két órára a jégre tesszük s a mikor beadjuk negyed, esetleg fél liter jéghideg szódavizet fröccsentünk bele.

## SZAGOS MÜGE-BÓLÉ.

Negyed liter friss vagy szárított szagos mügét, nyolc szem saccharint és egy és fél liter jó bort két órára a jégre tesszünk, azután leszűrjük s még egy órára a jégre tesszük.

## NARANCS-BÓLÉ.

Két narancsot, melyet a külső s belső héjától megtisztítottunk, folszeletelünk, a magját kiszedjük, adunk bele tíz szem saccharint, egy üveg fehérbort és két órára a jégre tesszük.

## DIABÉTIKUS LISZT.

(Aleuronat-keverék.)

Egy kiváló szakorvos utasítása szerint a lisztkeveréket magunk is elkészíthetjük, ha egyforma mennyiségű aleuronatot és buzalisztet fakanállal addig keverünk, a míg az egyiket a másiktól már meg nem különböztethetjük. Azután vászonzacsokban tartsuk száraz, szellős helyen. — Éppen így készítjük a keveréket rozsliszttel a fekete diabétikus kenyérnek.

Finom aleuronat-port keverék nélkül is használhatunk és ez különösen alkalmas leves, mártás stb. készítésére.

## SÜTŐPOR.

Minden drogériában kapható.

## SACCHARIN.

Az egyetlen cukorféle, a mit cukorbajos ember ehetik. Van porformában, jegeces saccharin, de legjobb a kis pastillaformájú, melyet a főzőkönyvünk recipéiben használunk.

## TÜDÖVÉSZ.

A teljesen egészséges ember táplálkozási módjában is bizonyos helyes rendszer uralkodik, hogy egészségét megtartsa: mennyivel fontosabb a beteg emberi szervezet helyes táplálása, mert a betegség kifejlődését, rosszabbodását megakadályozza. Az egészségnek legfőbb feltétele a szervezet épsége. A vér rendszer összetétele szükséges ahhoz, hogy a szervezetbe jutott káros anyagokat az ép kiválasztási szervek segítségével a szervezetből eltávolítsa. Anyagcsere alatt értjük a szervezetnek azt a működését, a mely a bevitt tápláló anyagokból megtartja a szükséges elemeket és helyes célra fordítja. Szabályozza a test nedveinek mennyiségét, a test hőmérsékét állandó fokon tartja és végre a fölösleges és káros anyagokat kiküszöböli. Az anyagcsere minden zavara káros és súlyos következményekkel jár. A helytelen táplálkozás az anyagcserét szabályozó szervek működését bénítja meg: azok súlyos elváltozást szenvednek és beteggé teszik az egész szervezetet is.

A tüdővész jórészt öröklött betegség. A kora gyermekkorban a helyes fejlődés visszamaradásában nyilvánul, az ifjú korban végzi legnagyobb pusztításait. A tizenhétől huszonöt éves korban éri el a baj tetőpontját és ekkor a legsúlyosabb. Későbbi korban csökken az ereje. A fertőzés lehet másik oka a betegségnek. Valami okból legyengült szervezetbe tüdővész környezetből, testvér, rokon, hivatalnoktárs köpéséből kerül a tüdővész bacillusa. Hosszu századokon keresztül pusztított e betegség, a míg csak okát megismertük. Koch berlini tanár föltűnést keltő fölfedezése: a betegség okozó bacillus megismerése volt egyuttal az első lépés a gyógyítás felé. E fölfedezés nyomán indult meg a kutatás, melynek az volt az eredménye, hogy a még föl nem lépett bajnak elejét tudjuk venni és a kifejlődött be-

tegség pusztításainak gátat vethetünk. A beteg élete körülményeit kell megváltoztatni. Tiszta levegőn való tartózkodás, súlyos testi munkának megtiltása lesz gondoskodásunk tárgya; óvakodni kell attól, hogy tüdővészések között állandóan tartózkodjék a beteg. Az egyén legfontosabb segítsége a gondos táplálkozás.

A tüdővésztes ember táplálkozását nagyon nehéz szabályozni, mert aszerint, a hogy vesztit táperőből, éppen olyan mértékben csökken az étvágya és emésztési képessége. Pedig növelni kell a beteg testi súlyát és táperejét, mert csak ez védi meg a betegség veszedelmei ellen. Akadályt képez gyakran a beteg szeszélyeskedése is, a ki éppen olyan ételt vél magára nézve hasznosnak, a melynek talán éppen semmi tápláló értéke sincs.

Ezért nehéz megszabni, hogy mit egyék. Ennie kellene sok hust és fehérnyetartalmu ételt; könnyen emészthető zsiradékot vaj és csukamájolaj alakjában; igyék sok tejet, tiszta jó bort, finom konyakot. Egyék gyakran, de mindig keveset, hogy a gyomra ne legyen túlterhelve. Tüdővésztes embernek nagy figyelemmel kell lennie a gyomrára, hogy az mindig teljesítse a maga kötelességét.

Az alábbiakban közlünk egy ételrendet, melyet — ha az orvos helybenhagy — ugy állítottuk össze, hogy meglegyen benne az egy napra való szükséges tápanyag, a nélkül, hogy tulságosan megterhelné a gyomrot:

Hét órakor negyed liter tej konyakkal; zsemle és kétszersült.

Nyolc órakor egy csésze kávé vagy tejes kakaó.

Tíz órakor egy hig tojás vajas kenyérrel.

Tizenkét órakor egy csésze husleves tojássárgájával, tejbefőtt rizs, borjúhús vagy szárnyas, egy pohár vörösbor.

Két órakor tejes kávé.

Négy órakor negyed liter tej konyakkal, vajas kenyér és méz.

Hat órakor ugyanaz.

Nyolc órakor tejeles zsemlével vagy tejpép.

Ha a beteg nagyon gyöngye, a hust elhagyjuk. A csukamájolaj mennyiségére nézve csak az orvos tanácsa mérvadó.

Az ételeket válogassuk a gyomor- és bélbajos ember konyhájából és az ott leirt módon készítsük el.

## SZIVBAJ.

Ez a betegség jórészt az emberrel születik. A szív hiányos és hibás fejlődése alapja a betegségnek, a mely súlyos tünetekkel jár a szervezetre nézve. Szerzett is lehet a baj. Súlyos izületi gyulladások, egyéb fertőzőes betegségekhez társul és az öröklött szivbajhoz hasonló tüneteket okoz. Kerülnie kell a betegnek a kávé, tea, pálinka ivást, óvakodnia kell a fűszeres ételtől és főképp a dohánytól.

Mint minden betegségben, a szivbaj kezelésében is nagy szerepe van a megfelelő táplálkozásnak. Mi nem vonjuk el vagy korlátozzuk az egyes tápláló anyagot, hanem valamennyinek megszabjuk a mértékét.

Utbaigazításul és föltéve, hogy az a kezelő orvos utasításával megegyezik, adunk egy ételrendet szivbajosnak, a melyben minden tápláló anyag megfelelő arányban megvan. Délben megengedünk százötven gram hust; de ha a betegnek nagyon erős a szivdobogása, úgy egyék inkább százötven gram hüvelyest vagy albuminpépet (lásd gyomor- és bélbajosok konyhája).

Mindent, a mi izgat, lehetőleg mellőzni kell. Tejet ihatik mindenféle formában. Kítűnő eledele a szivbajos embernek a mindenféle zöld főzelék és gyümölcs, mely utóbbiból akár hét-nyolcszáz gramot is ehetik naponkint. — Pikáns mártásokat, levest, melynek csekély a tápláló értéke, ne egyék; bort, sört ne igyék; e helyett nagyon jó a friss ivóvíz, ásványvíz, limonádé és gyümölcsbor.

*Szivbajos ember ételrendje:*

Hét és fél óraker kétszázötven gram tej, ötven gram zsemle, tíz gram vaj.

Tíz óraker kétszázötven gram nyers gyümölcs, ötven gram kenyér.

Tizenkét és fél óraker százötven gram hus vagy borsópüré, kétszáz gram zöld főzelék, száz gram burgonya, ötven gram kenyér, kétszáz gram főtt gyümölcs.

Két óraker háromszáz gram víz, citromos limonádé vagy almabor.

Négy óraker kétszázötven gram tej vagy kefir, ötven gram korpás kenyér, tíz gram vaj.

Hét és fél óraker két tojás vagy albuminpép, kétszázötven gram rizs-, dara- vagy sárgakása, kétszázötven gram aludttej, kétszázötven gram nyers gyümölcs, ötven gram kenyér.

## KÖSZVÉNY ÉS CSUZ.

A megzavart anyagcsere okozza a köszvényt.

Hugysavas sók lerakódása képződik az ízületekben a kevesbbedett elégségi processzus folytán. A húgysav a táplálékból képződik és a helyett, hogy kiválnék a vizelettel vagy iz-zadás útján, az anyagcsere renyhése folytán a testben meg-marad, lerakódik az ízületekben.

A *köszvény* (a gazdag ember betegsége) gyakran leli okát a rendszertelen életmódban, a tulságosan sok hus és szeszes ital fogyasztásában. De lehet átöröklött baj is, valamint csuz-nak is lehet a következménye.

A *csuz* (a szegény ember betegsége) vérkeringési zava-rokból ered, erős hülésből és fertőzésből. Mindenekelőtt a vér-keringési zavarokat kell eloszlatni, mert az anyagcserezavar által mind több lerakódás képződik és így lehet a csuzból idővel köszvény.

Miután a köszvényt leggyakrabban a célszerűtlen táplál-kozás okozza, a kezelésnél nagy sulyt kell vetnünk arra, hogy azt célszerűvé tegyük. A húgysav az elfogyasztott ételek fe-hérnyéjéből képződik. Mindenekelőtt csökkentenünk kell tehát a a fehérnyetartalmukat; korlátoznunk kell továbbá a zsír- és liszttartalmu ételek, valamint az édességek fogyasztását.

Köszvéynél és csuznál ajánlatos a husmentes táplálko-zás, miután a növényi ételekben kevesebb a fehérnye, mint a hus-ban és a növényi fehérnye nem okoz húgysavképződést. A hust mindenkor pótolhatjuk albuminpreparátumokkal. Köszvényes ember ne egyék semmi savanyut, tehát salátát vagy savanyu gyümölcsöt se. Ne igyék sokat; mindenféle szeszes italtól tartó-zkodjék, szintugy a fűszeres, inycsiklandozó ételektől.

De azért a tulságosan szigorított ételrend sem ajánlatos, mert vannak orvosi statisztikák, melyekből kitetszik, hogy az ilyen szigorított, tulságosan korlátozott ételrend inkább kárára van a betegnek, semmint hasznára.

Közlünk egy ételrendet, a melyben a betegségre való te-kintettel elvontuk a káros hatásu tápanyagot, hogy azt viszont mással pótoljuk.

### *Köszvényes és csuzos ember ételrendje:*

Hét és fél órakor százötven gram tápkávé tejjel, ötven gram zsemle, tiz gram vaj.

Tiz órakor ötven gram korpáskenyér, tiz gram vaj, száz gram nyers gyümölcs (alma).

Tizenkét és fél óraker száz gram borsó vagy lencsepüré vagy kotlett, (l. vegetáriánus konyha), ötszáz gram zöld füzelek, harminc gram kenyér.

Négy óraker százötven gram tápkávé tejjel, ötven gram zsemle, tíz gram vaj.

Hét és fél óraker kétszázötven gram tej, ötven gram korpás kenyér, tíz gram vaj, egy tojás.

A különböző ételek elkészítési módjára mérvadók a vegetáriánus és gyomorhajos ember konyhájában közölt recipék.

## SKROFULA ÉS ANGOLKÓR.

### *A gyermek helyes táplálása.*

Miután mind a két bajt a táplálkozási zavar okozza, azokhoz a betegségekhez tartoznak, melyekben a táplálkozás nagyon fontos. A bélhurut mellett ezek a leggyakoribb gyermekbetegségek. A skrofula a két-tizenöt év közt, az angolkór a négyhónapos és négyéves gyermeknél jelentkezik leginkább; később már nagyon ritka az e fajta megbetegedés.

A *skrofula* az ösztáplálás zavarát jelenti, mely a mirigyek megnagyobbodását, genyessedését okozza. Nagyon gyakori a nyákhártyák megbetegedése is, mindenekelőtt az orrban, a szemben, szájban és fülben. A bőrön is szoktak kiütések jelentkezni. Megbetegszik a csonthártya és maga a csont is.

A skrofula gyakran veleszületik a gyermekkel. De a legtöbb esetben szerzett baj, még pedig az által, hogy a gyermeknek életének első éveiben nem volt meg a kellő táplálkozása; sok pépet, zsemlet, tésztát, kenyeret, kétszersültet, édességet, burgonyát stb. adtak neki, a miben nagyon sok a szénhidrát.

De okozza a skrofulát az is, ha a gyermeknek nincs elég része levegőben és világosságban; nedves szobában tartják és nincs eleget a napon.

Az *angolkór* (rachitis) szintén olyan táplálási zavar a gyermeknél, mely a csontok formájának változását okozza. A csont puha marad, mert nincs benne elég mészsó. A görbe láb, az O- vagy X-láb többnyire az angolkórban leli okát.

Mint a skrofulánál, az angolkórban is a gyermek hiányos táplálásában keresendő a fő ok. A mesterséges táplálás a gyermek első életévében okozza leggyakrabban az angolkórt, a mely gyomor- és bélkatarushoz vezet. A mészsók a táplálékból ugyanis nem szívódnak föl eléggé, hanem nagy mennyiségben kiválnak.

A skrofulás és angolkóros beteg táplálása majdnem egészen egyforma módon történik és azért ugyanegy fejezetben tárgyalhatjuk is. Minden olyan betegségnél, melyet helytelen táplálás okoz, a fődolog, hogy azt helyes, észszerű táplálással váltsuk föl.

Hogy ennek a két veszedelmes és az egész életre kiterjedő bajnak elejét vegyük, a gyermeknek az első kilenc hónapban kizárólag csak anyatejet kellene kapnia. Ha ez lehetetlen vagy az is, hogy egészséges, jó dajka táplálja, természetesen a mesterséges táplálkozáshoz kell folyamodni tehéntejjel. Legjobb erre a Soxhlet-féle készülék, a melyben a következőképpen főzzük a tejet: Főzzük a tejet vagy harminc percig és hűsük ki hamar oly módon, hogy az edényt, a melyben főtt, hideg vízbe állítjuk; azután töltjük meg a készülék üvegeit, melyek kétszáz gram tartalmuak legyenek. Azután légmentesen bedugaszolva és a készülékbe helyezve, újra felfőzzük, de már csak néhány percig.

Hogy a tehéntejet az anya tejéhez hasonlóbbá és könnyebben emészthetővé tegyük, vízzel higitjuk és cukrot is adunk hozzá. Am a higitás által veszít a tápláló erejéből. Hogy tehát a gyermek könnyen emészthető, kitünő táplálékot kapjon, mielőtt a tejet fölforraljuk, öntsük lapos csészébe és pihentesük így egy-két óra hosszat. Azután szedjük meg a tetejét, vegyünk annyit, a mennyire szükségünk van; higitsuk vízzel, adjunk mindenik üvegbe kevés tejcukrot, fél késhegy növény-tápsó kivonatot és gyöngye vagy emésztési zavarokban szenvedő gyermekeknek még tíz csepp növény-tápsó-pepton-t is így főzzük föl.

Legjobb, ha mindennap annyi tejet főzünk meg, a mennyi huszonnégy órára elég. Egy egész—másfél liter folyadékot (tej meg víz) elkeverünk két evőkanál tejcukorral, két késhegy növény-tápsó-kivonattal és fél kávéskanál növény-tápsó-peptonnal és a Soxhlet-készülékben megfőzzük. Az első három hónapra az orvosok rendszerint olyformán rendelik, hogy a gyermek két óránként kapjon egy rész tejet és két rész vizet; a második három hónapban, három óránként fél rész tejet, fél rész vizet, a harmadik három hónapban két rész tejet és egy rész vizet. Azontul a gyermek tiszta tejet kapjon.

Mint a hogy káros a pusztán vízzel higitott tehéntej és a hustáplálék a gyermeknek, épp úgy ártalmára van a mindenféle szeszes ital, kávé, pép, burgonya, tészta, a sok hirdetett gyermektápliszta stb. A gyermeket mindezzel csak meghizlal-

juk, de vérszegény és skrofulás lesz tőle és miután a csontok nem kapnak elegendő sókat, mindenekelőtt beáll az angolkór.

Tehát a gyermek az első kilenc hónapban ne kapjon: csak tejet. Azontul tiszta, higitatlan tejet az említett mennyiség növényepeptonkakaó és növénytápsó-kivonat hozzáadásával; továbbá egy hig tojást, peptonkétszersültet, kevés főtt és áttört gyümölcsöt.

A második és harmadik évében (tizenkét-harminchat hónap) a következő ételrendet ajánljuk:

Hét órakor teljestej a főtt említett pótlással.

Tíz órakor peptonkakaó, két-három kávéskanállal egy csésze tejbe.

Egy órakor egy hig tojás, főtt gyümölcs, főzelék szitán áttörve (spenót, saláta, gyöngye zöldborsó, gyöngye zöldbab).

Négy órakor teljestej a megfelelő pótlással.

Hét órakor egy tojás, főtt gyümölcs és főzelék áttörve.

Hét és fél órakor teljestej a pótlásokkal.

#### *Ételrend gyermekeknek a három éven túl:*

Hét órakor peptonkakaó, albuminkétszersült.

Tíz órakor tej egy késhegy növénytápsó-kivonattal, főtt gyümölcs vajás zsemlével.

Egy órakor kevés könnyű, sovány hus, főzelék és nyers gyümölcs.

Négy órakor tej, egy késhegy tápsó-kivonattal, albuminkétszersült vagy korpás kenyér vajjal.

Este tojás, rizs-, dara-, zab-, lencse- vagy babpép, vagy zöld főzelék, tehénturó, saláta, tej és korpás kenyér vajjal.

A táplálkozás mellett skrofulánál és angolkóránál nagyon fontos továbbá: a levegő, a nap és a bőrnek rendes ápolása. A gyermek még szeles időben is minél többet legyen a levegőn. Éjjel-nappal csak olyan szobában tartózkodjék, a melynek nyitva van az ablaka. Ha hideg van, fűteni kell.

Az angolkóros gyermeket ne fektessük tollas ágyba; járassuk minél később, de karon se cipeljük.

### IDEGESSÉG.

Idegesség alatt az idegrendszernek azt a megbetegedését értjük, melynek oka az anyagcsere zavarában rejlik. — Nagyon sokszor a helytelen táplálkozás okozza a bajt.

Az idegesség kulturbetegség. Gyakoribb a városban, mint falun, a hol az emberek egyszerűen és természetesen élnek; a

hol még nem ismerik azokat az élvezeteket, melyeket az egészségtelen kultúra szül és a hol a gyermekeket még egyszerűen és természetesen nevelik.

Főbb okai az idegességnek: Elsőben is a *veleszületettség*, mely egyben talán a legsúlyosabb fajtája is. Beteges, ideges anyának csak ideges gyermeke lehet; de a szülő kicsapongásait, az iszákosságát is megsínyli a gyermek. Másik oka a betegségnek: a helytelen nevelés és táplálkozás. A gyermeket már pici korában elkényeztetik; a helyett, hogy nyugodtan feködni hagynák, folytonosan hordozzák, ringatják, a mi nagyon izgatja az idegrendszert. De a legnagyobb baj, hogy nagyon elpuhítják. Ugy bepólyázzák, hogy a szegény csöppség mozdulni se bír, de még lélegzeni is alig tud.

És a felnőttek? *Az asszonyok* izgatott élete; a sok zsur, a midernek nevezett páncél, melybe beszorítják magukat; a szűk, magas nyak stb. vezethet-e egyéb, mint mindinkább fokozott idegességre? *A férfiak?* Reggeltől napestig dolgoznak és aztán, a helyett, hogy nyugodtan pihennének, sokszor a fél éjszakát füstös vendéglőkben és még füstösebb kávéházakban töltik el.

Ha már aztán megvan a baj, felelőssé szeretnénk tenni érte az egész világot, csak önmagunkat nem; és azt a bajt, melyet magunk, a magunk oktan, észszerűtlen életmódjával szerztünk, éreztetjük az egész környezetünkkel és legjobban mindig azzal, a ki a szeszélyünk, idegességünk ellen éppenséggel sem védekezhetik.

Az idegességet az orvosok elnevezték a XIX. század betegségének. Ők tudják, mennyi bajuk van az ideges betegekkel, hiszen jóformán minden beteg más kezelést, más gyógy-módot kíván. Mi nem is avatkozunk ebbe és csak mint mindenik betegségnél, itt is arra kívánunk utalni, milyen legyen az ideges embernek a táplálkozása; mert ha erőt gyűjtött elegendőt, ha tartózkodik a fűszeres, izgató ételektől, ezzel már nagyot haladt a gyógyulás után és segítségére van az orvosnak is nehéz föladatában.

A táplálkozásban fontos, hogy a beteg tápláló és könnyen emészthető ételt kapjon. Hust legfőljebb kétszázötven gramot egyék egy nap, vagy ha nem bírja, pótolják a hust a növény-fehérszénből előállított albuminpreparátumok. Ajánljuk a tésztát, de mindenekfölött sok tejet, mely a legkiválóbb tápanyagunk; kitünő még a jó sok friss főzelék és a gyümölcs.

Ujabbban mesterséges hizlalással is gyógyítják az ideges embereket, vagyis: adnak neki sok tejet, lassankint három litert

egy nap; azonkívül sűrű levest, hust, kenyeret, tojást, kétszer-sültet, mindenféle pépet és könnyű főzeléket. Annak, a ki hizó-kurát tart, napjában *kilencszer* kell ennie. Kezdi reggel hat óra-  
kor és újra eszik 8, 10, 12, 1, 3 és fél, 5 és fél, 7, 8 és 9 és fél  
órákor. De hát ez csak annak szól, a ki már nagyon beteg.  
Alább közlünk egy ételrendet, a melyben megvan a szükséges  
tápanyag és a melyet, ha a kezelőorvos jónak látja, meg lehet  
toldani reggel hat órákor és este kilenc órákor negyed liter  
tejjel.

### *Idegés ember ételrendje.*

Hét és fél órákor kétszáz gram albuminkakaó, vagy két-  
százötven gram lisztes ital, tej, száz gram zsemle, husz  
gram vaj.

Tíz órákor kétszázötven gram aludttej, ötven gram kor-  
pás kenyér, tiz gram vaj.

Tizenkét és fél órákor százötven gram hus (vagy száz-  
ötven gram albuminkása, lencse- vagy borsópép), háromszáz  
gram spenót, száz gram burgonya, ötven gram albuminkenyer.

Négy órákor kétszázötven gram aludttej vagy albumin-  
kakaó, ötven gram zsemle, tiz gram vaj.

Hét és fél órákor két tojás vagy nyolcvan gram hus, két-  
száz gram rizspép, ötszáz gram aludttej, háromszáz gram nyers  
gyümölcs, husz gram vaj, száz gram albuminkenyer.

Természetesen változtatni lehet és kell az ilyen ételren-  
den, de mindig csak a határok közt, a melyeket a szükségesség  
a beteg embernek megszab. Az étkeket össze lehet válogatni a  
vegetáriánusok és gyomorhajosok konyhájából.

## VÉRSZEGÉNYSÉG ÉS SÁPKÓR.

Nagy a különbség e két betegség közt. A *sápkór* kizáróla-  
gosan leánybetegség a tizenkét-huszonöt év közt, és a men-  
struálással függ össze. *Vérszegénységben* szenvedhet a gyer-  
mek és felnőtt is. Föllép mindenkoru embernél, sokszor súlyo-  
sabb betegség és nagyobb vérveszteség következményekép.  
Okozza továbbá a helytelen és fehérvényében szegény táplálko-  
zás. Vérszegénységnél kevés élenyt (oxigén) veszünk föl és sok  
nitrogént váltunk ki. A vér vizenyős, fehérvényében szegény; ke-  
vés benne a vértestecske.

Kedvez a vérszegénységnek a levegő és világosság hiánya,  
valamint a megfelelő bőrápolás. Jellemzi úgy a vérsze-  
génységet, mint a sápkórt, a betegnek föltünően halvány arca;

a bőre, a lába hideg; az ütere gyorsan ver és gyors a lélekzete; fázik, fáradt, lusta és nehézkes és különösen a lábát „alig bírja“.

Mivel pedig vérszaporitással érünk el legtöbbet ennél a betegségnél, természetesen megint csak a táplálkozásra vetjük a fősúlyt, az orvosra bizván a kezelésnek mindenféle más módját. Nothnagel tanár szerint vérszegénységnél föltétlenül szükséges, hogy az ösztápláléknak igen nagy legyen a fehérnyetartalma. A vér amugy is szegény nitrogénben, ne felejtsük hát el, hogy a táplálékot úgy válogassuk meg, hogy abban minél több legyen a nitrogén és fehérnye.

Azért még se adjunk a betegnek sok hust, mert izgat, szivdobogást, emésztési zavart és szomjuságot okoz. Kerüljük el a sok folyadékot, még a levest is, mert ezáltal a vér még vizenyösebbé válik. Mi az egyszerű, természeteszerű ételrendet ajánljuk:

Réggel tej- vagy albuminkakaót zsemlével vagy kétszersülttel és friss vaját; tíz órakor egy tojás, korpáskenyérrel és vajjal; délben kevés hus vagy albuminpép, hüvelyes, jó sok zöld főzelék; négy órakor albuminkakao és vajas zsemle; este rizs, dara vagy kása, rántotta vagy két hig tojás és fél liter aludtej vagy kefir.

Éppen a vérszegénységnél nagyon fontos, hogy a táplálkozás helyes összetételű legyen. Ilyen értelemben állítottuk össze az ételrendünket, melynek csak a helyes utmutatás a célja. Nagyon sok esetben helytelenül táplálják a beteget és megterhelik fehérnyében szegény étellel, minek következtében lehetetlen, hogy a gyomor és bél ezt meg ne szenvedje.

Van sovány és van kövér vérszegény; a soványnak több tésztát, burgonyát és folyadékot is többet kell adnunk, míg a kövérnek több fehérnyét és szárazabb ételeket adjunk.

#### *Ételrend vérszegénységnél.*

Hét és fél órakor kétszázötven gram tej, ötven gram zsemle, tíz gram vaj.

Tíz órakor háromszáz gram nyers alma (szamáca vagy áfonya), ötven gram zsemle, tíz gram vaj.

Tizenkét és fél órakor kétszáz gram bifsztek vagy albuminpép, száz gram makkaróni, harminc gram albuminkenyér, négyszáz gram spenót, kétszáz gram alma- vagy pöszméte-kompót.

Négy órakor kétszáz gram albumin- vagy növényepeptonkakaó, ötven gram zsemle, tíz gram vaj.

Hét és fél óraker kétszáz gram rizs, ötszáz gram aludttej, száz gram korpás kenyér, tiz gram vaj, kétszáz gram saláta, háromszáz gram nyers körte, negyven gram tehénturó.

Sok ételnek tetszik, ha így hirtelen végignézzük, de helyes az elosztása. Hiszen olyan tulzásokba mennek egyik-másik intézetben, a hol „természetes gyógmóddal“ gyógyítják a beteget, hogy reggel tiz óraker megetetnek vele fél kiló nyers almát, tizenkét és fél óraker fél kiló főtt almát, négy óraker fél kiló körtét és este hét és fél óraker fél kiló szilvát; hova férjen már most még az az étel, a minek az a föladata, hogy kellően táplálja a beteget?

Azért hát itt is csak okkal-móddal és az orvos tanácsa szerint éljünk.

### TERHESSÉG ÉS GYERMEKÁGY.

Talán sehol sincs a helyes táplálkozásnak olyan nagy jelentősége, mint a terhesség és gyermekágy idején, mert hiszen az anya helyes táplálkozásától függ a gyermek fejlődése.

Terhességének ideje alatt, és ha szoptat a gyermekágyban, az asszony egyék sok főzeléket és gyümölcsöt, hogy a gyermek sok vér- és csontképző sókat kapjon. Zöld főzelékből olyat egyék, mely könnyen emészthető, amilyen: a spenót, főtt saláta, zöldborsó és bab, karfiol, kelbimbó, apró gyöngesárgarépa, spárga stb.; jó a citrommal elkészített saláta is. Ha a gyümölcsöt nyersen nem bírja el, meg lehet főzni. Szükség esetén áttörhetjük a főzeléket s a gyümölcsöt is, mert így könnyebben emészthető.

A terhes asszony ne egyék egyszerre nagyon sokat; sok folyadékotól, tésztától és édességtől óvakodjék, mert a gyermek vérszegény, skrofulás és kövér lesz.

A következő ételrendet ajánljuk terhes asszonynak és olyan gyermekágyasnak, a ki nem maga szoptat:

Hét és fél óraker tövénytápsó-kakaó, korpás kenyér vajjal vagy albuminkétszersült.

Tiz óraker egy hig tojás zsemlével vagy gyümölcs és tehénturó korpás kenyérral.

Tizenkét és fél óraker százhusz gram könnyü hus (nem disznó- vagy ürühus, kolbász, sonka vagy füstölthus); sok zöld főzelék (nem káposzta) és rizs, dara, zab, lencse, borsó- vagy babpép. A mártásba, főzelékbe tegyünk egy késhegy növénytápsó kivonatot.

Négy óraker növénytápsó-kakaó, albuminkétszersült.

Hét és fél óraker kétszázötven gram aludtej, tojásétel, zöldsaláta.

A míg gyermekágyas asszony nem szoptat, ne szedjen magába sok folyadékot, mert így könnyebben elapad a teje.

A szoptató gyermekágyasnak gondoskodnia kell arról, hogy sok teje legyen, mert hiszen egy, egy és fél litert a gyermekének kell adnia. Ajánljuk a sűrű levest, gyümölcslevest, édes és aludtejet, irót, turót, rizst, darát stb. Továbbá könnyen emészthető zöld főzeléket, hogy a gyermek tápsóban gazdag táplálékot kapjon.

Szoptató gyermekágyasnak a következő ételrendet ajánljuk:

Hét és fél óraker növénytápsó-kakakó korpáskenyérrel és vajjal, vagy albuminkenyerrel.

Tíz óraker egy tojás, albuminkenyer vajjal, háromszáz gram aludttej.

Tizenkét és fél óraker háromszáz gram rizzsel, darával, árpadarával vagy zabbal süritett levest tojással vagy albumintáplevest egy késhegy növénytápsó-kivonattal; százötven gram hus, sok zöld főzelék és hüvelyes; nyers vagy főtt gyümölcs és valamilyen könnyü tészta.

Négy óraker háromszáz gram növénytápsó-kakaó albuminkenyerrel és vajjal.

Hét és fél óraker háromszáz gram süritett leves egy késhegy növénytápsó-kivonattal, tojásétel, saláta és kétszázötven egész ötszáz gram aludttej (pohárban összetörve).

Most is azzal fejezzük be utasításunkat, hogy általánosítani semmit se lehet és csak utmutatást akartunk adni; a módosítást megteszi az orvos, a szerint, a milyen a betege.



# TARTALOM.

|                                           | Oldal |                                                           | Oldal |
|-------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|
| Előszó . . . . .                          | 3     | Tápiókaleves . . . . .                                    | 13    |
| <b>Különféle leves.</b>                   |       | Arpakásaleves . . . . .                                   | 13    |
| Közönséges husleves . . . . .             | 5     | Rizskásaleves . . . . .                                   | 13    |
| Husleves más módon . . . . .              | 5     | Kneip-leves . . . . .                                     | 13    |
| Tavaszi leves . . . . .                   | 5     | Tejfölleves . . . . .                                     | 13    |
| Tavaszi leves más módon . . . . .         | 6     | Örményleves . . . . .                                     | 13    |
| Zöldségleves rántott zellerrel . . . . .  | 6     | Kiszela csorba (torontálmegyei<br>korhelyleves) . . . . . | 14    |
| Régi bajorleves . . . . .                 | 6     | Saint-Geimain-leves . . . . .                             | 14    |
| Borjupüréleves . . . . .                  | 6     | Vadászleves . . . . .                                     | 14    |
| Zöldséges leves . . . . .                 | 7     | Gulyásleves . . . . .                                     | 14    |
| Zöldségleves más módon . . . . .          | 7     | Angádsábur (erdélyi örmény-<br>leves) . . . . .           | 15    |
| Rizsleves zöldborsóval . . . . .          | 7     | Brassói tejfölsleves . . . . .                            | 15    |
| Builjon (betegeknek is jó) . . . . .      | 7     | Gombaleves . . . . .                                      | 15    |
| Barnaleves . . . . .                      | 8     | Gombaleves más módon . . . . .                            | 15    |
| Spenótleves . . . . .                     | 8     | Gombaleves szárított gombá-<br>ból . . . . .              | 15    |
| Királyné-leves . . . . .                  | 8     | Tinorú gombaleves . . . . .                               | 16    |
| Párisi leves . . . . .                    | 8     | Róka gombaleves . . . . .                                 | 16    |
| Olasz leves . . . . .                     | 9     | Vegyes gombaleves káposzta-<br>lével . . . . .            | 16    |
| Rizsleves olaszosan (Minesztra) . . . . . | 9     | Nyulleves . . . . .                                       | 16    |
| Spárgaleves apró omlettekkel . . . . .    | 9     | Nyulleves más módon . . . . .                             | 17    |
| Spárgaleves más módon . . . . .           | 10    | Vad-szárnyas leves . . . . .                              | 17    |
| Velőleves gombával . . . . .              | 10    | Fogolyleves . . . . .                                     | 17    |
| Bárányleves (debreceni étel) . . . . .    | 10    | Fogoly vagy szalonkaleves<br>(betegeknek) . . . . .       | 17    |
| Tojáskrémleves zöldséggel . . . . .       | 10    | Sörleves . . . . .                                        | 18    |
| Raguleves . . . . .                       | 11    | Borleves . . . . .                                        | 18    |
| Egyszerű velőleves . . . . .              | 11    | Szárított bableves . . . . .                              | 18    |
| Máj püréleves . . . . .                   | 11    | Savanyu bableves . . . . .                                | 18    |
| Rizotto leves . . . . .                   | 11    | Téli borsóleves . . . . .                                 | 18    |
| Tört borjухusleves . . . . .              | 11    | Borsópüréleves . . . . .                                  | 19    |
| Haséleves . . . . .                       | 12    | Zöldborsóleves . . . . .                                  | 19    |
| Hótehér leves . . . . .                   | 12    | Karfiolleves . . . . .                                    | 19    |
| Sárgarépa leves . . . . .                 | 12    |                                                           |       |
| Libamájleves . . . . .                    | 12    |                                                           |       |
| Ugyanez másképpen . . . . .               | 12    |                                                           |       |
| Savanykás tojásleves . . . . .            | 13    |                                                           |       |

|                                                                | Oldal  |                                              | Oldal |
|----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|-------|
| Bableves olasz módra . . . . .                                 | 19     | Husos derelye . . . . .                      | 34    |
| Zöldbableves . . . . .                                         | 19     | Tüdős táska . . . . .                        | 34    |
| Zöldbableves sonkaszeletek-<br>kel . . . . .                   | 20     | Májrizs . . . . .                            | 34    |
| Sóskaleves . . . . .                                           | 20     | Levesbe való daragaluska . . . . .           | 34    |
| Attört kalarábéleves . . . . .                                 | 20     | Lisztgaluska . . . . .                       | 35    |
| Kalarábéleves más módon . . . . .                              | 20     | Levesbe való süveggomba . . . . .            | 35    |
| Paradicsomleves . . . . .                                      | 20     | Májkonzomé . . . . .                         | 35    |
| Tiszta fehérborszinű paradi-<br>csomleves . . . . .            | 21     | Zsemlegombóc . . . . .                       | 35    |
| Burgonyaleves . . . . .                                        | 21     | Zsemlemorzsa-gombóc . . . . .                | 35    |
| Burgonyaleves francia módon                                    | 21     | Májgombóc . . . . .                          | 36    |
| Burgonyaleves más módon                                        | 21, 22 | Husszeletkéek levesbe . . . . .              | 36    |
| Citromleves . . . . .                                          | 22     | Habgaluska . . . . .                         | 36    |
| Székeyleves . . . . .                                          | 22     | Zsirban sült borsó . . . . .                 | 36    |
| Kenyérleves . . . . .                                          | 23     | Eresztett tészta . . . . .                   | 36    |
| Debreceni lebbencsleves . . . . .                              | 23     | Tüdősrétes . . . . .                         | 37    |
| Rántott tüdőleves . . . . .                                    | 23     | Fölvert gombóc . . . . .                     | 37    |
| Rántott leves . . . . .                                        | 23     | Finom szalonnagombóc . . . . .               | 37    |
| Vizes leves . . . . .                                          | 24     | Husgombóc levesbe (örmény<br>étel) . . . . . | 38    |
| Korhelyleves . . . . .                                         | 24     | Snidlinges séberli . . . . .                 | 38    |
| Üstleves . . . . .                                             | 24     | Sonkás séberli . . . . .                     | 38    |
| Burgonyás gombócleves . . . . .                                | 24     | Zsirban sült galuska . . . . .               | 38    |
| Gulyásleves . . . . .                                          | 24     | Rántott kelkáposzta levesbe                  | 38    |
| Borjumájleves . . . . .                                        | 25     | Gyűszűfánk . . . . .                         | 39    |
| Piritott tésztaleves . . . . .                                 | 25     | Velős gombóc . . . . .                       | 39    |
| Tejes csipkebogyóleves (külö-<br>nösen gyermekeknek) . . . . . | 25     | Burgonyaséberli . . . . .                    | 39    |
| Májrizsleves . . . . .                                         | 26     | Konzomé levesbe . . . . .                    | 39    |
| Köménymagosleves . . . . .                                     | 26     | Májás gombóc . . . . .                       | 39    |
| Sajtleves (erdélyi szász étel)                                 | 26     | Daragombóc . . . . .                         | 40    |
| Piritott reszelttészta-leves . . . . .                         | 26     | Velőfánkocska . . . . .                      | 40    |
| Suhantott- vagy csikósleves<br>(alföldi étel) . . . . .        | 26     |                                              |       |
| Oltott tejleves (erdélyi étel).                                | 27     | <b>Hus köré valók.</b>                       |       |
| Habartleves . . . . .                                          | 27     | Burgonyapüré . . . . .                       | 41    |
| A rák-leves készítésének külön-<br>féle módja . . . . .        | 27     | Burgonya más módon . . . . .                 | 41    |
| Rákleves . . . . .                                             | 28     | Metélt burgonya . . . . .                    | 41    |
| Halleves . . . . .                                             | 28, 29 | Paprikás burgonya . . . . .                  | 41    |
| Harcsaleves holland módra<br>(bőjti étel) . . . . .            | 29     | Burgonyafánkocskák . . . . .                 | 42    |
| Halpaprikás leves . . . . .                                    | 29     | Burgonyaszeletkéek . . . . .                 | 42    |
| Halikraleves . . . . .                                         | 30     | Szalonnás burgonyagombóc . . . . .           | 42    |
| Ikraleves más módon . . . . .                                  | 30     | Burgonyakiflicskék . . . . .                 | 42    |
| Csigaleves . . . . .                                           | 31     | Gomba rizzsel . . . . .                      | 42    |
| Teknősbékaleves . . . . .                                      | 31     | Rizs zöldborsóval (rizi-bizi) . . . . .      | 43    |
| Korpacibere készítése . . . . .                                | 31     | Párolt rizs . . . . .                        | 43    |
| Korpacibere . . . . .                                          | 31     | Rizs libamájjal vagy sonkával                | 43    |
|                                                                |        | Párolt dara . . . . .                        | 43    |
|                                                                |        | Zellerpüré . . . . .                         | 43    |
|                                                                |        | Ózmáj olasz módra . . . . .                  | 43    |
|                                                                |        | Rántott palacsinta hus mellé                 | 44    |
|                                                                |        | Pármai-sajtos fánk . . . . .                 | 44    |
|                                                                |        | Vesetzelek . . . . .                         | 44    |
|                                                                |        | Husos gombóc . . . . .                       | 44    |
|                                                                |        | Somogyi galuska . . . . .                    | 44    |
|                                                                |        | Angol kenyérszelet . . . . .                 | 45    |
|                                                                |        |                                              |       |
| <b>Levesbe valók.</b>                                          |        |                                              |       |
| Gyurttészta levesbe . . . . .                                  | 33     |                                              |       |
| Csigatészta levesbe . . . . .                                  | 33     |                                              |       |

| Oldal                                    |                                 | Oldal                                       |    |
|------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|----|
|                                          | <b>Hideg és meleg mártások.</b> |                                             |    |
| Gesztenyepüré . . . . .                  | 45                              | Gombamártás . . . . .                       | 58 |
| Zsemlemorzás makaróni . . . . .          | 45                              | Mártás szárított gombából . . . . .         | 58 |
| Metélt tészta . . . . .                  | 45                              | Sóskamártás . . . . .                       | 58 |
| Tarhonya . . . . .                       | 45                              | Vöröshagymamártás . . . . .                 | 58 |
| Tök körítéshez . . . . .                 | 46                              | Paradicsommártás amerikai                   |    |
| Zöldbab . . . . .                        | 46                              | módra . . . . .                             | 59 |
| Zöldborsó . . . . .                      | 46                              | Fokhagymamártás . . . . .                   | 59 |
| Sárgarépa . . . . .                      | 46                              | Mandulás tormamártás . . . . .              | 59 |
| Párolt káposzta . . . . .                | 46                              | Tormamártás más módon . . . . .             | 59 |
| Vegyes hus mellé való . . . . .          | 46                              | Zsemlés tormamártás . . . . .               | 59 |
| Hideg és mellé való . . . . .            | 47                              | Ecetes torma hidegen . . . . .              | 59 |
| Karfiol és spárga . . . . .              | 47                              | Ugyanez örmény módra . . . . .              | 59 |
| Szalvétagombóc mártásos pe-              |                                 | Uborkamártás . . . . .                      | 60 |
| cesenyéhez vagy nyulhoz . . . . .        | 47                              | Kapormártás . . . . .                       | 60 |
|                                          |                                 | Sóskamártás . . . . .                       | 60 |
| <b>Saláták.</b>                          |                                 | Spárgamártás . . . . .                      | 60 |
| A saláta készítésének művé-              |                                 | Zöldbabmártás . . . . .                     | 60 |
| szete . . . . .                          | 49                              | Céklamártás . . . . .                       | 60 |
| Fejessaláta . . . . .                    | 49                              | Almamártás . . . . .                        | 60 |
| Öntött saláta . . . . .                  | 50                              | Ribizkemártás . . . . .                     | 61 |
| Magyaros uborkasaláta . . . . .          | 50                              | Reszelt birsalmamártás . . . . .            | 61 |
| Tejfölös uborkasaláta . . . . .          | 50                              | Afonya mártás . . . . .                     | 61 |
| Uborkasaláta francia módon . . . . .     | 50                              | Pöszméte- vagy szőlőmártás . . . . .        | 61 |
| Burgonyasaláta . . . . .                 | 51                              | Citrommártás . . . . .                      | 61 |
| Burgonyasaláta hussal(erdélyi            |                                 | Lengyelmártás . . . . .                     | 61 |
| szász étel) . . . . .                    | 51                              | Egyszerű barna mártás . . . . .             | 62 |
| Burgonyasaláta erdélyiesen . . . . .     | 51                              | Zsemlemártás . . . . .                      | 62 |
| Heringes burgonyasaláta . . . . .        | 51                              | Szardellamártás . . . . .                   | 62 |
| Meleg burgonyasaláta . . . . .           | 52                              | Máj mártás . . . . .                        | 62 |
| Burgonyasaláta angol módra . . . . .     | 52                              | Szardellamártás hidegen . . . . .           | 63 |
| Burgonyasaláta francia módra . . . . .   | 52                              | Heringmártás . . . . .                      | 63 |
| Vegyes burgonyasaláta . . . . .          | 52                              | Mustármártás . . . . .                      | 63 |
| Kedvelt saláta peccenyéhez . . . . .     | 52                              | Mustármártás hidegen . . . . .              | 63 |
| Paprikasaláta (arde) erdélyies           |                                 | Káprimártás hidegen . . . . .               | 63 |
| Paprikasaláta . . . . .                  | 53                              | Vadmártás . . . . .                         | 63 |
| Párolt vöröskáposztasaláta . . . . .     | 53                              | Spanyolmártás . . . . .                     | 64 |
| Vöröskáposztasaláta nyersen . . . . .    | 53                              | Fűszerű mártás . . . . .                    | 64 |
| Paradicsomsaláta . . . . .               | 54                              | Besamel mártás . . . . .                    | 64 |
| Paradicsomsaláta más módon . . . . .     | 54                              | Fehér mártás . . . . .                      | 64 |
| Orosz saláta . . . . .                   | 54                              | Indiai mártás . . . . .                     | 65 |
| Francia saláta . . . . .                 | 54                              | Savanyu mártás . . . . .                    | 65 |
| Francia saláta más módon . . . . .       | 55                              |                                             |    |
| Makaróni saláta firenzei módra . . . . . | 55                              | <b>Halhoz való hideg és meleg mártások.</b> |    |
| Szemes babsaláta . . . . .               | 55                              | Tatármártás . . . . .                       | 65 |
| Zöldbabsaláta . . . . .                  | 55                              | Tatármártás másképpen . . . . .             | 65 |
| Vörösrépa (cékla) saláta . . . . .       | 55                              | Majonéz . . . . .                           | 65 |
| Spárgasaláta . . . . .                   | 56                              | Tárkony mártás . . . . .                    | 66 |
| Karfis saláta . . . . .                  | 56                              | Zöld mártás . . . . .                       | 66 |
| Zellersaláta . . . . .                   | 56                              | Hollandi mártás . . . . .                   | 66 |
| Saláta sváb módra . . . . .              | 56                              | Zöldségmártás hidegen . . . . .             | 66 |
| Heringsaláta bácskai módon . . . . .     | 56                              | Zöldségmártás melegen . . . . .             | 67 |
| Halsaláta . . . . .                      | 56                              |                                             |    |
| Halsaláta más módon . . . . .            | 57                              |                                             |    |

|                                     | Oldal |                                              | Oldal |
|-------------------------------------|-------|----------------------------------------------|-------|
| Halmártás provanszi módra . . . . . | 67    | Kecsege aszpikkal és majonézsal . . . . .    | 82    |
| Livornói mártás . . . . .           | 67    | Rántott szárított tőkehal . . . . .          | 82    |
|                                     |       | Lengyel krokett . . . . .                    | 82    |
|                                     |       | A tengeri halról . . . . .                   | 83    |
|                                     |       | A tengeri hal készítése . . . . .            | 83    |
|                                     |       | Tengeri hal savanykás mártásban . . . . .    | 83    |
|                                     |       | Hering melegen . . . . .                     | 84    |
|                                     |       | Ecetes hering . . . . .                      | 84    |
|                                     |       | Hamis osztriga . . . . .                     | 84    |
|                                     |       | Vagdalt hering . . . . .                     | 84    |
|                                     |       | Heringkötlett . . . . .                      | 85    |
|                                     |       | Hering vadasan . . . . .                     | 85    |
|                                     |       | Osztriga aszpikban . . . . .                 | 85    |
|                                     |       | Töltött csiga . . . . .                      | 85    |
|                                     |       | A rákról . . . . .                           | 86    |
|                                     |       | Főtt rák . . . . .                           | 87    |
|                                     |       | Rák más módon . . . . .                      | 87    |
|                                     |       | Rák (magyarosan) . . . . .                   | 87    |
|                                     |       | Töltött rák . . . . .                        | 87    |
|                                     |       | Rákba való töltelék . . . . .                | 88    |
|                                     |       | Párolt rák . . . . .                         | 88    |
|                                     |       | Rákmeridon . . . . .                         | 88    |
|                                     |       | Rák zöldborsóval . . . . .                   | 89    |
|                                     |       | Rák angol módra . . . . .                    | 89    |
|                                     |       | Tengeri rák roston, amerikai módra . . . . . | 89    |
|                                     |       | Főtt tengeri rák hidegen . . . . .           | 90    |
|                                     |       | Rákkrokett . . . . .                         | 90    |
|                                     |       | Teknősbéka a saját héjában . . . . .         | 90    |
|                                     |       | Teknősbéka citrommártással . . . . .         | 90    |
|                                     |       | Aszpik készítése . . . . .                   | 91    |
|                                     |       | Aszpik más módon . . . . .                   | 91    |
|                                     |       |                                              |       |
|                                     |       | b) <i>Tojásételek.</i>                       |       |
|                                     |       | Egyszerű tojá-rántotta . . . . .             | 92    |
|                                     |       | Tojásos sodralék . . . . .                   | 92    |
|                                     |       | Tojás hideg pikáns töltelékkel . . . . .     | 92    |
|                                     |       | Sajtós rakott tojás . . . . .                | 93    |
|                                     |       | Sajtós rántotta . . . . .                    | 93    |
|                                     |       | Bibictojás . . . . .                         | 93    |
|                                     |       | Tojás tejszinnel . . . . .                   | 93    |
|                                     |       | Hideg tojás . . . . .                        | 93    |
|                                     |       | Olasz tojás . . . . .                        | 94    |
|                                     |       | Pikáns tojás . . . . .                       | 94    |
|                                     |       | Vadhasé tojással . . . . .                   | 94    |
|                                     |       | Tojásétel előételnek . . . . .               | 94    |
|                                     |       | Tojáslepeny sonkával és pármajjal . . . . .  | 95    |
|                                     |       | Töltött tojás . . . . .                      | 95    |
|                                     |       | Töltött tojás másképpen . . . . .            | 95    |
|                                     |       | Tojásétel töltve . . . . .                   | 95    |

|                                 | Oldal |                            | Oldal |
|---------------------------------|-------|----------------------------|-------|
| Tojástekercs . . . . .          | 96    | Sonkapudding . . . . .     | 109   |
| Libamájrántotta gőzben. . . . . | 96    | Csirkepudding . . . . .    | 110   |
| Hideg tojás . . . . .           | 96    | Huspudding . . . . .       | 110   |
| Királyné tojás . . . . .        | 96    | Gombapudding . . . . .     | 110   |
| Tojásos étel . . . . .          | 96    | Vese-velőpudding . . . . . | 110   |

c) *Sajtos ételek.*

|                                                    |    |                                        |     |
|----------------------------------------------------|----|----------------------------------------|-----|
| Sajtos kalácskák . . . . .                         | 97 | Borjupudding . . . . .                 | 111 |
| Sajtos gombóc . . . . .                            | 97 | Rizspudding . . . . .                  | 112 |
| Sajtos zsemle előételnek . . . . .                 | 97 | Sonkás főlfujt . . . . .               | 112 |
| Sajtszeletkék . . . . .                            | 97 | Sonkás főlfujt más módon . . . . .     | 112 |
| Sajtpudding . . . . .                              | 98 | Husfőlfujt . . . . .                   | 112 |
| Sajtfőlfujt . . . . .                              | 98 | Heringfőlfujt . . . . .                | 113 |
| Sajtos rudacskák . . . . .                         | 98 | Heringfőlfujt . . . . .                | 113 |
| Sajtos rudacskák holland módra . . . . .           | 98 | Burgonyafőlfujt . . . . .              | 113 |
| Piritott sajtos kenyérszelet angol módra . . . . . | 93 | Karfiolfőlfujt . . . . .               | 113 |
| Polenta . . . . .                                  | 98 | Halfőlfujt . . . . .                   | 114 |
| II. Polenta . . . . .                              | 99 | Nyulfőlfujt (amerikai módra) . . . . . | 114 |
| Sajtos galuska . . . . .                           | 99 | Libamájfőlfujt . . . . .               | 114 |
| Olasz gombóc . . . . .                             | 99 | Könnyű omlett . . . . .                | 115 |
| Sajtos gombóc angol módra. . . . .                 | 99 | Velős omlett . . . . .                 | 115 |
| Sajtos omlett . . . . .                            | 99 | Borjufőlfujt . . . . .                 | 115 |
|                                                    |    | Pármai sajtőlfujt . . . . .            | 115 |
|                                                    |    | Sajtfőlfujt . . . . .                  | 115 |
|                                                    |    | Omlett . . . . .                       | 116 |

d) *Pástétom, pudding, felfujt.*

|                                               |          |
|-----------------------------------------------|----------|
| Borjumájpástétom . . . . .                    | 100      |
| Nyulpástétom . . . . .                        | 100      |
| Nyulpástétom más módon . . . . .              | 100      |
| Bífsztekpástétom . . . . .                    | 102      |
| Burgonyapástétom . . . . .                    | 102      |
| Fogoly lencsepástétommal . . . . .            | 102      |
| Pástétom angol módra . . . . .                | 102      |
| Vegyes vadpástétom . . . . .                  | 103      |
| Galambpástétom . . . . .                      | 103      |
| Libamájpástétom . . . . .                     | 104, 106 |
| Ludmájpástétom . . . . .                      | 105      |
| Kis ludmájpástétom vajás tésztából . . . . .  | 105      |
| Májpástétomos zsemle . . . . .                | 106      |
| Sonkapástétom . . . . .                       | 106      |
| Kis velős pástétom vajás tésztából . . . . .  | 107      |
| Kis borihuspástétom vajás tésztából . . . . . | 107      |
| Őzpástétom . . . . .                          | 107      |
| Zöldborsópástétom . . . . .                   | 108      |
| Szarvasgombapástétom . . . . .                | 108      |
| Burgonyás pudding . . . . .                   | 108      |
| Tejfőlös pudding . . . . .                    | 109      |
| Májpudding . . . . .                          | 109      |
| Finom sonkás pudding . . . . .                | 109      |

e) *Különféle husos tészta.*

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Sonkás palacsinta . . . . .                     | 116 |
| Zsemlekosárcák . . . . .                        | 116 |
| Félholdak sonkával . . . . .                    | 116 |
| Husos galuska . . . . .                         | 116 |
| Tésztás ragu . . . . .                          | 117 |
| Rántott sonkás-tekercs . . . . .                | 117 |
| Makaroni francia módra . . . . .                | 117 |
| Vágott borjufánk . . . . .                      | 117 |
| Husos pite . . . . .                            | 118 |
| Töltött metélt . . . . .                        | 118 |
| Hussal töltött vánkosesücske . . . . .          | 118 |
| Paprikás csirkével töltött palacsinta . . . . . | 119 |
| Tésztában sült kolbász . . . . .                | 119 |
| Reszelt tészta tüdővel . . . . .                | 119 |
| Vajás tészta hussal töltve . . . . .            | 119 |
| Hussóralék . . . . .                            | 120 |
| Husmetélt . . . . .                             | 120 |
| Sonkás pite . . . . .                           | 120 |
| Sonkás torta . . . . .                          | 120 |

f) *Burgonya, gomba és egyéb zöld-ségfélék.*

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| Töltött burgonya . . . . .               | 121, 122 |
| Burgonya amerikai módon rántva . . . . . | 121      |

|                                  | Oldal |                                            | Oldal |
|----------------------------------|-------|--------------------------------------------|-------|
| Burgonya előételnek . . . . .    | 121   | Töltött hagyma (örmény étel)               | 134   |
| Bajor burgonya. . . . .          | 121   | Párolt káposztatekercs . . . . .           | 135   |
| Rántott burgonya gombával        | 122   |                                            |       |
| Sonkás burgonya . . . . .        | 122   | g) <i>Vegyes húsfélel, becsinált, pör-</i> |       |
| Tálban sült heringes bur-        |       | <i>költ stb.</i>                           |       |
| gonya . . . . .                  | 122   | Főtt marhahus . . . . .                    | 135   |
| Burgonyafánk . . . . .           | 123   | Főtt marhahus más módon .                  | 135   |
| Rakott burgonya . . . . .        | 123   | Főtt marhahus paprikás lében               | 135   |
| Libamájjal töltött burgonya .    | 123   | Tormás tyuk lippai módra                   | 136   |
| Burgonyapuffancs . . . . .       | 123   | Tormás tyuk más módon . .                  | 136   |
| Burgonyafánk . . . . .           | 124   | Főtt csirke . . . . .                      | 136   |
| Gombabecsínált örmény            |       | Csirke frikasszé . . . . .                 | 136   |
| módra . . . . .                  | 124   | Kalarábés csirke . . . . .                 | 137   |
| Kesertgomba. . . . .             | 124   | Csirkeragu . . . . .                       | 137   |
| Turós gomba . . . . .            | 124   | Csirke pármái saittal . . . . .            | 137   |
| Gomba rizzsel . . . . .          | 125   | Csirke vérmártással. . . . .               | 137   |
| Gombapaprikás . . . . .          | 125   | Citromos csirkebecsinált . .               | 138   |
| Gombafőzelék tejfölösen. . . .   | 125   | Egyszerű csirke becsinált . .              | 138   |
| Gombás étel . . . . .            | 125   | Zöldséges becsináltcsirke . .              | 138   |
| Gombafánk . . . . .              | 125   | Csirkebecsinált más módon .                | 138   |
| Gombás lepény . . . . .          | 126   | Párolt csirke . . . . .                    | 139   |
| Tinorugomba (vargánya) . . . .   | 126   | Paradicsomos csirke. . . . .               | 139   |
| Kucsmagomba töltve . . . . .     | 126   | Csibe kaszrolban . . . . .                 | 139   |
| Gomba rántottával . . . . .      | 127   | Pörkölt csirke tejföllel . . . .           | 140   |
| Töltött gomba . . . . .          | 127   | Karfiolos csirke . . . . .                 | 140   |
| Töltött kucsmagomba. . . . .     | 127   | Zöldborsós csirke. . . . .                 | 140   |
| Gombával töltött omlett. . . . . | 127   | Fűszeres csirke . . . . .                  | 141   |
| Friss paradicsom gombával,       |       | Zöldborsós csirke . . . . .                | 141   |
| rántottával . . . . .            | 128   | Kalarábés csirke . . . . .                 | 141   |
| Spárga finom mártással . . . . . | 128   | Csirke száraz szőlővel. . . . .            | 141   |
| Spárga . . . . .                 | 128   | Galambbecsinált . . . . .                  | 142   |
| Spárga más módon . . . . .       | 128   | Jérce majonézzel . . . . .                 | 142   |
| Spárga olasz módra . . . . .     | 129   | Zöldséggel párolt fiatal kacsa             | 142   |
| Karfiol . . . . .                | 129   | Galamb frikasszé . . . . .                 | 142   |
| Karfiol más módon . . . . .      | 129   | Kappanvagdalék hidegen . . . .             | 143   |
| Karfiol, fehér és zöld. . . . .  | 129   | Szárnyas krokett . . . . .                 | 143   |
| Árticsóka . . . . .              | 130   | Galantin . . . . .                         | 143   |
| Árticsóka vajmártásban . . . . . | 130   | Galantin más módon . . . . .               | 143   |
| Rakott spenót. . . . .           | 130   | Galantin kappanból . . . . .               | 144   |
| Töltött spenót . . . . .         | 130   | Galantin pulykából . . . . .               | 144   |
| Töltött árticsóka . . . . .      | 131   | Báránybecsinált. . . . .                   | 145   |
| Töltött paprika . . . . .        | 131   | Vesepecsenyebecsínált (er-                 |       |
| Bőjtös töltött paprika           | 131   | délyi módra) . . . . .                     | 145   |
| Töltött kalarábé. . . . .        | 131   | Marhahus-ragu . . . . .                    | 145   |
| Töltött paradicsom . . . . .     | 132   | Borjunyelv-ragu . . . . .                  | 145   |
| Töltött kel . . . . .            | 132   | Ragu. . . . .                              | 146   |
| Töltött zeller . . . . .         | 132   | Borjubecsínált . . . . .                   | 146   |
| Töltött pirgetta. . . . .        | 133   | Hasébecsinált. . . . .                     | 146   |
| Töltött uborka . . . . .         | 133   | Gombás borjubecsínált . . . . .            | 146   |
| Töltött káposztafej . . . . .    | 133   | Libamáj kocsonyában . . . . .              | 147   |
| Töltött tök. . . . .             | 134   | Libamáj kocsonyában más                    |       |
| Tök spárga módra . . . . .       | 134   | módon . . . . .                            | 147   |
| Zöldbab spárga módra . . . . .   | 134   | Libamáj előételnek . . . . .               | 147   |

|                                             | Oldal |                                                   | Oldal |
|---------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|
| Libamáj-előétel . . . . .                   | 147   | Borju szive sülve . . . . .                       | 161   |
| Libamáj-rizottó . . . . .                   | 148   | Husfrikkó spanyol módra . . . . .                 | 161   |
| Libamáj madeirás kocsonya-<br>ban . . . . . | 148   | Borjufej főve . . . . .                           | 161   |
| Bifsztek libamájból . . . . .               | 148   | Borjufej sülve . . . . .                          | 161   |
| Finoman pácolt libamáj . . . . .            | 148   | Borjufark fehér becsináltak                       | 161   |
| Nyárson sült borjumáj . . . . .             | 149   | Borjufej-fölvágott . . . . .                      | 162   |
| Hagymás borjumáj . . . . .                  | 149   | Majoránás hus . . . . .                           | 162   |
| Borjumáj apró szőlőmártással                | 149   | Hideg hus . . . . .                               | 162   |
| Borjumájlepeny . . . . .                    | 149   | Sonkakotlett . . . . .                            | 163   |
| Piritott borjumáj . . . . .                 | 150   | Rántott sonka . . . . .                           | 163   |
| Savanyu borjumáj . . . . .                  | 150   | Hasirozott malac . . . . .                        | 163   |
| Tejtölös borjumáj . . . . .                 | 150   | Töltött tojáshej . . . . .                        | 163   |
| Sertésnyelv frikandóban . . . . .           | 150   | Csirkekocsonya . . . . .                          | 164   |
| Marhanyelv paradicsommal . . . . .          | 150   | Egyszerű kocsonya magyaro-<br>san . . . . .       | 164   |
| Pácolt nyelv . . . . .                      | 151   | Kocsonya formában . . . . .                       | 164   |
| Mazsolás és gesztenyés nyelv                | 151   | Kocsonya . . . . .                                | 165   |
| Debreceni mazsolás nyelv . . . . .          | 151   | Malackocsonya . . . . .                           | 165   |
| Rántott marhanyelv . . . . .                | 151   | Házinyul-kocsonya . . . . .                       | 165   |
| Nyelvszeletek . . . . .                     | 152   | Hideg vadhuskolbász . . . . .                     | 165   |
| Malacbecsinált . . . . .                    | 152   | Kaszáslé . . . . .                                | 166   |
| Bárány becsinált gombával . . . . .         | 152   | Szalmi . . . . .                                  | 166   |
| Vegyes becsinált . . . . .                  | 152   | Velős zsemleszeletek . . . . .                    | 166   |
| Erdélyi tokány . . . . .                    | 153   | Borjuvelő párolva . . . . .                       | 166   |
| Báránytokány . . . . .                      | 153   | Velős frikando . . . . .                          | 167   |
| Paprikás bárány . . . . .                   | 153   | Borjuszeletekkel velővel . . . . .                | 167   |
| Borjutokány . . . . .                       | 154   | Katonabéles velővel . . . . .                     | 167   |
| Tárkonyos bárány . . . . .                  | 154   | Rántott borjuvelő . . . . .                       | 167   |
| Malacpörkölt . . . . .                      | 154   | Savanyu-borjuvelő . . . . .                       | 167   |
| Vegyes berbécspörkölt . . . . .             | 154   | Velő tojással . . . . .                           | 168   |
| Givics (román étel) . . . . .               | 155   | Rántottvelős palacsinta . . . . .                 | 168   |
| Székelygulyás . . . . .                     | 155   | Borjuvelő kagylóban . . . . .                     | 168   |
| Székelygulyás . . . . .                     | 155   | Borjuvelő barna vajban . . . . .                  | 168   |
| Apró pecsenye (erdélyi eledel)              | 156   | Piritott borjuvесе magyar<br>módra . . . . .      | 168   |
| Rizs borjumájjal . . . . .                  | 156   | Piritott borjuvесе barna már-<br>tásban . . . . . | 169   |
| Olasz rizotto . . . . .                     | 156   | Vese velővel . . . . .                            | 169   |
| Firenzei rizotto . . . . .                  | 157   | Tüdőkása . . . . .                                | 169   |
| Libaaprólék rizzsel . . . . .               | 157   | Pörkölt tüdő . . . . .                            | 169   |
| Rántott borjuláb . . . . .                  | 157   | Tüdő rizskásával . . . . .                        | 169   |
| Piritott bárányláb burgonyával              | 157   | Savanyutüdő . . . . .                             | 170   |
| Gyurevác (szerb étel) . . . . .             | 158   | Vágott borjutüdő . . . . .                        | 170   |
| Sült galamb köpönyegben . . . . .           | 158   | Borjutüdőtokány . . . . .                         | 170   |
| Husszeletek . . . . .                       | 158   |                                                   |       |
| Hasé rántva . . . . .                       | 159   |                                                   |       |
| Leves után való ételkagylóban               | 159   |                                                   |       |
| Besamel-krokett . . . . .                   | 159   |                                                   |       |
| Borju-frikasszé . . . . .                   | 159   |                                                   |       |
| Matrózhus . . . . .                         | 160   |                                                   |       |
| Krokett borjuhusból . . . . .               | 160   |                                                   |       |
| Kásás sertésus . . . . .                    | 160   |                                                   |       |
| Ökörfark . . . . .                          | 160   |                                                   |       |
| Bárányfark . . . . .                        | 160   |                                                   |       |

### Főzelék-félék.

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| A főzelék jelentősége a táp-<br>lálkozásra . . . . . | 171 |
| Erdélyi töltött káposzta . . . . .                   | 172 |
| Töltött káposzta gombóccal                           | 173 |
| Örmény töltött káposzta . . . . .                    | 174 |
| Toros töltött káposzta . . . . .                     | 174 |

|                                                     | Oldal    |                                           | Oldal |
|-----------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|-------|
| Töltött káposzta (külföldi módon) . . . . .         | 175      | Sárgarépa főzelék . . . . .               | 187   |
| Tejes káposzta . . . . .                            | 175      | Sárgarépa más módon . . . . .             | 187   |
| Francia káposzta . . . . .                          | 175      | Sárgarépa burgonyával . . . . .           | 187   |
| Frissen savanyított káposzta                        | 176      | Rabarbarafőzelék . . . . .                | 187   |
| Csikos káposzta . . . . .                           | 176      | Uborkafőzelék . . . . .                   | 187   |
| Hajdukáposzta . . . . .                             | 176      | Fehérhagymafőzelék . . . . .              | 188   |
| Hajdukáposzta más módon . . . . .                   | 176      | Zellerfőzelék . . . . .                   | 188   |
| Párolt káposzta barnán . . . . .                    | 176      | Zellerfőzelék más módon . . . . .         | 188   |
| Boros káposzta . . . . .                            | 177      | Kukoricafőzelék(amerikai étel)            | 188   |
| Tejfölös káposzta . . . . .                         | 177      | Sóskafőzelék . . . . .                    | 188   |
| Paradicsomos káposzta . . . . .                     | 177      | Articsokafőzelék (olaszmódra)             | 188   |
| Rakott kolozsvári káposzta . . . . .                | 177      | Gombafőzelék paprikásan . . . . .         | 189   |
| Rakott káposzta más módon . . . . .                 | 177      | Gombafőzelék tejfőlösen . . . . .         | 189   |
| Bajor káposzta . . . . .                            | 178      | Burgonyafőzelék . . . . .                 | 189   |
| Csirkés káposzta . . . . .                          | 178      | Savanyu burgonyafőzelék . . . . .         | 189   |
| Édes káposzta . . . . .                             | 178      | Paradicsomos burgonya . . . . .           | 189   |
| Örmény káposzta . . . . .                           | 178      | Szárított babfőzelék . . . . .            | 189   |
| Vadász káposzta . . . . .                           | 178      | Tört babfőzelék . . . . .                 | 190   |
| Töltött zöldkáposzta . . . . .                      | 179      | Fehér paszuly almával . . . . .           | 190   |
| Lucskos káposzta . . . . .                          | 179      | Csolet (zsidó étel) . . . . .             | 190   |
| Padlutka . . . . .                                  | 179      | Borsófőzelék . . . . .                    | 190   |
| Tökfőzelék . . . . .                                | 179      | Lencsefőzelék . . . . .                   | 191   |
| Rakott spárgatók . . . . .                          | 180      | Lencsepüré . . . . .                      | 191   |
| Tökfőzelék paradicsommal . . . . .                  | 180      | Heriska (örmény főzelék) . . . . .        | 191   |
| Zöldbabfőzelék (erdélyiesen) . . . . .              | 180      | Hajdinakása (tatárka) . . . . .           | 191   |
| Zöldbabfőzelék más módon . . . . .                  | 181      | Köleskása . . . . .                       | 191   |
| Rakott zöldbab . . . . .                            | 181      | Karimás kása . . . . .                    | 192   |
| Zöldbab paradicsommal . . . . .                     | 181      | Buzadarafőzelék . . . . .                 | 192   |
| Fuszulyka tokány(erdélyiesen)                       | 181      | Scorzonéra (cigoria) fekete-              | 192   |
| Zöldbab franciásan . . . . .                        | 181      | gyökér . . . . .                          |       |
| Zöldbab almával . . . . .                           | 182      |                                           |       |
| Zöldborsófőzelék . . . . .                          | 182      |                                           |       |
| Zöldborsó olaszosan . . . . .                       | 182      |                                           |       |
| Zöldborsó angolosan . . . . .                       | 182      |                                           |       |
| Főzelék szőlőlevélből . . . . .                     | 182      |                                           |       |
| Töltött szőlőlevél (görög módra) . . . . .          | 183      |                                           |       |
| Vegyes finom főzelék (hospót)                       | 183      |                                           |       |
| Vegyes zöldfőzelék olaszosan (minestrone) . . . . . | 184      |                                           |       |
| Spárgafőzelék . . . . .                             | 184, 185 |                                           |       |
| Spenót (laboda) . . . . .                           | 185      |                                           |       |
| Spenót angolosan . . . . .                          | 185      |                                           |       |
| Kelkáposzta főzelék . . . . .                       | 185      |                                           |       |
| Kelkáposzta burgonyával . . . . .                   | 186      |                                           |       |
| Kelkáposzta paradicsommal . . . . .                 | 186      |                                           |       |
| Rakott kelkáposzta . . . . .                        | 186      |                                           |       |
| Kelkáposzta gesztenyével . . . . .                  | 186      |                                           |       |
| Rántott kelkáposzta . . . . .                       | 186      |                                           |       |
| Kalarábéfőzelék . . . . .                           | 186      |                                           |       |
| Kalarábé más módon . . . . .                        | 186      |                                           |       |
| Rakott kalarábé . . . . .                           | 187      |                                           |       |
|                                                     |          | <b>Húsfélék :</b>                         |       |
|                                                     |          | A) <i>Marhahús.</i>                       |       |
|                                                     |          | Bifsztek . . . . .                        | 193   |
|                                                     |          | Bifsztek . . . . .                        | 193   |
|                                                     |          | Bifsztek meklenburgi módra                | 194   |
|                                                     |          | Görög bifsztek . . . . .                  | 194   |
|                                                     |          | Bifsztek angolosan . . . . .              | 194   |
|                                                     |          | Rongyos bifsztek . . . . .                | 194   |
|                                                     |          | Eszterházy-bifsztek . . . . .             | 195   |
|                                                     |          | Paraszt bifsztek . . . . .                | 195   |
|                                                     |          | Kitűnő vesepecsenye . . . . .             | 195   |
|                                                     |          | Gyorsan sült vesepecsenye . . . . .       | 195   |
|                                                     |          | Vesepecsenye mártással . . . . .          | 196   |
|                                                     |          | Vesepecsenye pármaj szajttal . . . . .    | 196   |
|                                                     |          | Francia vesepecsenye . . . . .            | 196   |
|                                                     |          | Hálóban sült vesepecsenye . . . . .       | 196   |
|                                                     |          | Vesepecsenye páccal . . . . .             | 197   |
|                                                     |          | Párolt vesepecsenye . . . . .             | 197   |
|                                                     |          | Vesepecsenye sülvé . . . . .              | 198   |
|                                                     |          | Libamájjal töltött vesepecsenye . . . . . | 198   |

| Oldal                                | Oldal |                                       |     |
|--------------------------------------|-------|---------------------------------------|-----|
| Töltött vesepecsenye . . . . .       | 198   | Marhaszelet más módon . . . . .       | 213 |
| Vesepecsenye vő.ösborral . . . . .   | 199   | Hagymás felsár . . . . .              | 214 |
| Vesepecsenye szeletek . . . . .      | 199   | Felsár tejfölös mártással . . . . .   | 214 |
| Finom bélszinszelet . . . . .        | 199   | Párolt szardellás hus . . . . .       | 214 |
| Vellington-filé . . . . .            | 199   | Felsár francia módon . . . . .        | 214 |
| Filé vadhus gyanánt . . . . .        | 200   | Apró felsárkolbászok . . . . .        | 215 |
| Marhafilé kertézmódra . . . . .      | 200   | Felsárszelet német módra . . . . .    | 215 |
| Leveles filé . . . . .               | 201   | Spékelt felsár . . . . .              | 215 |
| Zsiványpecsenye . . . . .            | 201   | Szalonnás felsár . . . . .            | 215 |
| Vesepecsenye makarónival . . . . .   | 201   | Fehérpecsenye . . . . .               | 215 |
| Finom vesepecsenye . . . . .         | 202   | Párolt fehérpecsenye olasz            |     |
| Vesepecsenye más módon . . . . .     | 202   | módra . . . . .                       | 216 |
| Burkolt vesepecsenye . . . . .       | 202   | Pácolt fehérpecsenye . . . . .        | 216 |
| Entrecot . . . . .                   | 203   | Fehérpecsenye angol módra . . . . .   | 216 |
| Vesepecsenye gombával . . . . .      | 203   | Fehérpecsenye . . . . .               | 217 |
| Nyárson sült vesepecsenye . . . . .  | 203   | Töltött fehérpecsenye . . . . .       | 217 |
| Vesepecsenye paprikásan . . . . .    | 204   | Töltött fehérpecsenye más             |     |
| Roszbif . . . . .                    | 204   | módon . . . . .                       | 217 |
| Roszbif utánczat . . . . .           | 205   | Főtt pecsenye sülve . . . . .         | 218 |
| Rostélyos . . . . .                  | 205   | Fehérpecsenye barna mártás-           |     |
| Eszterházy-rostélyos . . . . .       | 205   | sal . . . . .                         | 218 |
| Eszterházy - rostélyos (más-         |       | Fehérpecsenye fokhagymásan            | 218 |
| képpen) . . . . .                    | 205   | Diszitett pecsenye . . . . .          | 218 |
| Párolt rostélyos . . . . .           | 206   | Böf á la mod . . . . .                | 219 |
| Francia rostélyos . . . . .          | 206   | Marhahus lengyel módra . . . . .      | 219 |
| Kolozsvári rostélyos . . . . .       | 206   | Vegyes sült . . . . .                 | 219 |
| Töltött rostélyos . . . . .          | 206   | Savanykásan párolt hus . . . . .      | 220 |
| Hamburgi rostélyos . . . . .         | 207   | Párolt marhahus paradicsom            |     |
| Levesben főtt rostélyos . . . . .    | 207   | mal . . . . .                         | 220 |
| Bajor rostélyos . . . . .            | 207   | Párolt hus francia módra . . . . .    | 220 |
| Fokhagymás vagy vöröshagy-           |       | Uri pecsenye . . . . .                | 221 |
| más rostélyos . . . . .              | 208   | Uri pecsenye más módon . . . . .      | 221 |
| Mágnás rostélyos . . . . .           | 208   | Hamis nyulpecsenye . . . . .          | 221 |
| Lengyel rostélyos . . . . .          | 208   | Lengyel pecsenye . . . . .            | 221 |
| Gombás rostélyos . . . . .           | 209   | Erdélyi fatányéros . . . . .          | 222 |
| Serpenyős rostélyos . . . . .        | 209   | Marhahus szeletkék . . . . .          | 222 |
| Serpenyős rostélyos más mó-          |       | Fehérbélű pecsenye . . . . .          | 222 |
| dön . . . . .                        | 209   | Alföldi gulyás . . . . .              | 223 |
| Ramsztek . . . . .                   | 209   | Vadászhus . . . . .                   | 223 |
| Ramsztek más módon . . . . .         | 210   | Vágott vadászpecsenye . . . . .       | 223 |
| Ramsztek angol módra . . . . .       | 210   | Öregasszony pecsenyéje . . . . .      | 224 |
| Hirtelen sült felsárszelet . . . . . | 210   | Vágott hus . . . . .                  | 224 |
| Szalonnás felsár . . . . .           | 210   | Vagdalt pecsenye . . . . .            | 224 |
| Svájci szelet . . . . .              | 211   |                                       |     |
| Paprikás szelet . . . . .            | 211   | B) Borjuhus.                          |     |
| Felsár széle paradicsommal . . . . . | 211   | Borjupecsenye . . . . .               | 225 |
| Rozsdás felsár . . . . .             | 211   | Borjuvesés . . . . .                  | 225 |
| Gombával töltött felsár . . . . .    | 211   | Borjuvesés szarvasgombával            | 225 |
| Tojással töltött felsár . . . . .    | 212   | Borjuvesés barna vagdalttal . . . . . | 226 |
| Töltött felsár . . . . .             | 212   | Borjuhus-madárcák . . . . .           | 226 |
| Császárszelet . . . . .              | 212   | Tiroli szelet . . . . .               | 226 |
| Stefánia-pecsenye . . . . .          | 213   | Naturszelet . . . . .                 | 226 |
| Marhaszeletek . . . . .              | 213   | Bécsi szelet . . . . .                | 227 |

|                                                      | Oldal |                                                  | Oldal    |
|------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|----------|
| Paprikás szelet . . . . .                            | 227   | Töltött disznóláb . . . . .                      | 238      |
| Roston sült borjúkotlett. . . . .                    | 227   | Malacról általában . . . . .                     | 238      |
| Borjúkotlett milánói módra . . . . .                 | 227   | Malacpecsenye . . . . .                          | 239      |
| Francia szelet . . . . .                             | 227   | Ropogósra sültmalacpecsenye . . . . .            | 240      |
| Borjuszelettekerces . . . . .                        | 227   | Malacpecsenye tordaisan . . . . .                | 240      |
| C-ásárszelet . . . . .                               | 228   | Töltött malac . . . . .                          | 240      |
| Borjulus makarónival . . . . .                       | 228   | Malac hidegen . . . . .                          | 240      |
| Borjuszelet . . . . .                                | 228   | Füstölt malac . . . . .                          | 241      |
| Borjupecsenye . . . . .                              | 229   | D) <i>Bárány-, juh-, ürü- és kecskehus.</i>      |          |
| Borjulus pikáns mártással . . . . .                  | 229   | Bárány . . . . .                                 | 242      |
| Borjulus holland mártásban . . . . .                 | 229   | Töltött bárány . . . . .                         | 242      |
| Rizskásás borjulus szerb módra . . . . .             | 229   | Gombás bárány . . . . .                          | 242      |
| Borjucomb olasz módra . . . . .                      | 229   | Franciás rántott bárány . . . . .                | 242      |
| Borjuszelet habtejszinnel . . . . .                  | 230   | Rántott bárány . . . . .                         | 242      |
| Töltött borjúkotlett . . . . .                       | 230   | Rántott bárányláb . . . . .                      | 243      |
| Töltött borjulus . . . . .                           | 230   | Rántott bárányfej . . . . .                      | 243      |
| Spékelt borjucomb . . . . .                          | 231   | Bárányborda spárgával . . . . .                  | 243      |
| Szardellas borjucomb . . . . .                       | 231   | Roston sült báránykaraj pármal sajtjal . . . . . | 243      |
| Gesztenyés borjuborda . . . . .                      | 231   | Vagdalt báránymáj . . . . .                      | 243      |
| Paradicsomos borjulus . . . . .                      | 231   | Bárányderék . . . . .                            | 244      |
| Borjúkotlett papirtekercesben . . . . .              | 231   | Báránylapocka kacsaalakban . . . . .             | 244      |
| Borjulus besamelmártással . . . . .                  | 232   | Párolt juhcomb . . . . .                         | 244      |
|                                                      |       | Juhcomb vadasan . . . . .                        | 245      |
| C) <i>Sertés- és malachus.</i>                       |       | Birkacomb . . . . .                              | 245      |
| Sertéspecsenye . . . . .                             | 233   | Juhhus irlandi módra . . . . .                   | 245      |
| Roston sült sertéskaraj . . . . .                    | 233   | Párolt ürühus . . . . .                          | 246      |
| Sertésgerinc sülve . . . . .                         | 233   | Párolt ürühus sárgarépával . . . . .             | 246      |
| Sertéskaraj bormártásban . . . . .                   | 233   | Párolt ürühus . . . . .                          | 246      |
| Zacher kotlett . . . . .                             | 233   | Ürűcomb . . . . .                                | 246      |
| Sertés combja vegyes zöldséggel . . . . .            | 234   | Ürűcomb párisi módra . . . . .                   | 246      |
| Sertészelet . . . . .                                | 234   | Ürűcomb franciásan . . . . .                     | 247      |
| Bőrös disznópecsenye . . . . .                       | 234   | Savanyu ürűcomb . . . . .                        | 247      |
| Sertéscomb cigány módra . . . . .                    | 235   | Ürűcomb olasz módra . . . . .                    | 247      |
| Szűzpecsenye . . . . .                               | 235   | Rajnai fazékban főtt . . . . .                   | 248      |
| Szűzpecsenye paradicsomos káposztával . . . . .      | 235   | Töltött kecskehus . . . . .                      | 248      |
| Szűzpecsenye tormával . . . . .                      | 235   |                                                  |          |
| Disznóoldal . . . . .                                | 235   | E) <i>Mindenféle szárnyas.</i>                   |          |
| Disznóoldal másféppen . . . . .                      | 235   | Nyárson sült csirke . . . . .                    | 248      |
| Sertéskotlett . . . . .                              | 236   | Tüzdelt csirke . . . . .                         | 248      |
| Disznópecsenye nyulmódra . . . . .                   | 236   | Rántott csirke . . . . .                         | 249      |
| Nyers sonka orosz módra . . . . .                    | 236   | Töltött csirke . . . . .                         | 249, 250 |
| Nyers sódar fokhagymával spékelve . . . . .          | 236   | Libamájjal töltött csirke . . . . .              | 250      |
| Párolt oldalas zöldséggel papirtekercesben . . . . . | 237   | Gombával töltött csirke . . . . .                | 250      |
| Sertéskaraj vadmártásban . . . . .                   | 237   | Vagdalt csirke . . . . .                         | 250      |
| Füstölt hus burgonyával . . . . .                    | 237   | Csirke majonézzel . . . . .                      | 251      |
| Tejfölös vágott hus . . . . .                        | 237   | Jércszelet . . . . .                             | 251      |
| Sertésapróhus erdélyi módra . . . . .                | 238   | Tyuk kappan módra . . . . .                      | 251      |
| Kásás sertésbus . . . . .                            | 238   | Fagyasztott tyuk . . . . .                       | 252      |
|                                                      |       | Tyuk vajmártásban . . . . .                      | 252      |
|                                                      |       | Tyuk szicíliai módra . . . . .                   | 252      |
|                                                      |       | Kappansült . . . . .                             | 253      |
|                                                      |       | Kappanszelet . . . . .                           | 253      |

|                                           | Oldal |                                           | Oldal |
|-------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|-------|
| Kappan csigával. . . . .                  | 253   | Özmáj olasz módra . . . . .               | 268   |
| Kappan szardellával. . . . .              | 253   | Vaddisznó . . . . .                       | 268   |
| Pulyka. . . . .                           | 254   | Párolt vaddisznógerinc . . . . .          | 268   |
| Pulykamell francia módra. . . . .         | 254   | Vaddisznógerinc . . . . .                 | 269   |
| Pulyka vagdalt hússal . . . . .           | 254   | Vadsertéshus készítése . . . . .          | 269   |
| Pulykapecsenye szardellával. . . . .      | 255   | Vadsertés zsirral leöntve . . . . .       | 269   |
| Fagyasztott fiatal pulyka . . . . .       | 255   | Parolt vaddisznócomb. . . . .             | 269   |
| Sült kacsá . . . . .                      | 255   | Vaddisznófej . . . . .                    | 270   |
| Szelid kacsá vadmódra . . . . .           | 256   | Vaddisznószelet. . . . .                  | 270   |
| Kacsá gesztenyével töltve. . . . .        | 256   | Vaddisznó kocsonyásan . . . . .           | 270   |
| Kacsá töltve . . . . .                    | 256   | Szarvascomb párolva . . . . .             | 270   |
| Párolt kacsá . . . . .                    | 256   | Szarvascomb más módon . . . . .           | 271   |
| Párolt kacsá más módon . . . . .          | 257   | Szarvasitél . . . . .                     | 271   |
| Jó libapecsenye. . . . .                  | 257   | Dámvad . . . . .                          | 271   |
| Töltött liba. . . . .                     | 257   | Fogoly sülve . . . . .                    | 271   |
| Vagdalt libamell . . . . .                | 258   | Fogoly . . . . .                          | 271   |
| Pácolt libamell . . . . .                 | 258   | Fogoly sütése. . . . .                    | 271   |
| Töltött libanyak . . . . .                | 258   | Fogoly más módon . . . . .                | 272   |
| Libatepertő. . . . .                      | 258   | Fogoly nyárson sütve. . . . .             | 272   |
| Rántott galamb. . . . .                   | 259   | Fogoly citrommártással . . . . .          | 272   |
| Töltött galamb . . . . .                  | 259   | Nyársra huzott fogoly . . . . .           | 272   |
| Forrázott galamb . . . . .                | 259   | Fogoly vagdalva . . . . .                 | 273   |
| Galambszelet . . . . .                    | 259   | Fogoly rizkásával . . . . .               | 273   |
| Gyöngytyúk kapitolád . . . . .            | 259   | Fogoly vadlével . . . . .                 | 273   |
|                                           |       | Lencse fogollyal . . . . .                | 274   |
| F) Mindenféle vad.                        |       | Kocsonyás fogoly. . . . .                 | 274   |
| Nyulpecsenye készítésének módja . . . . . | 260   | Fürj sütve . . . . .                      | 274   |
| Pácolt nyul más módon. . . . .            | 260   | Fürj vadászmódra . . . . .                | 275   |
| Nyul sülve pác nélkül . . . . .           | 261   | Fürj lencsével . . . . .                  | 275   |
| Nyulgerinc pác nélkül. . . . .            | 261   | Fürj olaszosan . . . . .                  | 275   |
| Nyulaprólék sülve. . . . .                | 261   | Fürj töltve . . . . .                     | 275   |
| Nyul franciásan. . . . .                  | 262   | Szalonka közönséges módon. . . . .        | 275   |
| Nyul vadmártással . . . . .               | 262   | Goizer, a legnagyobb szalonkafaj. . . . . | 276   |
| Rántott nyul . . . . .                    | 263   | Fácán sülve . . . . .                     | 276   |
| Rántott gyöngé nyul . . . . .             | 263   | Spékelt fácán sülve. . . . .              | 277   |
| Nyulkotlett. . . . .                      | 263   | Pácolt fácán . . . . .                    | 277   |
| Nyuleszkalop vérrel. . . . .              | 263   | Fácán vadászmódra. . . . .                | 277   |
| Nyul babérral. . . . .                    | 264   | Fácán káposztával. . . . .                | 277   |
| Vagdalt nyul . . . . .                    | 264   | Töltött fácán (lengyel módra) . . . . .   | 277   |
| Nyulpapríkás . . . . .                    | 264   | Fácán francia módra . . . . .             | 278   |
| Nyulkocsonya . . . . .                    | 265   | Fácánszalmi . . . . .                     | 278   |
| Nyulszalmi . . . . .                      | 265   | Fácánkrokett . . . . .                    | 278   |
| Nyulmáj . . . . .                         | 265   | Fácánmajonéz . . . . .                    | 278   |
| Töltött házinyul . . . . .                | 266   | Fenyőmadár belestül . . . . .             | 278   |
| Özderék pácolva . . . . .                 | 266   | Hamis fenyvesmadárpüre . . . . .          | 279   |
| Özgerinc angol módra. . . . .             | 266   | Töltöt fenyőmadár . . . . .               | 279   |
| Pácolt özcomb . . . . .                   | 267   | Fenyőmadár vesztfáli módra. . . . .       | 279   |
| Özcomb á la fresnel . . . . .             | 267   | Fenyvesmadár . . . . .                    | 280   |
| Özszeletek . . . . .                      | 267   | Vadlud pácolva . . . . .                  | 280   |
| Özszeletek rostos sülve. . . . .          | 267   | Vadlud sülve . . . . .                    | 280   |
| Rántott özszelet gombával . . . . .       | 267   | Vadludaprólék savanyuan . . . . .         | 280   |
| Özaprólék . . . . .                       | 267   | Vadlud vagy kacsá mártással . . . . .     | 280   |

|                                        | Oldal |                                    | Oldal |
|----------------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Vadkacsa nyárson süelve . . . . .      | 281   | Sonkás tészta . . . . .            | 293   |
| Vadkacsaszalmi . . . . .               | 281   | Káposztás csusza . . . . .         | 294   |
| Fajd pácolva . . . . .                 | 281   | Szilvaizes derelye . . . . .       | 294   |
| Nyírfajd süelve . . . . .              | 282   | Turós derelye . . . . .            | 295   |
| Nyírfajd vagdalva . . . . .            | 282   | Pirogi (lengyel étel) . . . . .    | 295   |
| Tuzokmell . . . . .                    | 282   | Burgonyás sodrott tészta . . . . . | 295   |
| Vadgalamb savanyu lében . . . . .      | 282   | Zsemlemorzás tekercs . . . . .     | 296   |
| Nyárson sült vadgalamb . . . . .       | 282   | Burgonyalángos(felvidéki étel)     | 296   |
| Pacsirta süelve (olasz étel) . . . . . | 282   | Szegedi tarhonya . . . . .         | 296   |
| Szárcsa süelve . . . . .               | 283   | Fahéjas tarhonya . . . . .         | 297   |
| Veréb . . . . .                        | 283   | Polenta . . . . .                  | 297   |
| Töltött veréb . . . . .                | 283   | Juhturós puliszkatekercs . . . . . | 297   |
| Veréb nyárson süelve . . . . .         | 283   |                                    |       |

### B) Sült tészták.

| <b>Tésztafélék.</b>                            |     |                                       |     |
|------------------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| A) Főtt tészták.                               |     | Rétestészta altöldi módra . . . . .   | 297 |
|                                                |     | Rétes bácskai módra . . . . .         | 298 |
|                                                |     | Turós rétes . . . . .                 | 298 |
| Élesztős gombóc . . . . .                      | 284 | Csokoládérétes . . . . .              | 298 |
| Szilvagombóc . . . . .                         | 284 | Rizsrétes . . . . .                   | 299 |
| Kavart szilvás gombóc . . . . .                | 284 | Krémes rétes . . . . .                | 299 |
| Meggyes vagy cseresznyés gombóc . . . . .      | 285 | Mandulás rétes . . . . .              | 299 |
| Turós gombóc . . . . .                         | 285 | Almás rétes . . . . .                 | 299 |
| Burgonyás gombóc turóval töltve . . . . .      | 286 | Mandulás rétes (bánáti recipe)        | 300 |
| Burgonyagombóc darával . . . . .               | 286 | Csigarétes (régí erdélyi tészta)      | 300 |
| Burgonyagombóc más módon . . . . .             | 287 | Darás rétes . . . . .                 | 301 |
| Tirolí gombóc . . . . .                        | 287 | Dararétes főve . . . . .              | 301 |
| Sodort burgonyagombóc . . . . .                | 287 | Tejfeles rétes főve . . . . .         | 301 |
| Rác gombóc . . . . .                           | 287 | Meggyrétes . . . . .                  | 302 |
| Angol gombóc . . . . .                         | 288 | Cseresznye- és meggyrétes . . . . .   | 302 |
| Burgonyametélt vagy szilva-gombóc . . . . .    | 288 | Káposztás rétes . . . . .             | 302 |
| Szegedi kanalas tészta . . . . .               | 288 | Bécsi tejés rétes . . . . .           | 302 |
| Strapácska (felvidéki étel) . . . . .          | 288 | Burgonyarétes . . . . .               | 303 |
| Juhturós galuska . . . . .                     | 289 | Paprétes . . . . .                    | 303 |
| Tojásos galuska . . . . .                      | 289 | Olasz rétes . . . . .                 | 303 |
| Szalcburgi galuska . . . . .                   | 289 | Tirolí rétes . . . . .                | 304 |
| Szaggatott burgonyagaluska . . . . .           | 289 | Rétestöltelék . . . . .               | 304 |
| Rántott galuska sodóval . . . . .              | 290 | Diótöltelék . . . . .                 | 304 |
| Sajtos galuska . . . . .                       | 290 | Máktöltelék . . . . .                 | 304 |
| Jól párolt metélt . . . . .                    | 290 | Szőlőrétestöltelék . . . . .          | 304 |
| Tejbefőtt laska . . . . .                      | 290 | Rétesbe való szilvatöltelék . . . . . | 305 |
| Tejbefőtt tészta . . . . .                     | 291 | Debreceni béles . . . . .             | 305 |
| Mandulás metélt (erdélyi szász étel) . . . . . | 291 | Kapros turóslepény . . . . .          | 305 |
| Mákos metélt . . . . .                         | 292 | Turóslepénykék . . . . .              | 305 |
| Juhturós tészta . . . . .                      | 292 | Turóslepény burgonyával . . . . .     | 305 |
| Tehénturós metélt . . . . .                    | 292 | Almáspite . . . . .                   | 306 |
| Mákos metélt . . . . .                         | 292 | Igen finom almáspite . . . . .        | 306 |
| Mákos metélt más módon . . . . .               | 293 | Meleg almáspite . . . . .             | 306 |
| Diós metélt . . . . .                          | 293 | Almásbéles . . . . .                  | 307 |
| Turós csusza . . . . .                         | 293 | Almáslepény . . . . .                 | 307 |
|                                                |     | Almáspite . . . . .                   | 307 |
|                                                |     | Meggylepény . . . . .                 | 308 |
|                                                |     | Finom meggylepény . . . . .           | 308 |
|                                                |     | Szamócalepény . . . . .               | 308 |

|                                                  | Oldal |                                                    | Oldal |
|--------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------|
| Barackkrém lepényke . . . . .                    | 303   | Rózsatészta . . . . .                              | 326   |
| Narancslepény . . . . .                          | 308   | Farsangi fánk . . . . .                            | 326   |
| Cseresznyelepény . . . . .                       | 309   | Biztos jó farsangi fánk . . . . .                  | 326   |
| Szilvás lepény . . . . .                         | 309   | Farsangi fánk . . . . .                            | 327   |
| Tejfölös pite . . . . .                          | 309   | Bécsi fánk . . . . .                               | 328   |
| Kitűnő tejtöllepény . . . . .                    | 309   | Tejfölös fánk . . . . .                            | 328   |
| Vajastészta almatöltelékkel . . . . .            | 310   | Dorongfánk . . . . .                               | 328   |
| Krémes béles . . . . .                           | 310   | Csehfánk . . . . .                                 | 328   |
| Mandulás béles . . . . .                         | 310   | Tolófánk . . . . .                                 | 329   |
| Mandulás lepény almával . . . . .                | 311   | Diókrémfánk . . . . .                              | 329   |
| Dióslepény . . . . .                             | 311   | Szénafánk . . . . .                                | 330   |
| Dióslepény . . . . .                             | 312   | Jó kalács . . . . .                                | 330   |
| Lepény vagyis rácpite . . . . .                  | 312   | Uzsonnakalács . . . . .                            | 330   |
| Rácpite . . . . .                                | 312   | Szász fonatos . . . . .                            | 330   |
| Apostolok lepénye . . . . .                      | 313   | Kuglóf . . . . .                                   | 331   |
| Brios (apostollepény) . . . . .                  | 313   | Burgonya-kuglóf . . . . .                          | 332   |
| Hideg élesztős lepényke . . . . .                | 314   | Kávéhoz való kalácskák . . . . .                   | 332   |
| Brinzás lepény . . . . .                         | 3 4   | Örmény puliszka (hadajek) . . . . .                | 332   |
| Málélepény (erdélyi tészta) . . . . .            | 315   | Aranygaluska . . . . .                             | 332   |
| Parasztbéles . . . . .                           | 315   | Tejfölös csehpimasz . . . . .                      | 333   |
| Élesztős lepény . . . . .                        | 316   | Csehpimasz tojás nélkül . . . . .                  | 333   |
| Tepertős vakarc . . . . .                        | 316   | Szilvás bukta . . . . .                            | 333   |
| Székely béles . . . . .                          | 317   | Palacsinta szódavizzel . . . . .                   | 333   |
| Fűszeres lepény . . . . .                        | 317   | Habtöltelék a palacsintába . . . . .               | 334   |
| Hanklich (erdélyi szász béles) . . . . .         | 317   | Almával töltött palacsinta . . . . .               | 334   |
| Hanklich spárgatökkel . . . . .                  | 318   | Töltött palacsinta . . . . .                       | 334   |
| Mézés lepény . . . . .                           | 318   | Élesztős palacsinta . . . . .                      | 334   |
| Zsiros lepény . . . . .                          | 318   | Bécsi tejsöberli . . . . .                         | 335   |
| Omlós pogácsa kávé mellé . . . . .               | 318   | Omlett . . . . .                                   | 335   |
| Vajas pogácsa . . . . .                          | 3 9   | Krémmel töltött vajas tészta . . . . .             | 335   |
| Írósvajas pogácsa . . . . .                      | 319   | Krémtöltelék írósvajhoz . . . . .                  | 336   |
| Pogácsatészta (frankfurti re-<br>cipe) . . . . . | 319   | Pozsonyi kifli . . . . .                           | 336   |
| Turós pogácsa . . . . .                          | 319   | Diós kifli . . . . .                               | 337   |
| Pörccs pogácsa . . . . .                         | 320   | Egri kifli . . . . .                               | 337   |
| Tepertős pogácsa . . . . .                       | 320   | Mandulás kifli . . . . .                           | 337   |
| Tepertős pogácsa más módon . . . . .             | 320   | Turós kiflicskék . . . . .                         | 337   |
| Hentes pogácsa . . . . .                         | 320   | Kitűnő erdélyi kiflicskék éles-<br>tővel . . . . . | 338   |
| Finom tepertős pogácsa . . . . .                 | 321   | Lekváros pofézi . . . . .                          | 338   |
| Hájas pogácsa . . . . .                          | 321   | Pozsonyi mákos vagy diós<br>patkó . . . . .        | 338   |
| Sódaras pogácsa . . . . .                        | 321   | Diós és mákos patkó . . . . .                      | 339   |
| Apró sajtos pogácsa . . . . .                    | 322   | Igen jó máktöltelék . . . . .                      | 339   |
| Burgonyás pogácsa . . . . .                      | 322   | Diós sütemény (ünnepi zsidó<br>tészta) . . . . .   | 339   |
| Leveles vajas tészta . . . . .                   | 322   | Mákos gubó (bobájka) . . . . .                     | 339   |
| Írósvaj tészta . . . . .                         | 323   | Cseresznyés kalács . . . . .                       | 340   |
| Vajas tészta élesztővel . . . . .                | 323   | Cseresznyés kalács más mó-<br>don . . . . .        | 340   |
| Vizben kelt élesztős tészta . . . . .            | 324   | Csokoládés rizs . . . . .                          | 340   |
| Vaj helyett zsiros omlós tészta . . . . .        | 324   | Almás rizs . . . . .                               | 340   |
| Hájas tészta . . . . .                           | 324   | Hamis tükörtojás (olasz étel) . . . . .            | 341   |
| Velős tészta . . . . .                           | 325   | Hideg rizs . . . . .                               | 341   |
| Zsiros porhanyó tészta . . . . .                 | 325   |                                                    |       |
| Forgácsfánk . . . . .                            | 325   |                                                    |       |
| Sólyomtészta . . . . .                           | 325   |                                                    |       |

|                                                 | Oldal |                                        | Oldal    |
|-------------------------------------------------|-------|----------------------------------------|----------|
| Cseresznyés rizs . . . . .                      | 341   | Zsursütemény . . . . .                 | 354      |
| Dara hidegen . . . . .                          | 342   | Boros csik . . . . .                   | 354      |
| Tápióka borral . . . . .                        | 342   | Sajtos lepény (teához) . . . . .       | 354      |
| Rántott rizs . . . . .                          | 342   | Sós rudacskák . . . . .                | 355      |
| Rántott rizssüvegek . . . . .                   | 342   | Sós rudacskák más módon . . . . .      | 355      |
| Édes rizsgyűrű . . . . .                        | 342   | Háromféle pogácsa teához . . . . .     | 355      |
| Rizs máltai módra . . . . .                     | 343   | Női szeszély . . . . .                 | 356      |
| Rizs francia módra . . . . .                    | 343   | Női szeszély-lepény . . . . .          | 356      |
| Rizs barackkal . . . . .                        | 343   | Barackkrém lepényke . . . . .          | 357      |
| Darameridon . . . . .                           | 343   | Hablepény . . . . .                    | 357      |
| Darakoszorucskák borsódoval . . . . .           | 344   | Habos csokoládétészta . . . . .        | 357      |
| Daragombó vaniljás tejben . . . . .             | 344   | Málnahalmocskák . . . . .              | 357      |
| Daramorzsá . . . . .                            | 344   | Piskota almával töltve . . . . .       | 358      |
| Rántott mandulás tészta . . . . .               | 344   | Puncslepény . . . . .                  | 358      |
| Crema pasticcea (olasz süte-<br>mény) . . . . . | 344   | Gyümölcslepény . . . . .               | 358      |
| Gesztenyemetélt . . . . .                       | 345   | Diólepénykék . . . . .                 | 359      |
| Vaniljás metélt . . . . .                       | 345   | Török lepény . . . . .                 | 359      |
| Stiriai metélt . . . . .                        | 345   | Orosz lepény . . . . .                 | 359      |
| Csurgatott cukros tészta . . . . .              | 345   | Mézes lepény . . . . .                 | 360      |
| Hirtelen tészta . . . . .                       | 345   | Erdélyi lepény . . . . .               | 360      |
| Részeg barát . . . . .                          | 346   | Spanyol szél . . . . .                 | 360      |
| Fahajas tészta . . . . .                        | 346   | Holabda . . . . .                      | 360, 361 |
| Földiepres tészta . . . . .                     | 346   | Női szeszély . . . . .                 | 361      |
| Pákláva (örmény tészta) . . . . .               | 346   | Női szeszély másképpen . . . . .       | 361      |
| Töltött alma . . . . .                          | 347   | Mariskacsók . . . . .                  | 362      |
| Császármorzsóka . . . . .                       | 347   | Habcsók . . . . .                      | 362      |
| Igen finom almás tészta . . . . .               | 347   | Mézes csók . . . . .                   | 363      |
| Almapép . . . . .                               | 348   | Mogyorócsók . . . . .                  | 363      |
| Alma sódoval . . . . .                          | 348   | Mogyorócsókocska . . . . .             | 363      |
| Alma pongyolában . . . . .                      | 348   | Csokoládécsók . . . . .                | 364      |
| Almatészta . . . . .                            | 348   | Mandulacsók . . . . .                  | 364      |
| Rántott szilva . . . . .                        | 349   | Datolyacsókocskák . . . . .            | 364      |
| Rántott akácvirág . . . . .                     | 349   | Fahéjcsókocska . . . . .               | 364      |
| Rántani való tészta . . . . .                   | 349   | Vajascsók . . . . .                    | 364      |
| Zsirban sült burgonyatészta . . . . .           | 349   | Főtt datolyacsókocskák . . . . .       | 365      |
| Plumkake (morzsaszőlő-ke-<br>nyér) . . . . .    | 350   | Holdacskák . . . . .                   | 365      |
| Bajor tészta . . . . .                          | 350   | Jég a holdacskákra . . . . .           | 365      |
| Kitűnő pitéstészta . . . . .                    | 350   | Mogyorórudac kák . . . . .             | 365      |
| Csokoládépiskóta . . . . .                      | 351   | Mandularudacskák . . . . .             | 365      |
| Piskótatekeres . . . . .                        | 351   | Mogyorórudacskák . . . . .             | 366      |
| Csokoládétekeres . . . . .                      | 351   | Vaniljacoszorucskák . . . . .          | 366      |
| Mézeskalács . . . . .                           | 351   | Csokoládés édes tészta . . . . .       | 366      |
| Mézeskalács sváb módra . . . . .                | 352   | Töltött ózhát mandula nélkül . . . . . | 366      |
| Pozsonyi kétszersült . . . . .                  | 352   | Cseresznyés tortácskák . . . . .       | 367      |
| Kétszersült . . . . .                           | 352   | Gyümölcstortácskák . . . . .           | 367      |
| Kétszersült más módon . . . . .                 | 352   | Csokoládélepény . . . . .              | 367      |
| Albert-keksz . . . . .                          | 353   | Japánolyó . . . . .                    | 367      |
| Keksz angol módra . . . . .                     | 353   | Csokoládégolyócskák . . . . .          | 368      |
| Teasütemény . . . . .                           | 353   | Burbomba . . . . .                     | 368      |
| Non plus ultra teasütemény . . . . .            | 353   | Gesztegyegyűrűcskék . . . . .          | 368      |
| Iriszkenyérke teához . . . . .                  | 353   | Csokoládé-pasziánsz . . . . .          | 368      |
|                                                 |       | Tölcsérek . . . . .                    | 368      |
|                                                 |       | Tölcsérek habbal . . . . .             | 368      |

|                                                 | Oldal |                                                 | Oldal    |
|-------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|----------|
| Kávérudacsák . . . . .                          | 369   | Püspökkenyér (n.-enyedi rp.)                    | 381      |
| Mogyoró-miká ló . . . . .                       | 369   | Román kenyér . . . . .                          | 381      |
| Puncskrém tölteléknek . . . . .                 | 369   | Komisz kenyér . . . . .                         | 381      |
| Medvetalp . . . . .                             | 370   | Gyümölcskenyér . . . . .                        | 382      |
| Burgonya cukorból . . . . .                     | 370   | Gyümölcskenyér más módon                        | 382      |
| Csokoládékrém tölteléknek . . . . .             | 370   | Bakakenyér . . . . .                            | 382      |
| Öntet a burgonyához . . . . .                   | 370   | Belgrádi kenyér . . . . .                       | 383      |
| Mandulakéreg epres tejszin-<br>habbal . . . . . | 370   | Szegfűszeges ésfahajas kenyér                   | 383      |
| Rózsacsemege . . . . .                          | 371   | Mikádókenyér . . . . .                          | 383      |
| Hamis szarvasgomba . . . . .                    | 371   | Diák kenyér . . . . .                           | 383      |
| Tót kalap . . . . .                             | 371   | Hercegkenyér . . . . .                          | 384      |
| Hengerostya . . . . .                           | 371   | Mandulakenyér . . . . .                         | 384      |
| Töltött ostya . . . . .                         | 371   | Pergelt csokoládészeletek . . . . .             | 384      |
| Genuai csemege . . . . .                        | 372   | Rumos szelet . . . . .                          | 385      |
| Forró gesztenye cukorban . . . . .              | 372   | Tejhabszelet . . . . .                          | 385      |
| Csokoládés gesztenye . . . . .                  | 372   | Íróstészta szelet . . . . .                     | 385      |
| Cukros gesztenye . . . . .                      | 372   | Pörkölt mogyorószelet . . . . .                 | 385      |
| Gesztenyekolbász vagy golyó                     | 372   | Diós szeletkék . . . . .                        | 385      |
| Diós tészta . . . . .                           | 373   | Diós szelet . . . . .                           | 386      |
| Ördög pirulái . . . . .                         | 373   | Angol szeletkék . . . . .                       | 386      |
| Csokoládés cukros tészta . . . . .              | 373   | Puncsszeletek . . . . .                         | 388      |
| Angol nyalánság . . . . .                       | 373   | Csokoládészelet . . . . .                       | 386      |
| Gesztenyepiré . . . . .                         | 373   | Vaniljakrém-szeletek . . . . .                  | 387      |
| Piskóta habtejsszinnel . . . . .                | 374   | Stajer-szelet . . . . .                         | 387      |
| Mandulatekeres . . . . .                        | 374   | Linci szelet . . . . .                          | 387      |
| Huszárfánk . . . . .                            | 374   | Mandulás szelet . . . . .                       | 387      |
| Indiai fánk . . . . .                           | 374   | Mandulaszeletkék . . . . .                      | 388      |
| Islai fánk . . . . .                            | 375   | Dominó-szeletkék . . . . .                      | 388      |
| Berlini fánkocskák . . . . .                    | 375   | Tulipánszelet . . . . .                         | 388      |
| Cukros perec . . . . .                          | 375   | Kevert linzer . . . . .                         | 388      |
| Barack perecke . . . . .                        | 376   | Levélkék . . . . .                              | 389      |
| Vaniljaperec . . . . .                          | 376   | Mandulás tészta . . . . .                       | 389      |
| Füredi perec teához . . . . .                   | 376   | Finom omlett . . . . .                          | 389      |
| Vaniljas perec . . . . .                        | 376   | Vaniljakrémmel töltött szél . . . . .           | 389      |
| Barackperecek . . . . .                         | 376   | Alive . . . . .                                 | 390      |
| Ilona sütemény . . . . .                        | 377   | Cukros gesztenye . . . . .                      | 390      |
| Narancssütemény . . . . .                       | 377   | Mandoletti . . . . .                            | 390      |
| Mandulasütemény . . . . .                       | 377   | Égetett cukros gesztenye . . . . .              | 390      |
| Apró mikádósütemény . . . . .                   | 377   | Marcipán . . . . .                              | 391      |
| Mogyorósütemény . . . . .                       | 378   | Marcipán csokoládéval . . . . .                 | 391      |
| Tojásbiskvitt . . . . .                         | 3 8   | Szaloncukor . . . . .                           | 391      |
| Vaniljas kifli . . . . .                        | 378   | Szaloncukor (ananászcukor) . . . . .            | 391      |
| Apró mandulás kifli . . . . .                   | 379   | Vingwi bonbon . . . . .                         | 392      |
| Olasz kifli teához . . . . .                    | 379   | Égetett mandula . . . . .                       | 392      |
| Gesztenyekitlicskék . . . . .                   | 379   | Égetett mogyoró . . . . .                       | 393      |
| Kiflicskék . . . . .                            | 379   | Csokoládebombon . . . . .                       | 393      |
| Jó mandulás koszorúcska . . . . .               | 380   | Dalauzi (erdélyi örmény cse-<br>mege) . . . . . | 393      |
| Csokoládékoszorúcskák . . . . .                 | 380   | Cukros tört dió . . . . .                       | 393      |
| Ánis lepény . . . . .                           | 380   |                                                 |          |
| Ánislevel . . . . .                             | 380   | C) <i>Torta, koch vagy felfujt, pudding.</i>    |          |
| Almakenyér . . . . .                            | 380   | Dobostorta . . . . .                            | 394, 395 |
|                                                 |       | Dobostorta-töltelék . . . . .                   | 395      |

|                                                      | Oldal    |                                                 | Oldal    |
|------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|----------|
| Narancstorta . . . . .                               | 395,     | Szentjánoskenyér-torta más-<br>képpen . . . . . | 415      |
| Narancskrém-torta. . . . .                           | 396      | Rumtorta . . . . .                              | 415, 416 |
| Rabarbara-torta. . . . .                             | 396      | Puncstorta . . . . .                            | 416      |
| Pörkölt mandulatorta . . . . .                       | 397      | Homoktorta . . . . .                            | 416      |
| Mandulatorta . . . . .                               | 397      | Cseresznyetorta. . . . .                        | 417      |
| Pörköltogyorótorta . . . . .                         | 398      | Meggy- vagy cseresznyetorta                     | 417      |
| Mogyorótorta . . . . .                               | 398      | Kukoricatorta. . . . .                          | 417      |
| Diótorta . . . . .                                   | 399      | Indiántorta . . . . .                           | 417      |
| Diótorta dió nélkül . . . . .                        | 399, 400 | Stefánia torta. . . . .                         | 418      |
| Diókrém-torta . . . . .                              | 400      | Katica-torta . . . . .                          | 418      |
| Rumos diótorta. . . . .                              | 400      | Marsa-torta . . . . .                           | 418      |
| Égetett diótorta . . . . .                           | 401      | Fedák-torta. . . . .                            | 418      |
| Sárgabaracktorta . . . . .                           | 401      | Szél-torta . . . . .                            | 419      |
| Mokkatorta . . . . .                                 | 401, 402 | Jogásztorta. . . . .                            | 419      |
| Kávétorta . . . . .                                  | 402      | Ezerlevelű torta . . . . .                      | 419      |
| Piskótatorta . . . . .                               | 402      | Daratorta . . . . .                             | 419      |
| Piskótatorta csokoládéval . . . . .                  | 403      | Vasuti torta . . . . .                          | 420      |
| Piskótatorta csokoládékrém-<br>töltelékkel . . . . . | 403      | Cigánytorta . . . . .                           | 420      |
| Piskóta-levelestorta tejszin-<br>habbal . . . . .    | 403      | Provanszi torta . . . . .                       | 420      |
| Almás piskótatorta . . . . .                         | 404      | Bosnyák torta . . . . .                         | 420      |
| Datolyatorta . . . . .                               | 404      | Francia torta . . . . .                         | 421      |
| Vaniljatorta . . . . .                               | 404      | Caruzo-torta . . . . .                          | 421      |
| Vaniljatorta tojás nélkül . . . . .                  | 404      | Napoleon-torta . . . . .                        | 421      |
| Citronádtorta . . . . .                              | 404      | Praliné-torta . . . . .                         | 422      |
| Riseliótorta . . . . .                               | 404      | Puskin-torta . . . . .                          | 422      |
| Máktorta . . . . .                                   | 405      | Sváb torta . . . . .                            | 422      |
| Ugyanaz más módon . . . . .                          | 405      | Breitendorfi torta . . . . .                    | 422      |
| Burgonyatorta . . . . .                              | 405      | Morzsatorta . . . . .                           | 423      |
| Velőtorta . . . . .                                  | 405      | Mikádótorta . . . . .                           | 423      |
| Turótorta . . . . .                                  | 406      | Zebratorta . . . . .                            | 423      |
| Kossuth-torta . . . . .                              | 406,     | Vadásztorta . . . . .                           | 423      |
| Magyar torta . . . . .                               | 407,     | Bombatorta . . . . .                            | 424      |
| Tulipántorta . . . . .                               | 408      | Karamelfölfujt . . . . .                        | 424      |
| Péter Pál-torta . . . . .                            | 408      | Kávéfölfujt . . . . .                           | 425      |
| Almatorta . . . . .                                  | 409      | Narancsfölfujt . . . . .                        | 425      |
| Sakertorta . . . . .                                 | 410      | Citromos fölfujt . . . . .                      | 426      |
| Pisinger-torta. . . . .                              | 410      | Mandulafölfujt . . . . .                        | 426      |
| Szálásra főtt cukortorta (kro-<br>kanbuss) . . . . . | 411      | Habfölfujt . . . . .                            | 426      |
| Csokoládétorta . . . . .                             | 411,     | Tojásfölfujt . . . . .                          | 426      |
| Csokoládétorta krémmel. . . . .                      | 412      | Rózsafölfujt . . . . .                          | 426      |
| Gesztenyekrém-torta . . . . .                        | 412      | Meleg gesztenye fölfujt. . . . .                | 427      |
| Gesztenyekrém (tortába való<br>töltelék) . . . . .   | 412      | Gesztenyefölfujt . . . . .                      | 427      |
| Gesztenyetorta . . . . .                             | 413      | Szamócafölfujt . . . . .                        | 428      |
| Töltelék gesztenyetortához . . . . .                 | 413      | Almafölfujt . . . . .                           | 428      |
| Gyümöleskrém-torta . . . . .                         | 413      | Málnafölfujt . . . . .                          | 428      |
| Linci torta . . . . .                                | 413      | Kárlszbádi fölfujt. . . . .                     | 428      |
| Barna linci torta . . . . .                          | 414      | Kitűnő réteges fölfujt. . . . .                 | 429      |
| Linci torta (az igazi, fehér) . . . . .              | 414      | Szerecsen fehérben . . . . .                    | 429      |
| Kenyértorta . . . . .                                | 414      | Jégfölfujt. . . . .                             | 429      |
| Szentjánoskenyér-torta . . . . .                     | 415      | Kenyérfölfujt. . . . .                          | 429      |
|                                                      |          | Rizskoch . . . . .                              | 429      |
|                                                      |          | Rizskoch másképpen . . . . .                    | 430      |

|                                      | Oldal |                                    | Oldal |
|--------------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Csokoládéköch . . . . .              | 430   | Szőlőkrém . . . . .                | 443   |
| Dióköch . . . . .                    | 430   | Citromkrém-halom . . . . .         | 444   |
| Dióköch másképpen. . . . .           | 430   | Narancskrém . . . . .              | 444   |
| Tejfölköch . . . . .                 | 431   | Bajor szamócakrém . . . . .        | 444   |
| Jégköch . . . . .                    | 431   | Ananászkrém . . . . .              | 444   |
| Jégköch más módon . . . . .          | 431   | Datolya krém . . . . .             | 444   |
| Tejfölköch . . . . .                 | 431   | Gesztenyekrém . . . . .            | 445   |
| Lisztköch . . . . . 431,             | 432   | Ribizlekrém . . . . .              | 445   |
| Kifliköch . . . . .                  | 433   | Gyümölcskrém . . . . .             | 445   |
| Fehérköch . . . . .                  | 433   | Sárgabarackkrém tejszinhab-        |       |
| Mandulaköch (szláv módra). . . . .   | 433   | bal . . . . .                      | 445   |
| Mandulaköch . . . . .                | 433   | Rózsakrém . . . . .                | 445   |
| Hámozott mandulaköch . . . . .       | 434   | Borkrém . . . . .                  | 446   |
| Mákköch . . . . .                    | 434   | Puncskrém . . . . .                | 446   |
| Hideg hercegnő pudding . . . . .     | 434   | Mokkakrém . . . . .                | 446   |
| Zsemlepudding . . . . .              | 434   | Boszorkánykrém . . . . .           | 446   |
| Almapudding gyümölcsmár-             |       | Csokoládékrém . . . . .            | 446   |
| tással . . . . .                     | 434   | Csokoládékrém . . . . .            | 447   |
| Fagyasztott szamóca s pudding        | 435   | Oroszkrém (Sarlott) . . . . .      | 447   |
| Hideg rizspudding . . . . .          | 435   | Krém portugál módra . . . . .      | 448   |
| Vajas pudding . . . . .              | 435   | Citromkrém . . . . .               | 448   |
| Málnapudding angol módra . . . . .   | 435   | Mogyorókrém . . . . .              | 449   |
| Gesztenyepudding melegen . . . . .   | 435   | Fagyasztott tojáskrém . . . . .    | 449   |
| Hideg gesztenyepudding . . . . .     | 436   | Tojáskrém . . . . .                | 449   |
| Áfonyapudding . . . . .              | 436   | Török krém . . . . .               | 449   |
| Turós pudding . . . . .              | 436   | Frangepán-krém barackkal . . . . . | 449   |
| Kókuszdiópudding . . . . .           | 436   | Kávékrém pohárba . . . . .         | 450   |
| Hideg csokoládépudding . . . . .     | 437   | Vipsz . . . . .                    | 450   |
| Maraskinopudding . . . . .           | 437   | Vaniljakrém . . . . .              | 450   |
| Angol pudding . . . . .              | 437   | Angolkrém . . . . .                | 451   |
| Angol pudding (plumpudding)          | 437   | Teakrém . . . . .                  | 451   |
| Almás pudding . . . . .              | 438   | Maraskinokrém . . . . .            | 451   |
| Hideg pudding . . . . .              | 438   | Málnahab . . . . .                 | 451   |
| Jégpudding . . . . .                 | 439   | Borhab (sodó) . . . . .            | 451   |
|                                      |       | Hideg hab . . . . .                | 452   |
| <i>Máz tortákra, süteményekre.</i>   |       | Habtomeg, meleg . . . . .          | 452   |
| Barnamáz . . . . .                   | 440   | Almahab . . . . .                  | 452   |
| Citrommáz . . . . .                  | 440   | Málnahab . . . . .                 | 452   |
| Fehércukormáz . . . . .              | 440   | Kávéhab . . . . .                  | 453   |
| Csokoládémáz . . . . .               | 440   | Sodó tojáshabbal . . . . .         | 453   |
| Rummáz . . . . .                     | 441   | Csokoládés madártej hab-           |       |
| Kávémáz . . . . .                    | 441   | galuskával . . . . .               | 453   |
| Sárgamáz . . . . .                   | 441   | Madártej . . . . .                 | 453   |
| Likőrmáz . . . . .                   | 441   | Tejhab földieperrel . . . . .      | 454   |
| Narancsmáz . . . . .                 | 441   | Habart tej eperrel . . . . .       | 454   |
| Csokoládéöntet . . . . .             | 441   | Barna tejhab . . . . .             | 454   |
|                                      |       | Habmártás . . . . .                | 454   |
|                                      |       | Pohárkrém földieperrel . . . . .   | 454   |
| <i>Krém, tejhab és parfé.</i>        |       | Pohárkrém . . . . .                | 455   |
| Parfé, tejhab, krém kocso-           |       | Borkocsonya . . . . .              | 455   |
| nyásodása . . . . .                  | 442   | Rózsakocsonya . . . . .            | 455   |
| Habtej . . . . .                     | 442   | Citromkocsonya . . . . .           | 455   |
| Sodó- és krémkészítés . . . . .      | 442   | Hideg erdei eper . . . . .         | 456   |
| Az illat és íz elvegyítése . . . . . | 443   |                                    |       |

|                                                          | Oldal    |                                                         | Oldal    |
|----------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------|
| Friss vegyes gyümölcs fa-<br>gyasztva . . . . .          | 456      | Angol bolé . . . . .                                    | 470      |
| Ribizkekocsonya . . . . .                                | 456      | Fehér limonádé (amerikai bolé)                          | 470      |
| Töltött narancs . . . . .                                | 456      | Szagosmüge bolé . . . . .                               | 470      |
| Tejes csokoládé . . . . .                                | 457      | Zellerbolé . . . . .                                    | 470      |
| Hideg csokoládé . . . . .                                | 457      | Uborkabolé (a német császár<br>kedvenc itala) . . . . . | 471      |
| Csokoládé vízzel . . . . .                               | 458      | Uborkabolé angol módra . . . . .                        | 471      |
| A parfé (tejszinfagylalt) készi-<br>tési módja . . . . . | 458      | Narancsbolé (májusi bor) . . . . .                      | 471      |
| Parfé . . . . .                                          | 458      | Kvász (németországi recipe) . . . . .                   | 471      |
| Ananászparfé . . . . .                                   | 458      | Amerikai ital . . . . .                                 | 472      |
| Kávéparfé . . . . .                                      | 459      | Királypuncs . . . . .                                   | 472      |
| Rizsparfé . . . . .                                      | 459      | Hóféherke (farsangi tejfölös<br>puncs) . . . . .        | 472      |
| Kávéparfé (az udvar recipéje<br>szerint) . . . . .       | 459      | Fagyasztott puncs . . . . .                             | 473      |
| Csokoládébomba . . . . .                                 | 460      | Frissítő ital . . . . .                                 | 473      |
| Tutti-frutti bomba . . . . .                             | 460      | Fagyasztott áfonyaszörp . . . . .                       | 473      |
| Mogyoróparfé . . . . .                                   | 460      | Banánszorbet . . . . .                                  | 473      |
| Mandulaparfé . . . . .                                   | 461      | Szamócaszorbet . . . . .                                | 473      |
| Vaniljaparfé . . . . .                                   | 461      | Királyszorbet . . . . .                                 | 474      |
|                                                          |          | Jeges mandulatej . . . . .                              | 474      |
|                                                          |          | Puncs (szilveszter estére) . . . . .                    | 474      |
|                                                          |          | Puncs . . . . .                                         | 474      |
| <i>Fagylalt, jegeskávé, csokoládé</i>                    |          | Meleg puncs . . . . .                                   | 474      |
| A fagylalt készítéséről . . . . .                        | 462      | Tojásos puncs . . . . .                                 | 475      |
| Bármily gyümölcsszörpből ké-<br>szült fagylalt . . . . . | 463      | Kitünő puncs . . . . .                                  | 475      |
| Narancsfagylalt . . . . .                                | 463      | Krampampuli (főtt pálinka) . . . . .                    | 475      |
| Málnafagylalt tejszinnel . . . . .                       | 463      | Melegített pálinka . . . . .                            | 475      |
| Citromfagylalt . . . . .                                 | 463      | Knikebein . . . . .                                     | 476      |
| Ananászfagylalt . . . . .                                | 464      | Csája . . . . .                                         | 476      |
| Eperfagylalt . . . . .                                   | 464      | Grog . . . . .                                          | 476      |
| Szamócafagylalt . . . . .                                | 464      | Meleg sör . . . . .                                     | 476      |
| Mogyorófagylalt . . . . .                                | 464, 465 | Tea . . . . .                                           | 476      |
| Karamelfagylalt . . . . .                                | 465      | Szamovártéa . . . . .                                   | 476      |
| Diófagylalt . . . . .                                    | 465      |                                                         |          |
| Sült fagylalt . . . . .                                  | 465      | <i>Rum, pálinka és likőr.</i>                           |          |
| Vaniljafagylalt . . . . .                                | 465, 466 | A rum készítése házilag . . . . .                       | 477      |
| Csokoládéfagylalt . . . . .                              | 466      | Kávélikőr . . . . .                                     | 477, 478 |
| Kávéfagylalt . . . . .                                   | 466      | Vaniljalikőr . . . . .                                  | 478      |
| Kávéfagylalt, barna . . . . .                            | 466      | Császárkörtelikőr . . . . .                             | 478      |
| Spongada di Roma (olasz<br>fagylalt) . . . . .           | 467      | Meggylikőr . . . . .                                    | 478      |
| Maraskinofagylalt . . . . .                              | 467      | Kömény- vagy ánizslikőr . . . . .                       | 478      |
| Tutti-frutti fagylalt . . . . .                          | 467      | Narancslikőr . . . . .                                  | 479      |
| Jegeskávé . . . . .                                      | 467      | Allaslikőr . . . . .                                    | 479      |
| Jegeskávé (sűrű) . . . . .                               | 468      | Sátróz . . . . .                                        | 479      |
| Fagylaltkávé . . . . .                                   | 468      | „Parfait“ likőr . . . . .                               | 479      |
| Hideg kávé habbal . . . . .                              | 468      | Diólikőr . . . . .                                      | 480      |
|                                                          |          | Diólikőr francia módra . . . . .                        | 480      |
|                                                          |          | Birsalmalikőr . . . . .                                 | 480      |
| <i>Hűsítő és egyéb italok.</i>                           |          | Gyomorkeserű . . . . .                                  | 480      |
| A bolé (bowle) . . . . .                                 | 469      | Meggypálinka . . . . .                                  | 480      |
| Szamócabolé . . . . .                                    | 469      | Csereznyepálinka . . . . .                              | 481      |
| Szamócabolé másképpen . . . . .                          | 469      | Narancspálinka . . . . .                                | 481      |
| Ananászbolé . . . . .                                    | 470      | Vegyes gyümölcspálinka . . . . .                        | 481      |

|                                                  | Oldal |                                                  | Oldal         |
|--------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|---------------|
| Diópálinka . . . . .                             | 482   | Pöszméte cukorban . . . . .                      | 495           |
| Köménymagos vagy ánizsos<br>pálinka . . . . .    | 482   | Szeder cukorban . . . . .                        | 495           |
| Vaniljás pálinka . . . . .                       | 482   | Naspolya cukorban . . . . .                      | 495           |
| <i>Befőttek, izek és kocsonyák.</i>              |       |                                                  |               |
| Gőzben főtt gyümölcs . . . . .                   | 483   | Aranvalma cukorban . . . . .                     | 495           |
| Cukorban főtt gyümölcs. . . . .                  | 484   | Görögdinnye cukorban . . . . .                   | 496           |
| A befőzésről általában . . . . .                 | 484   | Dinnyehéj cukorban . . . . .                     | 496           |
| A cukorfőzés . . . . .                           | 484   | Sárgadinnye . . . . .                            | 497           |
| A befőtt cukrozása . . . . .                     | 485   | Csipkebogyó cukorban . . . . .                   | 497           |
| Szalíciles gyümölcs . . . . .                    | 485   | Birsalma sűrű cukorban. . . . .                  | 497           |
| Cseresznyebefőtt . . . . .                       | 485   | Birsalma cukorban . . . . .                      | 498           |
| Spanyolmeggy . . . . .                           | 486   | Zöldfüge cukorban . . . . .                      | 498           |
| Kajszinbarack . . . . .                          | 486   | Vörös szilva zölden, barack-<br>izzel . . . . .  | 498           |
| Szalícilos barack . . . . .                      | 486   | Som cukorban . . . . .                           | 499           |
| Barack konyakban . . . . .                       | 487   | Narancs- cukorban . . . . .                      | 499, 500      |
| Ószibarack . . . . .                             | 487   | Citrom és narancshéj cukor-<br>ban . . . . .     | 500           |
| Duránci barack . . . . .                         | 487   | Dió cukorban. . . . .                            | 500           |
| Zöldringló . . . . .                             | 487   | Fehér dió cukorban. . . . .                      | 501           |
| Körtebefőtt. . . . .                             | 488   | Érett dió befőzésének módja                      | 501           |
| Ribizke . . . . .                                | 488   | Zöld mandula cukorban. . . . .                   | 501           |
| Mártásnak való ribizke télire                    | 488   | Gesztenye cukorban . . . . .                     | 502           |
| Földieper és málna . . . . .                     | 488   | Dulcsásza (romániai recipe) .                    | 502           |
| Atonya befőzése . . . . .                        | 489   | Tök cukorban . . . . .                           | 502           |
| Kökénybefőtt. . . . .                            | 489   | Zöld paradicsom cukorban                         | 503, 504, 505 |
| Apró aranyalma. . . . .                          | 489   | Barackiz . . . . .                               | 505           |
| Gesztenyebefőtt. . . . .                         | 489   | Ribizkeiz . . . . .                              | 505           |
| Rabararkompót (amerikai<br>módra) . . . . .      | 490   | Rózsasz . . . . .                                | 506           |
| Berzencei szilva peccsenyéhez                    | 490   | Csipkebogyóiz . . . . .                          | 506           |
| Birsalma p-csenyéhez. . . . .                    | 490   | Birsalmaiz . . . . .                             | 506           |
| Gesztenyekompót . . . . .                        | 490   | Narancsiz . . . . .                              | 506           |
| Málnakompót . . . . .                            | 490   | Narancsiz angol módra . . . . .                  | 506           |
| Afonyakompót . . . . .                           | 491   | Bodza- meg szilvaiz . . . . .                    | 507           |
| Cseresznyekompót francia<br>módra . . . . .      | 491   | Tökiz . . . . .                                  | 507           |
| Friss gyümölcskompót . . . . .                   | 491   | Meggyiz . . . . .                                | 507           |
| Birsalma mustban . . . . .                       | 491   | Szőlőiz . . . . .                                | 508           |
| Tök mustban . . . . .                            | 491   | Cseresznyekocsonya (zselé)                       | 508           |
| Tisztán elrakott gyümölcs. . . . .               | 491   | Málnakocsonya . . . . .                          | 508           |
| Meggy elievése főzés nélkül                      | 492   | Eper- vagy málnakocsonya . . . . .               | 508           |
| Száraz cukorban elrakott gyü-<br>mölcs . . . . . | 492   | Citromkocsonya . . . . .                         | 508           |
| Ringló francia módra . . . . .                   | 492   | Eperkocsonya . . . . .                           | 508           |
| Ringló . . . . .                                 | 493   | Borbolyakocsonya . . . . .                       | 509           |
| Cseresznye cukorban . . . . .                    | 493   | Bodzakocsonya . . . . .                          | 509           |
| Meggy és cseresznye cukorban                     | 493   | Madárberkenyekocsonya. . . . .                   | 509           |
| Barack cukorban . . . . .                        | 493   | Ribizkekocsonya . . . . .                        | 509           |
| Barack francia módra. . . . .                    | 494   | Ribizkekocsonya héjával, mag<br>nélkül . . . . . | 510           |
| Málna cukorban. . . . .                          | 494   | Narancskocsonya . . . . .                        | 510           |
| Eper cukorban . . . . .                          | 494   | Szilvakocsonya . . . . .                         | 510           |
| Nagy földieper cukorban . . . . .                | 494   | Birsalmakocsonya. . . . .                        | 510           |
|                                                  |       | Barackkocsonya angol módra                       | 511           |
|                                                  |       | Pöszmétekocsonya . . . . .                       | 511           |



| Oldal                                                         | Oldal |
|---------------------------------------------------------------|-------|
| Leves szárnyasvad hulladékából . . . . .                      | 542   |
| Vadhulladék levesnek . . . . .                                | 542   |
| Levesbe való tészta . . . . .                                 | 543   |
| Májmaradék levesbe . . . . .                                  | 543   |
| Halpogácsa . . . . .                                          | 543   |
| Halsaláta . . . . .                                           | 543   |
| Gulyás főtt marhahusból . . . . .                             | 543   |
| Előétel főtt marhahusból . . . . .                            | 544   |
| Hussaláta . . . . .                                           | 544   |
| Husos tészta előételnek . . . . .                             | 544   |
| Rántott levestus . . . . .                                    | 544   |
| Leveshupping . . . . .                                        | 544   |
| Maradékhus hidegen . . . . .                                  | 545   |
| Ragu levestusból . . . . .                                    | 545   |
| Vagdalt pecsenyemaradék . . . . .                             | 545   |
| Husmaradékkal töltött tojás . . . . .                         | 545   |
| Fehérhusmaradék gyurt tésztában . . . . .                     | 545   |
| Borjehusmaradék karfiollal . . . . .                          | 546   |
| Vetrece . . . . .                                             | 546   |
| Saláta vadhusból . . . . .                                    | 546   |
| Zsirmaradék . . . . .                                         | 546   |
| Zöldség olasz salátának . . . . .                             | 546   |
| Maradékburgonya körzetnek . . . . .                           | 546   |
| Zeller salátának . . . . .                                    | 546   |
| Régi burgonya fölhasználása . . . . .                         | 547   |
| Metélt hus mellé . . . . .                                    | 547   |
| Sült tésztamaradék . . . . .                                  | 547   |
| Tejbenfőtt rizsmaradék . . . . .                              | 547   |
| Ecet befőtt léből . . . . .                                   | 547   |
| Szárított citromhéj . . . . .                                 | 547   |
| Maradék kávé . . . . .                                        | 547   |
| Zellerlevél disznek . . . . .                                 | 547   |
| <i>Vegyesek.</i>                                              |       |
| Debreceni kolbász . . . . .                                   | 548   |
| Fuldai kolbász . . . . .                                      | 548   |
| Citromos kolbász . . . . .                                    | 548   |
| Fokhagymás kolbász . . . . .                                  | 549   |
| Husos kolbász . . . . .                                       | 549   |
| Nyári kolbász . . . . .                                       | 549   |
| Debreceni paprikás szalonna . . . . .                         | 550   |
| Paprikás szalonna . . . . .                                   | 550   |
| Jó szalonna . . . . .                                         | 550   |
| A szalámi készítésének különböző módja . . . . .              | 551   |
| Magyar gömböc . . . . .                                       | 553   |
| Fehér disznósajt . . . . .                                    | 554   |
| Disznósajt más módon . . . . .                                | 554   |
| Magyaros tüdős hurka . . . . .                                | 554   |
| Tüdős hurka más módon . . . . .                               | 554   |
| Igen finom májas hurka . . . . .                              | 555   |
| Májas hurka . . . . .                                         | 555   |
| Magyaros véres hurka . . . . .                                | 555   |
| Magyaros sárgakásás hurka . . . . .                           | 555   |
| Préselt hurka . . . . .                                       | 556   |
| Májas kolbász marhabélben . . . . .                           | 556   |
| Különféle sonkapác . . . . .                                  | 556   |
| Kitünő marhanyelvpác . . . . .                                | 558   |
| Marhanyelvpác más módon . . . . .                             | 558   |
| Marhanyelv pácolása . . . . .                                 | 558   |
| Nyarig eltartható aszpick . . . . .                           | 559   |
| A liba részei . . . . .                                       | 559   |
| Olcsó étel a borjufej . . . . .                               | 559   |
| A tehénsajt készítésének néhány módja . . . . .               | 560   |
| Kétféle jó imperiálsajt . . . . .                             | 562   |
| Tefjőlsajt . . . . .                                          | 562   |
| Tejfőlsajt másképpen . . . . .                                | 563   |
| Liptói turó készítmódja tehéntejből . . . . .                 | 563   |
| Körített liptói turó . . . . .                                | 564   |
| Gomolya . . . . .                                             | 564   |
| Begyurt gomolya (brinza) . . . . .                            | 564   |
| Gomolyahordóban (oláhvidéki étel) . . . . .                   | 564   |
| Roktort . . . . .                                             | 565   |
| Pálinkás sajt . . . . .                                       | 565   |
| Ja-Urt (Joghurt) készítése (aludtej romániai módra) . . . . . | 565   |
| Savó . . . . .                                                | 565   |
| Kefir . . . . .                                               | 566   |
| Erdélyi magyar mustár . . . . .                               | 566   |
| Édes mustár . . . . .                                         | 567   |
| Málnaecet (vörös ecet) . . . . .                              | 567   |
| Borecet (fehér ecet) . . . . .                                | 567   |
| Mézecet . . . . .                                             | 567   |
| Jó burgonyás kenyér . . . . .                                 | 567   |
| Grahamkenyér . . . . .                                        | 568   |
| Kaviár készítése . . . . .                                    | 568   |
| Hamis méz . . . . .                                           | 568   |
| Vegyes fölkentes (szendvics) . . . . .                        | 569   |
| Szardellás kenyér . . . . .                                   | 569   |
| Hosszan eltartható vaj . . . . .                              | 569   |
| Jó élesztő készítése . . . . .                                | 569   |
| Hideg tál . . . . .                                           | 570   |
| Jó kávé . . . . .                                             | 570   |
| A kávé készítésének új módja . . . . .                        | 571   |
| Török kávé . . . . .                                          | 571   |
| A barack megbarnulása . . . . .                               | 572   |
| Zöld befőttek . . . . .                                       | 572   |
| Eper eltartása néhány napig . . . . .                         | 572   |
| A megsavanyodott befőtt megjavítása . . . . .                 | 572   |

|                                       | Oldal |                                    | Oldal |
|---------------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Gyümölcskonzerváló szer . . .         | 573   | Ebéd újévre . . . . .              | 595   |
| Gyümölcsnedvek eltartása . . .        | 573   | Vacsora újév napján . . . . .      | 596   |
| <i>Mindenféle tudnivaló.</i>          |       |                                    |       |
| Apró konyhai tudnivalók . . .         | 574   | Bőjtös ebéd nagypéntekre . . .     | 596   |
| Tudnivalók a sütéshez és fő-          |       | Bőjtös ebéd nagyszombatra . . .    | 597   |
| zéshez . . . . .                      | 576   | Vacsora nagypéntekre . . . . .     | 597   |
| A különböző pecsenye sülési           |       | Vacsora nagyszombatra . . . . .    | 597   |
| ideje . . . . .                       | 578   | Ebéd és vacsora husvételre . . .   | 597   |
| Utasítás a szalicilsav alkalma-       |       | Ebéd és vacsora pünkösdre . . .    | 598   |
| zására . . . . .                      | 579   | Karácsonyi ételsor . . . . .       | 599   |
| A tüzelésről . . . . .                | 580   | Diszes reggeli . . . . .           | 601   |
| A hus eltarthatóságáról . . . .       | 580   | Diszes ebéd . . . . .              | 601   |
| A hus elkészítése . . . . .           | 582   | Diszes vacsora . . . . .           | 601   |
| Hogyan fessük meg a levest            | 583   | Egyszerű ételsor lakodalomra       | 602   |
| Hogyan mossuk meg a főze-             |       | Lakodalmi ebéd . . . . .           | 602   |
| léket . . . . .                       | 584   | Lakodalmi vacsora . . . . .        | 602   |
| A gesztenye-ételekről . . . . .       | 584   | Keresztelő ebéd (nyáron) . . . .   | 602   |
| A vadról . . . . .                    | 585   | Keresztelő ebéd (télen) . . . . .  | 603   |
| A sonkáról . . . . .                  | 585   | Háromféle uzsonna keresztelőre     | 603   |
| Megfagyott tojás . . . . .            | 586   | Uzsonna nőknek . . . . .           | 603   |
| Friss hal szállítása . . . . .        | 5-6   | Uzsonna férfiaknak . . . . .       | 603   |
| Hogy vágjuk a meleg kalácsot          | 586   | Villásreggeli vadászaton . . . . . | 604   |
| Bormaradékok . . . . .                | 586   | Vadászebéd . . . . .               | 604   |
| Fagyott alma, burgonya stb.           | 586   | Vadászvacsora éjjel . . . . .      | 604   |
| Hu-félék eltartása . . . . .          | 587   | Disznótor . . . . .                | 604   |
| Turó eltartása . . . . .              | 587   | <b>Beteg ember főzőkönyve.</b>     |       |
| Hogy vágjuk a sajtot . . . . .        | 587   | Előszó . . . . .                   | 607   |
| Toás eltartása . . . . .              | 587   | <i>Vegetáriánus konyha.</i>        |       |
| Orvosságos üvegek használ-            |       | Zöldségleves . . . . .             | 610   |
| hatóvá tétele . . . . .               | 587   | Almaleves . . . . .                | 611   |
| Kormos fazék tisztítása . . . .       | 588   | Szederleves . . . . .              | 611   |
| Az éléskamra nyáron . . . . .         | 588   | Zablisztleves . . . . .            | 611   |
| Hogyan kell szalonnát eltenni,        |       | Rumfordleves . . . . .             | 611   |
| hogy friss maradjon . . . . .         | 588   | Zellerleves . . . . .              | 612   |
| Tőpörtyűt nyári használatra           |       | Lencseleves . . . . .              | 612   |
| eltenni . . . . .                     | 588   | Daraleves . . . . .                | 612   |
| Avas zsír megjavítása . . . . .       | 588   | Becsinált leves (betegnek) . . .   | 612   |
| A fehérenemű kezelése . . . . .       | 589   | Olasz leves . . . . .              | 612   |
| Ruhapárolás . . . . .                 | 590   | Sárgarépa leves burgonyával . .    | 613   |
| Szappanfőzés . . . . .                | 591   | Mandulaleves . . . . .             | 613   |
| Szappanfőzés más módon . . . .        | 591   | Hamis husleves . . . . .           | 613   |
| Epeszappan készítésének né-           |       | Gombaszeletke . . . . .            | 613   |
| hány módja . . . . .                  | 591   | Csiperkegomba . . . . .            | 613   |
| Nagyon jó mosdószappan . . . .        | 592   | Rántott gomba . . . . .            | 614   |
| Rózsavíz . . . . .                    | 592   | Gombapép . . . . .                 | 614   |
| Kölni víz . . . . .                   | 592   | Kucsmagombapástétom . . . . .      | 614   |
| Ess-Bouquet (esz buké) . . . . .      | 592   | Rizikegomba . . . . .              | 614   |
| <i>Ételrend különböző alkalmakra.</i> |       |                                    |       |
| Az ünnepi asztal disze . . . . .      | 593   | Savanyukáposzta-fölfujt . . . .    | 614   |
| Az ételek diszítése . . . . .         | 594   | Paradicsomfölfujt . . . . .        | 615   |
| Szilveszteri vacsora . . . . .        | 595   | Svájci kagylós . . . . .           | 615   |
|                                       |       | Karfiolfölfujt . . . . .           | 615   |

|                                     | Oldal |                                   | Oldal |
|-------------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
| Zablisztfölfujt . . . . .           | 616   | Kalarábésaláta . . . . .          | 628   |
| Sajtpudding . . . . .               | 616   | Lencsepép . . . . .               | 628   |
| Metéltpudding . . . . .             | 616   | Alma fehér babbal . . . . .       | 628   |
| Turópudding . . . . .               | 616   | Kelkápo-zta zabkásával . . . . .  | 629   |
| Sago- vagy tapiókapudding . . . . . | 617   | Csalánfőzelék . . . . .           | 629   |
| Tejfölpudding . . . . .             | 617   | Rabarbarafőzelék . . . . .        | 629   |
| Spenótpudding . . . . .             | 617   | Tormafőzelék . . . . .            | 629   |
| Sajtos tojás . . . . .              | 617   | Hagymafőzelék . . . . .           | 630   |
| Lisztes tojás . . . . .             | 617   | Zöldbab tejjel . . . . .          | 630   |
| Paradicsomos rántotta . . . . .     | 618   | Uborkafőzelék . . . . .           | 630   |
| Tejfölös omlett . . . . .           | 618   | Káposzta almával . . . . .        | 630   |
| Főzelékes omlett . . . . .          | 618   | Sárgarépa zöldborsóval . . . . .  | 630   |
| Zablisztpalacsinta . . . . .        | 618   | Vegyes főzelék . . . . .          | 631   |
| Daramorzsá . . . . .                | 618   | Barackmártás . . . . .            | 631   |
| Zsirban sült burgonyapép . . . . .  | 619   | Mandulamártás . . . . .           | 631   |
| Rántott burgonya . . . . .          | 619   | Bojarmártás . . . . .             | 631   |
| Tejfölös burgonya . . . . .         | 619   | Lengyelmártás . . . . .           | 631   |
| Burgonyapogácsa . . . . .           | 619   | Remuládmártás . . . . .           | 632   |
| Parasztogácsa . . . . .             | 619   | Besamelmártás . . . . .           | 632   |
| Töltött burgonya . . . . .          | 620   | Angol kenyérmártás . . . . .      | 632   |
| Savanyu burgonya . . . . .          | 620   | Tojásmártás salátához . . . . .   | 632   |
| Apró fölfujt . . . . .              | 620   | Bodzamártás . . . . .             | 633   |
| Rántott zsemle . . . . .            | 620   | Almamártás . . . . .              | 633   |
| Petrezselymes metélt . . . . .      | 621   | Majoránás mártás . . . . .        | 633   |
| Spenóttaska . . . . .               | 621   | Piritott pép . . . . .            | 633   |
| Rizskásarétes . . . . .             | 621   | Piritott dara . . . . .           | 633   |
| Növénykocsonya . . . . .            | 622   | Zabpép . . . . .                  | 633   |
| Prágai apró pástétom . . . . .      | 622   | Hajdinakása . . . . .             | 634   |
| Zöldségragu . . . . .               | 622   | Tökpép . . . . .                  | 634   |
| Vegetáriánus ragu . . . . .         | 623   | Mandulapép . . . . .              | 634   |
| Paradicsomszelet . . . . .          | 623   | Borsópép . . . . .                | 634   |
| Leveli béka . . . . .               | 623   | Sárgarépapép . . . . .            | 634   |
| Borsószelet . . . . .               | 623   | Rizskása tökkel . . . . .         | 634   |
| Burgonyaszelet . . . . .            | 624   | Almagombóc . . . . .              | 635   |
| Rizsszelet . . . . .                | 624   | Egyiptomi gombóc . . . . .        | 635   |
| Kukoricászelet . . . . .            | 624   | Bajor gombóc . . . . .            | 635   |
| Kelkáposztaszelet . . . . .         | 624   | Zsirban sült daragombóc . . . . . | 636   |
| Karfiolkotlett . . . . .            | 625   | Zablisztgombóc . . . . .          | 636   |
| Rántott csirke . . . . .            | 625   | Turós gombóc . . . . .            | 636   |
| Reformszelet . . . . .              | 625   | Rizsgombóc . . . . .              | 636   |
| Munkásszelet . . . . .              | 626   | Daramorzsá . . . . .              | 636   |
| Skót kotlett . . . . .              | 626   | Rizsmorzsá . . . . .              | 637   |
| Gesztyenkotlett . . . . .           | 626   | Turómorzsá . . . . .              | 637   |
| Tapláló kotlett . . . . .           | 626   | Mandulamorzsá . . . . .           | 637   |
| Turókotlett . . . . .               | 626   | Csereznyemorzsá . . . . .         | 637   |
| Vegyes saláta . . . . .             | 627   | Kukoricalisztpudding . . . . .    | 637   |
| Csalánsaláta . . . . .              | 627   | Zabkásapudding . . . . .          | 638   |
| Tojássaláta . . . . .               | 627   | Rozskenyérpudding . . . . .       | 638   |
| Kingsordsaláta . . . . .            | 627   | Almapudding . . . . .             | 638   |
| Fejessaláta málnalével . . . . .    | 628   | Narancspudding . . . . .          | 638   |
| Petrezselvemsaláta . . . . .        | 628   | Grahamfölfujt . . . . .           | 639   |
| Gyökérsaláta . . . . .              | 628   | Koldusfölfujt . . . . .           | 639   |
| Töksaláta . . . . .                 | 628   | Firenzei fölfujt . . . . .        | 639   |



|                                     | Oldal |                                                       | Oldal |
|-------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------|-------|
| Növény-pepton . . . . .             | 662   | Narancsszelet . . . . .                               | 673   |
| Gyógykávé . . . . .                 | 663   | Kenyérpudding . . . . .                               | 673   |
| Albumin-gyermekliszt . . . . .      | 663   | Kétszersült . . . . .                                 | 674   |
|                                     |       | Holdacskák . . . . .                                  | 674   |
|                                     |       | Marcipán . . . . .                                    | 674   |
| <b>Cukorbajosok konyhája.</b>       |       | Omlós pereg teához . . . . .                          | 674   |
| A cukorbaj . . . . .                | 664   | Csokoládékakaó . . . . .                              | 675   |
| I. Étrend cukorbajosnak . . . . .   | 666   | Vanillinfagylalt . . . . .                            | 675   |
| II. Étrend cukorbajosnak . . . . .  | 666   | Kakaófagylalt . . . . .                               | 675   |
| Tejleves . . . . .                  | 666   | Szamócafagylalt . . . . .                             | 675   |
| Borleves . . . . .                  | 666   | Citromfagylalt . . . . .                              | 675   |
| Táplálóleves . . . . .              | 667   | Narancsfagylalt . . . . .                             | 675   |
| Velőleves . . . . .                 | 667   | Limonádé . . . . .                                    | 675   |
| Metéltleves . . . . .               | 667   | Tea . . . . .                                         | 676   |
| Omletteleves . . . . .              | 667   | Kakaó . . . . .                                       | 676   |
| Karfiolleves . . . . .              | 667   | Meleg bor . . . . .                                   | 676   |
| Citromleves . . . . .               | 668   | Tojásos puncs . . . . .                               | 676   |
| Halleves . . . . .                  | 668   | Szamóca-bólé (bowle) . . . . .                        | 676   |
| Gyümölcsleves . . . . .             | 668   | Szagos müge-bólé . . . . .                            | 676   |
| Portugál mártás . . . . .           | 668   | Narancs-bólé . . . . .                                | 676   |
| Citrommártás . . . . .              | 668   | Diabétikus liszt (aleuronat-<br>keverék) . . . . .    | 677   |
| Töltött borjumell . . . . .         | 668   | Sütőpor . . . . .                                     | 677   |
| Borjuborda spárgával . . . . .      | 669   | Saccharin . . . . .                                   | 677   |
| Sült borjunyelv . . . . .           | 669   | <i>Tüdővész</i> . . . . .                             | 678   |
| Marhahuskolbász . . . . .           | 669   | <i>Szívbjaj</i> . . . . .                             | 680   |
| Galambkotlett . . . . .             | 669   | Szívbjajos ember ételrendje . . . . .                 | 680   |
| Savanyu őzmáj . . . . .             | 670   | <i>Köszvény és csúz</i> . . . . .                     | 681   |
| Házinyulfrikandó . . . . .          | 670   | Köszvényes és csúzos ember<br>ételrendje . . . . .    | 681   |
| Töltött vadgalamb . . . . .         | 670   | <i>Skrofula és angolkór</i> . . . . .                 | 682   |
| Szalonkakenyér . . . . .            | 671   | A gyermek helyes táplálása . . . . .                  | 682   |
| Főzelék . . . . .                   | 671   | Ételrend gyermekeknek a há-<br>rom éven túl . . . . . | 684   |
| Fekete kenyér . . . . .             | 671   | <i>Idegesség</i> . . . . .                            | 684   |
| Fehér kenyér . . . . .              | 671   | Idegess ember ételrendje . . . . .                    | 686   |
| Vanillinkenyer . . . . .            | 672   | <i>Vérszegénység és sápkór</i> . . . . .              | 686   |
| Dió- vagy mandulacipócska . . . . . | 672   | Ételrend vérszegénységnél . . . . .                   | 687   |
| Turófánk . . . . .                  | 672   | <i>Terhesség és gyermekágy</i> . . . . .              | 688   |
| Omlett . . . . .                    | 672   |                                                       |       |
| Boros dinnye . . . . .              | 673   |                                                       |       |

# AZ UJSÁG SZÁRNYAI!



Régi időkben, a mikor a világon történő események hírének nem a nagy újságok továbbították azon melegében, hanem a magánlevelek írói, meg a vásárosok, hetek, sőt hónapok múltán, a hirdetés föladatát a községi dobos végezte el. A ki keresett vagy kínált, talált vagy elveszített valamit, kidoboltatta; ha meghallotta a hirt olyan ember is, a kit illetett, a dolog rendben volt, ha nem, abba is belenyugodtak. Az élet olyan egyszerű volt, az ember annyira zárkózottan élt a városában vagy a falujában, hogy sem vágyai, sem mindennapos szükségletei nem terjedtek a határnál tovább. A mi kellett neki, megtalálta a város vagy a falu határán belül, a miért messzebbre kellett volna mennie, azt alig kívánta, vagy várt rája a legközelebbi vásárig.

De nagyot fordult azóta a világ. Még megszólal némelykor a falusi kisbíró dobja, van még kisváros is, a hol dobszóval publikálják a nyilvánosságnak szánt híreket, de ez már csak elhaló akkordja annak a zajosabb hangnak, a mely a régi világban a hirdetni valókat kikiáltotta. Az élet megváltozott s megváltoztak az emberi érintkezés eszközei is. A sajtó, a mely legerősebb előmozdítója volt a fejlődésnek, maga is hatalmasan fejlődött s míg régebben ugyszólván csak sétálva szemlélődött és fölszínesen csevegett arról, a mit véletlenül meglátott, ma ott van s ott is kell lennie mindenütt, hogy részletesen és alaposan beszéljen a világ minden eseményéről és elvégezze kellemes és kellemetlen kötelességét, a melyet a rendeltetése parancsol neki.

Az újság hivatása rendkívül sokoldalú. Nemcsak az életnek mindenféle megnyilvánulásáról köteles számot adni, nemcsak az érdeklődésnek minden fajtáját kell, hogy szolgálja, hanem arra is kell módot találnia, hogy az egyes embernek is tudjon szolgálatot tenni magánérdekű dolgaiban. Ezt az értékes és eléggé meg nem becsülhető föladatot a *hirdetésben* végzi el az újság, legközvetlenebbül az *apróhirdetésben*. Az *apróhirdetés* rovataiban száz meg százféle kívánság nyilvánul meg napról-napra s ezek a kívánságok az egész országban elszállnak az újság szárnyain. Az újság szava hangosabb a dobszónál, s nemcsak messzebbre hallatszik, hanem maradandóbb is. Nincsen semmi más intézmény világon, a mely úgy eljuttathatná mindenüvé a szavát s a mely olyan biztos eredménnyel vállalhatná a rája bizott föladatot, mint az újság.

Mint a telefon középpontjában ezernyi üzenet s az idegrendszer középpontjában ezernyi benyomomás, úgy fut össze az ujság apróhirdetési rovataiban ezernyi kívánság. S az ujság szárnyára adott kívánság mindenüvé eljut, akár az égzengés szava. Meghallják a családi tűzhelynél, akár a nagy város középpontján van, akár valamely távoli havasi községben, elzártan az élet középpontjaitól; meghallják a hivatalokban, a gyárban, a kaszárnyában, a parókián, a robogó vonaton, meghallják mindenütt, a hol ember lakik. Az *apróhirdetés* munkateljesítő képessége csodálatosan sokoldalú; kiterjed az életnek mindenféle szükségletére s akár *vevőt* vagy *eladót*, akár *bérlőt* vagy *bérbeadót*, *tanítót* vagy *tanulót*, *alkalmazást* vagy *alkalmazottat*, *kölcsönadót* vagy *kölcsönvevőt*, *lakást*, *lakót* vagy *házastársat* kérnek tőle, mindenkinek megszerzi, a mit kíván.

Az *apróhirdetés* a modern élet leghasznosabb intézményei közé tartozik, de nálunk nem ismerik még eléggé a jelentőségét és ezért nem is használják ki oly mértékben, a hogyan lehetne. Nincsen olyan ember, a kinek valamilyen célból szüksége ne lenne *apróhirdetésre* s hogy ez az intézmény még nem olyan népszerű, mint a hogyan megérdemelné, az annak a jele, hogy közönségünk sem az idővel, sem a pénzzel nem tud még kellőképpen takarékoskodni. Az amerikai ujságok, a melyek kétszerte nagyobb alakúak a magyar lapoknál, hétköznapi számukban is közölnek tiz-tizenkét oldal *apróhirdetést*, pedig egy lapon százhuszszázötven is elfér. Ennek a roppant nagy tömegnek pedig nem csupán az a magyarázata, hogy az Egyesült-Államok nagyobb Magyarországnál s Newyork Budapestnél, hanem az is, hogy az amerikai nép *meg tudja becsülni azt a kiszámíthatatlan nagy hasznót, a melyhez idő- és pénzmegtakarítás alakjában az apróhirdetés révén juthat.*

\*

A *Budapesti Hirlap*, mint legelterjedtebb magyar lap, leginkább alkalmas *apróhirdetések* közlésére. *Minden szó* egyszeri megjelenése *öt fillérbe* kerül, a *címző* s minden *vastagabb betűvel* nyomtatott szó *tiz fillérbe*. Tiz szóig terjedő *apróhirdetés* ára ötven fillér, a melyet előre kell megfizetni, akár készpénzben, akár bélyegben. A megjelent hirdetés címét az alatta levő szám megjelölésével a *kiadóhivatalnál* lehet megtudni. A *Budapesti Hirlap* minden száma közli azoknak a fiókoknak a címét, a melyek a lap részére *apróhirdetést* elfogadnak s átveszi a *hirdetést* a lap kiadóhivatala is, a József-körut 5. számú házában, a *Budapesti Hirlap* épületében.

# A MAMÁK KÖNYVE

Írta: Dr. TORDAY FERENC

AZ ÁLLAMI GYERMEK-MENHELY FŐORVOSA.

Ez a könyv a legszükségesebb házi tanácsadó. — Minden anyának meg kell szereznie e hasznos és nélkülözhetetlen könyvet, mely a gyermek ápolását és a gyermek nevelését tárgyalja. — Számos kép disziti a könyvet.

Ára .. .. 3.— korona

---

☛ Kapható a Budapesti Hirlap könyvkiadóhivatalában és minden hazai könyvkereskedésben.



# Válogatott novellák!

Elegáns francia hosszukás kiadás.

Egy-egy kötet fűzve 3 kor.  
francia bőrkötésben 4.80 kor.

Ábrahám Ernő: Kerek ég  
alatt. : : : : :  
Albisy Katalin: Kova Gyuri  
és társai. : : : : :  
Albisy Katalin: A mikisasszo-  
nyunk. : : : : :  
Bakonyi Károly: Laci kis-  
asszony. : : : : :  
Beöthy László: Asszonyok a  
kaszárnnyában. : : : : :  
Vándor Iván: Kőd kisassz-  
szony : : : : :  
Doyle A. Conan: Gerard  
kalandjai. : : : : :  
Gyulay Farkas: Látomány  
az éjszakában. : : : : :  
Havas István: Ivadék. : : : : :  
Jakab Miklós: Hargita alól.  
Kemechey Jenő: Magyar  
Mohikánok. : : : : :  
Kemechey Jenő: Lobogó  
szerelemek. : : : : :

Krúdy Gyula: Álmodó hőse.  
" " Podolini ki-  
sértet. : : : : :  
Krúdy Gyula: Pajkos Gaálék.  
" " A szakállszáritón.  
Lengyel Laura: Klára re-  
genye. : : : : :  
Lengyel Laura: A boldogság  
útja. : : : : :  
Lengyel Laura: Elbeszélések.  
Malonyay Dezső: Az ordító  
tanyán. : : : ; : : :  
Ifj. Móricz Pál: A Kárász  
uraság kocája. : : : : :  
Rákosi Viktor: Verőfény. : : : : :  
Sajó Aladár: A császár ke-  
nyerén. : : ; : : : : :  
Szemere György: A Dobay-  
ház. : : : : :  
Szöllősi Zsigmond: Közön-  
séges halandók : : : : :  
Zsoldos László: Egy kosár  
szamóca. : : : : : :

==== Kaphatók: a Budapesti Hírlap könyvkiadó-  
hivatalában és minden hazai könyvkereskedésben

Handwritten title or header text, possibly a name or title, located at the top of the page.

First line of handwritten text, possibly a date or a short introductory sentence.

Second line of handwritten text, continuing the content.

Large, faint handwritten text or signature, possibly a name, occupying a significant portion of the middle of the page.

Third line of handwritten text, appearing as a paragraph or a list of items.

Fourth line of handwritten text, possibly a concluding sentence or a signature.





OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

# KINCSES KALENDÁRIUM

A LEGELTERJEDTEBB MAGYAR NAPTÁR



Megjelenik minden  
esztendő őszén.

Ára keményföldbe kötve  
2 kor., vászonmérésben  
3 kor., francia szaffyán-  
bőrbe kötve . . . 50 . . .

Kapható a Budapesti Hírlap  
Könyvkiadóhivatalában és  
minden Könyvkereskedésben.

