

18153

PRIMA EDIȚIE ROMÂNĂ

editată de

Edițura „Păzitorul Adevărului“. București

Bucătăria Vegetariană



Să ne întoarcem la hrana sănătoasă și prețioasă, care a fost dată omului la început, să ne exercităm în aceasta, și să caute a deprinde și pe copii cu această I Carte (Facerea) 1,29

Motto : A îngriji corpul cu alimente gustos pregătite și întăritoare, este una din primele datorii ale unei femei gospodine.

Prețul 30 Lei

„Pe urmele Marelui Medic“.



Carte
de
Bucătărie Vegetariană

Editată de
Editura „Păzitorul Adevărului“
București — Str. Vasile Gherghel, 87

**Sfaturi cum trebuie a se prepara economic
ori ce mâncare gustoasă, sănătoasă, curată
și hrănitoare.**

PRIMA EDIȚIE ROMÂNĂ

BUCUREȘTI

Tipografia „CULTURA“, Câmpineanu, 15

1 9 3 1



.

.



*Corpul nu este decât un vas,
— A Spiritului locuință —
Păstrați-l curat la orice pas,
Prin alimente salubre,*

*Prin apă limpede cristalină
Ca Spiritul să străluce, în raze vii de lumină,
In orice privință,*



Cu ceace omul se hrănește, aceea omul este !



PREFAȚĂ

Sănătatea este cel mai mare bun pe care îl poate posedă omul aici pe pământ.

Bolile și molimele se înmulțesc într'un mod înspăimântător. O statistică arată că 98 la sută dintre decedați, au murit de boli. Care să fie una dintre cauzele principale ale acestui fenomen? O alimentație greșită, în mâncare și băutură. De aceea este momentul cel mai imperios pentru a cugetă serios asupra acestei probleme: Cum pot contribui la sănătatea mea și a semenilor mei?

Scopul publicării acestei cărți este de a prescrie principii drepte în privința hrănirii la toți cei ce cercetează serios și sincer după sănătate și curăție.

Punem această carte în mâinile tuturor cititorilor cu dorința, ca binecuvântarea lui Dumnezeu s'o însoțească.

Editorii.

Noi nu trăim ca să mâncăm, ci mâncăm ca să trăim! Aceasta-i deviza oricărei înțelepciuni a vieții:

Simplitate și cumpătare!

SPRE LĂMURIRE !

Timpul de față pune, mai mult ca oricând, mari răspunderi asupra fiecăruia dintre noi. Printr'o hrănire corespunzătoare scopului, noi putem aprovizionă corpul cu acele materii cari întăresc nervii și dau putere de viață, și acestea le găsim în vegetale. „Iată că v'am dat orice verdeață care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră”.

1. Moise 1, 29. „Și să mânânci iarba de pe câmp”. 1. Moise 3, 18. Prin acest mijloc trebuie rezolvată problema hrănirii. Ne dăm noi oare seama cât de mult ne-am depărtat dela acest punct!? — Suferințele și maladiile corporale ne vor duce înapoi. Un început pe această cale îl oferă această cărticică. De oarece cele mai multe cazuri de boală se datoresc unei diete greșite, de aceea cea mai mare greutate trebuie pusă pe arta de a găti cum trebuie bucatele. Prin alegerea de alimente întăritoare, combinația și buna preparație a lor, bucătăria trebuie să cîvină iarăș isvorul sănătății și al bucuriei.

O hrănire greșită.

O hrănire greșită dă naștere la un sânge fals alcătuit și necurat. Și pentru că toate organele corpului nostru sunt aprovizionate cu puteri și elemente nutritive prin sânge, de aceea acesta trebuie să conțină toate aceste elemente într'un mod bun și suficient, spre a forma și păstra printr'insele organe sănătoase, nervi buni, întărire oaselor, dinți sănătoși etc.

Această învățătură este atât de limpede și lămurită ca și soarele. Sângele se formează din alimentele cu cari ne hrănim. Hrana trebuie să conțină deci tot ceea ce este necesar pentru formarea unui sânge normal. Nimic nu trebuie să lipsească. Dar ea nu trebuie să conțină, de asemenea, nimica din ceea ce n'ar fi de folos pentru formarea unui sânge normal. Câteva exemple vor scoate această învățătură în mod lămurit în evidență.

Oasele și dinții se formează în general din calciu. Așa dar, hrana trebuie să conțină destul *calciu*. Lipsa de calciu se dă pe față în modul cel mai limpede prin pierderea dinților. Orice curățire îngrijită a dinților, fie ea făcută prin oricât de laudabile mijloace, nu poate păstra

nici măcar un dinte, dacă sângelui îi lipsește materialul de clădire — calciul. Spre a păstra dinți curați, e destulă o periută de dinți potrivită și puțin pământel alb. O salivă sănătoasă nimicește în modul cel mai bun toate bacteriile (microbii). Un alt exemplu: Pentru formarea dinților în stare normală, corpul are nevoie și de sodiu (natron). Dar nu de sodiul cunoscut sau chlornatrium, ci de sodiul acrișor, așa cum se află în toate fructele proaspete, (broboane), salată, zarzavaturi, rădăcini de zarzavaturi și cartofi. Cel ce mănâncă prea puțin din acestea și se folosește mai mult de pâine, alimente făinoase, etc. acela dă corpului prea puțin sodiu și prea puține săruri potrivite. Urmarea firească este: Sângele formează sucuri gastrice stricate. Dintre acestea fac parte, saliva, sucurile stomacale și chiar și fierea. Lichidele fluide și puterea de dizolvare a grăsimii ce provine dela fiere se pierde. Alimentele grase se digerează rău și provoacă tot felul de deranjări în organism. Chiar fierea poate a se îngroșa atât de mult, încât poate deveni ca un bulgăre tare ca piatra, cunoscut ca boală de piatră; o boală care sfârșește adesea cu moartea.

Tot cam în felul acesta este și cu piatra dela rinichi și bășica udului. Toate aceste suferinți

și sute altele de felul acesta, provin numai din aceea, că în hrănirea obișnuită falsă lipsesc bazele de viață necesare, sărurile de calciu, de caliu și de sodiu, după cum le numește cercetătorul modului de alimentație, și cari poate există numai în mod insuficient.

Ceeace ne trebuiește nouă, în mod imperios, este o înțelegere dreaptă a acestor probleme fundamentale. Cel ce trece cu ușurință peste acestea, își vatămă sie însuș și va fi tras la răspundere de către natură.

Hrănirea falsă obișnuită formează în stomac și intestin acizi vătămători și gaze otrăvitoare. Acestea provoacă arsuri stomacale, râgâială, turburări stomacale, constipație și dureri grele în intestine și în cele din urmă se transmit în sânge. Și pentrucă acest sânge, necurățit prin acizi și gaze otrăvitoare, circulă prin corp, întreg corpul și toate organele primesc cu timpul acea otravă, care paralizează activitatea lor. Bineînțeles chiar și nervii sunt otrăviți, și nu ne trebuie mult timp de căutare spre a află unde se găsește adevărata cauză a suferințelor grozave ale acestor nenorociți bolnavi de nervi. Nu există decât o posibilitate: toți, chiar și cei mai gravi bolnavi de nervi pot ajunge la o sigură vindecare, și anume numai prin respectarea unei hrăniri

drepte. Căci numai prin aceasta poate fi împiedică mai departe formarea de acizi, și chiar acizii otrăvitori existenți, pot fi legați prin baze naturale, descompuși și eliminați în mod treptat din corp.

Este bine, a ne hrăni în general din alimente combinate în mare parte cu fructe ce conțin destule baze. Numai atunci elementul de bază va fi format din calciu. Aceasta se va uni cu acizii fosforici liberați, și compun împreună sărurile de calciu bogate în acizi fosforici, și acestea devin atunci „pietrele fundamentale pentru clădire”, acel calciu necesar la formarea și păstrarea de oase sănătoase și de dinți sănătoși.

Dar nu numai bazele formează temelia unei digerați sănătoase, a unei normale alcătuirii a sângelui și a celulelor, ci și celelalte elemente hrănitore, ca vitaminele, albuminul, grăsimea și hidratele carbonice sunt tot așa de importante. Nu trebuie să lipsească deci nimic, și nici să nu fie prea mult.

O bună combinație a alimentelor.

Dacă vrem să ne nutrim cum trebuie, atunci să luăm seama, ca la fiecare masă alimentele să fie bine combinate, și să se potrivească unele

cu altele. Taina unei bune hrăniri se află într'o bună combinație a mâncărilor. Noi putem mânca foarte mult și totuș să nu fim hrăniți în de ajuns. Putem folosi cantități însemnate de alimente foarte bune, și pot fi bine digerate și totuș, să fim nutriți rău, dacă o bună combinație lipsește. Spre exp.: Dacă mâncăm în acelaș timp zahăr și sare, acrime și sărătură, fructe și zarzavaturi, împreună, atunci se dă naștere la fermentație în stomac. Zarzavaturile conțin în primul rând săruri, fructele din contră, conțin acizi și elemente zaharoase (oxalice). De ceea, dacă mâncăm fructe și zarzavaturi împreună, se dă naștere la fermentație în stomac. Excepție fac dela această regulă merele acre, lămâia și agrișele, cari pot fi folosite și la mesele de zarzavaturi. Tot astfel și salata și zarzavaturile crude, dacă li-se pune zahăr provoacă fermentație.

O bună combinație a alimentelor este următoarea:

1. Pâinea sau alte preparate din cereale pot fi folosite cu fructe și nuci, sau cu salate și cu ceva ulei sau cu lapte, sau smântână, dar niciodată cu zahăr.

2. Cartofi și zarzavaturi, ca varză și ceapă cu lapte.

3. Orez cu zarzavaturi sau cu fructe.

Deosebim două feluri de alimente: alimente eliminatoare și alimente clăditoare. Alimente clăditoare sunt nucile, leguminoasele, făinoasele și zarzavaturile. Alimentele eliminatoare sunt fructele. La fiecare masă trebuie a se folosi din fiecare categorie câte ceva: la munca corporală se cere mai mult alimente clăditoare (constructive), iar la munca intelectuală mai mult din cele eliminatoare.

Cum să mâncăm ?

Această întrebare este tot atât de însemnată ca și întrebarea despre ce să mâncăm. Mai întâi de toate, nu trebuie să mâncăm repede sau grăbit. Hrana înghițită repede nu este bine folosită, ea nu aduce decât o îngreunare corpului. De aceea este cu mult mai bine, a trece o masă ne folosită, dacă n'ai timp suficient pentru mâncare. Aproape toată lumea consideră aceasta ca o nenorocire. Un doctor zice: „Mâncarea repede provoacă în stomac și în intestine fermentații, cari împovărează greu creierul și sistemul nervos”.

A mâncă încet este o necesitate absolută, pen-

trucă chiar în gură are loc o prelucrare importantă pentru digestie.

O mâncare, care conține prea mult lichid, (mai cu seamă băuturile și chiar apa) nu este adesea atât de bună, de oarece salivarea ei nu se face în mod suficient și lichidul umflă corpul, împovărând organele eliminatoare și slăbindu-le. Cu cât mâncarea e mai uscată, cu atât mai bună. Hrana naturală a omului este tare. Necesitatea de lichid se acoperă în mod suficient prin alimentele tari, cari conțin destulă apă, mai cu seamă fructele și zarzavaturile. Vătămătoare este în deosebi băutura în timpul mesei; de aceea trebuie neapărat a se evita, a lua în gură mâncare tare și băutură în acelaș timp, adică a spăla cu apă orice îmbucătură. Cel ce se obișnuiește a roade bine mâncarea în gură, acela nu va mai simți necesitatea după băutură.

Alimente care sunt vătămătoare corpului.

Cel ce ține la sănătatea sa ca la cel mai mare bun pământesc, acela trebuie să întoarcă neapărat spatele următoarelor alimente: carnea, grăsimea animalică, cârnații, peștele, orezul glase, ciocolata, zahărul alb rafinat; orice piperate, ca ardeiul iute, cafeaua neagră și ceaiul rusesc,

alcoolul, tutunul și brânza preă iute și cu miros urît.

Lămuriri asupra mâncării de carne.

Susținerea că prin mâncarea de carne s'ar dobândi putere și sănătate, este o eroare. Experiența a dovedit încă de mult timp contrariul părerii, că mâncarea de carne ar fi de neapărată trebuință. Elementele de viață aducătoare, ca vitaminele și mineralele, cari se află în alimentele vegetale, lipsesc cu totul din carnea animalică. Știința a recunoscut pe deplin daunele provocate sănătății prin mâncarea de carne. Bolile cele mai grele, cum e cancerul, diabetismul și boalele de plămâni, își au obârșea lor în mâncarea de carne. Intoxicările, (otrăvirile) cu carne, cârnați și pește sunt bine cunoscute. Cel ce mănâncă carne, primește zarzavaturile dintr'o a doua mână.

Cu tot albuminul și azotul ce-l conține carnea, totuș aceasta nu este un aliment, care să contribuie la propășirea noastră, ci numai un excitant vătămător. Mâncarea de carne produce o excitație inimii și încinge sângele; prin aceasta nu ajutăm la clădirea celulară a corpului nostru. Chiar după un scurt timp ni-se face

foame iarăș, și dacă nu cedăm nervilor ațâțați ai stomacului, atunci ne moleșim cu atât mai mult.

Chiar pe timpurile vechi, strămoșii noștri au recunoscut — prin observarea proceselor vieții, — cât de vătămătoare este carnea ca hrană pentru corpul omenesc, și au restrâns măncarea de carne numai la anumite zile din săptămână și nu întotdeauna. În anumite părți din Orient, criminalii cei mai răi erau hrăniți exclusiv numai cu carne multă și puțin vin. În primele zile, acest mod de hrănire producea o înviorare puternică și criminalului îi mergea în aparență foarte bine. După aceea urmează o reacțiune ca la toate excitantele luate în mare măsură; puterile scădeau din ce în ce mai mult și după trei patru săptămâni, chiar la naturile cele mai puternice, vine moartea în mod inevitabil. Așa se scăpau oamenii de criminali într'un timp scurt.

De aci reiese în de ajuns, că măncarea de carne este un mijloc de excitare puternică din care mâncând câtva timp în mod exclusiv (numai carne), va aduce repede moartea. Omul poate trăi mai mult timp fără măncare, decât a trăi în mod exclusiv numai din carne.

Pâinea.

Dintre alimentele de care avem nevoie zilnic, pâinea este cea mai principală. Cerealele conțin, într'un raport bun, toate elementele hrănitoare necesare. Din nefericire nu orice pâine obișnuită din comerț poate fi considerată ca bună într'adevăr. Conform cu gustul publicului, grâul pentru pâine este măcinat foarte fin; coaja exterioară tare a bobului, care conține săruri minerale și vitamine, e dată ca tărâțe la vite, cărora le merge foarte bine, în timp ce omul se mulțumește cu pâinea lipsită de sărurile hrănitoare. Această pâine poate să pară mai bună la gust, dar ea nu aduce corpului sărurile minerale necesare la formarea oaselor și a unui sânge sănătos.

Să preferăm mai bine pâinea din făină integrală, nu din făina prea fină, ci din aceea care conține și tărâțe. În timp ce grâul conține cam 2,10% săruri minerale, făina de calitate întâia nu conține decât 0,52% (acelaș lucru se petrece și cu secara, etc.). Această comparație ne arată destul de lămurit, cât de mult pierdem noi din elementele neapărat trebuincioase clădirii corpului nostru, prin consumarea pâinii comerciale obișnuite, când ne gândim că

vitaminele de viață dătătoare sunt legate în mare parte de sărurile minerale.

Există dejă mai multe calități de pâine integrală în comerț, cari sunt coapte după forma pâine de graham sau Comis — adică pâine din făină măcinată mare și necernută. Mulți consideră această pâine ca grea la mistuire. Totuși dacă e coaptă bine, această pâine, aduce bine corpului. O pâine coaptă bine trebuie să aibă o coajă groasă, care chiar după câteva zile să poată fi tăiată și roasă cu ușurință. Pâinea coaptă în mod insuficient trebuie refuzată.

Zahărul.

Dintre alimente face parte în mod general și zahărul, și acesta este adevărat numai atunci când organele formează zahărul din hidratele carbonice și din albumina în combinație cu grăsimea (vegetală), și din alimentele zaharoase, ca fructele cari eliminează zahărul. Această formație are loc chiar în gură prin salivă. În această formă, zahărul este întotdeauna asociat cu alte elemente hrănitoare, mai cu seamă cu mineralele, cu fier și săruri hrănitoare; într'o așa formație, el este un aliment prețios. Altfel este cazul cu zahărul preparat în mod artificial, rafinat și lipsit de materii minerale. Acesta este

vătămător, căci zahărul absoarbe din corp sărurile hrănitoare, mai cu seamă calciul care este de o neapărată trebuință. Zahărul, introdus în corp se transformă în apă și e mistuit ca acid carbonic; din acesta, o parte este eliminată prin respirație, iar alta se unește cu acizii carbonici și cu sărurile ce se află în sânge și în țesutul corpului (calciu, sodiu, caliu și magnezia) și se eliminează din corp prin urină. Se mai poate însă, ca sub influența unui ferment (saliva) să se formeze din zahăr acizii lăptoși, cari dizolvă chiar și sărurile calice ale dinților; prin aceasta se provoacă o înăcrire puternică la stomac (o îngrămădire de acizi), apoi în sânge cu acizii lăptoși, cari pentru a fi legați e nevoie de alcaliu și mai cu seamă de calciu. Fără îndoială, zahărul artificial este un mare răpitor de calciu, și că prin aceasta vatămă sănătatea. În cele din urmă, în afară de vătămarea adusă prin absorbirea calciului necesar la formarea dinților și a oaselor, el mai are și un efect chimic, distrugător asupra dinților. Dentistul Dr. Kunnert din Breslau, cunoscut prin scrierile sale, a găsit la brutari 32,90% dinți bolnavi, iar la plăcintari și la lucrătorii și angajații din fabricele de zahăr 63%. Mult mai vătămătoare decât zahărul curat sunt dulcețurile, prăjiturile, cioco-

latele și biscuiții, cari sunt cleioși și cari lasă resturi lipite de dinți. Dr. Deck, doctor superior al spitalului din Panama a zis: „În modul ademenitor, în care se pregătește astăzi zahărul, sub formă de bomboane, dar care se și otrăvește în acelaș timp, el se introduce aproape în orice familie și a devenit cel mai mare blestem al culturii moderne” Dr. Byford, Doctor superior la un spital din Chicago zice: „Tratamentul medical este neputincios, spre a împiedică boala și degenerarea, care se întinde mereu ca rezultat al abuzului de zahăr și de dulceturi. Guta, piatra la fिका (fiere) și diabetismul sunt urmarea”. Dr. Poulson scrie: „Zahărul excită pelițele mucoase și provoacă de obicei guturai la stomac”.

Sănătatea se scurge prîn jgheabul bucătăriei.

O hrană lipsită de bazele necesare omoară mai repede decât o lipsă totală de hrană! În restaurante (ospătării), hoteluri și în nenumărate familii, pregătesc de seara cartofi și zarzavaturi etc. ce conțin destule baze, dar pe cari le lasă peste noapte în apă și le fierb apoi în apă sărată. 75⁰/₀ din toate bazele și cu ele și prețioasele albumine, se transmit în apă care se varsă apoi afară.

Spanacul, de ex., care e prescris de toți doctorii pentru anemici, din cauza ferului pe care el îl conține, e fiert, aproape până se topește. Restul ce a rămas din acest zarzavat, fără valoare și fără gust și aproape indigerabil e amestecat cu sare, grăsime sau bulion de carne, după ce a fost tocat mărunț, — aceasta spre a fi mai cu gust. Dar în această formă, spanacul și varza nu sunt tocmai sănătoase.



Fructele sunt sănătoase și trebuie folosite adesea.



SUPELE

Supele, dacă sunt bine gătite și folosite cu cumpătare, sunt foarte înviorătoare pentru stomac, intestine. Pentru cei ce sufer de stomac, cari sunt slabi, convalescenți și copii, supele din cereale (grâu, orz și ovăz curățat, și mei, au un efect vindecător și regenerativ. Câte odată o supă groasă și pregătită cu gust poate satisface în de ajuns o masă.

Supa de grâu.

Grăunțe de grâu întregi se pun de seara în apă să se înmoaie și dimineața se fierb la un foc potrivit 3—4 ore, se mărunțesc apoi cu o mașină de tocat, se dau în fiert încă odată și se bate bine supa; se pune apoi puțină ceapă prăjită rumen sau mărar, cimbru, pătrunjel etc., sau bulion de pătlăgele; smântână și miere.

Supă de arpacaș.

După ce se lasă peste noapte în apă, arpacașul se fierbe încet, și — dacă vrem să fie mai zemos — se bate bine cu lingura mare; i se pune, dacă este, smântână proaspătă și, după plăcere, mărar sau alte mirodenii.

Supă de orez.

Orez întreg, muiat de asemenea peste noapte, se fierbe 20 de minute; se stoarce 3—4 pătlăgele în supă și se oferă la masă.

Supă de zarzavat cu orez.

Mici cantități de zarzavat, pe cari ni-le oferă — după împrejurări — orice anotimp, ca: morcovi galbeni, țelină, calarabă (gulie brozică), conopidă, varză roșie, spanac, teci (păstări de fasole verde și de mazăre se fierb înăbușit în ulei și se adaugă pe urmă orez fiert. — Această poate satisface un prânz.

Bulion de zarzavat.

Se ia din toate zarzavaturile anotimpului câte ceva, se fierbe înăbușit cu ceapă și usturoi în puțin ulei, se toarnă apoi și apă, se mai adaugă

puțin grâu sau fulgi de ovăs fiert — ovăs curățat și vălzeit — se lasă apoi să stea timp de 10 minute, și după aceea se împarte la masă.

Supă de țelină.

Căpățâni de țelină se taie în bucăți cubice mărunte; se fierbe înăbușit cu frunzele tinere în puțin ulei, și apoi se completează supa cu apă; se adaugă cartofi nefierți, mărunțiți cu răzătoarea sau fulgi de orez, ovăs sau grâu (adică turlit prin valțuri) și apoi se fierbe încă 10 minute.

Supă de praz.

Praz tăiat mărunțel și cu ceapă se fierbe înăbușit în ulei; se adaugă apoi apă, pătrunjel, mărar, țelină etc. și puțin orez; se fierbe apoi timp de 10 minute.

Supă de cartofi.

Cartofii se mărunțesc cu răzătoarea, se fierb bine cu zarzavaturi de supă și apoi se bate bine. Se mai adaugă apoi ceapă și usturoi prăjit (înăbușit) în ulei.

Supă de pătlăgele.

Pătlăgelele se fierb cu foi de dafin și ceapă, se bate (mestecă) bine; i se adaugă grâu sau

ovăs uruit și se mai fierbe încă o dată și apoi se mănâncă cu smântână — sau și fără grâu sau ovăs uruit, dar i se presară pâine prăjită și pisată.

Supă de pâine.

Pâine tăiată în bucățele subțiri, prăjită în ulei și cu bulion din rădăcini de zarzavat, țelină etc.; cu puțin mărar și ceva smântână.

Supă de Mai.

Frunze fragede de căpșuni, urzici, păpădie, platagină, coada șoricelului, măcriș, jaleș, pătrunjel, toate mărunțel, fierte înăbușit în ulei, presărate cu puțină făină prăjită în ulei, umplută cu apă fierbinte, se mai dă în fiert încă o dată, și — după plăcere — i se mai adaugă și gălbinare de ou bătută.

Supă de mazăre.

După ce stă în apă o noapte, mazărea se fierbe și se bate; i se adaugă ceapă prăjită puțin și pâine tăiată bucățele mici și prăjită în ulei.

Tot astfel se pregătește și supa de linte și de fasole. — Aceste supe trebuiesc ferite de a fumat.

Supă de cartofi și zarzavaturi.

La o supă de cartofi fiartă gata, fără sare, i se mai adaugă, după plăcere, puțin ulei, lapte prins (acru), morcovi roșii tocați cu răzătoarea, salată, foi de spanac, rădăcini de țelină și varză, praz, ceapă, tot felul de adaose — mărar, pătrunjel etc. — după plăcere, se pisează și se amestecă împreună. Adaosele la supă (mirodeniile) nu trebuiesc fierte niciodată, și la niciun fel de supă.

Această supă îndepărtează în câteva săptămâni orice deranjare sau oboseală a intestinelor și constipația, căci boala și moartea se află foarte adesea în intestin !

Unii sunt stăpâniți de o grije continuă, că hrana lor, oricât de simplă și sănătoasă ar fi ea, le poate vătămă. Acestora le putem spune: Nu vă faceți gânduri, că hrana voastră v'ar aduce vătămare; nici să nu vă gândiți la aceasta. Mâncați în de acord cu cea mai bună judecată a voastră, și dacă ați rugat pe Domnul, ca să binecuvinteze hrana spre întărirea corpului vostru, atunci credeți, că Tatăl vostru cel ceresc ascuită rugăciunea voastră.

LEGUME

O mâncare își păstrează valoarea ei nutritivă numai atunci, când e fiartă înăbușit în propria ei zeamă, fără apă. Aceasta se face la un foc potrivit — nu prea tare — (pe o placă de asbest) într'o oală (cratiță) bine acoperită, în care se pune puțin ulei și se zguduie (clatină) adesea. Sarea și mirodeniile (nu piperate) nu se pun decât după ce mâncarea s'a fiert.

Mâncarea de rădăcini (țelină etc.) se poate fierbe tot în felul acesta în cratițele bine acoperite, la o temperatură potrivită, — fără ulei și apă, ci numai în zeama lor.

Spanacul.

Se taie mărunțel și se fierbe înăbușit în ulei cu ceapă și usturoi, timp de 10 minute. — Spanacul ernatic se opărește întotdeauna mai înainte. Se pune la masă cu pilaf de orez sau de ovăș curățat.

Mâncare de urzici.

Această mâncare este cea mai bogată în săruri hrănitoare și de o mare valoare vindecătoare.

Se adună frunzele de urzici fragețe, înainte de înflorire, și se fierb înăbușit, amestecat în măsură egală cu spanac; i se adaugă ceapă și usturoi. Se pune la masă cu pilaf de orez sau cu pireà de cartofi.

Mâncare de păpădie.

2 părți de păpădie, 1 parte urzici, și o parte spanac tăiate mărunțel și fierte înăbușit cu ceapă. I se adaugă smântână proaspătă și se mănâncă în combinație cu pireà de mei sau cartofi.

Mâncare de cicoare.

Se toacă mărunțel cu foi și luger împreună, se fierbe înăbușit cu ceapă, și i se adaugă pătrunjel, mărar etc.; se oferă împreună cu cartofi prăjiți.

Mâncare de măcriș.

2 părți măcriș, 1 parte spanac, (spre a nu fi prea acru), se taie mărunțel, se fierbe înăbușit

cu ceapă și ulei și i se adaogă mirodenii (zarzavaturi). Se oferă cu pilaf de ovăs (curățat) sau de grâu.

Mâncare de primăvară.

Urzici, păpădie, măcriș și spanac în cantități egale, se taie mărunțel și se fierbe înăbușit cu ceapă și se adaogă zarzavaturi. Se mănâncă împreună cu cartofi fierți înăbușit în ulei, sau cu orez.

Mâncare de salată (Mangold).

(care crește înaltă, nu căpățână)

Foile se toacă și se fierbe puțin înăbușit cu ceapă. Lugerul se fierbe ca sparanghelul, și se toarnă peste ele fărimituri de pâine prăjite în ulei; se oferă la masă cu pireă de cartofi sau pilaf de orez.

Mâncare de praz.

Firele de praz se taie mărunțel, se fierb ușor înăbușit și se adaogă, după gust, zarzavaturi (mirodenii).

Mâncare de fasole (1).

Teci (păstări) fragete de fasole se frâng sau se taie în bucățele și se fierb încet înăbușit în ulei cu ceapă și cu cimbru; i se presară apoi pătrunjel tocat; se oferă cu cartofi prăjiți.

Mâncare de fasole (2).

Tecile de fasole se fierb 10 minute în apă sărată și apoi apa se scurge. Se prăjește înăbușit și ușor ceapă, se adaogă pătlăgele (roșii), pătrunjel și cimbru și se amestecă cu tecile; toată această combinație se mai fierbe înăbușit încă odată timp de 15 minute și se oferă cu pilaf de orez sau pirea de cartofi.

Mâncare de pătlăgele.

Pătlăgele curățite de coaje se fierb singure, se prăjește (înăbușit) ceapă și se amestecă cu pătlăgelele; apoi se adaogă smântână. Combinată cu pudincă de mei, este o mâncare foarte plăcută.

Mâncare de țelină.

Căpățâna se taie în cute cilindrice mărunte; se fierbe înăbușit în ulei, până ce se moaie și

se îngălbeneste. Combinată la masă cu pudincă de orez sau mei și cu sos de pătlăgele e o mâncare admirabilă.

Pătlăgele umplute cu orez.

Se iă pătlăgele coapte, dar tari încă, se taie la un cap, se scoate miezul cel moale și se trece prin strecurătoare. Această zeamă se amestecă cu orez fiert și cu ceapă și pătrunjel fierte bine înăbușit, și puțină sare. Cu această se umple apoi pătlăgelele, li se pune cuta tăiată la loc și se așează astfel într'o tavă și se fierbe (coace) înăbușit la cuptor.

Mâncare de mazăre verde.

Mazăre fragedă (boabe) se fierbe înăbușit și ușor în ulei; tecile curățate se fierb separat în apă și se amestecă apoi cu mazărea. Pătrunjel pisat presărat peste ea și se oferă cu pilaf de orez.

Mazăre cu pătlăgele.

2 părți de mazăre verde (fragedă), 2 părți de pătlăgele curățate (de coajă) se fierbe împreună și cu pătrunjel tocat și se adaogă smântână proaspătă. Se oferă cu budincă de mei.

Mazăre cu morcovi galbeni.

Mazăre verde, fragedă și morcovi galbeni tăiați mărunțel, cu puțină apă, se fierbe înăbușit în ulei și i se mai pune puțin pătrunjel. Se oferă la masă cu cartofi prăjiți.

Morcovi galbeni (1).

Morcovi tăiați mărunțel cu foi de dafin, cu usturoi și cu pătrunjel, se fierb înăbușit, cu pirea de cartofi.

Morcovi galbeni (2).

Morcovi tineri și fragezi se fierb înăbușit în puțină apă; se adaugă smântână pe pătrunjel. puțină apă; se adaugă smântână și pătrunjel.

Mâncare de morcovi roșii.

Morcovii se taie în cute cilindrice (rotunde) mărunte sau toacă pe răzătoare, se fierb înăbușit în ulei. I se pune smântână dulce și puțin mărar; se servește cu pilaf de orez.

Mâncare de ceapă (1).

Se taie ceapa în formă de cute, se prăjește potrivit și i se adaugă sare și smântână. Se

folosește la masă cu grâu fiert sau boabe de porumb fierte și cu sos de pătlăgele sau cartofi fierți întregi.

Mâncare de ceapă (2).

Ceapă verde crudă se fierbe în apă cu sare; se adaugă pătrunjel și mărar. La masă se servește cu sos de pătlăgele și pudincă de mei.

Gulie (Căralabă).

Se taie căpățâna — după ce e curățată de coaje în patru și se fierbe înăbușit în ulei; ceva mai târziu i se adaugă și mărar sau pătrunjel etc.

Hrean (1).

Hreanul se mărunțește cu răzătoarea și se fierbe puțin înăbușit. Se oferă la masă cu smântână și cu miere și cu găluscă de grâu fiert.

Hrean (2).

O parte din hrean pisat pe răzătoare și o parte de mere mărunțite pe răzătoare. Se lasă hreanul să fiarbă timp de zece minute în lapte fierbinte și i se adaugă merele mărunțite pe răzătoare, se mai lasă încă 5 minute să stea

în lapte fierbinte și se mănâncă cu miere. Se mai servește la aceasta și orez.

Sparanghel (1).

Se curăță sparanghelul și se fierbe un sfert de oră în apă sărată, se scurge apa și se oferă cu pâine prăjită și pisată.

Sparanghel (2).

Sparanghel fraged se taie mărunțel se fierbe în apă cu sare până se înmoaie și se servește cu sos alb și orez.

Pătlăgele vinete.

Se taie în felii, se tăvălește în cocă subțire, frământată cu ouă, se prăjește în ulei până se rumenește pe fiecare parte, se stoarce puțină zeamă de lămâie peste ele și se servește la masă cu pireă de cartofi, orez etc.

Mâncare de anghinară.

Se fierb întregi în apă cu puțină ceapă și usturoi cam 1 ceas, și se oferă la masă. La mâncare frunzele se moaie în cremă cu lămâie.

Bulionul (zeama) se mai fierbe încă 10 mi-

nute după ce i se mestecă puțină făină. Dacă i se mai adaogă și câteva gălbinișuri de ouă, se face o supă gustoasă.

Mâncare de dovleac.

(ca medicament contra gutel)

Miezul de dovleac se taie în bucățele (cilindrice), se fierbe înăbușit în ulei, i se adaogă pătrunjel și mărar. Se servește cu orez, grâu etc., dar niciodată cu cartofi.

Conopidă.

Se mărunțește în bucăți și se fierbe înăbușit cu ceapă și ulei, până ce se înmoaie și se rumește. Se oferă cu orez (pilaf); pirea de cartofi sau de mei.

Varză roșie (roză).

Se fierbe (prăjește) înăbușit cu ceapă în ulei până se înmoaie și se servește cu cartofi.

Varză de vară.

Varza de vară se taie mărunțel cu ceapă și mărar și se fierbe înăbușit în ulei. Se oferă la masă cu pirea de cartofi sau pudincă de mei.

Varză roșie.

Varza roșie se taie mărunțel și se opărește cu apă fierbinte; se fierbe apoi înăbușit cu ceapă, mere și zeamă de lămâie în ulei. I se adaogă apoi maghiran și chimion (mărar, pătrunjel, leoștean etc.). Se mănâncă cu cartofi prăjiți sau pirea.

Varză.

Varza albă se pregătește la fel cu cea roșie, și se fierbe înăbușit cu ceapă în ulei. Se oferă cu găluscă de cartofi.

Mâncare de ciuperci.

Ciupercile se fierb înăbușit în ulei, cu ceapă multă și cu usturoi. Se adaogă apoi pătrunjel și chimion etc. Se pune la masă cu cartofi sau macaroane și cu sos de pătlăgele.

Mâncare de castane.

Castanele se pun în apă fierbinte, se varsă apoi apa și se curăță de coaje. Se fierbe apoi încet în puțină apă și se pistoșește, apoi se bate cu lapte fierbinte ca pe cartofi (pirea). Se oferă cu conopidă sau cu țelină gătită.

DIFERITE MÂNCĂRURI DE CARTOFI

Cartofii sunt unul dintre alimentele principale, pentru că ei sunt cei mai ieftini și cu toate acestea de o putere hrănitore foarte mare. Ei ocupă poziția de mijloc între cereale și zarzavaturi. Cartofii conțin 20% hidrate carbonice și numai 2% albuminiu; grăsime n'au aproape de loc, 1% săruri hrănitore, dintre cari 60% calium și numai 2.96% Natron (Sodium). Din cauza marelui procent de caliu, pe care îl conține, ei lucrează foarte puternic la eliminarea acidului uric, prin urmare favorabil. Dar din cauza puținului procent de sodiu (Natron) ei au nevoie pentru întregire printr'o hrană care să conțină mult sodiu, așa cum sunt zarzavaturile verzi și fructele. Cartofii, e bine, pe cât posibil a se fierbe cu coajă (întregi), altfel elementele hrănitore de sub coaje se pierd.

Cartofi întregi.

Cartofii se spală și se usucă, se fierb înăbușit în ulei cu chimion (mărar) suficient până se înmoaie sau se coc încet în cuptorul de pâine.

Cartofi prăjiți.

Cartofii se taie în felii și se prăjesc cu multă ceapă și chimion (mărar), se întorc adesea și se acopere câțva timp cu vreun capac. Cartofii copleși sunt neapărat mai bine de preferat decât cei fierți.

Pirea de cartofi.

Cartofii se fierb cu coaje, se curăță apoi, se pisează sau se pistosesc și se bat cu lapte fierbinte (nu în clocote). Se toarnă peste ei ceapă prăjită în ulei sau pâine prăjită tocată.

Pommes frites.

Cartofii, tăiați în felii, se fierb (prăjesc) în ulei (fără ceapă) și li-se pune sare numai în timpul mesei.

Piftetele de cartofi.

Cartofi nefierți se toacă pe răzătoare, se amestecă cu multă ceapă, chimion (mărar), smân-

tână, ou bătut, pâine prăjită pisată și sare. După gust se poate adăoga și mirodenii. Din această compoziție se pune câte o lingură în ulei fierbinte și se prăjește pe ambele părți până se rumenește.

Găluști de cartofi.

Cartofii se mărunțesc pe răzătoare și se storc într'un șervet; se amestecă cu grâu sau orez bine fiert și pistosit, i se pune ouă bătute și sare; se face în găluști și se pune în apă fierbinte (în clocote) și se lasă până ce încep să se legene în apă.

Dieta și sănătatea.

Natura ne oferă destule fructe, nuci și grăunțe. An cu an, produsele multor țări se răspândesc pretutindeni, prin căile de comunicație multiple, cari sporesc mereu. Ca urmare la aceasta, multe alimente, cari cu câțiva ani mai înainte erau privite ca un lucru costisitor, sunt astăzi la îndemâna tuturor. Astfel stau lucrurile îndeosebi cu fructele uscate și conservate. Nucile și preparatele provenite din nuci sunt folosite foarte

MÂNCĂRI DE CARTOFI

Piurea de cartofi.

Se taie cartofi în bucăți și se fierb în puțină apă, se trec apoi prin sită și se freacă cu lapte. Se pune sare, se mai pune odată pe foc, se adaugă unt de lemn și se amestecă bine căci se prinde foarte lesne pe fund. Ca garnitură se poate da felii de ceapă prăjită în unt de lemn.

Altă piurea.

Se curăță și se taie cartofii în feliuțe subțiri, se sarează și se pun la fiert cu apă rece, numai atât cât să-i acopere. Trebuie să dea repede în fiert (să se bage de seamă să nu se prinză) apoi să se tragă mai la o parte și să se lase să fiarbă domol. Cu chipul acesta cartofii absorb toată apa așa că în cele mai multe cazuri nu mai avem ce scurge. Să se bată apoi cartofii bine ca să nu rămâie cocoloașe și să se mai adauge puțin lapte și unt de lemn.

Mâncare de cartofi.

Se taie cartofii curățați în bucăți, se pun în apă clocotită și se amestecă cu țelină ori cu praz în bucățele. Când sunt aproape moi se adaogă unt și pătrunjel tocat.

Cartofi cu mere.

Cartofii se pun la fiert și când sunt pe jumătate fierți se adaogă bucăți de mere acre, dacă vrem, și puțin zahăr. Trebuie să se curețe cu grijă merele de sâmburi, și când totul e fiert, se trece prin sită.

Cartofi cu pere.

Se face tot ca și cu mere, numai că perele, fierbând mai greu, se pun la foc înainte de cartofi.

Cartofi cu prune.

Cartofii tăiați se pun la fiert și când sunt pe jumătate fierți se scot și se scurg. Apoi se pun iar la foc cu puțină apă proaspătă, cu unt de lemn, sare și zahăr precum și cu prunele, curățate de sâmburi, și în cantitate mai mare decât cartofii. Se lasă să fiarbă până când se pot pisa bine ca să formeze o piurea deasă.

Cartofi cu ciuperci.

Se curăță ciupercile, se scoate partea neagră și se spală. Apoi se pune unt de lemn să se încingă, dacă se poate în oală de pământ, dacă nu în cratiță bine smălțuită. Când s'a încins se toarnă în el cartofii tăiați în felii rotunde și ciupercile tăiate mărunt, de fiecare cam o farfurie plină, precum și câteva linguri de apă fiartă. Se lasă să fiarbă înăbușit cam $\frac{1}{2}$ ceas.

Mâncare de cartofi.

Se fierb cartofi nu prea făinoși, cu coajă cu tot. Se rumenește puțin unt de lemn și în acesta se pun feliuțe de cartofi încă fierbinți și se prăjesc împreună. Apoi se toarnă peste ei vre-o 4 ouă bătute bine.

Cartofi prăjiți cu smântână.

Cartofii sunt tăiați în felii și pe când se prăjesc în unt de lemn, se toarnă de-asupra lor smântână puțină; când a fost absorbită de cartofi, se pune alta și tot așa până când cartofii sunt gata și se servește.

Cârnăței de cartofi.

Se ia cartofi fierți și dați pe răzătoare, o farfurie plină, două ouă întregi, puțină sare și făină și se frământă bine până se face un aluat. Se fac apoi cârnăței subțirei, pe cari îi netezim bine cu mâna, pe scândura de tăiței și se prăjesc într'o tigaie cu unt de lemn.

Cotlete de cartofi.

Se trec pe răzătoare cartofi fierți reci, se adaogă sare și două ouă întregi, se fac turtițe rotunde ori pătrate, se tăvălesc în pesmet și se prăjesc în unt de lemn.

Crochete de cartofi.

Se face aluatul ca mai sus, se adaogă numai ciuperci mărunte, prăjite și pătrunjel tocat.

Pastete de cartofi.

Se fierb cu o seară înainte câțiva cartofi cu coaje și se lasă să se răcească. A doua zi se rad pe răzătoare, se pune cantitatea de cartofi în 80 grame ulei bătut cu smântână și se mai adaogă trei gălbenușuri și sare. Se face o umplură din mânătărci sau ciuperci tocate și pră-

jite în unt de lemn și cu pezmet. Se taie turtițe din aluatul bine lucrat, se umple la mijloc cu umplutura de mai sus, se acoperă turtișoara cu altă bucată de aluat și se prăjește bine pe amândouă părțile în unt de lemn.

Cartofi ca morcovii.

Se amestecă cartofi pisați cu făină și se fac suluri în formă de morcovi, se tăvălesc în ou și pezmet și se prăjesc în ulei, apoi se pune la un capăt frunzișoare de mărar în loc de frunze de morcov.

Plăcintele de cartofi.

Se amestecă câțiva cartofi fierbinți rași cu ceapă prăjită puțin, cu pătrunjel, un ou, o lingură de smântână și făină și se frământă, făcându-se un aluat. Se taie apoi turtițe rotunde din foaie și se prăjesc bine în unt de lemn.

Cartofi umpluți.

Ciuperci, pâine muiată în lapte și brânză se toarnă într'o tigaie în care se prăjește ceapa în unt de lemn, se prăjesc înăbușit, toate la un loc, se lasă să se răcească, se amestecă apoi cu smân-

tână, cu un ou și se umplu cartofii cari au fost fierți și scobiți. Se pun cartofii la prăjit, se stropesc apoi cu unt de lemn și smântână și se pun puțin în cuptor.

Cârnăței de cartofi.

Se fărâmă cartofi fierbinți, se amestecă cu un ou și atâta făină cât primesc și se poate adăoga și puțin pesmet ras. Din aluat se face pe scândură un cârnat lung, gros de un deget, din care se taie bucățele egale, se mai întind cu mâna puțin, se lasă să se usuce câteva minute apoi se fierb în multă apă cu sare. Se scot afară apoi cu lingura de spumă ca să li se poată scurge apa, se aruncă în unt de lemn încins cu pesmet și se lasă să se prăjească puțin.

Cartofi pane.

Se fierb cartofii cu coaja, dar nu prea tare, se curăță, se taie în felii groase, se tăvălesc feliile în ou bătut cu puțină sare, se trec în pesmet și se prăjesc bine pe amândouă părțile. Garnitură frumoasă la spanac, varză de Bruxelles și varză roșie.

Cartofi prăjiți franțuzești.

Se taie cartofii cruzi, în felii lungi și subțiri de tot, nu se sarează și se pun să se prăjească în mult unt de lemn, deabea când sunt pe jumătate prăjiți, se sarează, căci altfel se fărâmă.

Omletă de cartofi cruzi.

Se curăță și se rad pe răzătoare 12 cartofi. Se adaugă puțină sare, ceapă rasă, ori tocată, 2 ouă întregi, puțină smântână și o lingură mare de făină. Se fac plăcinte subțiri din aluat și se rumenesc bine în unt de lemn.

Omletă de cartofi fierți.

Se rad cartofi fierți și se pregătesc ca mai sus.

Cartofi cu pătrunjel.

Cartofii sunt curățați și tăiați, se fierb în apă cu sare, se scurg, se pun iar la fiert cu sare, lapte și unt de lemn, se fărâmă bine și se fierb cu rântaș de făină. Înainte de servit se amestecă bine cu pătrunjel tocat.

Cartofi acrii.

Se curăță cartofi cruzi, se taie în sferturi și se fierb nu de tot în apă cu bucăți de ceapă. Se încinge unt de lemn, se rumenește o lingură de zahăr și puțină făină, se adaogă vre-o trei linguri de zeamă de lămâie și se toarnă sosul peste cartofi.

Cartofi cu smântână.

Se curăță de coajă cartofii fierți, se taie în felii și se mai prăjesc puțin cu pătrunjel tocat. Înainte de a se servi, se toarnă peste ei smântână.

Cartofi prăjiți.

Se fac ca și cartofii pane, dar fără pesmet.

Cartofi în cuptor.

Se fierb cartofii cu coaje, se curăță cât mai fierbinți se amestecă cu unt de lemn și sare, se piscază bine și se pun într'o formă unsă cu unt de lemn, apoi se bagă în cuptor până se rumenesc și se răstoarnă în farfurie, servindu-se la verdeturi.

Crochete de cartofi.

Se rad vre-o 6—8 cartofi fierți cu coajă și răciți, se adaogă 4 albușuri, pătrunjel și 2 linguri de făină, se face un sul gros care se taie în bucăți. Fiecare bucată se răsuțește cu mâna ca să formeze cârnăciori ca degetul care se tăvălesc în ou, în pesmet și se prăjese în unt de lemn.

Cartofi sufle.

Se curăță și se spală bine cartofii, se taie în lungimea lor în felii groase de $\frac{1}{2}$ cm. Se șterg bine cu un șervet și se bagă în unt de lemn mult, nu destul de cald ca să se rumenească. Ii lăsăm să fiarbă încet cinci minute în acest unt de lemn, apoi îi scurgem.

Se pune unt de lemn pe foc și când începe să scoată fum, se bagă cartofii cari se mișcă mereu cu o lingură. Atunci pereții feliilor se umflă și ele devin ușoare și transparente. După ce sânt prăjite le scurgem de grăsime. Le sărăm și le servim.

Cartofi cu brânză.

Se taie cartofii în felii. Ii prăjim câteva minute în unt de lemn și le punem sare, apoi îi luăm dela foc. Se unge o tavă, se așează cartofii

rânduri alternând cu unt de lemn și brânză sau parmezan ras, îi băgăm în cuptor și când s'au rumenit îi servim.



PILAFURI

Cerealele alcătuiesc partea cea mai însemnată în alimentație. Și dintre acestea cel mai important este grâul. Acesta, secara, ovăzul și orzul se întrebuintează toamna și iarna; primăvara, din contră, se folosește orezul, meiul, porumbul, grăunțele verzi și Sago. — Orezul e mai bun cel cu boabele întregi necojite.

Pilaf de grâu (1).

(Un aliment foarte întăritor)

Boabele de grâu muiate peste noapte, se fierb încet timp de 3—4 ore, până ce își suge toată apa. Se trece apoi prin mașina de tocat și se prăjește în ulei până ce se rumenește bine; i se pune și puțină sare. Se oferă cu sos de pătlăgele sau cu compot.

Pilaf de grâu (2).

Grâu uruit (bulgur), prăjit în ulei, se umple cu apă, și se fierbe cam vreo 20 minute; i se adaogă smântână sau lapte și mere, sau ceapă, pătrunjel și sare. Se oferă cu zarzavaturi.

Coteți (chiftele) de grâu.

După ce grâul fiert este trecut prin mașina de tocat, i se adaogă mirodenii (zarzavaturi) ca: ceapă, usturoi, timian, maghiran, jales, chimion și sare; se mestecă cu ou bătut, se formează în chiftele, se tăvălesc în făină și se coc în ulei. Se mănâncă cu sos, în combinație cu salată sau zarzavaturi.

Pilaf de ovăs.

Ovăs curățat și vâlțuit (fulgi), muiat în puțină apă, se fierbe timp de 10 minute cu zeamă de pătlăgele. I se adaogă ceapă prăjită (înăbușit) și destul pătrunjel.

Chiftele de ovăs.

La pilaful de ovăs i se adaogă un ou bătut, ceapă, usturoi, chimion, pătrunjel și sare și se

prăjește în formă de chiftele, fără a fi tăvălite în făină.

Pilaf de arpăcaș.

Arpăcașul muiat peste noapte se fierbe până ce toată apa e absorbită, se adaugă sare și pătrunjel, se tăvălesc chiftelele de mai multe ori în făină și se prăjesc în puțin ulei.

Chiftele de arpăcaș.

După ce se fierbe, arpăcașul se amestecă cu resturi de zarzavat, cu ou bătut și cu mirodenii și se prăjește în tigană în formă de chiftele (turte).

Pilaf de mei.

După ce se moaie în apă peste noapte, meiul (cojit) se fierbe până ce își absoarbe toată apa, și se prăjește în puțin ulei.

Pilaf de orez.

(Acesta are un efect vindecător pentru bolnavii de friguri și de intestine).

După ce orezul este înmuiat în apă, se fierbe timp de 20 minute. Se prăjește apoi puțin în ulei.

Orez cu ciuperci.

După ce orezul se fierbe în modul arătat mai sus, se amestecă cu ciuperci și cu ceapă prăjită în ulei, și i se adaugă puțin pătrunjel.

Orez cu pătlăgele.

Orezul pregătit în felul de mai sus se fierbe înăbușit cu pătlăgele în ulei și i se adaugă ceapă prăjită.

Tot astfel se pregătește orezul și cu țelină, ceapă, morcovi galbeni și spanac.

Chiftele de orez.

Orez fiert se amestecă cu zarzavaturi, cu chimion și maghiran, se formează în chiftele, se înmoaie în ou și făină și se prăjește în ulei.

Orez cu stafide.

Orez fiert (după cum se descrie mai sus) se amestecă cu stafide fără sămburi, cu coaje de lămâie și cu miere. La punerea la masă i se toarnă smântână sau cremă.

Orez cu mere.

Orez fiert se prăjește înăbușit cu mere tăiate cute, până ce merele se înmoaie. I se adaugă smântână, cremă și miere.

Cum se fierbe orezul.

Orezul se spală seara și se pune în apă, iar dimineața se fierbe 5 până la 10 minute, se acopere bine și se lasă să stea câțva timp, până ce el e bun de pregătit. Apoi se poate subția cu sos de tomate sau de ceapă sau și cu lapte.

Fricadele (chiftele) de grăunțe verzi (de orz).

Acest orz verde decojit se fierbe până se moaie, se amestecă cu resturi de zarzavaturi și se fierbe înăbușit în ulei cu ceapă, pătrunjel și ouă. Se formează în fricadele și se prăjește în ulei.

Pilaf de sago sau de tapioca.

Sago se fierbe în apă până ce devine străveziu și se prăjește în ulei, adăugându-i-se și mirodenii suficiente.

Pilaf (budincă) de griș de porumb.

Griș de porumb se pune în apă și se lasă de se umflă până își suge toată apa.

Pilaf de griș de porumb (Polenta).

Griș de porumb se prăjește în ulei, se umple cu apă fierbinte și apoi se fierbe bine.



LEGUMINOASE

Leguminoasele trebuie să se mănince primăvara. Ele ar trebui să fie bătute — după posibilitate, — pentru că cojile dau naștere la gaze puternice. Din cauza marelui conținut de albumin, ele trebuie să se folosească cu precauție. La trecerea de la alimentația carnivora până la cea vegetariană, leguminoasele pot fi folosite cu abundență. Leguminoasele nu trebuie să se arde niciodată, ci se fierbe înăbușit cu ceapă prăjită.

Fasole bătută (pireă).

Fasolea muiată în apă peste noapte se fierbe, se bate și i se adaogă bulion de pătlăgele, smânlână și mărar.

Mazăre bătută (pireă).

După ce se moaie în apă peste noapte se fierbe bine, se bate și i se adaogă ceapă prăjită suficientă.

Linte — pirez.

După ce se moaie în apă peste noapte, se fierbe, se mestecă și i se adaogă ceapă prăjită (înăbușită) și usturoi.

Mazăre — pirez sau ficadele.

După ce se fierbe mazărea și se bate se amestecă cu zeamă de pătlăgele, gălbiniș de ou, ceapă prăjită, maghiran, chimion și făină de pâne. Se coace apoi în forme.

Se poate prăji și în tigaie, punând numai câte o lingură din acea masă. Se oferă cu salată sau sossuri calde.

Pătlăgele vinete împănate.

Ia pătlăgele după trebuință, curăță-le în Jungi, taie-le cu cuțitul în două locuri, freacă-le cu sare și lasă-le să stea vre-o oră. Apoi pregătește trei cepe tăiate, prăjește-le cu fire de usturoiu, sarea necesară, amestecă-le pe toate, și, dacă vrei, pune și o linguriță de bulion de pătlăgele. Opărește pătlăgelele cu apă clocotită, punând în apă și o bucătică de zahăr. după aceea pune ceapa de sus prin tăieturi, toarnă untdelemn cu o lingură de făină rumenită și apă cât va trece de două degele deasupra lor, bulion de pătlăgele, înăbușește-le, pune-le să fiarbă iute până ce vor scădea și deșartă-le în farfurie.

Pătlăgele vinete cu scordolea.

Opărește pătlăgele tinere, taie-le felii, dă-le sare, lasă-le să stea vre-o jumătate de oră și clătește-le iar de sare, de vor fi prea sărate; apoi prăjește-le cu unt de lemn bun într'un vas curat, și așază-le pe farfurie. Ia scordolea preparată mai dinainte din vre-o 50 de nuci curățite, o felie de pâine muiată în unt de lemn, două linguri de apă, două de zeacă de iământ și o părticică mică de usturoiu. Pisează foarte bine toate acestea în piuliță de marmoră, dă-le într'o

sită rară, și apoi toarnă-le peste pătlăgelele prăjite.

Pătlăgele vinete umplute cu orez.

Ia pătlăgele potrivit de mari, scobește-le, sărează-le, și lasă-le să stea un pătrar de oră; apoi opărește-le cu apă clocotită și lasă-le să se scurgă. Pregătește orez cu puțină ceapă prăjită înăuntru, o mână de pâine pisată, sarea necesară, trei linguri de unt de lemn și o lingură de bulion de pătlăgele. Amestecă bine toate acestea și umple pătlăgelele; apoi așează-le în tingere, toarnă deasupra lor sosul dela două cepe prăjite, strecurat de mai înainte și dat prin sită (dacă vrei, și o lingură de bulion de pătlăgele), apă până ce va trece de două degete deasupra și șase sau opt linguri de unt de lemn; înăbușește tingirea și las'o să fiarbă până ce va scădea.

Dovlecei (bostănei) umpluți.

Curăță câțiva dovlecei (bostănei) și pune-i să dea vre-o trei-patru unde; apoi pune-i pe-o masă și scobește-i cu un cuțit subțire. Ia-le miezul și amestecă-l cu orezul trebuitor, cu sarea necesară și ceapă tăiată mărunt și prăjită. Umples

cu aceasta bostăneii, pune-i în tingire cu 150 gr. de untdelemn bun și o lingură de bulion de pătlăgele, toarnă o lingură mare de borș și apă până ce va trece puțin deasupra lor, acoperă-i și pune-i la foc să scadă. Dacă vrei să-i faci dulci, pune în umplutura de orez o mână bună de stafide roșii, fără sâmburi, puține coconare, o lingură mică de zahăr rumenit, stins cu două linguri de borș și turnat deasupra dovleceilor (bostăneilor); apoi pune-i la fiert să scadă în unt de lemn. Acești dovlecei (bostănei) se pot face și cu borș acru, ca să-i dai la masă ca supă.

Dovlecei bostănei prăjiți.

Ia dovlecei (bostănei), curăță-i, taie-i tot în două dealungul, dă-le sare și tăvălește-i în făină muiată cu apă; apoi prăjește-i în untdelemn și dă-i la masă ca salată sau toarnă-le deasupra scordolea și untdelemn.

Pilaf de dovlecei.

Ia dovlecei fragezi, curăță-i și opărește-i cu apă clocotită; apoi lasă-i să se răcească, taie-i bucățele și amestecă-i în orez prăjit cu cepșoară prăjită, două linguri de bulion de pătlăgele, unt-

delemn bun și sarea necesară. La o măsură de orez pune una și jumătate de apă, lasă să fiarbă și e gata.

Bame iahnie.

Curăță bame, netăindu-le cozile adânc, opărește-le cu borș clocotit la foc, și lasă-le să stea puțin presărate cu sare: clătește-le apoi cu apă, pune-le în ceapă prăjită cu untdelemn, toarnă apă câtă va trebui ca să fiarbă și lasă-le să scadă.

Pătlăgele roșii umplute.

Alege pătlăgele potrivite, scobește-le înăuntru și umple-le cu orz pregătit ca mai sus; apoi pune-le puțină zeamă de-a lor și untdelemnul necesar, așează-le într'un vas la care vrei să le dai la masă, pune-le în cuptor să fiarbă, și când vor fi gata, dă-le fierbinți la masă.

Ardei umpluți.

Pregătește orezul iar ca mai sus și umple ardei de cei dulci, tăindu-le codițele și curățindu-i de semințe; după ce-i vei umplea, pune-le iar codițele la loc, toarnă două linguri de bulion,

două linguri de untdelemn, zeama dela o lămâie, apă câtă va trebui ca să fiarbă, lasă-i să scadă și după aceea dă-i la masă.

Ceapă umplută.

Curăță ceapă potrivită ca mărime, și pune-o să se rumenească puțin; apoi scoate inima din ea, taie-o mărunț și rumenește-o. Pregătește ceșoarele la loc și așază-le într'o tigae să se mai rumenească puțin; apoi pune-le în tîngire, turnând sos peste, două linguri de zeamă de lămâie, sarea necesară și o foaie de dafin; după aceea pune apă până ce le va acoperi și două linguri de untdelemn, și dă-le la foc să scadă.

Dacă nu-ți va plăceă cu sos, rumenește o lingură de zahăr pisat, stinge-l cu zeamă de lămâie și toarnă-l deasupra, lăsând să scadă.

Chiftele de praz.

Taie praz bucăți, fierbe-l, fă din el o locătură cu sarea necesară și un miez de pâine muiat în untdelemn; fă apoi chiftelele, prăjește-le în untdelemn și dă-le la masă. Sau toacă și lățește vre-o câteva bucăți de praz, tăvălește-le în făină cu apă și sare, prăjește-le și dă-le calde

la masă. Dacă vrei, poți să dai cheftelele acestea și cu scordolea.

Bob verde (păstăi și boabe).

Ia 1200 grame de păstăi de bob verde, foarte tânăr, taie-i codițele nu prea adânc, și pune-l să fiarbă în apă clocotită fără sare; apoi scoate-l pe o masă și dă-i un praf de sare; ia ceapă tăiată mărunt și prăjește-o puțin în untdelemn și o legătură de mărar tăiat mărunt, și pune-le împreună cu bobul într'o tigae curată; toarnă și apă câtă-l va acoperi bine, untdelemn după voie, și pune-l să scadă. Când boabele bobului sunt coapte, curăță 1800 grame de păstăi, pune boabele cu ceapă măruntă într'o tingire, cu sarea necesară, o legătură de mărar, apă câtă le va acoperi bine și untdelemnul trebuitor, și lasă-le să scadă.

Mazăre și fasole verde.

Curăță 1200 grame de mazăre, pune-o neopărită într'o tingire curată, pune ceapă prăjită și mărar, untdelemn, sarea necesară și apă ca să treacă de două degete și las-o să scadă.

Când mazărea are boabe, desghioacă 1800 gr.

pune mărar, untdelemn, sarea trebuitoare după câtă le va acoperi bine, și lasă-le să fiarbă.

Tot asemenea poți prepară și fasolea verde, cu deosebire că tai păstăile în lung, pui o ceapă rumenită, și dacă vrei o lingură de bulion de pătlăgele.

Tot așa poți face iahnie de țelină și de cartofi, cu deosebire că din chiftele poți să faci piurea, chiftele, perișoare prăjite cu ceapă, adăogând zeamă de lămâie și o foaie de dafin.

Spanac.

Ia 1200 grame de spanac verde, curăță frunzele și spală-le în vră-o cinci ape reci; apoi opărește-l cu apă clocotită și toarnă-l să se scurgă într'o strecurătoare, dându-i și un praf de sare. Poți să-l întrebuițezi la chifteluțe, tocând spanacul, punând făină, puțină ceapă dată prin răzătoare și vre-o două linguri de untdelemn. Amesteci bine aluatul acesta și faci din ele chiftele, pe cari le prăjești în untdelemn bun și le dai calde la masă.

Poți să mai faci din aluatul acesta și turtă, într'o tigae potrivită.

Spanac cu orez.

Amestecă spanac opărit cu o măsură oarecare de orez, o ceapă tăiată și prăjită, sarea necesară, zeama dela două lămâi, două măsuri de apă, și 150 grame de untdelemn foarte bun.

Alune.

Curăță alunele, pune-le într'o tângire cu sos de ceapă strecurată, sarea și untdelemnul necesar, una sau două linguri de zahăr rumenit și apă câtă le va acoperi, și lasă-le să scadă. Dacă nu vor fi fierte în deajuns, pune-le apă mai multă.

Varză cu ciuperci (hrîbi).

Curăță de cocian o varză acră, clătește-o în apă, fă-o sul, taie-o ca tăiței, pe o masă curată, și apoi așează-o într'o tângire. Ia ciuperci, muiate de mai înainte și tăiete subțire ca tăiței, amestecă-le în varsă, cu vre-o 150 sau 3000 grame de untdelemn, puțină sare, 450 grame de apă și o linguriță de bulion de pătlăgele. Amestecă toate acestea împreună, acopere tângirea, pune-o la foc să scadă, și dă-o caldă la masă.

Varză cu măsline.

Pregătește varza ca mai sus, și după ce va scădea, pune o mână de măsline desărate și dă-o rece la masă.

Ghiveciu călugăresc.

Se curăță și se taie în bucățele fasole verde, fasole țucără, mazere, cartofi, dovlecei, pătlăgele roșii, puțină zeamă de lămâie, untdelemn și se bagă în cuptor, lăsându-l până ce legumele sunt gata.



SALATE (nefierte)

Cât timp există salată verde, nu trebuie să începem nici-o masă cu supă, căci aceasta contribuie la subțierea sucurilor stomacale și slăbesc inima și rinichii, ci cu salată, căci aceasta este bogată în săruri nutritive. Vătămător în gradul cel mai înalt este oțetul, care se adaugă adesea la aceasta; acesta poate fi înlocuit cu lămâie. Pentru a lega acizii vătămători se presară puțini fulgi de ovăs (ovăs decojit și vălțuit).

Salate verzi.

Salată căpățână, salată de câmp sau endivien este excelent de folositoare pentru anemici și slăbiți.

Salata se spală, se usucă într'o cărpă (se scurge de apă) și se fărâmițează; toate părțile, chiar și lugerul se poate folosi și amestecă cu sos de pătlăgele.

Salată de pătlăgele (1).

Aceasta are un efect vindecător la cei bolnavi de fिका, de intestine și de reumatism.

După ce se opăresc, pătlăgelele se curăță de pelița lor, se taie în felii, se adaogă ceapă tăiată mărunțel, pătrunjel și hreniță și se oferă cu smântână. La această salată nu e bună zeama de lămâie, căci zeama de lămâie nu se împacă bine cu zeama de pătlăgele.

Salată de pătlăgele (2).

Pătlăgelele roșii se cojesc, se taie felii, se toacă câțiva cartofi nefierți cu răzătoarea, se amestecă cu țelină și cu sos de zarzavat.

Salată de pătlăgele (3).

Pătlăgelele roșii se taie și se amestecă cu feliuțe de castraveți, se adaogă pătrunjel și smântână.

Salată de pătlăgele.

2 părți pătlăgele, 1 parte ciuperci tinere champignon (nefierte), 1 parte sparanghel, 1 parte mazăre și 1 parte salată verde, se mestecă bine și se amestecă cu sos de zarzavat.

Salată de țelină.

Intărește nervii, curățește sângele și înviorează activitatea rinichilor.

Căpățâna se toacă pe răzătoare, se mărunțește și ceva din foile țelinei, se adaogă mere tocate pe răzătoare sau pătlăgele și se amestecă cu sos (de cremă).

Spanac.

El are un efect vindecător la boalele de cancer, diabetism, scrofuri și buboae.

Se spală puțin, se usucă într'o cârpă se taie mărunțel împreună cu puțin măcriș și hreniță de apă și se amestecă cu sos de pătlăgele (și cremă).

Salată de măcriș.

Atât lujerul cât și foile sunt un mijloc de vindecare la înbolnăvirile sângelui și a nervilor, iar rădăcina pentru bolile de piele.

Se taie mărunțel de o potrivă atât măcriș cât și salată de câmp și se combină cu sos cu cremă.

Salată de diferite erburi primăvăratice.

Frunze crude de căpșuni (fragi), platagină, coada șoricelului, măciș, jaleș, auserine, aspri-

șoară, rătungioară, pur, hreniță și pătrunjel se taie ca pentru salată, se amestecă cu salată căpă-lână sau salată de câmp și cu sos de pătlăgele. Flori de viorele (tămâioasă), bănuței și ghiocei împodobesc salata (florile sunt foarte întăritoare de nervi pentru aroma lor).

Salată verde de amestecătură.

Un mijloc excelent de curățire a sângelui.

Fasole (teci) sau hreniță de grădină, măcriș și salată de câmp în proporții egale, se amestecă cu smântână.

Salată de cicoare.

Întărește organismul.

Frunzele se taie mărunțel și se amestecă cu sos de pătlăgele.

Hreniță de izvor.

Salată de hreniță de izvor se recomandă foarte mult primăvara; ea are un efect curățitor asupra sângelui, întărește stomacul, înlesnește mistuirea și este un bun mijloc contra limbricilor și are un efect întăritor și curățitor asupra plămânilor. E de recomandat îndeosebi celor ce sufăr de boală la plămâni. Foile se spală curat, se ames-

tecă cu zeama unei lămâi, cu ceva untdelemn de salată, ceapă și sare, și apoi se lasă puțin să

Salată de ceapă.

Un mijloc contra tusei și atunci, are un efect favorabil asupra celor bolnavi, sufletește. 2 părți ceapă, 1 parte pătlăgele, 1 parte mere, se taie mărunțel și se amestecă cu sos de miere.

Salată de conopidă.

Aceasta îndulcește sângele. Se lasă timp de o oră în apă puțin sărată, pentruca să se dizolve insectele. Se usucă apoi și se mărunțește. Lujerul se toacă pe răzătoare cu morcovi galbeni și se amestecă cu ceapă și pătrunjel. Se dă pe foi de salată și se garnisește cu bucățele de conopidă și cu pătlăgele tăiate feliuțe. Se toarnă apoi sos de zarzavat peste întreaga salată.

Salată de molotru.

Are un efect foarte alimentar; și întărește nervii. Căpățâna se taie mărunțel, frunzele crude se stropesc puțin; se adaogă mere și napi tocați pe răzătoare, se servește pe foi de salată și cu sos de smântână pe deasupra.

Salată de sparanghel.

Un mijloc excelent pentru rinichi. Cu ovăs decojit și vâlțuit (fulgi de ovăs) se face o mâncare foarte bogată în vitamine. Căpățânile și lujerile curățate, tăiate mărunțel, se amestecă cu salată de câmp sau căpățână și cu sos de zarzavat.

Salată de sfeclă roșie.

Are un efect întăritor asupra sângelui la anemici, la boale de rinichi și contra boalelor stomacale (guturai). Din cauza valorii sale vindecătoare, e bine a se adăoga sfecle roșii la orice salată verde. Anemicii pot face chiar cură de zeamă de sfecle roșii cu unul sau două gălbenușuri de ouă; la cei ce suferă de rinichi și de bale la stomac se pune smântână. Sfeclele roșii tocate mărunțel, date cu smântână suficientă pe foi de salată, formează o salată plăcută.

Salată de morcovi roșii (caroten).

Are un efect favorabil asupra artritismului, curățește stomacul și intestinele; amestecată cu anason sau chimion, este un mijloc contra limbricilor.

Morcovii roșii (carotă) tocați mărunțel pe răză-

toare au un gust foarte bun, fără niciun fel de adaose și sossuri.

Salată de morcovi roșii amestecați.

3 părți morcovi carotă, 1 parte țelină, 1 parte ridichie, 1 parte sfeclă roșie, se toacă pe răzătoare fiecare pentru sine și se garnisește în formă de pictură pe foi de salată.

Salată de cartofi.

Un mijloc excelent contra acriturilor la stomac și un bun purgativ. 2 părți de cartofi tocați pe răzătoare, 1 parte frunze de țelină sau de pătrunjel, se frământă puțin cu mâinile și se amestecă cu soss de zarzavaturi.

Salată de castraveți.

Un mijloc cercat contra bolilor de ficăți; îndepărtează otrăvurile din sânge. Castraveți cruzi sunt excelenți, dacă sunt folosiți necurățați. Castraveții se taie în felii subțiri (fără sare). Cu pătlăgele sau salată verde, sau cu amândouă deodată.

Salată de varză.

Are un efect vindecător la cei bolnavi de gălbănare și de intestine. Varza se taie mărunțel, se opărește cu apă fierbinte. Cel ce vrea s'o aibă mai moale, o lasă să stea în apă fiartă dela 5 la 10 minute — apoi o scurge, o amestecă cu chimion, cu sămânță de țelină, cu maghiran, usturoi, ceapă, după gust, și se lasă să stea timp de o oră. Se oferă la masă cu soss de zarzavat.

Salată de varză roșie.

Un mijloc de vindecare a rinichilor și a acizilor urici. Varza se taie mărunțel și se pregătește ca cea de mai sus. Se oferă cu mere tăiate în cute mărunțele și cu puțin untdelemn (ulei).

Salată de hrean.

Un mijloc excelent la cei istoviți de oboseală. Se poate face din aceasta o cură de trei zile. Se ia $\frac{1}{2}$ kgr. lapte cu 1—2 linguri de hrean tocat pe răzătoare, se dă în fiert și se strecoară și apoi se bea în fiecare seară. 1 parte hrean și 1 parte mere, se toacă mărunțel pe răzătoare și se amestecă cu soss de pătlăgele.

Se poate întrebuința puțin hrean la fiecare mod de salată.

Salată de ridichii (negre).

Are un efect binefăcător asupra celor bolnavi de astmă, idropizie, de rinichi și de piatră la fiere. — Ridichiile se toacă pe răzător și trebuie a se folosi întotdeauna numai în porțiuni mici.

Salată de ridichii de lună.

Ridichiile trezesc asimilarea și curățesc prin urmare sângele. Ele se taie necurățate de coaje, foile lor gingașe se frământă cu mâna puțin și se amestecă cu soss de pătlăgele.

Salată de sfeclă și broză (Cărălabă, Gulie).

Sfecla este un remediu pentru rinichi; are un efect vindecător asupra buboaielor și a calcinelor. — Sfecla și brozba se toacă în proporții egale pe răzătoare, foile gingașe se frământă cu pătrunjel și se amestecă apoi cu soss de zarzavaturi și se oferă pe foi de sfeclă.

Salată italiană în tavă.

Se toacă pe răzătoare fiecare pentru sine următoarele zarzavaturi: țelină, napi, sfeclă roșie, ridichie, castraveți și altele după gust, se taie

pătlăgele, varză, varză roșie, praz etc., se amestecă fiecare separat cu sosul ei corespunzător, (după instrucțiunile de mai sus și după gust) și se alcătuește, pe tavă) un careu împetrișat, puind pe fiecare pe câte o foaie de salată, care se garnisește cu măslina, ciuperci și nuci.

Salată de mere.

Accasta este o hrană a nervilor, un remediu pentru friguri și ocrotește față de bolile molip-sitoare; de aceea sunt bune în timpuri de epidemie.

Merele se rad pe slielă răzătoare, se amestecă cu stafidele (sultanine), banane bătute, nuci, toate pe răzătoare și puțină miere.

Un alt fel de salată de mere.

Se amestecă în proporții egale mere tăiate și portocale și miez de nucă. Această amestecătură se așează apoi în formă de straturi cu fulgi de ovăs, de grâu sau de orez într'un castron și se loarnă peste ea must de fructe sau smântână. Se împodobește apoi cu portocale întregi, cu migdale sau curmale.

Salată de cireși.

Foarte bună pentru curățirea sângelui. Se scoate sâmburii dela cireși, se taie sau se toacă mărunțele pe răzătoare miez de cocos, și se amestecă cu smântână. Se poate adăoga și puțină miere, — după gust.

Salată de căpșune.

Un mijloc întăritor pentru cei slăbiți corporal; vindecător la boale de ficați; dacă se ia în formă de cură este un mijloc de întinerire.

Căpșunile se stroșesc, se toarnă peste ele, după trebuință, miere, smântână dulce sau smântână bătută (fără zahăr).

Salată de smeură și agrișe.

E întăritoare pentru ghinduri; înviorcăză circulația sângelui. - Jumătate smeură și jumătate agrișe, se stroșește puțin și se amestecă cu nuci măcinate și smântână. Miere, după trebuință.

Salată de smochine.

Un mijloc contra cancerului; vindecător la boale de ficați și splină; sporește mistuirea. Smochine spălate și mărunțite, cari sunt lăsate în lapte timp de câteva ore, se amestecă cu mere

tăiate mărunț și cu nuci uruite; apoi se toarnă peste ele sos de miere. Se îngroașe apoi cu fulgi de cereale.

Pastă din fructe orientale.

Prune uscate cu smochine sau curmale și zarzări se trece prin mașina de tocat, tot astfel și roșcove, nuci și fulgi de ovăs; apoi, toată amestecătura, se trece iarăș prin mașina de tocat și se presează într'o formă de cozonac unsă cu ulei. Apoi se toarnă pe un alt vas și se împodobește cu migdale.

.....

Pentru a ne păstră sănătatea avem nevoie de o alimentație bună și sănătoasă. Dacă umblăm înțelepțește, tot ceace este de folos sănătății, se poate aveă aproape în orice țară. Diferitele preparate de orez, grâu, secară și ovăs se trimet pretutindeni, tot astfel și fasolea, linteia și mazărea. Acestea în legătură cu cele băștinașe și cu fructele trimese și cu diferite zarzavaturi, cari cresc în ținutul nostru, ne oferă ocazie, a formă o dietă desăvârșită, fără carne. Acolo unde există destule fructe, ar trebui păstrate destule rezerve pentru iarnă, fie conservate sau uscate.

.....

SALATĂ DE ZARZAVATURI FIERTE

Zarzavaturile își păstrează valoarea lor nutritivă numai atunci, când sunt fierte înăbușit în propria lor zeamă, fără apă.

Salată italiană în tavă.

Cartofi fierți, sfeclă roșie, țelină, napi, conopidă, fasole (teci), se taie mărunt fiecare pentru sine, amestecată cu sossuri corespunzătoare și aranjate frumos într-o tavă; și împodobite cu pătrunjel verde.

Salată de cartofi cu țelină.

Țelină și cartofi tăiați felii, se fierbe și apoi se toarnă soss de zarzavaturi peste ea.

Salată de cartofi și teci de fasole.

Tecile se fierb în apă cu sare — zeama poate fi folosită ca supă; se taie măruntel, se amestecă cu cartofi fierți și i se adaogă soss de pătlăgele.

Salată de cartofi cu sfeclă roșii.

Sfeclă și cartofi tăiați în felii, se fierb și se amestecă cu pătrunjel și cu soss de zarzavat.

Salată de conopidă (1).

Conopida se mărunțește și se fierbe, apoi i se toarnă soss de zarzavat.

Salată de conopidă (2).

Conopida se fierbe înăbușit cu zeamă de pătlăgele; după ce se răcește i se toarnă soss de pătlăgele.

Salată de tatineasă.

Tătineasa se curăță și se fierbe în puțină apă, până ce își sugă toată apa. După ce se răcește i se adaogă soss de zarzavat.

Salată de morcovi roșii (carotă).

Morcovii întregi se coc, apoi se taie și se amestecă cu soss de zarzavaturi.

Salată de țelină.

Țelină coaptă se curăță și se taie felii, apoi i se pune soss de pătlăgele.

Salată de sfeclă roșie.

Sfecla roșie se curăță și se taie felii; apoi se amestecă cu soss de pătlăgele.

Salată de teci de fasole.

După ce s'au fiert, tecile se rup în bucăți și se amestecă cu soss de pătlăgele, apoi se lasă să stea timp de mai multe ore.



Cumpătare în mâncare.

Cumpătarea în mâncare are o mare însemnătate. Pentru fiecare masă trebuie a avea un timp fix. La acest timp trebuie a se mânca potrivit cu necesitatea fiecărui organism și până la cina următoare să nu se mai guste nimic. Sunt mulți cari mănâncă chiar când organismul lor n'are trebuință, între timpuri neregulate și între mese, pentrucă n'au destulă putere de voință, de a rezistă inclinației. Un alt obicei rău mai îl au unii de a mânca înainte de culcare. Deși au mâncat poate la toate mesele obișnuite, totuș pentrucă, înainte de a se culcă, simt o oarecare slăbiciune, mai mănâncă încăodată. Satisfăcând

mereu această înclinație, devine o obișnuință atât de puternică, încât li-se pare cu neputință a se culcă, fără să mănânce încăodată. În asemenea împrejurare, digerația se face în timpul somnului. Dar deși stomacul lucrează neîncetat, totuș lucrarea lui nu este făcută bine în timpul somnului.

FĂINOASE ȘI PRĂJITURI

De oarece făina de lux e grea de mistuit, intrucât nu se dizolvă bine; de aceea orice fel de făină care nu se fierbe sau nu se coace în timp de trei ore, trebuie încălzită bine înainte de întrebuițare sau puțin prăjită, aceasta înseamnă a o destina.

Vrăbioare.

Se frământă cocă din făină dextrinată (prăjită sau încălzită bine), cu lapte prins și puțină sare. Din această cocă se taie cu un cuțit de lemn, pe marginea vasului de fiert, mici bucățele, pe cari le lasă să cadă în apa fierbinte. După 5 minute de fiert se scot afară, se scurg de apă, se toarnă apă rece peste ele și se prăjesc în ulei.

Tăitei.

Se frământă cocă din făină dextinată cu ouă; se întinde bine cu varga de tăitei, se usucă și se taie în șuvițe lungi și subțiri și se fierbe în apă cu sare timp de un sfert de oră. Se oferă cu soss de pătlăgele sau de ciuperci, sau i se pune ceapă sau pur tăiat mărunțel, sau zarzavat.

Macaroane.

Macaroanele se fierb, se scurg de apă, se moaie îndată în apă rece, se scurg, și apoi se toarnă soss de pătlăgele peste ele.

Gălusci.

Pânișoare uscate se taie mărunțel, se toarnă lapte fierbinte peste ele, ouă bătute și sare, se lasă puțin să stea, se face dintr'însa gălusci și se pune în apă sărată, fierbinte, și se fierbe până ce încep să plutească. Se oferă cu hrean și soss.

Cocă simplă pentru pastele de fructe sau zarzavat.

În ulei fierbinte se pică câte puțină apă rece, mestecându-se continuu, până ce se îngroșează puțin. Apoi se adaugă sare, zahăr nerafinat și

făină; coca se frământă bine și se întinde ca pentru tăiței. Se așează într'o formă (tavă) și se coace până se întărește (prăjește) bine. Se umple apoi cu fructe sau zarzavat.

Bețișoare din făină integrală.

Ulei, apă, sare și zahăr nerafinat se bate până ce devine gros ca vasilina, se adaogă făină integrală și apă, cu ceva făină fină și se frământă împreună, se întinde cu vergeaua și se răsucește în forme de bețișoare. Înainte de a se coace se udă puțin cu apă, se stropește cu sămânță de mac sau anason și se coace bine.

Bețișoare de ovăs.

Ulei și apă se mestecă până se îngroașe ca vasilina, se adaogă fulgi de ovăs, zahăr nerafinat, sare și puțină apă și se prelucrează cu destul chimion. Coca se întinde cu vergeaua de tăiței în făină, se taie în bețișoare subțiri și se coace (prăjește) bine. Se mănâncă cu salată în loc de pâine.

PLĂCINTE (clătite)

Plăcintă în tavă.

Se frământă cocă din făină, lapte, gălbiniș de ou și sare, se bate albușul până se face spumă și se adaogă la cocă. Se prăjește ca turte subțiri în tavă. Se umplu apoi cu magiun de mere sau cu zarzavat.

Plăcintă cu flori de soc.

Se frământă cocă ca mai sus și se adaogă destule flori de soc și puțină miere și se prăjește în ulei în formă de turte.

Plăcintă cu mere.

La coca pregătită ca mai sus se adaogă mere tăiate mărunțel și se prăjește (coace) încet în ulei în formă de turte.

Plăcintă cu orez.

Orez fiert, răcit și uscat se amestecă cu puțină sare, sultanină și un gălbiniș de ou. Albușul se bate până se face spumă (cremă) și se amestecă cu întreaga compoziție. Se coace apoi în ulei până se rumenește; la întoarcere pe cealaltă parte, se poate folosi un capac, pe care plăcinta se poate răsturnă. Se servește cu must de fructe.

Plăcintă cu fulgi de ovăs și spanac.

Se pregătește cocă din lăpte, fulgi de ovăs și gălbiniș de ou, se bate albuș de ou până se face cremă și se adaugă la cocă cu spanac. Plăcinta se coace în formă de turtă în tavă cu ulei.

Plăcintă cu țelină.

Țelina se toacă pe răzătoare, se amestecă cu gălbiniș de ou și puțină făină, albușul se bate până se face spumă și se amestecă împreună. Se coace în bucățele în formă de clătite în tavă cu ulei. Se servește cu must de mărșoare, care este o hrană foarte bună pentru cei bolnavi de stomac.

Prăjitură umflată cu mere.

O cană de făină cu puțin lapte sau smântână, 2 gălbinișuri de ou, 2 caze de magiun de mere, puțină miere, coajă de lămâie mărunțită pe răzătoare și albușul de ou bătut se amestecă împreună; apoi se coace în forme unse cu ulei în cuptor. Se servește cu must de fructe.

Acest fel de prăjitură se poate pregăti și cu orice alte fructe.

Clătite cu ceapă.

Ceapă tăiată mărunțel se prăjește până se rumenește, se toarnă coca de clătite peste ceapă și se coace în tavă sau în cuptor în formă de prăjitură umflată.

Prăjitură umflată cu zarzavat.

Fulgi de grâu sau de ovăs, zarzavaturi fierte înăbușit pe jumătate, ca spanac sau conopidă, varză de vară, napi etc. se amestecă cu puțin lapte sau smântână; se adaogă gălbiniș de ou și zarzavatul de cozonaci și albuș de ou bătut; după aceea această frământătură se coace timp de o jumătate de oră în cuptor în forme unse cu ulei sau în tavă.

A ști să gătești mâncăruri bune este o știință din cele mai însemnate din viața practică. Aceasta este o știință pe care toate femeile trebuie s'o învețe și ea trebuie învățată astfel, pentru ca clasele poporului de jos să aibă folos dintr'înkă. A pregăti o mâncare cu gust și în acelaș timp simplă și hrăitoare, se cere dibăcie; dar totuș se poate face. Bucătăresele trebuie să priceapă a pregăti o hrană simplă și sănătoasă și anume astfel, încât să poată fi bine gustoasă, chiar pentru că este simplă.

SOSSURI (maioneze)

Maioneze.

Gălbinuș de ou cu ulei se amestecă picătură cu picătură, se adaogă apoi lomâie și se amestecă, până ce sosul se îngroașe. Se servește cu sare de țelină (esență de țelină).

*lămâie bă,
nu lomâie*

Sos de zarzavat.

Gălbinuș cu ulei și lămâie se amestecă bine (ca mai sus); apoi se adaogă zarzavaturile necesare ca, pătrunjel, ceapă verde (foi), hreniță și usturoi.

Sos cu lămâie.

Unțdelemn de măsline cu zeamă de lămâie și cu sare de țelină se bate bine într'o sticlă, așa încât se ține apoi ca laptele, apoi se adaogă ceapă tocată mărunțel și sămânță de mărar sau maghiran.

Sos cu zer.

Zer și ulei se mestecă bine și se amestecă apoi cu sămânță de mărar, maghiran și cu praf de timian.

Sos de pătlăgele.

Zeama de pătlăgele amestecate se bate cu ulei și apoi se adaogă pătrunjel, ceapă și usturoi.

Sos de pătlăgele cu smântână.

Zeamă de pătlăgele se mestecă bine cu smântână dulce.

Sos cu (cremă) smântână.

Smântâna se bate bine și i se adaogă must de struguri sau de fructe.

Sos de miere.

Miere lichidă (încălzită) se bate cu ulei și i se adaogă miez de nucă tocat mărunțel.

Sos alb.

Zarzavat de supă cu ceapă multă se fierbe și se scurge de apă, apoi se prăjește puțină făină

în puțin ulei și se umple cu zeama în care s'a s'a fiert ceapa, dar mestecându-se mereu și încălzindu-se pe foc (dar nu în clocote). I se adaogă apoi zeamă de lămâie.

Sos de pătlăgele.

Se fierb pătlăgele cu ceapă și foi de dafin și se bate bine. Se mestecă făină cu puțin ulei, și se toarnă în sos, în timp ce se bate mereu. Se subțiază apoi cu smântână sau cu lapte.

Sos de ciuperci.

Ciuperci uscate muiate în apă peste noapte, se fierb un timp mai îndelungat și se mestecă bine. La ceapă și usturoi prăjit până se rumește în ulei, se presară făină pe deasupra și se toarnă apoi și ciupercile și se mai adaogă puțină smântână.

Sos de pătrunjel.

Făină se amestecă cu puțin ulei și pătrunjel tăiat mărunțel, se toarnă apă fierbinte, se amestecă și se fierbe câteva minute. Se oferă cu smântână.

Sosul de mărar, de praz și ceapă se prepară la fel.

Pentru cei ce pregătesc mâncări este o datorie sfântă de a învăța cum să prepare mâncăruri sănătoase. Orice femeie, care stă în fruntea familiei și care nu și-a însușit încă arta de a găti mâncăruri sănătoase, să se hotărască a învăța aceasta spre binele familiei și gospodăriei ei. În multe locuri, școlile de bucătărie igienică oferă ocazie de învățatură în această privință. Dacă o femeie nu poate avea acest avantaj, atunci să ceară învățatură dela o bucătăreasă bună și în sforțările ei, de a deveni destoinică în această privință, trebuie să aibă răbdare îndelung, până ce va fi devenit stăpână pe arta de a găti.

FRUCTE

Folosite ca aliment în starea lor naturală, fructele se pot mânca cu ovăs vâlțuit (fulgi), tot nefiert; iar dacă se fierb, e bine a se fierbe înăbușit, fără zahăr și fără apă.

Merele.

Merele fac parte din cele mai prețioase fructe. Pentru cei cu ocupații intelectuale și pentru copii sunt de mare folos; din cauza conținutului lor bogat în fosfor, ele lucrează înviorător și regenerativ. Pentru bolnavi și convalescenți ele sunt de recomandat foarte mult. Cei sănătoși nu trebuie a le curăța niciodată, ci a le mânca cu coaje, căci sub coaje se află valoarea nutritivă principală.

Portocalele.

Lucrează favorabil la cei bolnavi de friguri și de nervi.

Lămâia.

Este un mijloc universal. Ea are un efect vindecător mai cu seamă la cei bolnavi de ficiți și reumatism.

Zeama unei lămâi se bate bine cu puțină sare, — e bine într'o sticlă, — până se face ca laptele, și atunci se soarbe cu lingura. Se poate lua în formă de cură de cei ce sufer de boală de ficiți și de stomac, după fiecare masă. Cei bolnavi de reumatism e bine a folosi zilnic zeama dela 4 până la 5 lămâi coapte în cuptor. Se pune lămâia într'un vas (formă) și se coace încet în cuptor — întorcându-se de mai multe ori; dar nu trebuie lăsată până ce plesnește.

Strugurii.

Sunt un bun remediu pentru cei bolnavi de intestine, de rinichi, de peatră la bășică și oftică; ei pot fi folosiți în formă de cură. Strugurii întăresc nervii și curătesc sângele. Peluța și sâmburii trebuie să se înlătureze.

Cireșile.

Curătesc sângele și au un efect vindecător pentru cei bolnavi de gălbănare, de plămâni și de

guturai. Pot fi folosite la timp cu abundență de tânăr și bătrân.

Prunele.

Prunele sunt foarte înviorătoare pentru nervi, totuș trebuie să fie mâncate cu cumpătare și pielea să fie înlăturată pe cât e posibil. Prunele uscate (afumate), mâncate nefierte au un efect binefăcător contra răcelii și a constipației.

Perele.

Perele moi și zemoase sunt cele mai bune. Alte pere produc gaze la stomac; mai cu seamă cele tari, lemnoase și făinoase.

Murele.

Merele vindecă diareia și au un efect bun asupra anemiei (lipsei de sânge). Mustul lor fierbinte, este un mijloc excelent contra răcelii.

Afinele.

Afinele au efect binefăcător la guturaiuri stomacale. Sunt de recomandat foarte mult și la anemii, pentru că conțin săruri, prețioase de fier și fosfor.

Merișoare (boabe).

Acestea lucrează vindecător la cei ce suferă de stomac și roză pe obraz. Ele fac un bun serviciu și la nevoiași.

Smeura.

Ea este un medicament excelent pentru scrofuloși; ea înviorează puternic circulația sângelui; de aceea fetele adolescente e bine să le evite.

Agrișele.

Ele curățesc sângele. Pelița și sămburii să se lepede.

Căpșunele (fragii).

Acestea lucrează favorabil asupra bolilor de ficăți și frigurilor la intestine. Ele înviorează și asimilarea.

Agrișe roșii.

Ele au un efect vindecător asupra tuturor îmbolnăvirilor de sânge.

Agrișe negre.

Ele curățesc sângele.

Boabe de soc.

Acestea curățesc de asemenea sângele, dar numai mustul lor trebuie folosit. Mustul fierbinte e bun și pentru bolnavii de gripă și bolile provenite din răceală.

Bananele.

Bananele sunt foarte hrănitoare. Pentru cei ce lucrează cu capul, ele alcătuiesc o masă suficientă, dacă se mănâncă cu smântână și must de fructe.

Smochinele.

Acestea, dacă sunt folosite în formă de cură, au un efect vindecător asupra cancerului și înlătură constipația. Să se mănânce însă numai cele în stare bună; în straturile albe ce se formează în cele eftine se află microbi otrăvitori (ciuperci); de aceea trebuie bine spălate înainte de întrebuințare.

Curmalele.

Din cauza conținutului lor extraordinar de zahăr fructifer natural, ele sunt foarte hrănitore; dar nu trebuiesc folosite decât cu cum-pătare.

Ananasul.

Ananasul este un fruct foarte gustos. El are un efect foarte activ asupra eliminării materiilor streine din sânge.

Roșcovele.

Acestea lucrează puțin purgativ și curățător de sânge. Din cauza efectului lor vindecător pot fi date foarte mult la copii.

Pepeții verzi.

Aceștia sunt de asemenea foarte hrănitivi din pricina zahărului natural ce conțin și curățesc sângele și înviorează nervii. Ei fiind prea ze-moși pot înlocui compoatele după masă, fiind compotul cel mai bine pregătit de natură.

NUCILE

Nucile pot fi folosite ca hrană iarna și vara. E bine a le mânca în legătură cu salată, fructe sau cereale. Atunci ele sunt foarte benefăcătoare și hrănitoare. Măcinate au cel mai bun efect.

Mădănaci (alune americane).

Neprăjite au un efect vindecător la durerile de ficiți și intestine. Cele prăjite constipă și sunt vătămătoare.

Alunele.

Acestea au un efect foarte regenerativ asupra excesului și a nervilor.

Migdalele.

Sunt foarte ușor de mistuit și foarte de recomandat celor bolnavi de stomac și pentru cei ce lucrează cu capul.

Nucile.

Din cauza conținutului lor bogat în albuminiu, ele sunt foarte hrănitoare pentru cei ce se ocupă cu munci grele.

Nucile de cocos.

Acestea sunt foarte hrănitoare; ele se strică însă ușor, adică devin ca săpunul. Laptele de cocos este un aliment întăritor.

Sâmburi de coconar.

Aceștia dizolvă foarte mult flegma dela plămâni și vindecă pe cei bolnavi de plămâni. Pentru cei ce lucrează cu capul sunt de mare importanță; ei pot fi folosiți în tot decursul anului.



BĂUTURILE

De fapt, nu trebuie a se beă decât când cineva îi este sete într'adevăr; niciodată însă în timpul mesii sau imediat după aceasta, altfel sucurile stomacale se subțiază sau hrana este mânăată prea repede în intestin, prin care se dă naștere la fermentații. Băuturile alcoolice trebuie să se lăpădate cu desăvârșire.

Must de fructe.

Mustul de fructe este de mare valoare pentru cei ce lucrează cu capul și pentru cei bolnavi de friguri. Mustul din comerț poate fi folosit numai cel nefermentat.

Lapte de usturoi.

Laptele de usturoi desinfectează și elimină materiile streine din sânge și din tot organismul.

O cană de lapte, cu cinci grăunți de usturoi tăiați mărunțel, se încălzește bine — dar nu în

clocote. Se lasă să stea timp de 10 minute, se strecoară și se bea seara. O cură de trei zile pe fiecare lună întinerește atât corpul cât și spiritul.

Zeama de grâu sau orz uruit.

Grâu sau orz uruit (bulgur) se moaie în apă peste noapte -- 1 cană de grâu (orz) și 2 de apă: Dimineata se ferbe și se amestecă bine și apoi se scurge zeama. Se bea câte puțin în timpul zilei. Pentru întărirea copiilor slabi această băutură se bea cu smântână dulce, cu must de fructe sau amestecată cu miere. În timpul firberii i se toarnă apă, ca să nu fie prea groasă.

Lapte dulce.

Atât tânăr cât și bătrân trebuie să fie cumpătați în ce privește folosirea laptelui. Laptele dulce nu trebuie fiert în clocote, căci prin aceasta albuminul dintr'însul devine greu de mistuit. El trebuie să fie doar încălzit.

Lapte bătut.

Acesta are un efect favorabil asupra artritis-mului. A se bea numai proaspăt.

Lapte acru (prins).

Laptele acru prins are efect vindecător asupra celor ce sufăr de intestine și calmează nervii. Laptele acru este foarte de recomandat în timpul verii. Zahărul nu face bine în lapte.

Zerul.

Are efect vindecător asupra înbolnăvirilor de ficiți, de rinichi și de sânge. Se strecoară și se beà zilnic.

Cafea de cereale.

Grâu, secară sau orz, se prăjește, se macină (pisează) și se dă în fierț (clocote).

Cafea de pădăie.

Rădăcina de pădăie se prăjește cu îngrijire, se macină (pisează) și se fierbe în clocote. Aceasta este o băutură foarte sănătoasă și eliminatoare.

Arsă prea rău și luată în cantitate prea mare e vătămătoare.

Ceai de diferite plante (burueni)

La acestea trebuie să ne întoarcem iarăș, căci orice plantă își are scopul său și noi trebuie doar să știm a o folosi. Plantele dau organismului nostru sărurile hrănitoare și eliminază otrăvurile din corp; ele înviorează stomacul, intestinele, rinichii și inima. Noi putem face o combinație foarte bogată din plante, și cele bune pentru ceai le putem culege în parte direct din grădina lui Dumnezeu.

Pregătirea ceainului.

Foile și florile nu trebuiesc decât date în fiert, pentru a le păstră aroma. Din contră, rădăcinile și semințele trebuiesc fierte bine. De obicei se întrebuințează o lingură de ceai la o cană de apă. Pentru îndulcire e mai bună mierea sau zahărul nerafinat. Felul de ceai trebuie schimbat adesea, de oarece a folosi mult timp numai un fel de ceai, are un efect numai parțial. Valoarea vindecătoare au numai ceaiurile culese de curând.

Ceai de coji de mere.

Aceasta întărește nervii, trezește memoria și liniștește stomacul. 2 părți coji de mere, 1 parte

ismă, 1 parte foi de fragi și 1 parte mățăciune) lămâiță se amestecă împreună.

Anason.

Trezește mistuirea, eliminează gazele și lucrează eliminator de boli de colici.

Foi de urzici.

Ele vindecă flegma dela plămâni, bubele de cap și idropizia.

Foile de fragi (căpșune).

Foile fragele fac un ceai vindecător pentru astmă, piatră și înbolnăviri de ficați.

Sămânță de molotru.

Este un remediu calmant pentru crampe stomacale, colici și gripă; e foarte de recomandat mamelor cari alăptează.

Rătungioară.

Acest ceai este foarte bun pentru a trezi pofta de mâncare. Are un efect favorabil pentru flegma

dela stomac; eliminează piatra dela rinichi, bășică și ficați.

Pungulița ciobanului.

Foile, lugerul și pungulița pot fi întrebuințate. Foarte bune pentru oprirea emoragiei dela plămâni, stomac sau period.

Foi de jaleș.

Jaleșul e bun contra asudării în timpul nopții; pentru dureri de inimă, ficați și rinichi. De făcut galgară, la dureri de gât.

Rădăcini de pătrunjel.

Acestea sunt bune pentru cei bolnavi de bășică și pentru idropizie.

Sămânță de pătrunjel.

Un remediu excelent pentru slăbiciuni la stomac.

Mușețel (flori).

Acest ceai alină durerile de stomac și crampele; bun pentru cei ce au hemoroizi și dureri

la bășică. El provoacă asudarea și alină aprinderile.

Florile de tei.

Acestea provoacă asudarea și întărește stomacul; ele sunt foarte bune și la epileptici.

Foile de mătăciune (lămâiță).

Sunt un bun mijloc de vindecare pentru rinichi, alină și înviorează nervii iritați; sunt de recomandat și melancolicilor și celor bolnavi de hypochondrie.

Ceai de viorele (micșunele, tămâioară).

Ceaiul de flori și de frunze crude de tămâioară alină tusea măgărească, guturaiul de bronhite și durerile de plămâni.

Ienupăr.

Broboanele de ienupăr și țacării sunt foarte curățitori de sânge și eliminatori ai flegmei; întăresc stomacul și fac bune servicii la umflături de ficăți și idropizie. Broboanele roase în gură au un mare efect și desinfectează în timp de boli contagioase.

PREPARATE DE MÂNJIT PÂINEA

Preparate vegetale de mânjit pâinea.

Linguri de fulgi de linte, de orez și de fulgi de grăunțe verzi (orz verde) se amestecă împreună în apă și se fierbe înăbușit. Această amestecătură se pune apoi într'o oală (vas) și aceasta iarăș într'un vas mai mare, în care se fierbe puțină apă. Dacă amestecătura este prea subțire, atunci se adaogă puțini fulgi de grâu.

Apoi se prepară separat:

4—5 cepe mari, se taie mărunțel și se amestecă cu atâta ulei, până ce se unge toată ceapa. Aceasta se fierbe înăbușit și i se adaogă $1\frac{1}{2}$ kgr. unt de cocos (plautol), cum și 1 linguriță de cimbru și 2 grăunți de usturoi tăiați mărunțel.

După ce s'au amestecat apoi bine toate (dar nu pe foc), această compoziție se toarnă într'un castron udal puțin cu apă rece.

Un alt preparat.

O jumătate de kgr. linte, 250 gr. fasole țucără — se moaie împreună peste noapte în apă, — o jumătate kgr. arpăcaș (de grâu), o jumătate kgr. orz verde uruit, o jumătate kgr. fulgi de orez (acestea se leagă pe toate împreună) și o jumătate kgr. unt de cocos, amestecat cu puțin usturoi tăiat mărunțel, sare, mărar, cimbru, maghiran și o jumătate kgr. ceapă. Lintea și fasolea se fierbe în puțină apă; peste aceasta se toarnă arpăcașul, fulgii și bulgurul de orz verde și jumătate din ceapă se fierbe împreună. Intregă această amestecătură se trece prin mașina de tocat. După aceea se adaogă untul de cocos și restul de ceapă și sare. În cele din urmă, această amestecătură se mestecă bine. Din aceasta se poate umple mațe de hârtie și se afumă.

ALIMENTE NATURALE (NEFIERTE)

Păstrarea sănătății prin alimente naturale (nefierte).

Câteva cuvinte și despre alimentele naturale: Organismele vegetale mâncate în stare naturală (proaspătă), fructele, foile verzi (zarzavaturile), fructele de zarzavaturi, rădăcini (țelină, morcovi roșii etc.) și toate speciile de nuci sunt o mâncare foarte hrănitoare și sănătoasă. O dietă naturală face corpul rezistent contra bolilor contagioase. Dieta naturală este și un mijloc eficace contra cancerului. Cancerul, buboaiele și bolile de plămâni sunt provocate în mare parte din mâncarea cărnii.

Totuș e de observat că pregătirea alimentelor naturale cer eo mare îngrijire. Chiar și alegerea și combinația acestor alimente trebuie făcută cu băgare de seamă.

Dieta naturală însemnează pregătirea de alimente din plante nefierte pentru hrana zilnică. Prima condiție la aceasta este, ca toate vege-

tălele să fie în stare proaspătă. Pregătirea lor cere o deosebită dibăcie, cu totul alta decât cea dela mașina de gătit.

La ospătarea din aceste alimente, se cere a se roade bine orice îmbucătură.

Roadे bine, roade tare! Se cere la orișicare!

Roadे bine, mărunțește, sănătatea ți-o păzește!

Roadе încet și roade bine, că-ți va merge de minune!

Roadе vesel, roade proaspăt, —

Căci făcând mereu așa, vicașă lungă vei aveâ!

Pentru dejun.

1. Toacă pe răzătoare de sticlă rădăcini, căpățâni sau zarzavaturi asemănătoare, ca: Morcovi roșii, albi, sfecele, păstârnac, țelină, brozba, conopidă. Adaogă pătrunjel, cimbru, mărar, ismă sau alte zarzavaturi proaspete și toate mărunțel; amestecă-le cu puținii fulgi de grâu etc. Nuci pisate și smântână se poate adăoga de asemena.

Mâncare de mere.

1. Porție socotită pentru o persoană.

Adaose: 2—3 mere mai mici sau un măr mare se șterge bine cu o cârpă, curățat de părșile stri-

câte; coaja și sâmburii rămân. Nucile, alunile și migdalele se pisează câte o linguriță. 1 lingură de fulgi de ovăs cu 3 linguri de apă, se lasă să înmoaie timp de 12 ore; zeama unei jumătăți de lămâie, 1 lingură smântână.

Pregătirea: Smântâna și zeama de lămâie se amestecă cu fulgi de ovăs (muiati), apoi merele întregi, cu coaje și sâmburi, se freacă bine pe răzătoare și chiar în timpul frecării — între pauze -- se amestecă repede și bine cu pilaful de ovăs. În felul acesta miezul mărului se acopere cu pilaful și e ferit de intrarea aerului, prin aceasta se păstrează culoarea alburie și a-trăgătoare. Nucile se pregătesc cu puțin înainte de masă și se presară pe deasupra.

Mâncare de smeură.

1 lingură de miere se amestecă cu zeama unei jumătăți de lămâie și 1 lingură de fulgi de grâu (muiată în 3 linguri de apă), apoi se amestecă 150 de grame de smeură stroșită. 1 lingură de nuci pisate se pregătesc pentru a fi presărate pe deasupra.

Se adaugă la aceasta: Fragi și cireși, alune, mândănaci (alune americane).

ALIMENTE NATURALE PENTRU PRÂNZ

Copiii și adolescenții, cari au dinți buni folosesc cu plăcere ocazia, de a mânca zarzavaturi proaspete în starea lor naturală. Dar și pentru cei mai în vârstă, această pregătire oferă un avantaj.

Toate rădăcinile și căpățânile, afară de ridichii și sparanghel, dar inclusiv cartofii, pot fi tocați pe răzătoare, sau trecuți printr'o mașină de tocat sau și tăiați mărunțel; mai cu seamă rădăcinile mici, ca morcovii roșii (galben-carotă) și sfeclă roșii etc.

Toate aceste specii să nu se amestece la un loc, chiar dacă mâncăm 2—3 feluri la o masă; să se mănânce fiecare specie singură, adăogând la fiecare specie puțină ceapă sau usturoi. Ceapa se pune sau tocată cu mașina de tocat, sau tăiată mărunțel.

La fiecare specie de morcovi se poate adăoga și puțină mere.

Se mai poate adăoga și pătrunjel tăiat mărunțel și alte zarzavaturi. Căpățânile, trecute prin

mașina de tocat, să se amestece cu o picătură de lămâie sau altceva de felul acesta. Ca mirodenii se poate adăoga, afară de diferite zarzavaturi, prafuri de chimion și anason.

Un bun amestec este după cum urmează:

Cartofi, morcovi galbeni (roșii), ridichi,

Napi, sfeclă roșii, țelină;

Morcovi roșii, tătineasă, hrean;

Căpătână de molotru, brozică, ridichie.

Ca complectare se poate lua fulgi de grâu, de ovăș, de porumb, de linte, mazăre sau fasole.

Este încă de amintit:

Cartofii nefierți sunt foarte gustoși în această formă și sunt un purgativ ușor, dar sigur.

Hreanul nefiert are un efect foarte bun asupra rinichilor; în cantități mici, dar cu cumpătare, se poate lua câtva timp, ca adaos la alte zarzavaturi.

Ridichile de lună se mănâncă în starea lor naturală; persoanele prea sensibile le pot curăța de coaje. La orice prânz de zarzavat, e bine a se lua 2—3 ridichi de lună, cât timp le putem avea.

Sparanghel. Lujerul de sparanghel crud și nefiert are un gust bun. A se mânca 2—3 lujere la o masă cu ceva pesmeți, sau cu alte preparate naturale.

Toate zarzavaturile cu foi și fructe, afară de salata căpățână, salată de câmp și pătlăgele, se pot pregăti ca și zarzavaturile cu rădăcini. Ce nu se poate trece prin mașina de tocat, se taie mărunțel.

Dintre acestea sunt potrivite următoarele:

Conopidă, varză roșie, varză albă, ciuperci, fasole verde, fasole țucără, dar și spanacul, știr, lobodă, cicoare etc.

Mâncare rece (nefiartă).

1 Decilitru must de fructe se amestecă bine cu 1 lingură de smântână și 15 grame de zahăr pulverizat. La acestea se mai adaogă: 1 portocală curățată și descompusă în felii, tot astfel mere și banane; 8 alune curățate se presară peste mâncare.

Această mâncare e bună și fără smântână și fără nuci, și mustul poate fi înlocuit cu apă.

Firește, fructele pot fi alcătuite după plăcere: Zarzăre, caise, prune, struguri, piersice, fragi (căpșune), smeură, agrișe, pepeni, ananas, migdale etc.

Mâncare de lapte bătut.

Lapte bătut, proaspăt și bun. sau lapte prins amestecat cu must proaspăt de fructe broboane.

Mâncare de zarzavat nefiert aranjat în tavă.

Socolit pentru 4 persoane:

Telină, mazăre verde, praz, spanac, varză, ceapă și tot felul de zarzavaturi de bucătărie (pătrunjel, cimbru, chimion, mărar, hreniță, maghiran etc.) după plăcere.

100 grame căpălână de țelină, 150 grame ridichie, 100 grame morecvi roșii și 100 gr. morcovi galbeni (carotă), se mărunțește pe răzător fiecare din acestea separat; 150 grame castraveți și 200 grame pătlăgele se taie în felii, nu tocmai subțiri, (castraveții nu trebuie să se presăți și nici sărați), 80 grame foi de spanac, un fir de praz o jumătate de varză; se taie mărunțel. Se subțiază 100 de grame sos de zarzavat cu o lingură de zeamă de lămâie; 3 linguri untdelemn de măsline și 1 lingură de miere topită și cu aceasta se amestecă fiecare zarzavat în parte. Feliile de pătlăgele se picură însă cu puțină zeamă de lămâie și untdelemn de măsline suficient.

Zarzavaturile pregătite în felul acesta se așează în ordine frumoasă pe o tavă rotundă unul lângă altul. Ca garnitură se folosește ceapă bine tocată sau cepe mici întregi și mirodenii pisate.

Toate garniturile se picură cu zeamă de lămâie și cu untdelemn de măsline. Mazărea se pune

pe foi de salată galbene și se așează în mijlocul tăvii. Celelalte garnituri se așează în linii lungi între și împrejurul zarzavaturilor de pe tavă.

La aceasta se mai dă salată verde, făcută cu untdelemn și cu zeamă de lămâie, și un pahar cu lapte de migdale.



CÂTEVA RETETE PENTRU MĂMĂLIȚĂ

Mâncare de conopidă.

Se fierbe conopida în apă sărată se taie mărunt se prăjește în untdelemn cu puțină ceapă se stinge cu apă sărată în care s'a fiert, se bate puțină făină cu smântână acrișoară, se adaugă foi de pătrunjel verde tăiat mărunt se dă în fiert.

Conopidă prăjită.

Se fierbe de asemenea conopidă în apă sărată, se taie (desparte) în bucăți, se tăvălește în făină și în ouă bătute, se presară cu pesmet ori griș, se prăjește în ulei.

Mâncare de cartofi.

Se curăță 3 cartofi, se taie felii subțiri, se taie și o ceapă se prăjește înăbușit, apoi se stinge cu apă feartă, se lasă să fearbă bine cartofii, se adaugă smântână acrișoară și foi de pătrunjel.

Cartofi prăjiți.

Cartofi se curăță, se spală, se usucă, se taie felii subțiri, se prăjește în ulei abundent, se adaugă puțină boia pisată, usturoi și sare la gust. (Bun cu mămăligă).

Fasole verde.

Se fierbe fasolea verde în apă sărată se scurge de apă, se prăjește în ulei cu ceapă și usturoi, la urmă se adaugă foi de pătrunjel mărunț. La fel se pregătește fasolea verde uscată.

Pătlăgele vinete. 1)

Se coc vinete întregi, se curăță de coajă, se taie bucățele, se pune în ulei, se adaugă ardei grași, usturoi, sare și puține (1—2) pătlăgele roși, se prăjesc înăbușit încet.

Pătlăgele vinete. 2)

Două vinete crude se curăță de coajă, se taie felii, înguste, se sară, se prăjește cu usturoi mult înăbușit, se adaugă o lingură de făină bătută cu smântână acră, ori un sos cu pătlăgele roșii. Usturoiul se poate înlocui cu pătrunjel verde ce-

eace se adaugă la urmă de tot, excepțional când se pregătește cu smântână.

Varză dulce.

Se curăță o ceapă, se taie mărunt, se prăjește în ulei, apoi varza tăiată mărunt se fierbe cu ceapă înăbușit, se adaugă sare și patlăgele roșii. La masă se drege cu smântână.

Varză acră călită.

Se taie o ceapă și câteva felii de vinete uscate, se prăjesc în ulei abundent, varza tăiată mărunt se amestecă în acest ulei și se fierbe înăbușit.

Varză acră cu sarmale.

Se taie 3 cepe, se ia trei linguri de orez spălat cu apă rece se prăjesc în ulei abundent (nu se ruminește) după ce se ia la o parte se adaugă stafide, puține roși tăiate mărunt și sare. Din acest amestec se fac sarmăluțe cu foi de varză nu prea acră, spălată cu apă; se așează în cratiță un rând de varză tăiată mărunt și un rând de sarmale etc. Se covârșește cu apă și se fierbe încet.

Varză dulce cu sarmale.

O varză cu foile întregi se opărește cu apă fiartă, se scoate din apă se despart foile, se fac sarmale cu amestecul arătat mai sus (la varza acră), se așează la fiert cu varza tăiată mărunt, se covârșește cu apă, apoi se prăjește o ceapă în ulei se stinge cu bulion, se toarnă peste varză, cu bulion se acrește la gust, fierbe încet.

Mâncare de vinete uscate.

Vinetele uscate se spală, se taie și se prăjește în ulei, se adaugă usturoi și făină bătută cu smântână, ori un sos subțire de bulion, se fierbe înăbușit până se înmoae vinetele.

Praz prăjit.

Prazu se taie bucăți cam 3 cm. se fierbe în apă cu sare, se scurge bine de apă, se tăvălește în făină și ou bătut, se prăjește în ulei.

Mâncare de brânză.

Se taie usturoi mărunt, se prăjește în ulei, se mărunțește brânză sărată, se presară puțină boia, apoi se stinge cu lapte dulce ori smântână, fierbe 2 minute.

Ciorbe pentru mămăligă.

Ciorbă de ouă.

Se bate 2 ouă se prăjește în ulei cu usturoi mărunț, se scot ouăle din cratiță, apoi în acelaș ulei se prăjește o jumătate de ceapă și o lingură de făină, prăjeala se știnge cu pătlăgele roșii tăiate mărunț (bulion), se pune apoi ca un litru de apă, se îmbucătălesc ouăle se amestecă în ciorbă după ce a fiert i se adaugă foi de pătrunjel tăiat mărunț. La mâncare i se poate pune smântână.

Ciorbă de tarhon.

Se fierbe o ceapă într'un litru de apă, se bate lingură de făină cu lapte dulce, se taie tarhon mărunț se pun în apă cu ceapă fiartă, se stinge bulion sau roșii tăiete mărunț cu ulei, se toarnă în ciorbă până se acrește la gust, se adaugă sare și să lasă să fiarbă. La masă se servește cu smântână.

Ciorbă de varză dulce.

Varza se taie cute ca de 2 cm., se taie și o ceapă mărunț se fierb în apă cu mărar și cimbru uscat, care se aruncă la urmă, se prăjește o lin-

gură de făină cu ulei se toarnă peste varză, se acrește cu bulion sau roșii. La mâncare se servește cu smântână.

Ciorbă de fasole verde.

Se fierbe fasolea verde în apă cu ceapă și sare, se prăjește în ulei o lingură de făină cu încă puțină ceapă, se stinge și se acrește cu bulion (roșii), la urmă se adaugă, foi de pătrunjel mărunț. La fel se pregătește și ciorba de fasole

Ciorbă de praz.

2 fire de praz 2 cartofi și o ceapă se taie mărunț, se fierbe în 2 litri de apă cu o lingură de orez și sare, se prăjește cu ulei și puțină făină, se stinge și acrește cu bulion. La masă se servește cu smântână. (Bun cu pâine ori mămăligă).

Ciorbă de salată (lăptuci).

Salata după ce se spală, se taie, nu tocmai mărunț, se fierbe în ulei la abur cu usturoi, se toarnă apoi apă caldă, se acrește cu lapte acru ori zer din lapte se adaugă sare și smântână. La fel se pregătește salata de pădărie (de câmp) cu excepție că pădăria se opărește.

MÂNCARE NATURALĂ PENTRU SEARĂ

Mâncare de banane.

1 linguriță de smântână proaspătă, zeama unei jumătăți de lămâie, 1 lingură de făină de ovăș, care a fost înmuiată în 3 linguri de apă mai înainte, se amestecă bine, apoi bananele se curăță de coaje și 150 de grame din miezul ei se trece prin presa de fructe (se pistosește). Se presară pe deasupra migdale tocate mărunțel. Diferite soiuri de nuci, fructe proaspete și chiar (de se poate) și 1 pahar cu must de fructe la sfârșitul mesii.

Mâncare de grăunțe verzi.

Fulgi uscați de grăunțe verzi cu alune americane pisate (necoapte) se amestecă cu ceapă, ridichii de lună, pur, pătrunjel, — toate bine tocate și tăiate mărunțel, — și o priză de sare. După gust se poate muiă cu puțină apă. Se oferă cu salată de castraveți și pătlăgele.

Fructe proaspete și 1 pahar cu lapte de migdale.

Salată de ridichii.

Ridichiile se curăță, se toacă mărunțel și se amestecă cu zeamă de lămâie, ulei și sare. Și ridichiile se pot tăia în felii, cari se presară cu sare și se acopere și se pune la răceală pentru câtva timp. După 10—15 minute, zeama, care s'a format, se scurge, iar feliile se amestecă cu zeamă de lămâie și cu ulei (untdelemn).

Salată de zarzavaturi tinere.

Pentru această salată se cere numai plante fragede: Spanac, măcriș de grădină, păpădie, salată foi (nu căpățână), hreniță, sau și miezul mijlociu din varză verde sau roză etc. La aceasta se mai adaugă tot felul de mirodenii tocate: Pătrunjel, cimbru, mărar, ceapă, foi de țelină etc.

Salata se amestecă cu untdelemn, cu zeamă de lămâie și sare.



MUST DE FRUCTE

Din toate felurile de fructe se poate face must, și anume după gustul fiecăruia. Dăm aci câteva exemple, cari pot varia, după gust.

100	grame	must	proaspăt	de	mere	presat
100	”	”	”	”	portocale	
10	”	”	”	”	lămâie	
25	”	smântână	proaspătă	sau	miere	

sau :

100	grame	must	proaspăt	de	cireșe	
100	”	”	”	”	căpșuni	
10	”	”	”	”	lămâie	
25	”	smântână	sau	miere.		

Se mai pot face și alte combinații din alte fructe; totuș mustul trebuie să fie proaspăt întotdeauna.

Lapte de migdale.

Migdalele se opăresc cu apă în clocote și se curăță de coaje. Dar migdalele trebuie să fie numai din cele dulci. 30 de migdale se pun în apă rece pentru câteva ore. După aceea se șterg cu îngrijire cu o cârpă uscată, și se pisează într'o pușă timp de 10--15 minute, până ce se mărunțește foarte fin. Apoi se toarnă ca o jumătate de litru de apă, în timp ce se mestecă continuu, se filtrează lichidul printr'o cârpă curată, care în cele din urmă se presează (stoarce) bine. Apoi se mai adaugă după plăcere o lingură de lapte dulce sau smântână. Cu cât migdalele sunt pisate mai fin, cu atât mai plăcut este laptele de migdale.



DIFERITE SFATURI

Zahărul.

Zahărul alb este vătămător; el dă loc ușor la fermentații și la guturai la stomac. La copii (aduce periciune în oase și le strică dinții. Noi îl înlocuim cu zahăr nerafinat. Copiii și lucrătorii manuali au nevoie de zahăr ca hrană, alții pot trăi și fără el.

Mierea.

Mierea este un bun medicament pentru bolnavii de plămâni, durerile de gât și reumatism. Ea se transmite imediat în sânge și de aceea este foarte hrănitoare și prețioasă.

Smântâna.

Smântâna este un aliment important și foarte binefăcător; dacă se folosește cu must de fructe sau cu zeamă de zarzavat. Ea este un aliment foarte potrivit pentru cei ce lucrează cu capul.

Smântâna trebuie bătută întotdeauna, dar niciodată cu zahăr.

Grăsime pentru gătit.

Grăsimea animală este greu de mistuit; ea necurățește sângele și dă naștere la boală de piele. Cea mai bună grăsime este uleiurile; ca: Untdelemnul de măsline și uleiul de celelalte vegetale.

Pâinea.

Pâinea se pregătește de obicei foarte greșit. Făina cea albă e amestecată însă cu aluat sau drojdie, care îi scad foarte mult valoarea și provoacă fermentații puternice în intestine. Aci se află rădăcina multor boli. Pâinea de făină integrală, fără adaose excitante este cea mai desăvârșită pâine; având o astfel de pâine hrănitore vom renunța dela sine la orice poftă exagerată după altfel de pâine.

Brânza.

Brânza proaspătă din lapte nefiert este hrănitore și ușor de mistuit; iar cea sărată rău e grea de mistuit și vătămătoare; aceasta poate fi folosită numai după ce a fost îndulcită de sare în apă caldă.

Brânza moale (Quark).

Aceasta o poate face oricine în casa sa: Laptele prins se lasă să stea încă două zile și apoi se strecoară printr'o sidilă — zeama ne dă un zer foarte bun ca hrană. Brânza se frământă apoi cu mirodenii tocate și cu ceapă. La masă poate fi folosită cu cartofi sau salată.

Brânza — cașcaval — din comerț, care se face din lapte sau caș fierț este greu de mistuit și provoacă constipație.

Sarea de gătit.

Sarea de gătit (chlornatrium) trebuie folosită numai în mici cantități. Hrana naturală și gustoasă, cum sunt fructele, zarzavaturile și laptele nu conțin decât urme de sare. Dacă folosim sare prea multă (mai multă de 2—3 grame de persoană la masă) e vătămătoare. Acidul uric se unește cu natriumul sării și formează natriumul acid uric, care se depozitează în țesuturile corpului, mai cu seamă pela încheieturi, și dă naștere la gută și reumatism. (Din această pricină chiar și vegetarienii dobândesc această boală a „carnivorilor”) și provoacă și alte turburări în părțile slabe ale organismului. Rinichii și ficajii fac — în asemenea caz —

sforțări prea mari și chiar și fierea se vatămă, și de aci și mistuirea e deranjată. Chlorul ațâță părțile mucoase ale stomacului.

Urzicile.

Ele întrec pe orice altă plantă în săruri hrănitore, și pentrucă conțin foarte mult calciu, care neutralizează și eliminază otrăvurile din organism, zeama lor — dacă e folosită în abundență — curățește sângele oamenilor bolnavi de toate materiile streine rămase în corp, și aceasta într'un timp foarte scurt. Zeama lor neutralizează acidul uric și tot șirul de acizi vătămători, și mult mai repede și mai puternic decât oricare alt extras din zarzavat sau must de fructe; și afară de aceasta, ele se pot găti cu gust fără niciun alt adaos, (decât numai puțin usturoi pisat pentru cine voiește); trebuiesc însă bine bătute, după ce s'au fiert.

Urzicile conțin chiar mai multe săruri hrănitore decât spanacul, deși acesta a fost pus până acum în fruntea tuturor listelor de alimente. Iată spre ex. o comparație:

Spanacul :	totalul sărurilor hrănitore	2%
Urzicile :	„ „ „	2,3%

Conținutul deosebit de bogat în calciu al urzicilor, care, după alte liste stabilite de alți cunoscători, ar fi de două ori și jumătate și de trei ori mai mult ca al spanacului, este în de ajuns, a ne face să înțelegem marea valoare sanitară a urzicilor. Dar omul în neștiința sa — cu toată pretinsa lui civilizație — sfidează această plantă neatrăgătoare și o leapădă sau hrănește porcii și rațile cu ea, cari o mănâncă cu atâta lăcomie, întărindu-se și dobândind carne din mănecarea aceasta și păstrându-și sănătatea în bună stare.

Oamenii cari au un sânge acru și vârtos, cari sunt ușor predispuși la umflături, buboae, otrăviri de sânge, nervoși și iritanți etc., ar trebui să bea în fiecare zi pe nemâncate câte o cană de zeamă de urzici, și atunci sănătatea lor va crește repede. Zeama proaspătă de urzici fierte are un gust bun, totuș spre a fi și mai plăcută i se poate adăoga puțină miere.

**O comparație,
între alimentele obișnuite și între acelea ale
„Mișcării de reformațiune“.**

Zahărul alb este rafinat cu leșii chimice, demineralizat, deprețuit și vătămător sângelui și oaselor.

Zahărul nerafinat sau rafinat numai odată e bogat în vitamine și în săruri hrănitoare, sănătos și binefăcător din cauza conținutului său bogat în materii naturale hrănitoare.

Făina albă (de lux) este demineralizată, fără vitamine, de multe ori albită (nălbită) cu materii chimice naturale.

Făina integrală conține toate elementele naturale ale cerealelor de pâine, — o alcătuire asemenea cu laptele de mamă.

Orezul glase este curățat, înădușit, lustruit cu ultramarin și piatră grasă, demineralizat; nehrănitor pentru că este slăbit și scumpit de geaba.

Orezul natural și integral e bogat în vitamine și săruri hrănitoare; hrănitor și efin.

Uleiul obișnuit din comerț, e fără gust și fără aromă, prelucrat și rafinat în mod chimic.

Untdelemnul de măsline, uleiul de floarea soarelui, de rapiță etc., cu aroma lui naturală e purtătorul de vitamine.

Frucele uscate din comerț nălbite cu sodă, uscate cu pucioasă, nesigure în ce privește sănătatea.

Frucele noastre uscate sunt uscate la soare, sănătoase și binefăcătoare. căci nu sunt tratate cu materii chimice.

Margarina și grăsimea artificială din comerț e

lucrată cu materii chimice, în cea mai mare parte din grăsime animală.

Grăsimea vegetală, untul de nucă și untul de plante, sunt produse curate, naturale și biniifătoare.



UNTUL DE NUCĂ — NUXO

O parte foarte importantă pentru a duce o viață sănătoasă și a întreține o bucătărie economică o formează grăsimea (untul smântânos) de nucă (margarină și grăsime artificială), care se împarte în patru categorii: „Nussa” de bucătărie în pachet verde, „Nussa” de masă în pachet cafeniu, „Vitamin Nuxo” în pachet roșu și „Nussana” în pachet albastru. Pe colțul lăsat alb la fiecare pachet se indică la a cincia parte economisit prin întrebuințarea untului de nucă, fie la ungerea pâinii (felii), fie la gătit sau prăjit, pentru că aceste produse nobile, pe cari le prepară chiar fabrica „Nuxo”, nu conține apă ca untul de vacă și celelalte unturi artificiale. „Nussa” pentru bucătărie și „Nussa” de casă

cum și „Nussana” sunt de asemenea libere în totul de orice sare de bucătărie, ceea ce face ca valoarea lor sanitară să fie și mai mare. Nussa și Nussana se află în pachete cartonate de 1/2 kgr. și de 1/4 kgr. Lămuriri mai detaliate în această privință se poate cere dela Firma Nuxo-Werke Rothfritz & Co., Hamburg 15, cum și importanta broșură No. 3641, care se trimite gratuit. La dorință se trimite și adresele depozitelor noastre.

Must de struguri și de fructe.

Dintre toate calitățile de must, cel mai bun este cel filtrat, sau cel conservat în sticle. Mustul se păstrează nefermentat în felul următor: Se umple sticlele cu must, după ce s'a sfrecurat printr'o cârpă deasă de 2—3 ori, și apoi se așează, sticlele pline, într'un cazan sau căldare mare — după ce s'a așezat pe fund puține paie sau fân, așa ca sticlele să nu fie direct pe fundul căldării, ci pe paie; — se umple căldarea cu apă, până la gâtul sticlelor. Se fierbe apoi în clocote 10 minute și apoi se lasă sticlele puțin să se răcească, și apoi se înfundează ermetic, cu plute noi și cu smoală etc. — Mustul conservat cu salicin e vătămător.

CONSERVAREA FRUCTELOR ȘI A ZEMURILOR DE FRUCTE

Sterilizarea.

Cea mai bună metodă de a conserva fructele în formă de compoturi, este sterilizarea în sticle speciale, ermetic închise, cu cerc de gumă și care se cumpără în toate magazinele mari de sticlărie. Cu aceste sticle putem să conservăm ori cât de mult fructele în stare naturală, sau cu adaos de zahăr, după gust.

De aceea, sterilizarea este preferabilă ori cărei alte metode de conservare. Numai cine crede că nu-și poate permite să cumpere aceste sticle (cu toate că în câțiva ani își scot cheltuiala), acela să se mulțumească cu vechia metodă de conservare.

Fructele mici ca cireșele, vișinele, prunele Reine-Claude (rengloate) se lasă cu codițe mici, cele mari ca piersicile, caisele se taie mai întâi în jumătăți, perele și gutuile se curăță și se taie în sferturi, perele mici se pot lăsa întregi. Se pun

fructele în sticle, se umple cu apă cu zahăr, și se lasă să fiarbă într'un cazan cu apă, în fundul căruia se pune paie, ca sticlele să nu fie prea aproape de foc. Apa din cazan trebuie să fie în așa cantitate în cât gâtul sticlei să iasă afară. Trebuie lăsate să stea în apa care fierbe în clo-cote, mai mult ori mai puțin, după tăria fructelor.

Tot așa se procedează și cu zarzavaturile. Fasolea verde trebuie mai întâi fiartă și pe urmă pusă în sticle, căci altfel ocupă prea mult loc. Cu chipul acesta putem face conserve din toate verdețurile pentru iarnă.

Conservarea după moda veche.

Dacă vrem ca fructele să se conserve mult și bine nu trebuie să le fierbim în vase în care a fost vreun lucru gras. Din pricina acizilor fructelor să nu întrebuițăm nici vase de fier sau de aramă, ci vase de pământ noi sau de fier bine smălțuite, cari trebuie mai întâi puse pe foc cu apă rece și lăsate să fiarbă bine. Lingurile, strecurătoarele, etc., nu trebuie să fi fost întrebuițate la lucruri grase. De asemenea trebuie păstrată cea mai mare curățenie la fiertul fructelor. *E dela sine înțeles că în timpul când fier-*

dem fructele nu mai trebuie să se afle nimic pe mașină.

Fructele fierte trebuie să fie acoperite cu zeamă și după ce s'au răcit de tot, trebuie să fie închise ermetic.

Sticlele trebuie să fie bine spălate apoi uscate la aer, înainte de a fi întrebuințate.

La astupatul sticlelelor să se întrebuințeze dopuri de plută noi, bine opărite cu apă în clo-cote, apoi lăsate să se usuce bine. Peste dop se va pune un strat de smoală sau lac anume pentru sticle. Sticlele cari au gâtul larg se închid ermetic mai bine cu hârtie cerată. Lucrurile astfel conservate trebuie ținute la loc rece, uscat și aerisit și să fie păzite și de lumina directă a soarelui precum și de îngheț.

Jelé de mere.

Merc zemoase le curățăm de coadă și floare și le punem în apă rece. Pe urmă le așezăm într'o căldare, le punem atâta apă ca să înoate și le dăm să fiarbă bine. Strecurăm totul într'o pungă de flanelă și lăsăm să se scurgă zeama într'un vas dedesubt. Zeama o trecem, fără a o turburà, prin pânză curată. Luăm pentru 500 de gr. 375 de gr. de zahăr bucăți, dăm să fiarbă

și curățăm de spumă. Turnăm zeama și lăsăm tot să fiarbă până ce se ține ca piftia. Puțină vanilie dă gust.

Marmeladă de cacadâr.

Punem cacadâr curățit în apă clocotită, și-l fierbem bine. După ce am vărsat apa, îl turnăm în zahăr legat și-l fierbem mestecând mereu, până ce se îngroașe ca marmelada. După ce se răcește, o punem în borcane de sticlă.

Jelé de smeură (foarte bună).

Sfărâmăm smeură și scurgem zeama printr'o sită ori prin flanelă. La o jumătate de kilo de zeamă punem $\frac{3}{8}$ de kilo de zahăr. Lăsăm să fiarbă puțin. Luăm de pe foc și mestecăm zahărul încet. Ca să-l apărăm de a se arde trebuie mestecat încet, pe urmă punem iar să fiarbă până se face groasă. Cevă coacăze amestecate cu smeură face să fie jeleaua foarte limpede.

Fructe uscate.

Fructele uscate la soare au gust curat. Dacă trebuie să ne ajutăm de cuptor, atunci să ne ferim de fum. Primele, pe cât putem le uscăm la

soare, coperite c'o rețea, numai la urmă le dăm la căldura cuptorului. Fructe mai mari ca mere și pere, le tăiem în patru, le curățim dacă voim. Fructele boabe și cireșele le uscăm, pe o pânză, întinse la soare. Le trebuie căldură foarte slabă: la prea mare, sunt negustoase, mai ales zmeura. Fructele uscate se moae de cu seară, și se fierb cu această apă, astfel ca să nu se piardă zahărul din fructe.

Marmeladă de trei soiuri.

Lămurim o jumătate de kilo de zahăr; după ce l'am muiat în apă și în timpul fiertului, îl curățim de spumă. Adăogăm o jumătate de kilo de zmeură, o jumătate de kilo de cireșe, cu sâmburii scoși și cu ceva zahăr pisat. Fierbem tot până ce zeama e îngroșată.

Mure fără zahăr fierte în sticle.

Pentru aceasta luăm boabe coapte, le punem în sticle, le așezăm într'o căldare cu apă pe al cărei fund am așternut pae. Facem foc bun, o jumătate de ceas; lăsăm să se răcească; fructele scăzând, umplem sticlele cu fructe din alte sticle, le astupăm bine, le ceruim și le punem în pivniță la întuneric și răcoare.

Mure sau smeură în altfel.

Boabele le fierbem fără apă; le mestecăm des, luăm zeama să nu fiarbă prea tare. Le punem în sticle curate pline.

Când sunt reci, astupăm, legăm dopul și punem la întuneric în pivniță.

În loc să astupăm, putem pune apă peste zmeură; să fie gâtul plin; o schimbăm des, astfel le apărăm de stricăciune.

Afine.

Le spălăm și după ce le-am sbicit bine pe o sită, le curățim de cozi. La o jumătate de kilo de afine, punem o jumătate de kilo de zahăr, îl muiem în apă și îl fierbem până se leagă bine; punem boabele și lăsăm să fiarbă, scoatem boabele cu lingura cu găuri și lăsăm siropul să mai fiarbă, pe urmă mestecăm și le punem în borcane.

Coacăze.

Se spală fructele bine, se curăță de cozi și se lasă să se scurgă pe o sită. La $\frac{1}{2}$ kgr. coacăze se ia $\frac{1}{2}$ kgr. zahăr. Zahărul se moaie în apă și se pune să fiarbă până se leagă. Apoi băgăm în el coacăzele, lăsându-le să fiarbă, dar

să nu se fărâme. Se scot apoi cu lingura de strecurat (de spumă) și se lasă zeama să se mai lege, se amestecă iar împreună și se pun în sticle.

Tot așa se prepară și *agrișele*.

Coacăzele și agrișile se mai pot prepara în sticle, fără de zahăr, ca afinele.

GELATINE, MAGIUNURI ȘI MARMELADE

Gelatină de mere (beltea).

Se curăță floarea și coada merelor cari se pun numai decât în apă rece. Apoi se scot și se pun într'un lighian curat, se toarnă peste ele atâta apă până plutesc și le lăsăm să fiarbă și să se moaie pe un foc nu prea mare. Se toarnă apoi zeama printr'o pungă de flanelă și se strânge într'un vas pus dedesupt. Zeama aceasta o turnăm, fără să o scuturăm, printr'o pânză curată, o strecurăm cu băgare de seamă. Apoi la 500 de gr. zeamă se ia 375 gr. zahăr.

Punem zahărul să fiarbă cu puțină apă, îl cu-

rătim de spumă, turnăm apoi peste el zeama și se fierbe atâta până ce cade în bobite de pe lingura cu care am ridicat-o.

Gelatină de coacăze.

Se pregătește ca mai sus. Cum materia gelatinoasă se află în coji și se pot întrebuința cojile cari rămân dela compot.

Gelatină de coacăze.

Se pun boabele de coacăze într'o oală mare, se face la mijloc o adâncitură în care se pune puțină apă și se pune vasul să fiarbă. Când toate boabele au pleznit, se strecoară zeama printr'o pânză și se fierbe cu zahăr — 1 kilo zahăr la 1 kilo zeamă — până ce e legat bine.

Gelatină de smeură.

Zmeura se stoarce și zeama se strecoară printr'o pânză. La $\frac{1}{2}$ kgr. zeamă se ia 375 gr. zahăr. Se lasă zeama puțin să fiarbă, apoi se adaogă cu încetul zahărul pisat. Ca să nu se arză, amestecăm încetisor. Apoi lăsăm zeama să fiarbă domol, până când gelatina începe să se îngroașe. Dacă amestecăm în zmeură câteva boabe de coacăze albă, gelatina se face limpede.

Umplutură de cireșe.

Se curăță de coji și sâmburi 2 kgr. de cireșe negre, dulci, apoi se topește $\frac{1}{2}$ kgr. zahăr, se bagă cireșele înăuntru și se fierbe împreună până când zeama se îngroașe de tot.

Compot de dovleac.

Se taie dovleacul în bucățele mici, pătrate și se lasă să stea 48 de ore în apă, cu zeamă de lămâie. Apoi se fierbe cu puțină apă, zahăr în greutate pe jumătatea dovleacului, se scoate spuma, se toarnă înăuntru dovleacul și se adaogă din apa cu zeamă de lămâie atâta cât se acopere dovleacul. Se lasă să fiarbă până ce dovleacul ajunge străveziu de tot. Se adaogă și puțină vanilie și se toarnă compotul în oale astupate pe care le punem în pivniță. E o garnitură excelentă la toate felurile de turte și plăcinte.

Umplutură amestecată.

Se limpezește $\frac{1}{2}$ kgr. zahăr, punându-l cu puțină apă la foc, și în timpul fiertului se scoate mereu spuma cu lingura. Apoi se aruncă în zahăr $\frac{1}{2}$ kgr. fragi, $\frac{1}{2}$ kgr. coacăze și $\frac{1}{2}$ kgr. cireși fără sâmburi și încă puțin zahăr pisat.

Se lasă să fiarbă până ce zeama se îngroașe de tot.

Marmeladă de caise.

Se curăță caisele, după ce au fost opărite cu apă clocotită, se scot sâmburii și se ia aceeași măsură de zahăr care se pune astfel: un strat de caise, un strat de zahăr și se lasă să stea până ce se topește tot zahărul. Apoi se fierbe $\frac{3}{4}$ de ceas și se toarnă fierbinte în borcane. Când se face pe marmeladă o peliță îngroșată, se leagă borcanele la gură, cu hârtie de pergament care s'a udat în apă și iar s'a uscat.

Marmeladă de cireșe.

Curățim 2 kilo de cireșe negre, de coade; le scoatem sâmburii, topim o jumătate de kilo de zahăr, punem cireșele și fierbem până se leagă.

Prune.

Tăem prune coapte fără de sâmburi și le fierbem fără zahăr și fără de apă. Le turnăm în urcioare de piatră, le astupăm bine cu ceară. Nu trebuie să răsufle pe nicăeri căci se strică.

Compot simplu de prune.

Punem prune bune, nevătămate, cu coaje și sâmburi în zahăr clocolit: fierbem un moment și le tratăm ca pe cele de mai sus. În anii când se fac prune, se poate face cât de mult.

Magiun de prune.

Spălăm și scoatem sâmburii la prune, le punem într'o căldare spoită, le fierbem 8—9 ceasuri, mestecând mereu. După 4—5 ceasuri, le punem la fiecare baniță de prune câte treizeci de nuci cu coaja lor cea verde. Dacă voim să avem un magiun mai delicat, atunci înainte de a pune nucile, dăm fierțura printr'un ciur, ca să rămâe coaja afară. Altfel de fabricare și mai simplă e să le fierbem cu sâmburi.

După ce am turnat magiunul în oale de pământ le punem în cuptor ca să prindă coajă. Pe urmă punem ceară deasupra, dacă voim să o păstrăm mai mult. Putem fierbe în magiun și pere curățite de sâmburi și de coaje.

Afine roși.

Afinele coapte mai târziu sunt cele care se păstrează mai bine. Cumpărăm numai coapte

mari, roșii închise, le alegem, le spălăm și punem pe un ciur să zbracească. La 6 kilo de afine, luăm patru kilo de zahăr bucăți, îl muem în apă și îl fierbem într'o oală de lut; turnăm afinele, le lăsăm să fiarbă, mestecând încet, și le turnăm în oala de piatră.

Rencolde.

Așezăm fructe bine coapte în farfurii late; turnăm zahăr legat și lăsăm să stea o zi. Fierbem zeama, turnăm iar peste fructe și lăsăm 24 de ceasuri; a treia zi repetăm iar și lăsăm să fiarbă puțin fructele; turnăm cu băgare de seamă în sticle după ce se răcoresc. La 100 de grame de fructe se socotește 80 gr. de zahăr.

Fructe uscate.

Fructele uscate la soare au totdeauna gust mai bun. Dacă însă trebuie să recurgem la cuptor, trebuie să băgăm de seamă să nu se usuce prea repede și să nu străbată cumva fumul în cuptor. *Prunele* e bine să le uscăm pe o platformă pusă la soare și la aer. În cuptor e bine să le băgăm numai când sunt aproape uscate. *Merele* și *perele* se taie în sferturi; cine vrea poate să le și curețe de coajă. *Cireșele*, *coacăzele*, *agreșele* și toate fructele cu boabe mici se pun să se

usuce pe pânza la soare și numai pe urmă se pun în cuptor pe împletitură de nuele: au nevoie de o căldură foarte domoală. Dacă e prea mare, căldura, își pierde gustul.

Toate fructele uscate trebuie să se lase în apă cu o seară înainte și să se fiarbă pe urmă în aceeași apă; prin această procedură se dezvoltă toată dulceața din fructe.

Siropuri de fructe.

Boabele — de coacăze, zmeură, afine, fragi, etc. — se pun într'o oală mare în care se toarnă apă ca să acopere fructele. Se pune să fiarbă. Când toate boabele au plesnit, strecoară zema printr'o pânză.

La fiecare kilogram de zeamă se ia $\frac{3}{4}$ kgr. zahăr care se pune cu zeama pe mașină să se încălzească, dar să nu fiarbă. Cu zeama aceasta se umplu sticlute, să mai rămâe 8 centimetrii până la gură, și se astupă bine. Cele mai bune sticle sunt cele cu închizătoare sistematică și guma dela dop trebuie să se fiarbă bine și să se usuce, înainte de întrebuințare. După aceea se pun sticlele într'un cazan cu țărâțe de lemn până la gâtul sticlelor și se încinge cazanul până la punctul de fierbere, ținându-se astfel 30 de minute.

Must de struguri fără alcool.

Se ia must proaspăt, se toarnă numai decât în sticle și le sterilizăm, adică le fierbem, astupate, într'un vas cu apă, la o temperatură de 65 grade Celsius. Temperatura nu trebuie să fie nici mai joasă nici mai urcată de oarece în primul caz nu se omoară ciupercile cari produc fierberea vinului, iar în al doilea caz se turbură zeama.

Principalul este ca între presarea mustului și sterilizarea să nu treacă mai mult de $\frac{1}{2}$ —1 ceas, căci altfel se dezvoltă drojdia și mustul nu se mai poate ține.

După ce mustul astfel obținut stă 1—2 luni, se așează drojdia la fund. Cine vrea poate să-l întrebuințeze astfel, turnându-l cu băgare de seamă. Cine vrea însă să-l aibă curat, îl strecoară încetișor după 2 luni și-l pune din nou să se sterilizeze.

Tot așa se poate face și must de mere.

Băuturile acestea sunt nu numai o excelentă băutură ci și un medicament întăritor și producător de sânge. Este un adevărat izvor de putere pentru copiii mici, pentru anemici, convalescenți și bătrâni. Orice gospodină este bine să-și facă provizii din aceste musturi.

COMPOTURI

Cireși.

La 100 gr. de cireși dulci sau acre, zămoase, se socotește 80 gr. zahăr. După ce zahărul s'a lăpșit pe foc, lășăm cireșele să fiarbă în el cam zece minute, se scot apoi cu lingura de strecurat și le punem înapoi, după ce zahărul a mai fiert alte 10 minute. Când s'au răcit puțin, să tur-năm cu băgare de seamă în sticle sau borcane pe cari le închidem deabea când compotul este rece de tot.

Gutui.

Fructele se curăță, se scot sâmburii și se taie în felii, se pun pe foc cu puțină apă și zahăr — la fiecare 100 gr., fructe se socotește 75 gr. zahăr. Indată ce s'au muiat gutuile, le scoatem, se fierbe zeama ca să se mai îngroașe, mai băgăm gutuile să dea câteva fierturi și se pun apoi în sticle.

Reine-Claude (Rengloate).

Se așează fructele cu partea deschisă pe unde li s'a scos sâmburile, în sus, pe o strachină puțin adâncă și largă și le lăsăm să stea 24 de ore acoperită cu zahărul topit. Se fierbe apoi zeama și-o turnăm iar peste fructe, lăsându-le 24 de ore.

A treia zi se repetă fierberea zemei, se bagă fructele în ea ca să dea câteva fierturi, se umplu sticlele cu băgare de seamă și după ce s'au răcit complet le astupăm. La fiecare 100 gr. Rengloate se socotește 80 gr. zahăr.

Piersici.

Se opăresc puțin cu apă piersicile tari și cari nu-s destul de coapte, li se scoate coaja, se taie în jumătăți și se procedează ca și la rengloate.

Caise.

Se procedează tot ca la piersice, se poate face însă compotul și cu fructele cu coajă; sâmburii însă trebuie să fie scoși.

Pere.

Percle mici se lasă întregi, cele mari se taie în jumătăți ori în sferturi; se curăță și se fierb

în zeamnă groasă de zahăr. Când sunt moi se scot, se mai lasă zeama să se îngroașe, și se toarnă peste pere, în sticle.

Căpșuni.

Din pricina frăgezimii lor aceste fructe trebuie să dea numai o fiertură în zahăr. Ele se fac mai bine prin metoda sterilizării, căci altfel cu greu se pot ține multă vreme.

Prune fără coaje.

Se scufundă prunele în apă clocotită și cu chipul acesta li se scoate foarte ușor piețița albăstrie. Apoi se pun în zeama legată de zahăr și le lăsăm cu sâmburii în ele, să se moaie în zeamnă, fără a o mai fierbe.

Se scot apoi ușor cu lingura de strecurat, se pun în sticle; se mai fierbe sosul să se îngroașe, se toarnă peste prune, și după ce s'au răcit de tot, se astupă sticlele sau borcanele bine cu hârtie de pergament.

Afine cu pere.

Se caută pere zemoase și dulci, se taie în jumătate, dar de-a latul, se curăță sâmburii și se spală. Apoi se pune pe foc 2 kgr. afine cu

$\frac{1}{2}$ kgr. zahăr și se fierb până sunt moi, se scot afară cu lingura de strecurat, se bagă perele în zeamă și se fierb, dar nu prea moi. După ce s'au răcit de tot amestecă perele cu afinile și pune-le în sticle.

Afine fără zahăr în sticle.

Să se ia fructe coapte bine, umple sticle cu gâtul larg, pune-le neastupate într'un cazan cu apă rece și pe fund cu fân. Se lasă să fiarbă o jumătate de oră apoi se scoate cazanul dela foc și se lasă să răcească cu sticlele în el. Cum afinile se micșorează la fiert așa că sticlele rămân goale, se toarnă dintr'una din sticle în celelalte, să rămâie goale de 2 degete. Apoi se astupă, se pecetluiesc și se păstrează în pivniță la loc întunecos.



SFATURI PENTRU FIECARE LUNĂ

TREBURILE DIN IANUARIE

Sfaturi.

E luna cu nopți lungi și zile scurte. Pe Unde se află vre un cărturar, e foarte bine de a-și procura (comanda) Sfânta Scriptură (Noul Testament) „Marea Luptă”, „Patriarhi și Profeți” „Cugetări de pe muntele Fericirilor”, „Vieța lui Isus”, „Pildele Domnului Hristos”, „Pe urmele Marelui Medic”, etc. unde se află de vânzare la adresa Editura „Păzitorul Adevărului” București Căsuța Poștală 45. Ear pentru o mai bună alegere a cărților a se cere prețul curent care va fi trimis ori și cui gratis. Sunt cele mai bune și mai creștinești cărți traduse din limbi streine. Ele conțin un raport între sufletul omului și între Dumnezeu. Citite în fiecare zi, sfaturile și învățăturile culese va produce bucurie, pace și liniște sufletească.

Fiind că toți depindem de ajutorul lui Dumnezeu, trebuie ca fie care a ne reînoi puterile noastre prin rugăciune în fie care zi, dimineața la amiazi și seara.

Gospodarul prevăzător mai inspectează cele unelte de câmp, bătând ici un cui, dincolo dregând o roată. Vitele bine îngrijite, să nu iasă slăbite din iarnă, iar grajdul se curăță și aerisește.

Se încearcă semințele sănătoase, punând câteva din ele să încolțească fie în mușchiu sau nisip umezit. Pe straturile de lângă casă se pune găinașul de pasăre ori cenușa spre îngrășarea lor.

TREBURILE DIN LUNA LUI FEBRUAR

Sfaturi.

Munca e și acum mai mult în casă. Să cercetează Sfânta Scriptură în fiecare dimineață și seară. A se ține în minte pentruca să nu se neglijeze rugăciunea. Copii trebuie învățați de mici a respecta a iubi și a se ruga lui Dumnezeu.

Vitelor le trebuie mâncare mai bună, urluială cu sare. Oile trebuie păzite de frig, și mai bine hrănite ca să dea miei sănătoși.

Grădina de zarzavaturi.

Cătră sfârșitul lunei prin unele părți din Țară, începe sămănatul în răsadnițe și chiar și în straturi. Usturoiul și salata pot fi puse mai de vreme. Când timpul nu e aspru, se taie cren-gile uscate la pomi se sapă la rădăcină în jurul trunchiului, se adună frunzele de li se dă foc: se curăță pomii de omizi.

TREBURILE DIN MARTE

Sfaturi.

În această lună se îngrămădesc multe dintr'o dată. E luna cea mai grea din an. De aceea nu lăsă pe mâine ce poți face astăzi.

Niciodată nu începem la lucru dimineața până nu cerem în rugăciunile noastre ajutorul lui Dumnezeu cu ai familiei împreună. Cercetăm câteva rânduri din Sfânta Scriptură și ne rugăm. Ear seara la fel mulțumim lui Dumnezeu pentru ajutorul dăruit.

Gospodăria cere muncă de furnică. În luna aceasta este toiul muncii. Se fac straturile; se sapă bobul, mazărea, se plantează harbăgica și

usturoiul. În reședința de gunoi se seamănă castraveți și ardei.

Pomii se altoesc, alții se răsădesc. Cine are în grădină caiși ori zarzări, cari înfloresc de timpuriu, îi păzesc de brumă în felul următor: Se adună gunoae uscate și spre ziuă să dă foc astfel fumul împiedică bruma. Grija cea mai mare este împotriva omizilor. Scăpate la frunză aduc prăpăd. Vitele scoase la câmp, să nu se lase afară după ce soarele apune și prinde a cădea rouă.

Ovăsul se seamănă aproape în spuma omătului dar și semănatul orzului și al grâului de primăvară să nu întârzie dacă vremea e bună. Grâul de toamnă să tăvălugeste, semanța de porumb se cearcă dacă n'a degerat, se seamănă lucerna, ovăzul și mazăricea.

TREBURILE DIN APRIL

Sfaturi.

Datoria noastră este de a munci, ear belșugul și binecuvântările depind de Dumnezeu. De aceea să nu treacă zi ca să nu mulțumim Lui și să-L rugăm pe el pentru ocrotirea Sa cea părin-

tească. Pe paginile Sfintei Scripturi stă ascunsă această binecuvântare.

Grădina de zarzavat începe să dea cele dintâi roade. Usturoiul e măricel, ear mărarul și pătrunjel verde. Semeni acum ridichea de lună. Către sfârșitul lunii se semănă fasolea, hostanii (dovleci).

Tot pe atunci să răsădesc castraveți și pătlăgele roșii semănate în răsadniță.

Paza împotriva brumei care cade uneori târziu, omidele stârpite.

TREBURILE DIN MAI

Sfaturi.

Ținem în minte legătura noastră cu Dumnezeu prin cititul Sfintei Scripturi și rugăciune.

Grădina de zarzavat e în toi. Nu trebuie de lăsat plivitul, ca să nu năpădească buruienile pe straturi. Când nu e ploaie, răsadurile trăbuesc udate cătră seară. Acum începe să se răsădească și varza)curechiul(udându-se în fiecare seară.

Grija cea mai mare în luna aceasta este stârpirea cărăbușilor cari sunt tot atât de răi ca și

omizile. Se scutură copaci dimineța când sunt amortiți și cad lesne. Găinele îi vor adună.

Pomi sădiți din nou se sprijină în potriva vântului ear copacii mai mari se curăță de cren-gile uscate.

Cine n'a semănat porumbul până la jumătatea lunii nu mai vede roade. Cătră sfârșitul lunii se începe cositul fânului, și să plivește grâul de buruieni. In luna aceasta se culeg buruienile de leac, cum e mușelul.

TREBURILE DIN IUNIE

Sfaturi.

Se usucă vișine și cireșe și păstăi de fasole tânără.

In grădina de zarzavaturi se continuă cu u-datul mai mult spre seară și cu plivitul, se ridică pătlăgelele roșii, ca să nu cadă la pământ de greutatea rodului. Să răsădește varza de toamnă, iar la castraveți li se rup vârfulurile ca să dea mai mult rod.

TREBURILE DIN IULIE

Sfaturi.

Din ce în ce crește grija pentru iarnă; se usucă până și cele pădurețe. Se strâng ciuperci din pădure uscându-se la soare înșirate pe ață. Rând pe rând se culege roadele din grădina de zarzavat. Se usucă frunzele de mărar și pătrunjel, se strâng semințe de tot felul chiar și de flori în săculețe de hârtie cu însemnarea felului. Se înlătură fructele stricate și viermănoase, partea cea bună se taie felii și se usucă la soare pentru iarnă.

TREBURILE PENTRU AUGUST

Sfaturi.

Se pregătește pivnița pentru primirea zarzaturilor de toamnă, mucigaiul se înlătură prin pucioasă. Se culege mazăre iar mărțovi se răresc. Se culege ceapa să fie bine uscată. Pătlăgelelor roșii li se curăță ramurile noi ca să vie hrana în fructe. Se seamănă salată și spanacul de iarnă. Incepe culesul merelor și a perelor timpurii.

TREBURILE DIN SEPTEMBRE

Sfaturi.

În pivniță și beciuri se așează cu orânduială, în nisip, zarzavaturile pentru iarnă. În luna aceasta se culeg cele mai multe zarzavaturi, se culeg poamele toate. Pomi se curăță de mușchiu cu o perie aspră. Se fierbe poama de strugure se face majun și siropuri.

TREBURILE DIN OCTOMBRE

Sfaturi.

Se culege ce a mai rămas în grădina de zarzavaturi, afară de varză care rămâne îmbrăcată bine. Straturile de zarzavaturi semănate pentru primăvară se acopere cu frunzar. Nucile se bat. Se sapă pomii la rădăcină, împrejurul celor tineri, se îngrămădesc scai și spini să nu fie roși de iepuri.

TREBURILE DIN NOEMBRE

Sfaturi.

Cu zarzavaturile s'a isprăvit, se mmai culege varza, și ultimele pătlăgele sbârcite de brumă. E luna cea mai potrivită pentru sădirea pomilor. Cei bătrâni se curăță de vreascuri, se perie cu perie de sârmă pe trunchiu.

TREBURILE DIN DECEMBRIE

Sfaturi.

Viața se restrânge mai mult în casă, se ocupă fie care mai mult cu cititul. În alegerea cărților de citit se recomandă Sfânta Scriptură sau (Biblia) aci găsim scris că sărbătorile cari se încep sunt rămășițe dela păgâni pe cari le-a adoptat mai târziu creștinii.

E bine a se aduna multă zăpadă în jurul pomilor.

TABLA DE MATERII

Capitolul.	Pag.
Prefață	5
Spre Lămurire !	7
Supele	22
Legume	27
Diferite mâncăruri de cartofi.	37
Mâncări de cartofi	41
Pilafuri	50
Leguminoase	55
Salate (nefierte)	66
Salată de zarzavaturi (fierturi).	78
Făinoase și prăjituri	82
Plăcinte (clătite)	85
Sossuri (maioneze)	89
Fructe	93
Nucile	99
Băuturile	101
Prepate de mânjit pâinea	109
Alimente naturale (nefierte)	111
Alimente naturale pentru prânz.	114
Câteva rețete pentru mămăligă	119
Mâncare naturală pentru seara	125
Must de fructe.	127
Diferite sfaturi	129
Untul de nucă	135
Conservarea fructelor și zămurile de fructe	137
Gelatine, Magiunuri și marmelade	143
Compoturi	151
Sfaturi pentru fiecare lună	155

În editura „PĂZITORUL ADEVĂRULUI“, cu sediul în București, Str. Vasile Gherghel No. 87, se află de vânzare cărți, broșuri, reviste și diferite explicațiuni cu caracter religios, moral, educativ și evanghelic. Se mai publică pe larg semnele timpului cari sunt înainte mergătoare la a doua venire a Domnului și Mântuitorului nostru Isus Hristos, sfaturi practice pentru creșterea copiilor pentru păstrarea sănătății, pentru viața conjugală și pentru apărarea bunului mers în familie.

Toate comenzile de cărți se vor adresa : Editura „Păzitorul Adevărului“, București, Căsuța Poștală 45.

Prețul curent :

	<u>Lei</u>
„Marea Luptă“ de E. G. W., hârtie velină leg., 835 pag.	550
„ „ „ „ „ „ vel. broșat „ „	350
„ „ „ „ „ „ „ „ semi vel. broșat. 8 5 p.	300
„Patriachi și Profeți“ de E. G. W., leg., 885 pag.	400
„ „ „ „ „ „ „ „ broșat, 885 pag.	300
„Pildele Domnului Isus Hristos“ de E. G. W., ieg., 400 p.	180
„ „ „ „ „ „ „ „ broșat „	120
„Viața lui Isus“ de E. G. W., legat, 550 pag.	250
„ „ „ „ „ „ „ „ coale, „ „	150
„Pe urmele Marelui Medic“ de E. G. W., sub tipar	
„Cugetări de pe Muntele Fericirilor“ de E. G. W.	50
„Cumpătarea creștină“ de E. G. W.	45
„Slujitorii Evangheliei“ „ „	200
„Mărturi pentru comunitate“	60
„Explicarea apocalipsului“	15
„Imnuri creștine“	50
„Redeșteptări și reformațiuni“	6
„Timpul și lucrarea“	10
„Principii de credință“	10

Se pot procura contra-ramburs sau trimițându-se costul înainte.