



До всіх будучих  
передплатників і кольпортерів  
**Бібліотеки „РЕКОРД“**

Оце число нашої бібліотеки висилаємо на деякі адреси, як оказове, долучуючи розрахунковий переказ. Хто не схоче стати нашим передплатником, хай зверне книжочку, дописуючи на обгортці „Retour“. Кому натомість наша книжочка подобається, хай пришле залученим розрахунковим переказом передплату. По всіх місцевостях приймемо кольпортерів, які схочуть нашу бібліотеку кольпортувати, треба намесперід прислати цілорічну передплату то є 2 зл. 10 гр. Прислати нам заяву, що бажається стати нашим місцевим кольпортером і заподати імя і назвисько власне, імя батька, дату уродження, рік і день. Місце сталого замешкання, стан, вільний, жонатий, і т. д., та характер звання, приміром рільник, зарібник. По виповненню, через кольпортера всіх умовин, ми зі своєї сторони вишлемо йому умови співпраці з нами, де подамо висоту зарібку, себто провізії і т. д.

20

Параскевія Слюзарівна

# Господарська кухня

Підручник куховарського знання  
для українських родин.



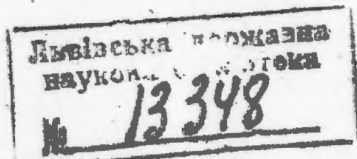
20.402  
Львів. Бібліотека  
АН УРСР

ЛЬВІВ 1938

НАКЛАДОМ ВИДАВНИЦТВА „РЕКОРД“ У ЛЬВОВІ.

Всі права застережені.

ДРУКАРНЯ „СЛОВО“, ЛЬВІВ, ЧАЦЬКОГО 6.



## КУХОВАРСЬКА ВМІЛІСТЬ.

Куховарська вмiлiсть є така стара, як стара є людська цивiлiзацiя. Українська цивiлiзацiя сягає дуже давнiх часiв — адже й наше народне куховарство, що є дуже оригiнальне й рiзнорodne, вказує на те, що наша культура є стара й вiдрубна. Цю вiдрубнiсть задержало наше куховарство до сьогodня, i тимсамим стало ще одним засобом проти асимiляцiї.

Коли наш крайн виїздить у чужий край — везе зi собою наше куховарське знання, i не тiльки що не затрачує його, але ще й спонукує чужинця присвоювати собi способи нашого куховарства.

Густо-часто на мiжнароднiх кухарських конкурсах — золота медаля припадає саме українцям за смачнi й вибагливi, — хоч простi й дешевi страви.

Одна тут тiльки заковика, — що наша куховарська лiтература дуже слабонька i через те приходиться нашим господарям варити наш український борщ, при допомiчi чужинецької книжки.

Хочемо щоби нашим жiнкам помагали при варенню нашi українськi книжки; — тому саме й видаємо отсю скромненьку, але багату у рiзнорodнi українськi приписи, книжечку.

ВИДАВНИЦТВО „РЕКОРД“  
ЛЬВІВ



## ВІДПОВІДНЕ ПРИЛАДЖУВАННЯ Й СПОЖИВАН (НЯ ХАРЧІВ

Питання відповідного та вмілого споряджування харчів є дуже важне для людини. Воно впливає не тільки на бюджет кожного поодинокого господарства, але й на здоров'я людей. Тому то усі культурні народи кладуть велику вагу на вміле споряджування їжі.

У нас, — головно серед селянства ця справа є сильно занедбана з різних причин, і не місце їх тут вичисляти. Хочемо тільки звернути увагу, що людський організм потребує відповідних складників для переміни речовин, і чим правильніше і більш рівномірно ми ці складники допроваджуємо до нашого організму у формі найрізномірніших харчів, — тим краще відбувається процес переміни речовин, що впливає додатньо на наш організм. — Тоді говоримо, що ми здорові, але коли споживання харчів буде нерівномірне й невідповідне т. зн. — раз за обильне, а другий раз за скупе, або: одного тижня будемо їсти самі бараболі й кашу, а другого саме мясо, то це мусить вплинути некорисно на наш організм і викликати хворобливі забурення.

Доросла людина потребує таких складників на 24. годин:

	білка	товщу	вугле- воднів
фізичцо працюючий мущина	120 гр.	90 гр.	400 гр.
умово " "	100 "	60 "	400 "
фізично працююча жінка	110 "	50 "	450 "
умово " "	90 "	40 "	350 "

Хемічний склад наших харчів такий (скількість 100<sup>г</sup> гр)

	води	білка	товщу	вуглев.		соли
товста воловина б. кост.	55	19	24	—	—	1
худа " "	76	20	2	—	—	1
товста телятина " "	72	19	7	—	—	1
худа " "	78	20	0·8	—	0·7	0·5
товста баранина " "	52	18	29	—	—	1
худа " "	76	18	5	—	—	1
товста свинина " "	47	14	38	—	—	1
худа " "	72	20	0·7	—	—	1
товста курка " "	70	19	9	—	—	1
худа " "	76	21	1	1	—	1
солонина " "	10	3	78	—	—	6
оселедець " "	75	15	7	—	—	—
кавер " "	50	30	15	—	—	—
молоко " "	87	3	4	5	—	—
масло " "	13	0·7	84	0·5	—	2
яйце " "	74	12	12	0·5	—	1
пшенична мука " "	9	10	1	79	0·3	0·7
" " разова	13	12	2	70	2	1
пшеничний хліб " "	34	7	0·5	58	0·1	0·4
житня мука " "	14	12	2	69	2	1
бараболя " "	75	2	—	21	1	1
горох " "	14	23	2	53	5	3
хвасоля " "	11	24	2	56	4	3
редьківця " "	87	2	0·1	5·7	1·5	1·7
бруква " "	89	17·2	0·2	5·7	1·5	1·7
зелений горох " "	77	7	0·5	12	2·7	0·8
кисла капуста " "	91	1	0·5	4·6	1·3	1·6
яблуко " "	83	0·3	0·8	13	2·5	0·4
сливка " "	84	0·4	0·8	9	0·3	0·3
вишня " "	80	1	0·5	14	4	0·5
порічка " "	85	0·5	2·2	6·4	1	0·5

### \*) І. КУХНЯ ДЛЯ ХВОРИХ.

Є великою помилкою думати, що хворим, які вертають до здоров'я, треба давати „сильну“ страву, щоби прискорити у них поворот до давніх сил. До такої сильної страви звичайно вчисляється печеню, вино, яйця, ковбасу тощо. Нема нічого більш хибного, як таке поступовання, котре не то, що зовсім не помагає хворому, що подужав недугу — вернути до давнього здоров'я, — але ще сильно йому шкодить на здоров'ю, а часом може спричинити навіть дуже небезпечний поворот недуги, а це тому, бо слабкий ще організм виздоровлення не може стравити такої страви. Хворому ослабленому недавно перебутою недугою жолудка, можна подавати тільки риж варений на воді з вареними сливками, яблуками або взагалі якиминибудь овочами з малою домішкою цукру, щойно пізніше можна додати дещо присмаженого масла) або водні юшки з круп, юшки з мучної затирки й з кришок пшеничного хліба й т. п. Якщо хворий має нарушений ще жолудок, то не можна давати йому разового хліба ані юшки з нього.

Крім цього дається виздоровленцеві багато варених або сирих овочів, а пізніше також моло-

\*) За Др. Демидецьким: Найновіща метода природнього лікування.

ко і т. п. Все повище сказане означаємо поняттям легкої страви.

Щойно пізніше переходимо до т. зв. недразнячої страви — і тоді можемо мати певність, що поворот до здоровля відбудеться без ніяких непожаданих комплікацій.

Багато недуг, то є такі, у яких не розходиться про передразнення жолудка, виліковується багато скорше, коли подається недужому впродовж якогось часу лише пшеничний разовий хліб та овочі.

Особи зі слабим травленням можуть на пробу додавати до своїх звичайних харчів трохи цитринового соку, який улекшує травлення: до пиття дається свіжу, чисту, якнаймякшу воду, до якої можна також додати дещо овочевого соку й цукру (т. зв. лімоняди).

Треба знати, що яка є пожива людини, така у неї й кров. Кров зі своєї сторони відживлює життя нервів, а вони є підложжем для всього здоровля.

Треба також взяти під увагу, що не все зіджене переходить в організм. Людина живе лише з цього, що дійсно травить, а не лише половинно: тіло не все приймає в себе з жолудка, хоч він і перероблює зіджене, а лише це, що йому є корисне, — всю ж рещту виділює з калом; коли ж бо не все він виділить, тоді в організмі залишаються нездорові речовини, які його затроюють.

Далі треба зважити й це, що тіло в часі недуги непотрібно одержує харч, відживлює більше саму недугу чим тіло, тому т. зв. найпоживніших і дразнячих страв не слід давати недужому орга-

нізмові, щоби вкоротити й недузі її поживу. Недостача поживних харчів уможливить організмові подужання, бо без обтяження й у спокою зможе він виділити з себе давні хворобові речовини й прийти до себе при помочі недразнячих, легкостравних й поживних середників.

Подавання надто обильного харчу є перекормленням, а таке може тоді наступити, як не буде даватися надто багато їди, але все одну й цю саму страву, бо організм вимагає різних складників, а такі не всі є в одній stravі. Тому слід подавати більше страв, щоби у висліді були всі необхідні для тіла складники (гл. таблицю харчів).

В людському тілі знаходяться здебільша слідуєчі первні: кисень, азот, вуглеводні, фосфор, залізо, поташ і т. п., а найголовніші поживні речовини людини складаються з п'ятиох речовин:

1. з білка,
2. з товщу,
3. воданів вугля (т. зн. мучки, цукру і т. д., які знаходяться в збіжжю, ба-раболі, ярині),
4. води,
5. мінеральних солей.

З цих поживних речовин мусить організм одержати стільки, кілько йому треба для нормального розвитку — одної речовини більше, другої менше. В противному разі повстають уже більші або й менші його недомагання, а то наслідком невідповідної переміни речовини.

Багато недуг не можна вилікувати лише тому, що дієта є невідповідна. Нераз сама вже дієта вилікує.

Подаємо нище декілька куховарських приписів для прилагоджування легких страв, які людський організм найлекше приймає, користуючи-

ся досвідом німецьких практичних природолічних лікарів.

1. **Недразняча страва.** Під цєю назвою розуміємо перш усього всілякі роди хліба, також і білий хліб, але головно хліб із разової пшеничної муки, опісля всілякі молочні страви й на яйцях, ярини, юшки чи каші зварені на клей, приправлені молоком чи маслом.

Перш усього добрий є напитек з разової муки і юшка з разового хліба (з тертого й дещо на маслі присмаженого разового хліба), приправлена також сметаною або маслом: опісля головно сир, маслянка, кисле молоко, овочі, овочеві компоти, які повинні слідувати після кожної їди.

Треба закинути, або дуже обмежити уживання мяса, росолу і всяких мясних екстрактів, бо вони лише непотрібно розогнюють і погіршують горлячкові недуги. Хто дуже вже тужить за кусником мяса, що є дозволений у не дуже тяжких недугах, цей нехай вдовольниться невеличкою його кількістю, щоби собі не пошкодив, але у тому випадкові не вільно їсти свинського мяса, вудженини, ані обильно солених чи перчених страв. Також здебільша недобрі є й стручкові страви (горох, фасоля), бо вони є надто тяжкі. Виключений є і алкоголь і наркотичні напитки (кава, чай).

2. **Кашки** зварені на клей є знамениті при недугах, а головно при жолудкових. Вони мають бути рідкі. Добрі є також для виздоровців після острих недуг, при упертому запорі і т. д. До цих клейків уживається пшеничну, кукурудзяну, житню або вівсяну муку. Дві столові ложки розпускаємо в зимній воді і варимо в 1—1½ л. киплячої во-

ди через 15 хвилин. Клейк з рижу є не раз дуже успішний при розвільненню.

3 **Папка.** До цього вживається звичайно пшеничну або вівсяну муку. Пів фунта муки йде на 1½ л. води. Варити через 20 хвилин. Можна додати родзинків або сушених сливок чи ягід.

4. **Юшка хлібна.** На першому місці стоїть юшка з хліба. Скірку з разового хліба розмочуємо день наперед у зимній воді і варимо. Опісля проціджуємо, додаємо дещо масла, соли і цукру та сирих покряяних яблук або сливок. Опісля варимо це все ще раз. Замість овочів можна додати також до готової вже юшки дещо молока й кмену (на 3 л. юшки ¼ л. молока).

5. **Юшка з бобу, гороху й сочевиці.** Стручкові овочі варяться в м'якій воді. Тверду воду слід переварити і охолодити. Опісля перетираємо їх через сито, щоби відпала лушпина і варимо з бараболею, маслом і волоською капустою, та закришаємо петрушкою. До гороху чи бобу смакує добре присмажений і покряний у грінки хліб. До сочевиці додати сушені сливки.

6. **Юшка з кашки.** На дві порції ½ горнятка круп розмягчуємо у зимній воді і всипаємо, мішаючи до ½ л. киплячої води і відварюємо ще ¼ години з придатком свіжого масла.

7. **Ячмінний клейк** вариться так: ½ горнятка ячмінних круп наливаємо кипятком і варимо в ½ л. води через 2 год. Опісля проціджуємо через сито і відварюємо зі свіжим маслом та сіллю.

8. **Вівсяна юшка клейк.** Вівсяна юшка, клейк, або вівсянка, споживана також як вівсяний напитек на зимно або тепло є відваром вівсяної каші,



але можна її також варити із вівсяної муки, чи навіть з сирого вівсяного зерна, але у такому разі треба його довго варити. Ця клейковата легко стравна юшка має дуже велику поживну вартість; улекшує лікування й скріплює нервну систему; поліпшує склад крові, прискорює перемену речовин, а головню виділювання через нирки, а при цьому є зовсім не шкідлива. Найбільш услуги віддає ця страва при недугах нирок і міхуря, ревматизмах, нервних недомаганнях і у всіх гарячкових недугах. Вівсянки уживається також при гарячкових недугах, а саме при запаленнях слизових оболоч, як середник для лекшого виділювання слизу, то ж навіть здорові люди повинні його якнайбільше їсти. Найкраще їсти рано замість кави, а вже що до дітей, то нема для них кращого ранішнього напиту.

Вівсянку варимо слідуєчо:

Сполокані вівсяні крупы (для 4 осіб одно горнятко або 4 столові ложки) вариться з малим придатком соли і скірки з цитрини у більшій скількості води через 1½—2 годин, так довго, аж юшка стане густава, опісля процідити через сито, додати цитринового соку, родзинків чи інших ягід та дещо цукру, потім вариться ще раз на слабій огні ½ годинки і додати в решті дещо масла. Не так добре, але скорше є зладження вівсянки з муки. Три повні ложки вівсяної муки (на 4 особи) розмякшуємо у воді і вливаємо, мішаючи до 1½ л. киплячої води, в якій розпустилося дещо соли й ½ ложки масла. Підчас варення мішати, опісля відставити горнець і варити легенько около чверть години, мішаючи. Так прилагоджена страва з вів-

са є найпевнішим покріпляючим середником і ділає ще й там, де всі інші т. зв. покріпляючі середники завели: нема просто ніякого іншого середника кращого на піднесення упадаючих сил. Тому сміло можна порадити усім знемагаючим, щоби кожного дня споживали, папки чи клеїк чи юшку з вівса, і згори можна бути певним, що вони будуть вдячні за раду. Схудлі та знівечені майже особи, можна часами цєю стравою у короткому часі сильно підгодувати. Бліді молоді дівчата й знеможені злогами жінки, наново відроджуються, якщо звернуться до цієї страви. Також блідим, слабо розвиненим дітям служить цей корм знаменито, головню в літах, коли ходять до школи. Тож овес є знаменитим середником, і тому припоручаємо його не лише хворим, але й здоровим.

9. **Юшка з бараболі.** Бараболю чисто обірати, наляти багато води й варити. Окремо зварити капусту, найкраще волоську, солодку з петрушкою чи морквою — дещо масла або присмаженого олію. Це все варити, опісля разом на густо з разовою мукою (пшеничною, вівсяною або ячмінною) замість цього, щоб варити бараболю, можна її утерти.

10. **Юшка мучна.** Всі юшки мучні варимо на одинокий спосіб: Три літри води заварюємо з сіллю, і розпущеною перед тим в холодній воді мукою (вівсяною, пшеничною чи ячмінною ¼ кіля). Смак можна замітно поправити, додаючи родзинків або сушених, варених овочів, слід теж додати трохи масла.

11. **Овочеві Юшки.** Овочеві юшки всякого рода прилагоджується так: якінебудь свіжі чи суше-



ні овочі варимо в гарячій воді, опісля додаємо до цього рижової, ячмінної або вівсяної муки, щоби зробити густу юшку й додати до смаку.

12. **Юшка з рижу.** 10 дкг. рижу сполокати, а опісля зварити на мягко з малим придатком масла (води не брати багато). Окремо в літрі кипячої води розпускаємо дещо білої муки, соли й масла, і прилагоджуємо з цього рідкаву юшку, опісля даємо дещо рижу.

13. **Юшка з разової муки** робиться так само, як напиток з разової муки, лише беремо тут дещо більше разової муки, й то на літру води около 10 дкг.

14. **Юшка з булок.** Стару суху булку покряти на гріночки, наляти кипятком, розбити добре, а опісля процідити, додати соли, масла і варити ще раз. Або: покряти булку на тарілці, додати дещо соли, масла і залляти кипятком.

15. **Молочні юшки.** На дві порції береться  $\frac{1}{4}$  л. свіжого молока і варити з  $\frac{1}{4}$  л. води. Досипати столову ложку пшеничної муки, розтовченої зимним молоком, посолити і заварити. Замість пшеничної муки можна додати кукурудзяної або бараболяної, тільки, що бараболянну муку не треба вже варити. Якщо замість муки візьмемо крупи, тоді треба їх довше варити.

16. **Легкі росולי** можна робити так: На дві порції взяти  $\frac{1}{2}$  горнятка грубої ячмінної каші, добре опарити і розвести в 1 літрі зимної води. Варити на вільному вогні через  $1\frac{1}{2}$ —2 годин, процідити крізь сито й долляти до  $\frac{1}{4}$  л. легкого росолу.

Або: три ложки круп розводнити у зимному росолі або й у воді і варити  $\frac{1}{4}$  год. в  $\frac{1}{2}$  л. легкого росолу.

Або: дві ложки макарону зварити на мягко в  $\frac{1}{2}$  л. легкого росолу, а опісля вляти до кипячого росолу.

Або: суху булку покряти на грінки й залляти  $\frac{1}{4}$  л. кипячого росолу.

17. **Юшка з пива.** Чверть літри звич. пива вариться сильно з кменом і кількома грінками старого хліба, опісля процідити, заварити ще раз з кусником хліба, додати соли, підбити яйцем і бараболяною мучкою розведеною в зимнім пиві.

Або: чверть літри пива вариться з цукром, сіллю й маслом: одну ложку муки розбивається в молоці; доливається, мішаючи невпинно до поливки й відварюється ще раз.

## НАПИТКИ.

18. **Яблочник:** кілька квасних, дрібно покрятих яблук варити  $\frac{1}{2}$  год. у малій кількості води, процідити через густе ситко, остудити й додати дещо цукру.

19. **Вода з хліба:** кілька кусників припаленого хліба покласти на 2 години до холодної води. Опісля зляти воду окремо і додати до неї дещо цукру і овочевого соку, або цитринового.

20. **Вода з яйцем:** один жовток розбиваємо з двома ложками мілкового цукру, опісля змішуємо з літрою перевареної води й двома ложками червоного вина.

21. **Вівсяний напиток:** зварити на мягко одну ложку вівсяної каші в  $\frac{1}{2}$  л. води; процідити крізь сито, а коли остигне, додати дещо цукру й червоного вина.

22. **Вода з рижом:** десять дека рижу варити через пів години в 1 л. води. Процідити, додати дещо цукру й цитринового соку.

### ХЛІБ.

Що до хліба, то мусимо звернути увагу, що чим „кращий“ хліб уживаємо, тим він менше має в собі поживних частей, а „найбіліща“ мука мало що поживніща від бараболяної муки.

Найбільш поживний є хліб спечений з зерна обібраного лише з верхньої тоненької лушпинки й так змелений (на разівку хочби й грубу). Другою вимогою доброго хліба є, щоби він або цілковито не кис (тзв. хліб Грагама) або лише дещо, бо підчас киснення тратить тісто багато своїх шляхотних складників, так, що чим хліб більше квасний, тим він менше вартний. Правда, кажуть загально, що не квашений хліб не є смачний, але це походить з цього, що від молодости люди звикли вже до заквасного хліба, а звичка все робить. Крім цього квасний хліб подразнює смакові нерви й цим пояснюється, що можна його більше їсти — цим рівний є квасний хліб нпр. горілці, що також подразнює смакові нерви (ужита мірно) і начебто справляє більшу смаковитість в їді. Що це є протиприродне, не треба говорити.

23. **Здоровий хліб разовий:** хто хоче їсти здоровий хліб, нехай пече його як слідує:

Разову пшеничну муку, просіану крізь дуже рідке сито розчиняємо зимною водою, аж до густоти звичайного тіста. Це тісто вливаємо до бляхи, якої дно посипаємо мукою і печемо на сильному вогні. Тісто може бути грубе на 1 сантиметер (паляниця) або й тонче. Якщо печемо хліб на більше осіб, можна робити й грубше тісто, однак тоді його треба довше пекти.

24. **Округлі хлібці:** разову пшеничну муку (як вище) замішати скоро з киплячою водою деревляною ложкою. Коли простигне, вимісити це тісто руками, опісля виробити малі бабочки або бохончики, наколоти їх, щоби не творилися міхурці і пекти через 20 хвилин у гарячій печі.

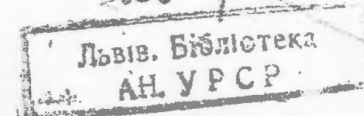
При більшій кількості найкраща, є чотириканчаста форма. Тісто розвалковуємо, краємо на довгі 4-5 ст. широкі кусні і опісля перетинаємо на квадрати. Ніж, валок і дошку треба пересипати мукою, щоби тісто не чіплялося.

25. **Бохонці:** дуже добрі бохонці можна впекти з 6 частин пшеничної муки, двох кукурузяної і одної частини мучковатих барабоць. Муку заробляємо киплячою водою і печемо як звичайно.

26. **Овочевий хліб:** печені яблука, грушки, вишні, сливи, родзинки чи якінебудь ягоди мішаємо з разовою мукою й печемо на овочевий хліб. Коли додамо до тіста дещо цукру, одержимо т. зв. овочеву бабку.

### БАБКИ Й ПЕЧИВО.

27. **Торт з яблук:** яблука краємо на кусники й кладемо верствами з грінками грагамового ті-



ста до форми й печемо. Це є краще чим варити в горшку з водою.

**28. Паляниця граама:** пшеничну разову муку місимо з водою, молоком, родзинками чи иньшими ягодами чи овочами з додатком трішки дріжджей — додаємо дещо масла або доброї оливи і виробляємо. Якщо тісто дещо піднялося, виробляємо поздовжні палянички і печемо в гарячій печі: є це дуже смачне печиво. В той самий спосіб можна також упекти це печиво з вівсяної муки. З огляду на свою велику відживну вартість є вівсяний хліб навіть подекуди кращий від пшеничного. Можна також дати муку пшеничну і вівсяну по половині. Замість води можна дати молоко. Добре було б цей хліб довше квасити як звичайний пшеничний граама. Смак такого хліба є лиш тоді гіркавий, коли овес є невідповідний (тухлий, то що).

**29. Бабка з вівсяної муки** приладжується таким самим способом як пшеничні бохончики.

**30. Бараболяники:** потерти сиру бараболю, 2 кг., посолити, додати одно яйце, молоко. Одна ложка цього тіста дає паляницю, яку печемо на сковороді на олію чи маслі.

**31. Палянички з гарбуза:** до звареного гарбуза даємо дещо молока й мішаємо з мукою. Печемо паляниці як вище.

**32. Пампушки:** три яйця,  $\frac{1}{4}$  л. молока і 3 повні ложки пшеничної муки (добра й разова) мішаємо разом, додаємо дещо соли і печемо на маслі чи олієві. До пампушків з яблуками або сливками, кремо овочі на платки і смажимо на маслі, ко-

ли змякнуть даємо їх в тісто і печемо по обох боках як паляничку.

### ПУДІНГ (легоміна).

Пудінги можна давати лише менче недужим або виздоровленцям.

По половині добре зварених і осоледжених яблук та сухарів чи кусників старого хліба вимочених у зимній воді перемішуємо і огріваємо як слід впродовж кількох мінут. Замість яблук можна взяти, якийнебудь иньший квасний овоч. Або: бляху до печення наповнюємо до двох третин покрайними квасними яблуками і осолоджуємо до смаку. Окремо мішаємо пшеничну муку з водою, чи молоком (або сметанкою) на текуче тісто і обливаємо ним яблука. Печемо, аж скірка стемніє.

**34. Пудінг з каші (крупок):** чверть кг. крупок варимо на густо в літрі молока і додаємо заки ця маса застигне 3 яйця і дещо цукру. Опісля поступаємо як при пудінгу з яблук.

**35. Пудінг з кукурудзи варений:** грубу муку з кукурудзи змочуємо кипячою водою, даємо дещо цукру і якихнебудь овочів, завивається пудінг в чистий мішок щоби напучнявів і варимо через 3-4 години.

**36. Пудінг з яблук і рижу без молока:** варимо добре риж, вмішаємо опісля туди дрібно покрані квасні яблука і доварюємо вдруге через 20 мінут.

**37. Пудінг з рижу:** чверть кг. рижу варимо на

густу папку, додаємо після 3 яйця, ложку топленого масла й цукру і варимо або печемо.

**38. Пудінг з разової муки:** пів кг. муки заробляємо трьома яйцями, літрою молока і ложкою оливи, дещо соли і цукру. Усе це всипаємо до висипаної мукою форми, яку можна закрити, ставимо до горшка з водою і так варимо у воді поверх 3 годин. Вода в горшку мусить сягати до половини форми, треба слідити чи вода не виварилася, доливати щоби пудінг не пригорів. Форму треба отворити поволі і обережно. Можна також спекти цей пудінг в печі у відкритій формі, але посмажаний оливою.

**39. Булковий пудінг:** пів кіля булок або сухарів розмягчити в  $\frac{1}{2}$  л. молока, додати дещо родзинків або сушених ягід чи сливок, 3 яйця, дещо цукру й масла. — Печи як вище.

**40. Папка.** Ці страви є кращі від пудінгів. Найліпші папки дає пшенична кашка й кукурудза. Груба пшенична кашка потребує варитися 5-6 годин, дрібна  $1\frac{1}{2}$  години. Добру папку дають також житня мука, кукурузяна й вівсяна. Риж може варитися через 15 минут. Підчас мішання треба уникати поломання зерен рижу. Воду зливається і опісля через 15 минут напарюється. Всі папки можна на зимні покряти в платинки і в печі зарум'янити, через що стають свіжі і ліпші.

**41. Молочна кашка:** замішати в зимній воді одно горнятко дрібної кашки (або краще в молоці  $\frac{1}{2}$  л.) і невпинно мішаючи зварити на вільному вогні. Якщо вода цілковито вивариться, наливаемо літру молока і добре заварюємо.

## СОЛОДКІ СТРАВИ.

**42. Риж з молоком:** пів горнятка рижу мочимо кілька годин у воді, напарюємо три рази й варимо на мягко в  $\frac{1}{2}$  л. молока з цитриноюю шкіркою і цукром.

Якщо прохолоне, подаємо з розведеним овочевим соком, або робимо підливку: до пів горнятка води, яку варимо з цитриноюю шкіркою, цинамоном цукром і вином досипаємо ложку бараболяної муки, розведеної в зимній воді і варимо через кілька годин.

**43. Риж з яблуками, або родзинками:** риж добре сполоканий варимо з водою, сіллю, маслом і цукром ( $\frac{1}{4}$  кг. рижу на 3 літри води) опісля додаємо родзинки або сирі покряні яблука, мішаємо з рижом і печемо.

## ОГОРОВОДИНА.

**44. Огородовина з молочним сосом:** одну ложку муки й масла мішаємо разом і опісля варимо з молоком на густий сос. Мягко зварену на соленій воді городовину, капусту, ріпу, каляфіори, зелений біб чи горох, поливаємо опісля цим сосом (воду з ярини зливаємо).

**45. Кашка зі сливками:** грубу ячмінну кашку варимо з маслом і сіллю через 4-5 годин, коли змякне додаємо окремо зварені сушені сливки.

**46. Молода огородовина:** у воді зі сіллю варимо на мягко шпараги, опісля зливаємо воду й додаємо розтопленого масла. Молодий біб, горох,



корінці варяться у воді з маслом і сіллю, як тільки помякшають, посипаємо їх пшеничною мукою, варимо щераз і опісля додаємо посіканої петрушки.

47. **Галушки з бараболі:** пів кіля звареної бараболі розтираємо й мішаємо з півгорнятком молока з яйцями й ложкою розтопленого масла. Муки додаємо стільки, щоби з тіста можна було виробити галушки. Варимо їх через 15 минут у посоленій воді.

48. **Мішана страва:** складається з огородовини, стручкових овочів, молочних страв, мучних страв з яйцями, з салати, компоту і т. п. Побіч хліба й печеного мяса, котре є краще від вареного. Замість з мясом, можна подати городовину з лосем, маслом, оселедцем, яйцями то що.

Як страву наводимо: риж, кашу, крупи, макарон, галушки, мука, бараболя, молоко, яйця і стручкові молоді рослини; дальше: масло, сир, оселедець і т. д.

Напитком є: вода, молоко, маслянка, лимоняда, пиво, вино і т. д.

Кілько і яких поживних речовин повинна денно спожити людина; щоби захистити кріпке здоровля, унаглядное нам відповідна табеля.

## ЧАСТИНА II.

### ЮШКИ

49. **Юшка - росіл з волонини:** Якість юшки-росолу залежить в першій мірі від якості і скількості мяса. Тут найкраще надається крижівка; — якщо вона без костей, треба обовязково додати круху, або шпіковату кістку. На добрий росіл треба дати  $\frac{3}{4}$  кг. мяса на  $1\frac{1}{2}$  л. води, на звичайний вистарчає  $\frac{1}{2}$  кг. мяса. Перед варенням належить мясо сполокати у зимній воді (але не мочити, бо тоді мясо тратить смак), опісля вставити до баняка зі зимною водою і варити біля 3-ох годин. Час варення, залежить від скількості і якості мяса. Треба однак памятати, що до варення не слід доливати зимної води, бо тоді треба б варення продовжити ще на 1годину. Насмачніща юшка буде тоді, коли зваримо її у поливаному горшку.

Варити треба на вільному вогні і шумовання збирати деревляною ложкою так довго, аж поки не буде чиста юшка, тоді відставляємо з вогню і заливаємо ложкою зимної води, щоби товщ, який є тяжко стравний, виступив на верх. Його збираємо, якщо мясо було дуже товсте, а опісля додаємо ярину себто: петрушку, моркву, салеру то що і знов варимо аж поки юшка не буде готова. Коли хочемо мати юшку дещо темнішу — гар-



ної золоті краски, — додаємо до варення печеної цибулі.

Юшку солимо аж перед цілковитим зваренням, а це тому, щоб не була засолена, коли вода дещо при варенню википить.

**50. Юшка з курки, або телятини:** вариться так само як з волового мяса, однак з цією ріжницею, що телятину треба скорше смажити (то є раз заварити і опісля воду віділяти) бо інакше росіл буде мати білу мутну краску. Варимо дещо коротше уважаючи, щоби мясо не розварилося. Додати до варення перцю цілого і бобкового листя.

**51. Крупник з подробиць:** з подробиць дробу, чи волового мяса з кістками зваримо дуже смачну юшку, коли до звареного з яриною росолу, додамо окремо у камінному горшку  $\frac{1}{4}$  ф. перлових круп, заливаючи їх юшкою; коли зваряться і добре розклеяться, даємо ложочку масла, розтираємо ложкою і вливаємо до юшки з подробиць. Коли закипить, мясо чи подробиці краємо на гарні кусні і подаємо до стола.

**52. Юшка вівсяна:** зварити вівсяну кашу на густо, перетерти крізь сито, розвести водою, додати ложку масла і заварити. Так зварена юшка є дуже поживна для хворих і дітей. Коли подаємо до стола, можемо заправити цинамоном, цукром, чи родзинками.

**53. Молочна юшка з тістом:** Вибити до горшка 2 цілі, яйця, додати 4 повні ложки муки і розколоти на масу. Опісля ложкою кидати на гаряче молоко або росіл. Якщо вдруге закипить, відставити.

**54. Бараболяна юшка:** Покраяти дрібно відповідну скількість бульби, заварити водою, а потім воду відляти. Налляти свіжу воду, додати зеленини і знов варити. Коли вже бараболі зваряться робимо засмажку на товщеві, заливаємо нею юшку, а коли знов закипить, відставляємо. Засмажку робимо так: Одну чи дві ложки товщу розтопити на сковороді, до юшки додати ложку муки і замішати. Коли мука добре зарум'яниться, заливаємо зимною водою, а грудки розтираємо добре деревною ложкою; це все вливаємо до юшки. Бараболяну юшку можна також заправити сметаною, розбитою з ложкою муки.

**55. Рибна юшка:** Найсмачніша рибна юшка є з карасиків, або щупаків. Заварити окремо огордовину, а якщо закипить, вкинути туди вичищену рибу і заварити однак не довго щоби риба не розварилася. Розбити в сметані ложку муки і заправити.

**56. Грибова юшка:** Добре сполокані гриби варимо в суміш з цибулею і зелениною. Зварені гриби дрібно посікти, потім заправити юшку заправкою з ложки муки і масла. До грибової юшки додати краєного тіста, або смажених на маслі грінок.

**57. Овочева юшка:** З усіх овочів можна варити смачну юшку, яку можна їсти гарячу або й холодно. Підчас варення треба до смаку осолодити цукром, додати цинамон чи цитринової, або помаранчевої шкірки. Зварені овочі переціджуємо, або перетираємо крізь сито, та підправляємо сметаною, розбитою ложкою муки.

**58. Кминова зупа:** Наставляємо окремо ви-

вар з городини як при кожній ющі (або росіл з відпадків мяса, костей) Окремо зваримо жменю кмину, а по зваренню відціджуємо вивар кмену до юшки. Робимо засмажку відповідно до скількості юшки розпускаємо холодною водою і вливаємо до юшки. Окремо зварене тісто додаємо потім до юшки, розпускаємо холодною водою і вливаємо грінку.

**59. Горохова, або фасолева зупа:** добра для дітей, що мають слабо розвинені кости. Однак треба зварити її так щоби була легко стравна.

Горох чи фасолю наливаємо на ніч літньою водою, а щойно другого дня варимо до м'якості. Окремо варимо смак з городини, а якщо є, то можна додати костей, або кусень товстого вудженого мяса. Переварену фасолю чи горох треба перетерти ложкою крізь сито, поливаючи юшкою з городини, так щоб на ситі остала тільки сама луска яку опісля викидаємо. Все перетерте мішаємо з юшкою, робимо засмажку, розводимо зимною водою і ще раз же це заварюємо. До юшки додаємо різаного тіста, або грінок.

**60. Помідорова зупа:** Зварити юшку на мясі чи костях, окремо душити на маслі фунт дозрілих помідорів. Потім перетерти помідори через сито і залити юшкою. На кінець заправити горнятком сметани, розбитої з ложкою муки. Для смаку додати дещо цукру. Таку зупу подається з грінками, а найкраще з рижом, який треба окремо випечи.

**61. Карафіолова зупа:** Зварити у солоній воді один чи два карафіоли, покряти на дрібні кусні, а дещо перетерти через сито і розпустит юшкою.

Потім робимо засмажку з ложки муки і масла, або заправляємо сметаною розколоченою з ложкою муки. Юшка повинна бути зварена на мясі чи костях.

**61. Зупа зі щавнику (кваску):** Зварити на костях росіл. Квасок у невеликій скількості обдираємо з бадилля, сполокуємо добре, віддушимо і оставляємо сирий, додаючи дещо соли, щоби не стратив краси. Юшку заправляємо сметаною з мукою і вкидаємо щавей, до готової вже зупи даємо або грінки, або 2-3 зварених на твердо яєць, котрі опісля краємо на кусники і вкидаємо до зупи. Якщо за дуже квасна, додати цукру.

**63. Пісний борщ:** покряти обібраний бурак, картоплю і моркву, — це перепражити на сковороді з олієм, додати ложку пшеничної муки. Покласти це все до горшка, додати жменю квашеної капусти (можна додати й дещо приквашеної фасолі) та вимочений і покрятий дрібно грибок. Якщо фасоля і капуста звариться, додати смажену в олієві цибулю і зварені та перетерті крізь сито свіжі помідори, залити бураковим квасом, докинути бібковий листок і заварити. Варити і держати у кам'яному горшку. Їсти теплий або холодний.

**64. Борщ звичайний господарський:** (укр). Свинина, це є, ребра, стриж, мясо то що вариться разом з червоними бураками і огоровиною. Окремо зварити дещо перлової фасольки, у літі шпарагової свіжої і дрібно покряної — пів головки посіченої кипусти та декілька свіжих помідорів. Це все удушити на маслі і перетерти через сито. Потім зілляти це все разом. До готового вже борщу можна додати дрібно покряної ковбаси

(вареної) чи декілька на твердо зварених яєць. Для смаку додати дещо цукру.

**65. Капусняк:** наставити відповідну кількість добре видушеної квасної капусти. Додати свинини, огородини, цибулі, і декілька сушених грибів. Коли мясо звариться, покрити грибки, а огородину викинути (звичайно земну огородину перев'язуємо ниткою, а по зваренню викидаємо) юшку підправляємо засмажкою, а коли закипить відставляємо. Якщо капусняк був заквасний — додати дещо цукру.

**66. Жур:** жур це дуже поживна і здорова страва. Для цього треба окремо приготувати собі т. зв. журівник, щоб вже раз заквашену муку житню чи вівсяну мати на поготивлі. На кипячу воду заливаємо заколочений ложкою жур, а коли закипить, додаємо шквареної на цибулі солонини. Якщо жур був за густий, розводимо його перевареною водою. Журом можемо також заливати зварені і дрібно покряні бараболі, або до чистого журу додати подріблений сухий сир.

### ЧАСТИНА III.

#### Додатки (заправи) до юшок.

**67. Грінки.** Покряти свіжу булку на дрібні чотиригранні куски і смажити на сковороді з маслом так довго, аж поки не зарум'яняться, уважаючи, щоби не дуже засохли, а держались більш крихкі.

**68. Французькі галушки.** Розтерти в мисці ложку свіжого масла додати дрібку соли, опісля додати 2—3 жовтка і розтерти знов з маслом, а потім додати стільки муки, щоби тісто держалося купи. На прикінці додати убиту піну з осталих білків, добре вимішати і класти тісто на кипячий росіл у доволі широкому начинні, щоби галушки не подушилися. Варити 2—5 минут.

**69. Пшенична кашка.** На кипячу і осолену воду даємо ложку масла і сиплемо поволі, увесь час мішаючи пшеничний грисік, уважаючи, щоби кашка була відповідно густа. Зварену вже, виливаємо на кусні і додаємо до різних юшок зуп чи й росолів.

**70. Тісто різане або макаран.** Пересіяти  $\frac{1}{2}$  кг. пшеничної муки, додати дещо молока і вибити 1-2 цілих яєць, зразу мішати це все ножом або ложкою, а потім добре вимісити так, щоби тісто не чіпалося ані рук, ані стільниці. Якщо маємо тіста багато, перекроїти на половину, потім валкуємо тоненько і оставляємо на декілька хвилин, щоби

просохло. Коли підсохне, покряяти на доволі широкі пасма, покласти одно на одному і покряяти дрібно ножом — або звалкувати тісто і покряяти на дрібні різанці. Покраяне розтрясти на стільниці, щоби просохло. Перед обідом кидати різанці на киплячу посолену воду, а коли сплинуть на поверхню, злити на сито і заохолодити зимною водою, щоби галушки не зліпалися. Додаємо до юшок чи росолів — або просто мастимо локшини посипаючи сиром.

71. **Риж.** На 6 осіб беремо  $\frac{1}{4}$  фунта рижу, спарюємо киплячою водою, опісля заливаємо зимною і по кількох хвилинах варимо, мішаючи часто, щоби не пригорів. До на-пів звареного рижу даємо ложку масла і ставимо в піч, щоби випікся. Додаємо до росолів, зуп чи на густо поливаємо сметаною з цукром.

72. **Креплики (ушка).** Приготовити тісто як на різанці, тоненько розвалкувати і покряяти на малі квадрати. Окремо перемелюємо, або січемо кусні вареного мяса чи грибів, солимо, оперчуємо до смаку, присмажуємо на маслі, а опісля заліплюємо в тісто.

Додаємо до юшок чи борщів.

73. **Клюски.** Замісити на твердо тісто з пів літри муки і 1 яйця. Води даємо стільки, скільки мука забере. Розтачати і оставити, щоби просохло. Покряяти на доволі широкі пасма, а опісля покряяти дрібніше, або грубше. Зварити на киплячій посоленій воді, перецідити крізь сито, заохолодити зимною водою і висипати до миски.

Зарум'янити на солонині чи маслі дрібно покряяну цибулю і тим помастити клюски. Можна додати дещо кислого чи солодкого сира.

#### ЧАСТИНА IV.

74. **Підливи або соси до мясив.** До підливів як основа потрібна є пересмажена на товщі мука. Якщо хочемо мати на запах рум'яний сос, то робимо це так:

Топимо в горшку 40 дкг. масла, а коли закипить, переливаємо в інший горщик або ринку. всипаємо туди 20 дкг. муки і смажимо на вогні, безнастанно мішаючи, так довго, аж поки мука не зарум'яниться, уважаючи при тому, щоби не творилися грудочки. Потім відставляємо від вогня і мішаємо так довго, аж поки не вистигне, зсипаємо до пушки і переховуємо. Коли хочемо зробити рум'яний сос, то смажимо дещо масла, всипаємо туди смажену вже муку, розробляємо водою чи юшкою і сос готовий.

75. **Цибулевий сос.** Покряяти 2—3 цибулі, присмажити на маслі, а коли змякнуть, перетерти через сито. Окремо зробити засмажку з муки, додати соли, оцту і заварити разом, розпускаючи юшкою чи водою. Поливати мяса, ковбаси, печені, чий бараболі.

76. **Хрінний сос.** Розтерти на дрібно 2 ложки хрину і смажити з ложкою масла і ложкою муки, опісля додати шклянку сметани, розвести юшкою, додати дещо оцту, соли і цукру і заварити. Коли сос готовий, заправити жовтком.



77. **Огірковий сос.** Білу засмажку з масла і муки розрідити юшкою з огірків, додати дещо зварених дрібно покраяних огірків. Якщо сос заквасний, докинути цукру і заварити.

78. **Сос з оселедців.** Посікти 1—2 цибулі, присмажити на маслі і засмажити мукою. Опісля розпустити юшкою, додати перцю, оцту і заварити. Окремо обібрати з костей оселедець, посікти дрібно і вкинути до звареного сосу, але вже не варити. Оселедець можна теж розтерти.

79. **Грибовий сос.** Виполокати у літній воді кілька сушених грибів, зварити їх, а коли зм'якнуть, дрібно посікти. Окремо зробити засмажку з муки на маслі і розрідити грибовою юшкою, додати дещо сметани, соли і заварити вже разом з посіченими грибами. Подавати до мяса, бараболь, тощо.

80. **Помідоровий сос.** Кілька помідорів покраяти на четверо і смажити на маслі. Опісля перетерти через сито і розрідити юшкою. Окремо в горнятку сметани розбити ложку муки, посолити, додати цукру і заправити сос, а опісля ще раз заварити. Це дуже здоровий і поживний сос до мяса чи бараболь.

81. **Звичайна біла засмажка.** Заварити ложку масла, всипати ложку муки і смажити на повільному вогні, уважаючи, щоби мука не перерум'янілася. Потім заллати зимною водою, розтерти ложкою і заллати юшкою. Коли вливаємо до юшки, ще раз заварити.

Бібліотеку „Рекорд“ присвячуємо поборюванню ворожих та руйнуючих наш національний організм духових течій, та всякої азійщини і примітивізму, які звідсіль виростають.

Щоб досягнути намічену собі ціль, будемо ширити в доступний і зрозумілий для широких кругів населення, формі, практичні й теоретичні відомості зі всіх ділянок людського буття і знання. Будемо поборювати всяку зневіру (песимізм), лінивство, байдужість, легководушність, половинність, і всякий прочий примітивізм на всіх відтинках нашого народного життя, способом річевим і доцільним.

Будемо змагати до витворення серед української суспільности своєрідного модерного українця, який міг би відогравати у нашому громадянському життю, таку роль, як у англійців т. зв. джентельмен. Щоб завданню подолати постаремось притягнути до праці найкращі фахові сили.

Починаючи скромно, віримо, що з бігом часу наша бібліотека досягне дійсний Рекорд!

Передплатники, що заплатили за грудень 1937, одержуть одно із слідуючих чисел, бо за грудень 1937 книжочка з незалежних від нас причин не появилась.





Należytość pocztową  
uiszczono gyczałtem

В-во „РЕКОРД”  
LWÓW, Лонцкого 8.

В році 1938 будуть друкуватись у місячнику „РЕКОРД” дуже цікаві і актуальні новинки найновіших, найповажніших авторів, людей науки, літератів, інженерів і т. д.

Передплатникам, що пришлять цілорічну передплату, вишлемо за зворотом порта 10 грошів яко премію книжку

**М. Ковалцка**

**„ЯК СТАТИ БОГАТИМИ, або ЧОМУ МИ БІДНІ”**

Хто нам приєднає 5 цілорічних передплатників, одержить яко премію портрет Тараса Шевченка вел. 32 x 42 см. Хто приєднає 10 цілорічних передплатників, тому вишлемо яко премію за зворотом порта 50 гр. два обра-и святі

**ІСУС ХРИСТОС і МАТИ БОЖА розміру 30 x 40 см.**  
вартости 3 зл.

Хто приєднає нам 20 цілорічних передплатників, вишлемо йому яко премію за зворотом порта 70 гр. прекрасні барвні святі обра-и

**ІСУС ХРИСТОС і МАТИ БОЖА розміру 48 x 68**  
вартости 6 зл.

Передплату просимо присилати розрахунковими переказ. ч. 152, по можности збірно. То значитьсь більше передплатників можуть присилати одним переказом збірну передплату. В такім випадку на призначені до цього сторінці переказу треба написати таке:

Іван Гладкий, піврічна передплата 1.25 зол.

Данило Довбжа, цілорічна передплата 2.20 і т. д.

В-ВО „РЕКОРД”, ЛЬВІВ, УЛ. ЛОНЦКОГО Ч. 8

Телефони: 116-23 і 276-92.