

Галицька вегетаріанська кухня

**На основі «Вегетаріанської кухні», написаної Ромуальдою
Тарнавською у Косові і виданої у 1901 році у Львові**

ВІД АВТОРКИ

У цій книзі оминаю м'ясні страви, які зазвичай складають основну частину кулінарних збірок. Наша кухня також використовує страви з м'яса, хоча їх приготування дещо відрізняється від звичного, є менш гострим, без клярів, оцту, надміру солі тощо. Тим, хто хоче готувати м'ясні страви, але відповідно до засад здорового харчування, раджу відмінну кухарську книгу докторової Яворської.

Зараз же пропоную зосередитися виключно на вегетаріанських стравах, які стали дещо занедбані завдяки народним традиціям та загальному переконанню, що лише м'ясне має високу поживність. У давнину ж вегетаріанські страви були в широкому вжитку на всій території Польщі, і не один з переписів тих часів подаю у цій книзі. Також використовувала рецепти з німецьких вегетаріанських книг, утім, адаптуючи їх відповідно до нашого досвіду.

Часом бере мене сумнів: а чи потрібно взагалі подавати рецепти таких складних вегетаріанських страв, як будені чи запіканки. Щиро кажучи, вважаю, що було б краще їсти вегетаріанські страви, приготовлені в максимально простий спосіб. Але що тоді робити з великою кількістю людей, які вже призвичаїлися до фантазій новомодної французької кухні?

Засаду "їмо, аби жити", що керувала мудрими людьми і мала б бути головним джерелом нашого поступу і нашого виховання, зараз використовують рідко. Набагато частіше виходить навпаки: люди живуть, аби їсти, що призводить до зіпсованого травлення і цілого ланцюжка подальших проблем зі здоров'ям.

У нашій кухні обрали шлях, який лежить десь посередині: подаємо страви, зготовлені якомога смачніше, але при цьому уникаємо нездорових додатків: гострих приправ, оцту, надлишку солі, а насамперед застерігаємо, що всі складники мають бути максимально свіжими. Тому господиня, яка дбає за здоров'я родини, має звертати увагу найперше на продукти, які ростуть в місцевості, де вона живе.

Від страв, смак яких має тішити найбільш вибагливі язик і піднебіння, варто перейти до цілком простих, які більше відповідають природі нашого травлення і сприяють нашому здоров'ю. Тут треба також нагадати: ніщо так не сприяє апетиту, як чистота посуду і приборів, а особливо ж наголосити на чиннику, який занедбано останнім часом: свіжому повітрі. Їсти треба, як тільки є така можливість, під благотворним впливом свіжого повітря і сонячних променів. Хто має в розпорядженні город - хай в теплу пору року поставить там обідній стіл, а взимку хай їсть на освітленій сонцем веранді. Мешканець же кам'яниці мусить задовольнятися тим, щоб зробити їдальню там, де у вікна найчастіше потрапляє сонце, і постійно відкривати там вікна. Їсти на свіжому повітрі - значить не ковтати бактерій, які можуть зіпсувати травлення, вигляд же сонця і неба у кожного викликає добрий настрій. А добрий настрій сприяє травленню, як ніщо інше.

Набагато краще за популярні зараз додатки: лікери, маринади, чорна кава, вино, сири з пліснявою, пробуджують апетит свіжі фрукти: своїм запахом, барвами і смаком, особливо якщо їсти їх сирими. Треба зазначити, що дуже добру службу служить для організму чергування страв сирих і тих, які готувалися на тепло, тому в поясненнях до компотів і солодоців звертаю увагу господинь, що завжди, коли це можливо, треба поміж стравами вживати свіжі сирі фрукти.

У нашому бідному суспільстві, де мільйони страждають від голоду, водночас дуже багато заможних людей не знають міри у їжі та питві, а це призводить до хвороб і вкорочує життя. Але ж доведено вже і наукою, і численними дослідженнями, що скромне, тричі на день і невеликими порціями, харчування є найкращою гарантією збереження здоров'я аж до поважного віку. Переконана в цьому, зокрема, і завдяки власному досвіду, це перевірено на найближчих родичах і великій кількості наших пацієнтів. Для цього також потрібно уникати будь-чого, що без потреби подразнює органи травлення, як наприклад, алкоголь, надто запашні спеції, надмірно велика кількість страв на столі, - це все зрештою призводить до переобтяження шлунку. Також мушу згадати про сіль: її надмірне вживання також

шкідливе, адже сприяє більшому споживанню води та інших напоїв. А це також одна з причин ожиріння, швидшого старіння тканин людського тіла, втрати життєвих сил.

Заохочую всіх до вживання шляхетних рослинних жирів, а поміж ними – олії та масла кокосу. Вони сприяють захисту нашої травної системи, а ще – не можуть бути сфальсифіковані, на відміну від масла, яке часто підміняють чи розбавляють маргарином. Зрештою, їх треба вживати хоча б тому, що надзвичайно важко придбати свіже тваринне масло, я ж уже згадувала раніше, що однією з важливих умов правильного, здорового харчування є максимальна свіжість продуктів, і насамперед це стосується жирів. Усіх страв, які вже пройшли процес ферментації, які вимагають у технології приготування гниття чи чогось подібного (як, наприклад, різні маринади і квашенина чи швейцарські сири), людина, яка хоче довго прожити у здоров'ї, повинна уникати без найменшого сумніву.

Замість оцту вживаємо цитриновий сік. Якщо нема цитрин – можна використовувати сік з агрусу, порічок чи кислих яблук, до деяких страв може підійти в цій ситуації сік із огірків, а часом і проста сироватка. Якщо ж жодного з цих потенційних підкислювачів нема під руками, то найменш шкідливим буде використання фруктового (яблучного) оцту, який, утім, варто перед вживанням прокип'ятити, аби унебезпечитися від оцтового грибка, який може потім розмножуватися в шлунку, завдаючи людині прикрощів.

Як приправи, максимально уникаємо чорного перцю, паприки, інших гострих перців. Натомість охоче використовуємо цибулі: білої, зеленої, порею тощо, в невеликих кількостях допускаємо вживання часнику. У такий спосіб ми не лише урізноманітнюємо харчування, але й запобігаємо процесам гниття у шлунку. Також не гребуємо ми й ароматичними травами: естрагоном, кропом, тим'яном.

Ще кілька слів мушу сказати про кухонне начиння. Найбільш охоче на своїй кухні ми використовуємо глиняний посуд або баняки зі сталі, покриті емалевою фарбою. Для приготування картоплі добре пасує емальована каstrуля з подвійним дном,

при чому верхнє – діряве і його можна вийняти з каструлі. Вода бурлить під цим горішнім дном і створює пару. А вже та пара впливає на картоплю своєю температурою, яка є насправді вищою за температуру води, що кипить, і при цьому готує овоч, не вимиваючи з нього корисних речовин. До твердих продуктів харчування, таких як горох, квасоля, сухофрукти, гриби тощо, які потрібно приготувати швидко і зробити м'якими, маємо залізні каструлі від Папена. Вони герметично закриваються, завдяки чому добре підтримують температуру води і пари, а відповідно і сприяють швидкому приготуванню. Доречно тут пригадати, що велику частину страв, а особливо овочевих, треба готувати на відкритому вогні, і слідкувати, щоб вони не пригорали. Запобігти цьому можна, наливаючи в посуд окріп, якщо це доречно до страви, або ж за допомогою піску на розжареній блясі чи використовуючи азбестову підкладку.

Аби полегшити поціновувачам вегетаріанської кухні пошук потрібних інгредієнтів, подаємо наприкінці книжки адреси виробників*. Заохочуємо, зокрема, до купівлі місцевих продуктів. З власного досвіду, набутого під час управління санаторієм, можемо запевнити, що місцеві продукти, згадані в книзі, виявилися ліпшими, а при цьому дешевшими, аніж закордонні.

Додатки до страв, котрі мають збуджувати апетит, ми намагаємося подавати настільки здорові, наскільки це можливо. Замість ванілі, котра часом створює проблеми, провокуючи виникнення шкідливих для організму бактерій, даємо ванілін, продукт синтетичний і нешкідливий, який купуємо у Шмалля у Відні. Замість вин непевного походження, до глінтвейнів та зуп додаємо яблучний сидр. Желатин тваринного походження замінили рослинним клеєм «агар-агар» (його теж можна купити у Шмалля), який протягом півгодини розмочуємо в холодній воді, потім готуємо аж до повного розчинення, після чого перетираємо через сито. Поза тим вживаємо для своїх страв такого додатку, як соєвий соус японського походження. Роблять його з бобів сої (рослина, схожа на квасолю), які спочатку мелють, потім печуть, а зрештою піддають тривалій ферментації. Ще один додаток

– печериці і трюфелі, які нам привозять у металевих контейнерах з Любичі королівської. До солодошів не шкодуємо (в межах здорового) мигдалевих пластівців. У нашому печиві борошно замінене декстрином, який легше перетравлюється (беремо його у магазині Гургуля). Італійські макарони привозимо від братів Рошковських з Богданівки.

Подані в книжці пропозиції щодо набору страв в обідах спростить господарям щоденне формування раціону.

Насамкінець хотіла б попросити вибачення в читачів за, можливо, надто поверхневу роботу над цією книгою, яку можу пояснити великою зайнятістю в санаторії. Потрібно доглядати наших гостей, які вимагають отримання самих страв значно енергійніше, ніж папір вимагає переписів.

Косів, липень 1901 року

***Хоча подібні посилання і довідки з 1901 року зараз уже не є актуальними з практичної точки зору, ми принципово залишили їх у тексті, оскільки вони дозволяють зберегти «дух часу», а також додатково підкреслюють, наскільки розвиненою була гастрономічна галузь Галичини ще на зламі 19 та 20 століть.**

Загальні зауваження

I. Сніданок

Сніданок у нашій лічниці складається з сирих або приготовлених овочів: мармуляди, помаранчі чи там сирого яблука, зі солодової кави, какао чи молока з додаванням сухариків або грубого пшеничного хліба, напереміну з медом і маслом. Треба спочатку їсти фрукт, оскільки кислота, яку він містить, пробуджує апетит. До заміни кави для тих, хто має погане травлення, треба додавати сире

молоко. Солодити треба мало як каву, так і какао, а якщо до напою додається ще й мед із маслом, то не варто солодити взагалі. Надлишок солодкого погіршує травлення, а мед є здоровішим за цукор.

II. Обід

Починаємо найчастіше з головної страви, лише двічі чи тричі на тиждень подаємо зупу. У супах рідко вживаємо сметану, намагаємося робити їх якомога більш густими. Страви треба *їсти*, а не *пити*, тверду їх частину - добре пережовувати, адже під час процесу жування виділяється слина, котра має змішатися з їжею. Поміж подачею страва мають бути довгі перерви, аби покращити виділення шлункового соку. Температура страв не має перевищувати 37 *С. Навіть трішки вища температура їжі може спричинити опіки стравоходу. Так само шкодять і надто холодні страви: не варто споживати їдла, зимнішого за 15 *С.

Зупи треба їсти малими порціями, щоби не розріджувати шлункового соку. Замість зуп подаємо будені, часом зі соусами, уникаючи додавання до них гострих приправ. Смаку додається за допомогою соєвого соусу. Та вище за будені цінуємо прості страви, приготовлені з тих же складників: каші, шпинат, капусту, моркву без додавання яйця. Вони набагато краще травляться.

Отож, другою стравою найчастіше подаються овочі. Щодо них важливо зробити кілька зауважень. Не мають бути зів'ялими через довге зберігання, як то буває з капустою, яка надто довго лежала у підвалі. Не треба зливати з них воду, в якій відмочували чи підварювали, а в тій же і готувати. Бажано класти в уже гарячу воду, у ній найкраще збережеться смак, властивий продукту.

Третя страв обіду - салата, приправлена по-французькому (з цитриною, олією і трохи поцукрована). Ті, хто не сприймає олії, може споживати без заправки або зі сметаною. У зимову пору найкращою є городня салата з теплиці, або ж збережена з осені завдяки тому, що посаджена в землю і стоїть у місці, куди потрапляє багато

світла. Якщо ж у вас нема такої салати і не можете її придбати, замінити її може взимку сушений шпинат.

З компотів найбільше цінуємо яблучний - як найбільш здоровий. Комбінуємо його часто з сирими фруктами і ягодами: наприклад, з помаранчами, малинами чи суницями. Добрий варіант - додати порізане стебло ревеню. Раз висаджений, він постійно буйно розростатиметься на вашому городі. Компот найкраще не солодити, а дбати, щоб мали власну солодкість. Подавати їх треба охолодженими.

Тепер кілька слів про десерти. Страви ці мають бути за можливості легкі, подавати їх треба малесенькими порціями, оскільки вони вже не заспокоюють голоду, а лише догоджають смакові. Уникаємо солодоців печених, адже вони не сприяють травленню, а заважають, адже палене масло витворює не дуже корисні жирні кислоти. Також ігноруємо і дріжджі - адже часто вони виживають і при високій температурі, а відтак продовжують розмножуватися просто в організмі людини і суттєво псують травлення.

Солодкі десерти треба подавати напереміну з несолодкими, а якщо є під рукою сирі фрукти - ще краще поміж готованими десертами подавати саме їх. Морозива не подаємо з огляду на шкідливість низької температури і надлишок там цукру. Додавання горіхів чи мигдалю спричиняє до надмірної калорійності, надлишок яєць робить їх важкими для травлення. Зате охоче додаємо до десертів сирі фрукти та свіжо витиснуті соки.

Хліба до обіду не подаємо взагалі, адже борошна цілком достатньо і в самих стравах, а крім того, хліб є одним із чинників переїдання, особливо коли його потроху під'їдати поміж подачами страв, а таке трапляється дуже часто і часом робиться несвідомо.

III. Вечеря.

За наявності ситного обіду вечеря має бути максимально скромною: радше урізноманітненням вечірнього відпочинку, ніж отриманням поживи. Зважаючи ж на те, що не можна з повним шлунком лягати до ліжка, треба подавати її чим раніше. У нашій лічниці подаємо вечерю пів на сьому, аби до сну залишалося не менше, аніж дві години.

Подаємо до вечері кисле молоко - звичне або стерилізоване (див. відповідний рецепт). Перед молоком подається тепла страва: каша або несолодкий десерт, можуть бути картоплі чи мамалига до того ж молока. Також подаємо хліб, масло і редиску, яка запобігає гниттю їжі і сприяє її просуванню травними шляхами. Хліб даємо грубий, пшеничний, масло вершкове, хліба має бути зовсім небагато. За ним підуть фрукти: сирі або ж південні, сушені, як то родзинки, фіги, помаранчі. Також можуть подаватися волоські горіхи, ліщина чи неочищений мигдаль. Ці наїдки цінуємо дуже високо і закликаємо до їх широкого розповсюдження. Для тих, хто має проблеми з зубами, можна їх потерти на терці.

ЗУПИ

А) Супи теплі

Зупа помідорова

Приготувати 2 л. овочевого бульйону, стушкувати у ньому 12 великих помідорів з ложкою масла і однією цибулиною, пропустити через сито. Зробити запражку з ложки масла і ложки борошна, підрум'янити, розрідити половиною ложки кислої сметани, додати томатної пасти, розбити масу віничком. Змішати з помідоровою масою, проварити, додавши до смаку солі і порізаної зелені петрушки.

Окремо шість жовтків розбити з чвертю ст. ложки сметани, цим заправити зупу.

Подавати з рисом або грінками.

Зупа помідорова американська

(Спочатку треба окремо підготувати овочевий бульйон – на моркві, селері, корені петрушки, цибулі, з перцями чорним та духмяним горошками і лавровим листям).

Для основи ж зупи беремо дванадцять непошкоджених помідорів середнього розміру, миємо, вичищаємо «дупці». На пательню кидаємо добрий кавалок масла, трішки підігріваємо, додаємо нарізані помідори, дрібку солі, дрібно порізану цибулину, один лавровий листок. Тушкуємо під кришкою, аж доки не розм'якнуть. Перекласти в іншу посудину. На пательні зробити підсмажу з ложки розтопленого масла та ложки борошна. Змішати помідорову масу з бульйоном та засмажкою, добре потлумити «віничком», аби не залишилося грудок від борошна. Перед подачею додати склянку білого вина чи яблучного сидру, келішок мадери і жменю дрібно порізаної зелені петрушки. Подавати з грінками до зупи чи сухариками

просто в ній.

Зупа фруктова (на 6 осіб)

Вісім яблук і десять груш порозрізати, вирізати серединки, додати один літр свіжих сливок і два літри води, готувати на середньому вогні до м'якості. Заправити сметаною (250 мл) та столовою ложкою борошна, розбити, аби не сформувалися грудки, і закип'ятити. За хвилину – вимкнути. Подавати з картоплею, звареною в мундирах.

Зупа з калярєпи (кольрабі). На 6 осіб

(Окремо підготувати овочевий бульйон – на моркві, селері, корені петрушки, цибулі, з перцями чорним та духмяним горошками і лавровим листям).

Шість великих або десять невеликого розміру капустин кольрабі порізати на шматки, ошпарити окропом. Вилити окріп, налити свіжої води і готувати до м'якості, додавши дрібку солі та невеликий шматок масла. Кольрабі протерти через сито, розбавити бульйоном. Зробити засмажку з ложки масла і ложки борошна, розбавити сумішшю кольрабі та бульйону, закип'ятити. Заправити склянкою вершків і чотирма курячими жовтками, додати зелені і подавати на стіл з грінками.

Картопляна зупа з пюре (на 6 осіб)

Зварити 1 кг чищеної картоплі, перетерти через сито, розбавити двома літрами овочевого бульйону, додати склянку вершків. Активно розбити віничком, тримаючи на малому вогні – важливо не дати закипіти. Окремо почистити ще кілька картоплин, порізати на тонкі кружальця, обпарити водою, що кипить, злити воду і зварити в іншій воді до м'якості. Вкинути зварену картоплю до зупи, додати

порізані зелені, підігріти і подавати до столу.

Горохова зупа (на 6 осіб)

1 кг 250 г гороху залити холодною водою, вкинути в неї одну цілу цибулину та один корінь петрушки і варити до м'якості. Окремо приготувати багатий овочевий бульйон. Там має проваритися пів капустини, 1 цибулина, четвертина-третина кореня селери, одна петрушка, шматок порею, трохи стручків з-під гороху (можуть бути як сушені, так і зелені), нарешті трохи солі і одна морквина. Коли овочі в бульйоні стануть м'якими, треба добре всмажити на маслі ложку борошна, щоб аж потемніло, і цю густу заправку додати до гороху, попередньо витягнувши з нього цибулю та петрушку. Це все вимішуємо і додаємо овочевий бульйон. До подачі треба процідити через сито, додати добре посічених зелені петрушки та кропу.

До цієї зупи подаються дрібні грінки з білої булки. Зупа має бути доволі рідкою, тим більше, що при охолодженні вона загусає. При подачі на стіл має бути приємно теплою. Ніколи не подавайте страви дуже гарячими – їсти таке недобре для травлення.

Зупа грибова (на 5 осіб)

600 грамів лісових грибів різного розміру помити у гарячій воді і залити п'ятьма літрами води. Додати овочів та приправ, як у бульйоні для попереднього рецепту. Злегка посолити і варити під кришкою. Коли гриби повністю зм'якнуть, процідити, зробити засмажку з ложки масла та ложки борошна, розбавити бульйоном, процідити, поставити на вогонь, аби закипала. Далі засипати манною крупою, постійно помішуючи. Манку найкраще просіювати між пальцями, щоб вона потрапляла до баняка потрохи і не створювалося грудок. Молоді гриби порізати на вузькі смуги і додати до зупи разом із подрібненою зеленню кропу та петрушки.

Подавати у скляних тарілках-вазах.

Мигдалева зупа (на 6 осіб)

250 г смажених горіхів мигдалю подрібнити, додаючи по дрібці цукор і маленькими ложечками молоко. Закип'ятити півтора літри молока, розкалатати ним згадану вище масу і поставити варитися. Надалі процідити збагачене мигдалем молоко через сито і додати в нього жменю родзинок з кишмишу. Кілька разів довести до кипіння, а наприкінці додати заготовлений раніше рис, зварений на молоці (близько 120 г). Добре вимішати і подавати на стіл.

(За бажанням молоко можна не проціджувати, а так і готувати до кінця з мигдалем).

Поливка з яблучного сидру

Закип'ятити півлітра сидру, розмішаного з половиною літра води, попередньо додавши дрібку кориці та кілька гвоздик. Розтерти шість жовтків з шістьма ложками цукру, запарити сидром, що якраз кипить, процідити, ще раз підігріти і подати на стіл з грінками або бісквітами.

Поливка пивна

Дві пляшки пива закип'ятити, додавши паличку кориці та 250 грамів води. Розбити 5 жовтків з чотирма столовими ложками цукру, додати 250 мілілітрів сметани, запарити кип'яченим пивом, добре підігріти на вогні (але не кип'ятити) і подати на стіл. Окремо подається порізаний кубиками сир та шматки хліба.

Борщ (на 6 осіб)

Приготувати такий же овочевий бульйон, який робили до горохової та кількох інших зуп, за винятком селери: вона надає борщеві не дуже вдалий присмак. Коли овочі в бульйоні розм'якнуть, перецідити, додати солі, а також попередньо тушковані бурячки (2 шт.), нарізані смужками. До того доливається буряковий квас – аж доки смак не стане приємно кислим. Коли борщ закипить, розбити 250 г сметани з двома жовтками і жменею борошна. У цю масу потрохи вливаємо борщ, додаємо подрібнену зелень кропу та петрушки. Ставимо на плиту і чекаємо, доки борщ не почне злегка закипати. У цей момент потрібно відразу зняти його з вогню і подавати на стіл. Як додатки подаються варені квасоля та картопля.

Яблучна зупа

2 кілограми яблук, 250 мл білого вина або яблучного сидру, вода, цукор, картопляне борошно. Яблука помити, вирізати серединки, покряяти на шматки, зварити в невеликій кількості води і пропустити через сито. Якщо маса занадто густа – додати трохи води і ще раз поставити на вогонь. Столову ложку картопляного борошна розбити у вині і заправити тим зупу. Для смаку додати чайну ложку лимонної цедри і цукру, щоб не була кисла. Можна також розтерти з цукром два жовтки, розбити у вині ту ж ложку борошна і заправити цим готову яблучну масу. До такої зупи найкраще додавати бісквіти.

Грушанка

Кілька грушок та кілька яблук вичистити від середінок, зварити і пропустити через сито. Розтерти три яєчних жовтки до білого, додати 750 мілілітрів доволі масної сметани, столову ложку борошна, добре розколотити. Додати те, що вийшло, в розігріту грушево-яблучну масу. До цієї зупи ми подаємо тушковану картоплю.

Овочева зупа

Взяти багато різноманітних овочів: пів головки білокачанної капусти, дві капустини кольрабі, одну цвітну капусту, одну морквину, один невеликий корінь селери, один корінь петрушки, одну цибулину порею, шматок брукви або ріпи. Нарізати смужками все, що можна нарізати в такий спосіб, кольрабі та цвітну капусту просто порубати на кавалки. Порізані овочі промити, залити водою і закип'ятити. Тим часом почистити три великі картоплини і теж порізати смужками. Коли овочі, що варяться, зм'якнуть, злегка посолити вкинути до них картоплю. Окремо на пательні зробити густу темну засмажку з масла та борошна (так, щоб вийшло кілька добрих з вершечком столових ложок засмажки, вона має бути добре всмажена, майже чорна), розвести її частиною рідини з зупи і влити в загальний баняк. Перед подачею додати нарізані кріп та петрушку.

Зупа зі шпинату

Приготувати півтора літра овочевого бульйону (такого, як описано раніше в рецепті горохової зупи). Добре вимити два великих пучки шпинату і зварити в підсоленій воді. Зцідити воду і перепустити шпинат через сито. Готову шпинатну масу розвести з овочевим бульйоном. На великій пательні зробити засмажку з ложки борошна та ложки масла (не дуже всмажувати), долити в пательню суміш бульйону і шпинату, добре розмішати. Довести до кипіння, відразу по цьому зняти з вогню. Подавати з грінками.

Неаполітанська зупа (на 6 осіб)

Зварити півлітра овочевого бульйону (як подано в кількох попередніх рецептах). Розмішати сім жовтків з половиною літра вершків і 150 г тертого пармезану.

Запарити ту суміш гарячим бульйоном і подати до столу з італійськими макаронами діталіні, звареними у підсоленій воді. Якщо не маєте діталіні, можна зварити канелоні, пене, рігатоні чи тортільйоні і порізати на вузькі кільця. Додати зелені кропу і базиліку.

Зупа з саго на вині або сидрі

Приготувати півлітра саго на воді або молоці до м'якості. Добре розтерти в макітрі, додавши 20 дека цукру і шість жовтків. Закип'ятити пів літра вина чи сидру з трьома чвертями літра води, а також паличкою кориці. Запарити суміш уже звареним саго, підігріти і подавати на стіл.

Зупа щавлева

Як звично для зуп, наготувати бульйон з овочів, щоб був легко підсоленим (з того, про що не писалося в попередніх рецептах – рекомендуємо до цієї та інших овочевих зуп додавати трішки сушених лушпайок з гороху). Зробити засмажку з половини ложки масла, до неї додати два пучки щавлю (попередньо сполоскавши і дрібно порізавши), тушкувати на малому вогні, поки не зм'якне. Щавлю можна дати більше, якщо хтось любить більш кислу зупу.

Коли щавель повністю розсмажився, розвести масу, яка вийшла, овочевим бульйоном (400-500 мілілітрів), половиною літра сметани, розбити туди два жовтки, додати дрібно порізану зелень кропу та петрушки. До цієї зупи ми подаємо сушені грінки без масла.

Зупа грибова біла (на 6 осіб)

Шість дека грибів залити трьома квартами (1 кварта = 250 мілілітрів) води, додати

на свій смак овочів (цибуля, порей, морква, селера, пастернак, корінь петрушки, картопля – може бути все разом або на ваш вибір) і варити, злегка підсоливши. Коли гриби розм'якнуть, процідити бульйон, гриби нарізати тонкими плястерками.

Бульйон закип'ятити і вкидати в нього галушки, набираючи їх маленькою ложечкою з такої маси: пів ложки масла розтерти з ложкою сметани, додати два жовтки, трохи панірувальних сухарів, ложку борошна, зрештою піну, збиту з двох білків. Опустити в бульйон одну галушку, якщо не розпадатиметься, додавати наступні, якщо розповзається – додати в масу ще панірувальних сухарів. Ці галушки мають бути дуже пишні. Коли галушки поваряться хвилину, легенько перемішати, додати засмажку, заправити зупу кількома ложками сметани і двома жовтками. Додати дрібно порізану зелень петрушки.

Румфордська зупа

Тринадцять з половиною дека рису, 25 дека картоплі, 37 з половиною дека гороху, три морквини, один корінь селери, сіль, половина цибулі, десять дека кокосового масла, вода.

Нарізану картоплю зварити до м'якості разом із горохом і перетерти через сито. Так само на м'яко зварити рис, овочі стушкувати на маслі. Перетерті горох і картоплю змішати з двома літрами овочевого бульйону, підтушкованими овочами та рисом.

В) Холодні зупи

Зупа «з нічого» (на 6 осіб)

Закип'ятити два літри молока зі шматком ванілі, окремо розкалатати шість жовтків із чотирма ложками цукру, сильно розтерти, запарити кип'яченим молоком, добре підігріти, але не до кипіння. Охолодити, після цього подавати до столу. До такої зупи подаємо бісквіти або маренго.

Літній борщ

Змішати пів на пів буряковий квас із огірковим соком. Досипати до середньої густини дрібної кашки, заправити сметаною, жовтками і борошном. Коли довариться кашка, додати порізані кріп, варені яйця, посолити, після чого вистудити і поставити на лід. Подавати дуже холодним.

Холодна зупа з саго

Чверть кілограма саго зварити з літром води, процідити через сито, поливаючи холодною водою. 750 мілілітрів води змішати з трьомастами грамами цукру, додати лимонної цедри, пляшку сухого білого вина, 250 мілілітрів малинового соку, додати туди саго. Усе це закип'ятити, вистудити на льоду, подати до столу.

Старопольський холодник

Взяти три склянки квасної сметани, склянку огіркового розсолу, протерти крізь сито десять зварених жовтків; змішавши все разом, додати трохи порізаного щавлю, зварених молодих бурячків і цвітної капусти. До того додати кілька покряяних

свіжих огірків, відварених крутих яєць, спаржу, півсклянки овочевого бульйону; покласти трохи розтертого з сіллю кропу та молоді цибульки, розкласти в тарілки, поклавши в кожен кавальчик льоду.

Сунична зупа

Взяти чотири склянки суниць, протерти крізь сито, додати дві склянки свіжої квасної негустої сметани, пляшку вина та півкілограма цукру (вино з цукром треба зварити, якщо любите солодше – дайте цукру грамів на сто більше), змішавши все разом, вилити до супової вази і поставити на лід. Пізніше зупа наливається в тарілки, зверху поливається пінкою зі збитих білків.

Зупа з журавлини і яблук

Беремо 250 грамів журавлини, до півкілограма яблук, півсклянки цукру, дві столові ложки картопляного крохмалю на півлітри води.

Журавлину перебрати, промити, розім'яти в каструлі, залити окропом, перемішати і накрити кришкою, через 10-15 хвилин процідити через марлю. Далі каструлю з відваром поставити на вогонь, додати цукор, очищені від шкірки і серцевини та нарізані соломкою яблука. Коли закипить, долити розведений холодною водою картопляний крохмаль, постійно помішуючи ложкою. Ще кілька хвилин проварити. За бажання можна заправити кількома столовими ложками сметани. Вистудити на льоду, після чого подавати до столу.

Холодник яблучний з помаранчами

Для приготування потрібно приблизно грамів 200-250 яблук три помаранчі, 15 дека цукру, літр води, півлітра яблучного сидру чи білого сухого вина, кілька столових ложок соку з цитрини.

Очищені від шкірки та середини яблука порізати рівними тонкими плястерками, покласти в воду, додати цукру і готувати на малому вогні – так, щоб яблука розм'якли, але не розпадалися. Помаранчі почистити і розділити на дольки, вкинути в зупу разом із яблучним сидром та цитриновим соком. Вистудити і подавати до столу з бісквітами на додаток.

Холодник яблучний із грушами

Яблука помити, порізати і зварити. Окремо зварити груші, додавши гвоздики і кориці (за смаком). Узвар процідити, а фрукти протерти через сито. Розмішати з 1 ст. л. борошна, додати цукру, сметани, прокип'ятити і охолодити. При подачі на стіл додати ще сметани.

Полунична зупа

Дванадцять великих полуниць, літр води, 2 столові ложки цитринового соку, вісім дека цукру.

Полуниці поділити на четвертини, закип'ятити воду, додати туди полуниці і цукор, приготувати на м'яко. Перетерти через сито, додати цитринового соку, остудити. До готової зупи подавати бісквіти.

СТРАВИ, ЩО ПОДАЮТЬСЯ ЗАМІСТЬ ЗУП

I. Будені

Будень з пшоняної каші

Дванадцять дека пшона зварити з трьома склянками молока. 5 дека масла присмажити з цибулькою, вкинути до макітри і розтирати, додаючи по одному п'ять жовтків, зварене пшоно, трохи дрібно порізаної зелені петрушки і кропу, а накінець пінку з п'яти білків та дрібку солі. Дно і стінки сотейника добре намастити маслом, посипати панірувальними сухарями, після чого залити масу, яка вийшла в макітрі. Маса має зайняти не більш як $\frac{3}{4}$ об'єму сотейника. Сотейник поставити у більшу каструлю з холодною водою, поставити все разом на вогонь, він має бути великим, доки вода не закипить. Далі треба зробити малий вогонь і готувати годину – годину двадцять. До такого буденя подається цибулевий або помідоровий соус.

Гороховий будень

Взяти півкілограма звареного і перетертого гороху, 5 картоплин (зварені і потерті на грубій терці). 5 дека масла присмажити з дрібно порізаною цибулькою і перетерти з п'ятьма жовтками. Додати до того, що вийшло, перетертий горох, картоплю, порізану зелень петрушки і кропу, пінку з п'яти розтертих білків, дрібку солі. Приготувати в сотейнику в той же спосіб, що попередні.

Будень зі шпинату

З чотирьох білих булок обрізати шкірку, замочити їх у молоці. 5 дека масла

присмажити з дрібно порізаною цибулею, і розтирати, додаючи по одному п'ять жовтків, чотири ложки порізаного та підвареного шпинату, відтиснуті від молока булки, трохи дрібно порізаної зелені петрушки, цибулі-порею або корвелю (по іншому тримбулька) і кропу, а накінець пінку з п'яти білків та дрібку солі. Приготувати в сотейнику так, як і попередні будені.

Так само можна готувати будень з кучерявої капусти, тільки її треба давати наполовину більше, ніж шпинату.

Будень з сиру

Десять дека масла розтерти на піну, додати до того 8 жовтків, розтираючи по одному, потім з цим розтерти півкілограма свіжого домашнього сиру. Додати трохи солі і 5 дека панірувальних сухарів, і нарешті піну з восьми збитих білків. Викласти масу в перемашену маслом форму для запікання і пекти три квадранси (45 хвилин). До цього буденя подається добре вимішане кисле молоко, можна в нього додати трохи сметани.

Будень з грибів

Чотири білі булки, п'ять яєць, 10 дека сушених білих грибів, попередньо добре проварених в овочевому бульйоні. Столову ложку масла присмажити з дрібно посіченими цибулею та пореєм, розтерти з п'ятьма жовтками, потроху додавати, продовжуючи розтирання, вимочені у воді і відтиснуті булки. Гриби перемолоти на м'ясорубці і додати до загальної маси, туди ж кинути дрібно посічену зелень кропу і петрушки, трохи солі і зрештою пінку з п'яти збитих білків. Готувати так само, як перші два будені в цьому розділі, але на півгодини довше. До цього буденя варто подавати огірковий соус.

Будень з моркви

Потрібно взяти шість дека масла, дві-три морквини, вісім яєць, 4 білі булки, сіль, столову ложку цукру.

Масло розтерти аж до пінки, додати жовтки, мочену у воді та витиснуту булку, терту моркву, сукор, дрібку солі, зрештою пінку з білків, які залишилися з яєць. Приготувати в сотейнику у той же спосіб, що й попередній будень. Соус можна обрати на власний смак, сюди підходять різні присмаки.

Сметанний будень

Півлітра сметани, 200-250 грамів панірувальних сухарів, десять яєць, сіль, сто грамів масла, жменя дрібно порізаного порею.

Масло розтерти на пінку, продовжувати терти, додаючи по одному жовтки, потім додати сухарі, порей і сметану, на кінець – пінку з десяти білків. Всю цю масу влити до сотейника, помазаного маслом і посипаного паніровкою, приготувати, як у попередніх двох рецептах. До цього буденя у нас подають соус на основі кропу.

Шпараговий будень

400-500 грамів шпарагівки, шість яєць, п'ять ложок борошна, сім дека масла, літр молока, сіль.

Розтоплене масло розбити з жовтками, борошном і молоком, вимішати з порізаною, ніби на зупу, шпарагівкою, додати піну з білків, які залишилися з яєць, дрібку солі. Влити до форми, поставити її на пар і готувати дві години.

До цього буденя доречно подати соус з хрону.

Будень із капусти

Дві невеликі головки білокачанної капусти зварити в молоці або воді, коли розм'якне – добре відтиснути і порізати. Присмажити столову ложку масла (з вершечком) із цибулею, розтерти з жовтками шести яєць, додати, продовжуючи розтирати, потроху капусту, жменю панірувальних сухарів, нарешті піну з білків шести яєць. Влити до сотейника чи схожої посудини, поставити на пар і готувати близько години. Коли будень готовий, полити його підрум'яненою на пательні сумішшю масла і панірувальних сухарів.

Будень з булки

Взяти три булки, чотири яйця, дві склянки молока, 4 дека кокосового масла (може бути й звичайне, якщо нема кокосового), цибулина, дві ложки подрібненої зелені петрушки, сіль.

Булку порізати на шматки, вимочити в молоці. На маслі присмажити цибулю,, а коли вистигне, розтерти з жовтками, і додати витиснуту від молока булку, а також петрушку (хто любить, може додати і дрібку кропу). На кінець додається пінка зі збитих білків. Приготувати так само, як і в попередньому рецепті.

До цього буденя прийнято подавати соус на основі цибулі або хрону.

Будень з пармезану

Дванадцять дека води, шість дека масла сіль, цукор, все це закип'ятити, досипати дванадцять з половиною дека борошна, запарити. Викласти на миску, коли трохи вистигне, додати шість жовтків, 12 дека грубо натертого пармезану, до того 7 дека масла малими шматками, добре вимішати. До цього додати суміш із п'яти білків та трьох ложок сметани. Все вимішати і викласти у форму, натерту олією і всипану

паніровочними сухарями.

Готувати на пару впродовж трьох квадрансів (45 хвилин). При закінченні (уже коли поставили на посуд, який подаєте до столу) полити сметаною (п'ять столових ложок), поставити до печі на трохи, аби сметана ввібралася, а далі – на стіл.

II. Інші страви, які подаються замість зуп

Макарон на італійський манер (на вісім осіб)

400-450 грамів макаронів з твердого сорту пшениці відварити на м'яко (якщо це італійські макарони - протягом повного часу, вказаного на упаковці, - прим. ред.).

Дві ложки масла присмажити з дрібно посіченим стеблом порею, додати до макаронів 25 дека грубо потертого твердого сиру (залежно від ваших уподобань або більш гострі пармезан, томет, або менш гострі ементалер, леердамер, гауда тощо), вимішати.

Покласти макарони з заправкою до дека, висмарованого маслом і пересипаного паніровочними сухарями. Розбити 5 яєць з половиною літра молока, залити цією масою макарон в деці і поставити на 150 градусів до духовки на 15-20 хв. Підпікати, поки не зявиться золотистий колір.

Голубці

З головки савойської капусти вирізається качан, листя розбирається, і вкладається до баняка листок на листок. Баняк заливається окропом і залишається на гарячій кухні, щоб листя розм'якло. Коли стане наполовину м'яким, те, яке завелике, ділиться навпіл.

На 6-8 осіб треба взяти дві великі головки, півкіля рису промити і залити гарячою водою, щоб розпушився. Коли рис вже втратить свою твердість, підсмажуємо чотири середньо покраєні цибулини з трьома столовими ложками масла. Додаємо до рису, в якому вже не має бути води (вся повинна ввібратися в рис), додати солі до смаку, а також грубо порізаного кропу і дрібно порізані зелені петрушки.

Готову масу треба нанести тонким шаром на листок капусти, скрутити листки і тісно

викласти в керамічну чи глиняну посудину. Дно посудини бажано викласти тонкими паличками в формі ґрат, а на ці ґрати покласти два шари листя – і аж на цю «перину» вкласти голубці тісно один до одного в такий спосіб, аби лише кінцями доторкалися до краю посудини. Згори голубці також треба прикрити одним шаром листя капусти, після чого залити баняк до повного сироваткою.

Голубці треба готувати протягом тривалого часу (дві-три години) на доволі сильному вогні, найкраще в духовці. Якщо ж готуєте в печі, то бажано поставити на товстий шар попелу чи дротяну підставку.

При подачі, вже на тарелі поливається злегка підрум'яненим на пательні маслом, а окремо подається соус зі сметани та зелені (з кропом як основним смаком) або грибний соус.

П. с. Якщо забракне капусти – можна використовувати листя буряка або мати-й-мачухи.

Каша гречана

Беремо чверть банячка перебраної гречаної крупи, затираємо яйцем і ставимо на край печі або поруч із ввімкненою конфоркою на плиті, аби підсушилася і була теплою. Три чверті такого ж банячка води треба закип'ятити, посолити, додати одне яйце, ложку масла. Після того водою залити кашу і залишити на теплій плиті, доки гречка не вбере воду.

Далі кашу поставити в духовку, на малий вогонь, і тримати до готовності: гречка має стати, м'якою і розсипатися по одній крупинці.

При подачі полити розтопленим на вогні маслом, можна притрусити підрум'яненими на пательні паніровочними сухарями. Також можна подати до гречаної каш злегка підсолені збиті вершки.

Налисники зі шпинатом (на 12 осіб)

Чверть кілограма борошна, 8 яєць, півтора літра молока, трохи солі. Борошно з яйцями дуже добре збити, потроху додавати молоко і теж збивати до однорідної маси. Додати дрібку солі, залишити на годину постояти. Потім, наново розпушивши віничком чи виделкою смажити в звичний спосіб (наливаючи тонкий шар на дуже гарячу пательню) налисники.

Шпинат порвати, приправити, сіллю, перцем, соком цитрини, розмішати з засмажкою з дрібно посіченої золотистої цибулі та сметаною.

Деко для випікання намазується злегка підтопленим маслом та підсмаженими на рум'яно паніровочними сухарями. Далі туди викладаються налисники, попередньо намащені грубим шаром шпинатної маси. Чотири яйця збити з неповною склянкою молока, залити налисники і поставити до добре розігрітої духовки на п'ятнадцять хвилин.

Налисники з грибною масою

Добру ложку масла присмажити з цибулькою, додати до цієї маси відварені та перетерті на м'ясорубці білі або польські гриби, а також кілька варених та розім'ятих картоплин. Це все викласти до макітри.

Перетираючи, додати три жовтки, кілька ложок сметани, дрібно посічені зелень петрушки та зелену цибульку. Уже при самому завершенні розтирання додати збитий білок, який залашився від трьох жовтків.

Цим фаршем перекласти налисники, а далі зробити так само, як у попередньому рецепті.

Гжибек зі шпинатом

200 грамів рису зварити на м'яко у літрі молока. Охолоджений рис перетерти з трьома жовтками, посолити і додати пінку зі збитих білків (взяти ті, які лишилися від жовтків). Шпинат приправити сіллю, перцем, соком цитрини, кинути на гарячу пательню на дві хвилини, відразу забрати з пательні.

Глибокий посуд для запікання намазати маслом, посипати паніровочними сухарями. Далі викладати поперемінно: шар рису, шар шпинату, так, щоб рис був і нижнім, і верхнім шаром. Запекати у середньо розігрітій духовці до півгодини.

подавати з соусом зі сметани та хрону.

Гжибек помідоровий

Складники: півкілограма помідорів, півкілограма картоплі, 10 дека масла, 12 дека паніровочних сухарів, 8 яєць, сіль, цибуля, дрібно порізана зелень петрушки.

Зварити і пом'яти картоплю. Порізати і злегка підтушкувати помідори.

Присмажити цибульку з маслом, розтирати макогоном, а потім збивати віничком, додаючи по одному вісім жовтків і досипаючи потроху паніровочні сухарі. Далі додати картоплю і помідори, знову розтирати макогоном. Далі додати петрушку та пінку, збиту з восьми білків.

Усе вимішати, викласти у форму, посипану паніровочними сухарями, і поставити в середньо розігріту духовку на годину. До готової страви подавати соус помідоровий або цибулько вий.

Картопля з грибами

Півкілограма почищеної вареної картоплі, 5 дека білих грибів, п'ять яєць,

півсклянки сметани, дві столові ложки масла, одна велика цибулина.

Варену картоплю порізати на кружальця і вимішати з порізними сирими, але почищеними грибами, порізними вареними яйцями, посіченою зеленню, цибулькою, підсмаженою на маслі, та сметаною.

Викласти ту масу у форму для запікання, попередньо намащену маслом та посипану паніровочними сухарями. Запекти до рум'яної скоринки. Подавати з огірковим соусом.

Омлет зі шпинатом

Шість яєць злегка збити з шістьма ложками молока і дрібкою солі. Вилити на розпечену пательню, на якій щойно розтопилося масло, підсмажити. Попередньо підтушкований шпинат розкласти на тарілці довкола омлету, щоб створив своєрідну корону, омлет поро зрізати на шматки і посипати дрібним кропом. У такому вигляді відразу подавати до столу.

Кашка з грибовим смаком

Три чверті літра краківської кашки (гречка, але не цілими зернами, а подрібнена – прим. перекладача) затерти яйцем і підсушити кілька хвилин у печі чи в духовці. Проварити разом із 1,2 літра води 20 дека грибів, корінь петрушки, шматок селери, цибулину.

Далі зцідити з грибів воду (відставити окремо, не виливати), викинути овочі, гриби поділити навпіл. Одну половину нарізати дрібними кубиками, другу половину – нашаткувати кружальцями. Нарізані кубиками гриби кинути на пательню, де розтоплено столову ложку (з верхом) масла, посолити, насипати кашку, дати кілька ложок води, накрити кришкою і тушкувати до готовності.

Готову кашку викласти на тарілку, зробити заглибину посередині, і влити туди соус. Соус готується так: ложку масла підсмажити з ложкою борошна, додати чверть літра сметани (бажано, щоб була кислувата), другу половину грибів, зціджений грибний відвар, довести до кипіння і вимкнути. Як заспокоїться, вилити в заглибину, зроблену в кашці.

Рис з помідоровим смаком

Півкілограма рису запарити кип'яченою водою, відкинути на сито і дати воді стекти.

Приготувати бульйон: з овочевого відвару, півлітра помідорової мармуляди (півкілограма стиглих червоних помідорів на 250 грамів цукру, помідори злегка підварюються і просушуються, далі готується як звичайний мармелад – прим. перекладача), дві ложки масла, дрібку солі – усе це разом довести до кипіння. Дати до того рис, і хай париться на мінімальному вогні до м'якості.

Наприкінці злегка підсмажити до рум'яного ложку масла з ложкою борошна, додати 250 грамів сметани, чверть літра помідорової мармуляди, солі до смаку та овочевого відвару до натуральної густини. Можна додати кілька порізаних печериць, наперед підварених або підсмажених.

подавати до столу так само, як і кашку в попередньому рецепті.

Суничне суфле

Узяти 250 грамів масла, 25 дека борошна, 20 дека цукру, дрібку цедри лимона та ванілі, одне ціле яйце і ще до того окремо два жовтки. Усе це добре вимісити разом, розмазати по бляшці чи тортівниці і запекти до золотавого кольору.

Після цього півлітра сирих суніць пропустити через сито, насипати в них пів кілограма цукру, довести до кипіння на плиті. Збити до пінки 5-6 яєць, запарити цю

пінку суничною масою і вилити все на спечений перед тим корж. Добре розмастити
ножем, посипати цукром і поставити на кілька хвилин у духовку, аби підсохло.
Після цього відразу подавати на стіл.

СОУСИ

Цибульковий соус (на 6 осіб)

З половини столової ложки масла і ложки борошна зробити темну засмажку, додати шматок цукру, а також дрібнесенько нашатковану цибулю і досмажувати, розмішуючи, так довго, щоб цибуля розм'якла, а цукор перетворився на карамель.

Після цього долити овочевого бульйону – стільки, щоб консистенція соусу стала в'язкою, додати до смаку кислинки – цитринового соку, оцту чи якогось іншого за бажанням. Перепустити через сито.

Перед подачею треба додати дрібно насіченої молодої зеленої цибульки, а за її відсутності – так само подрібненої зелені петрушки. Той, хто дотримується вегетаріанства не надто жорстко, може додати трішки м'ясного бульйону.

Соус-хрін (на 6 осіб)

З двох столових ложок масла і ложки борошна треба зробити світлу (ледь-ледь приготовлену) засмажку, додати ложку з верхом тертого дрібно хрону і ще хвилину смажити. Треба додати також кілька ложок жирної сметани (залежно від консистенції, яка вам більше пасує), дрібку солі. Нехай покипить хвилину і соус готовий, тільки додайте ще трохи дрібно нарізаної зелені петрушки.

Огірковий соус

Дві столові ложки масла, ложка борошна. Зробити з них темну засмажку, розбавити її овочевим бульйоном, заправити до смаку огірковим соком.

Додати жменю порізаних на довгі пасма квашених огірків, зелені кропу або

петрушки (але краще все ж кропу), солі додавати не треба, оскільки вистачить солоні рідини з огірків. Додаючи огірковий сік та бульйон, керуватися тим, що соус має вийти злегка в'язким.

Грибовий соус

Приготувати овочевий бульйон (як описано в розділі «Зупи»), додавши до нього кілька грибів. Процідити бульйон, зробити темну засмажку з масла і борошна, додати туди бульйон та жменю тонко порізаних молодих грибів, дрібно порізані зелені петрушки або цибульки, злегка посолити і подати до столу.

Соус з кропу

До підрум'яненої засмажки з ложки масла та ложки борошна дати добру жменю дрібно порізаного свіжого кропу, кілька ложок овочевого бульйону, кілька ложок сметани, дрібку солі. Все добре перемішати і подавати на стіл.

Помідоровий соус

Складники: 13 дека масла, 800-900 грамів помідорів, 10 дека борошна, 1 лавровий листок, половина цибулі, 1 кружальце цитрини, два літри води, сіль.

З масла та борошна на пательні робиться засмажка (до рум'яного), до неї додаються порізані середнього розміру шматками помідори і половина цибулі, подрібнена на терці. Коли помідори трохи всмажаться, розбавляємо масу овочевим бульйоном, аж поки не вийде консистенція середньої густини, додаємо солі, шматок лаврового листа, доводимо до кипіння, вимикаємо. Додаємо цитриновий сок, трохи зеленої петрушки або кропу, подаємо на стіл.

Соус з порічок та хрону

200-250 грамів порічок перетерти через сито так, аби на ньому лишилися тільки шкірка та гілочки. Дві столові ложки цукру розмішати з водою, аби вийшов густий сироп, вилити в нього порічкову масу і ложку з гіркою тертого хрону. Додати кілька ложок тертих сухарів з білої булки – і подавати в соусниці.

Соус щавлевий

Сполоснути щавель теплою водою, залити окропом і за кілька хвилин процідити в окрему посудину. Нарвати малими шматками. Зробити засмажку з ложки масла і ложки борошна – до рум'яного. Додати щавель, одну ложку цукру або трохи більше до смаку, за хвилю вимкнути вогонь і долити трохи води, в якій настоювався щавель.

Соус каперсовий

Відварити півлітра овочевого бульйону. Підсмажити ложку масла з ложкою борошна до рум'яного, розрідити бульйоном, додати кілька крапель карамелі, 2-3 ложки цукру, 2-3 ложки каперсів, трохи маринаду від них, кілька крапель цитринового соку, довести до кипіння, охолодити. Подається зазвичай до печеної або вареної картоплі, картопляних запіканок або варених яєць.

ОВОЧІ

Гарбуз із помідорами

Порізаний невеликими шматками гарбуз ошпарити гарячою водою, злити воду через сито, після чого підсмажити протягом двох-трьох хвилин на олії. Порізати грубо кілька помідорів, підтушкувати з цибулею протягом приблизно хвилин п'ять. Залити цією масою весь гарбуз, тушкувати разом до м'якості. Зробити засмажку з ложки масла і ложки борошна, до якої додати кілька ложок сметани. Додати це все до гарбуза з помідором, після чого потушувати ще дві-три хвилини, а далі подавати до столу.

Ріпа з помідорами

Почищену ріпу сполоснути, нашаткувати, ошпарити гарячою водою. Злити цю воду, залити іншою і варити, доки ріпа не розм'якне, додавши дрібку солі і шматочок масла. Коли ріпа зм'якла, зробити засмажку з масла і борошна, додати помідорової мармуляди, аби смак став доволі кислим, а колір блідо-рожевим. Вимішати цей соус із з відцідженою з води і розім'ятою ріпою. Підтушкувати, насипати дрібно січеної зелені петрушки і подати до столу.

Шпинат

Три великі тарілки шпинату, пучок листя часнику, пучок кропу, зелена частина молоді цибулі. Це все разом кинути в воду, що кипить і зварити до м'якості. Відцідити, не відтискаючи воду.

Зробити темну засмажку з ложки масла та ложки борошна, додати порізаний шпинат і розтирати кілька хвилин, щоб маса стала однорідною. Додати дрібку солі,

дрібно посіченого кропу, 200-250 мл жирної сметани.

Коли маса добре розітреться, поставити на мінімальний вогонь, щоби шпинат нагрівся, але не засмажився, інакше втратить яскравість кольору.

Замість шпинату навесні можна використовувати листя кульбаби, лободи, кропиви, а також наймолодше листя конюшини та буряка.

Увага!

Шпинат серед інших овочевих страв цінуємо дуже високо і ставимо за споживчою вартістю поруч зі салатою, яка в нашому закладі подається щодня. Її відсутність, до речі, взимку цілком може компенсувати сушений шпинат. Інша річ: що робити, якщо нема з якихось причин шпинату на городі, та й на базарі його придбати нема можливості? Найкраще в такому випадку замінити його дикорослими рослинами, котрі зазвичай ми вважаємо бур'янами, що захаращують наші городи. Штучний «шпинат» із таких рослин є навіть та кориснішим, та й смачнішим, адже має більш виразний присмак, аніж сіяний на грядці. Найкраще такі бур'яни змішувати зі звичайним, городнім шпинатом.

Подаємо рослини, якими варто замінювати шпинат, за порядком, починаючи від найкращих, на нашу думку:

1. Найбільш цінована і найширше вживана – лобода. Існують навіть спеціально виведені городні сорти лободи, які сіють замість шпинату.
2. Навіть ціннішим за складом корисних речовин, але трохи гіркуватим (особливо коли старше) є листя кульбаби (*Leontodon terraxasum*) – рослини, яка має жовтий цвін, знамениту пухову кулю після цвітіння, стебло якої виділяє молоко. У Франції ніжні соковиті листки цієї рослини широко використовують для салатів.
3. Калюжниця болотна, яка росте лише у вологих місцях і має яскраві жовті пелюстки (важливо не сплутати з лютиком, який належить до тієї ж родини і має схожі

характеристики). Має круглясте, легко гофроване листя, яке стелеться біля самої землі або й узагалі на ній лежить. Молоде листя з'являється дуже рано навесні і саме в цей час може бути зужите для салатів або замість шпинату. Старше листя не варто використовувати, оскільки має відчутну гірчинку.

4. Крופива звичайна, пекуча. До готування надаються верхні листки молодих рослин, бажано щоб росли в тіні.
5. Щавка, або ж дикий щавель, але не кислий, хоча й він може бути добрим як додаток до іншої зелені. Дикий щавель з рослин, що здатні бути заміником шпинату, з'являється найпершим, його паростки пробиваються з-під снігу. Молоде листя не має ані кислинки, ані гірчинки, а от старше вже трохи гірчить.
6. Треба тут також пригадати про молоде листя з таких рослин: мати-й-мачуха (її листя також часом використовується для голубців), подорожник, гірчиця, цикорій, суніця, люцерна, конюшина, листя винограду, заяча капуста та інші.
7. Нарешті варто згадати і про городні рослини – часто їх листя теж годиться на заміну шпинату. Це салата, буряк, горох, квасоля, біб, соя, гречка, хрін, бруква, редька, цвітна капуста, особливо якщо використовувати їх у суміші з листям порею, часнику чи зеленої цибулі.

Усі згадані рослини, якщо їх змішати, надають вишуканий смак «шпинату» і дуже цінну поживу для крові. Усі ці рослини можна знайти в нашому краї або на городах, або дикорослими.

Думаю, читачі зі мною погодяться, якщо скажу, що відомості про рослини, які можна вживати на шпинат, треба якомога ширше розповсюджувати в народі. Адже їжа ця здорова, поживна і доступна, яку можна назбирати всюди, навіть просто по дорозі від одного сільського дому до іншого.

Морква з горошком

Один кілограм обчищеної моркви нарізати повздовж, залити холодною водою так, щоб вода покрила овоч повністю, додати шматок масла, дрібку солі і дві-три чайні ложки цукру, поставити варитися. Коли морква стане м'якою, заправити сметаною і засмажкою з борошна і масла, щоб консистенція була в'язкою, додати склянку горошку, дрібно порізані кріп та петрушку. Підтушкувати кілька хвилин. Спробувати на сіль та цукор, за потреби додати ще.

Фарширована кольрабі (на 6 осіб)

Чотирнадцять середнього розміру головок молоді кольрабі почистити від шкірки, виїняти середину ложкою. 2 столові ложки масла розтерти з шістьма жовтками. Потім розтерти з цією масою три відмочені в молоці, відтиснуті і пропущені через м'ясорубку булки, додати солі і білки з тих же яєць, вимішати, кинути ще зелені петрушки і кропу, поскладати в серединки кольрабі, як фарш.

Приготувати стандартний овочевий бульйон (півлітра, можна трохи більше). Нафаршировані овочі поставити до добре намазаного маслом сотейника, вилити туди ж бульйон і тушкувати на малому вогні до м'якості.

Наприкінці приготувати засмажку з ложки масла і ложки борошна, розбавити соусом, який вийшов з бульйону і кольрабі, якщо вийшов загустий – можна ще додати овочевого бульйону. Далі треба додати трохи карамелі, аби соус набув бурштинового відтінку, трохи цукру до смаку, потушкувати ще кілька хвилин і можна подавати до столу.

Фарширована капуста (на 6 осіб)

6-8 голівок савойської капусти поскладати у баняки і зварити до м'якості. Відкинути на сито, щоби стекла.

Засмажити дві ложки масла з однією дрібно порізаною цибулею або стеблом зеленого порею. Кинути цю засмажку до макітри, розбити туди шість жовтків, розтерти, додаючи по шматку три булки, попередньо замочені в молоці, витиснуті і перемелені м'ясорубкою. Наприкінці розтирання додати пінку з решти білків, порізаного дрібно кропу.

Розібравши капусту на листя і порозрізавши велике листя на половини, понакладати фарш і скрутити, як голубці. Після цього розкласти на вимазаній маслом пательні чи в сотейник залити овочевим бульйоном (посоленным), тушкувати двадцять-тридцять хвилин.

Потім змішати ложку розтопленого масла, пару ложок сметани і воду, в якій варилася капуста, додати в цей соус кілька крапель карамелі, полити ним капусту, потримати на середньому вогні ще хвилину – і подавати до столу.

Примітка: Фарш так само треба посолити до смаку. Також добре смакує, якщо у фарш додати одну розварений і дрібно порізаний корінь селери.

Фарширована салата

Чотири булки, намочені в молоці, перекрутити на м'ясорубці, розтерати з двома ложками масла, засмаженого з однією дрібно порізаною цибулиною, а також шістьма жовтками. Додати дрібку солі до смаку, пінку з білків, які залишилися. Вимішати разом, розкласти в листя свіжої, добре вимитої салати. Викладати одну поруч другої в добре намазаному маслом сотейнику, щоб кінці листків були згори. Залити овочевим бульйоном і готувати (бажано на відкритому вогні) до м'якості.

Зробити засмажку зі столової ложки масла і чайної ложки борошна, розбавити частиною соусу, в якому тушкувалася салата, знову залити салату вже новим соусом. Знову трішки протушкувати, додавши кілька крапель карамелі.

На стіл подавати з макаронами з твердого сорту пшениці (политі оливковою олією, до смаку можуть бути притрушені потертим пармезаном чи гран падано).

Бурячки

Буряки ретельно обмити теплою водою, зварити у злегка підсоленій воді до м'якості. Після цього обрізати шкірку і порізати на тонкі смужки. Зробити засмажку зі столової ложки масла і столової ложки борошна, додати до неї бурячки, також децицю солі, цукру, соку з цитрини, і зрештою – порізаної дрібно зелені петрушки, кропу і молоді цибульки (якщо є, можна й без неї), сметани, тушкувати на середньому вогні, постійно помішуючи, щоб не підгоріли. Разом із бурячками подавати варену квасолю, варені дрібно порізані яйця і хрін.

Полива помідорова

Взяти добре достиглі помідори, сполоснути теплою водою, порізати на половини. Витягнути пестики, після чого помідори кинути до пательні, на якій вже розтопилося масло, і далі тушкувати на не дуже сильному вогні.

Коли помідори розм'якнуть, додати жменю тертого сухаря з білої булки, поверх помідорів, не розмішуючи. На останок, десь за хвилину-дві, дати жменю цукру, підтушкувати все разом ще кілька хвилин і видати до столу, посипавши подрібненим кропом. На додаток підійдуть кашка або опіканки.

Бруква

Очищену від шкірки брукву промити, нарізати дуже дрібно або потерти на терці, запарити окропом. Через хвилину відцідити і налити нову воду. Додати шматок масла та дрібку солі і готувати до м'якості.

Далі зробити засмажку з масла і борошна, змішати її з бруквою, додати до смаку цукру, ще трішки проварити на великому вогні і можна подавати до столу.

Бруква з помідорами

Помивши добре гарячою водою, порізати на кавалки кілька помідорів, вирізати пестики, підтушкувати зі шматком масла та цибулею. Перетерти через сито. Брукву приготувати так, як описано в попередньому рецепті, додати до помідорового соусу і разом кілька хвилин протушкувати, поки не розм'якне. На сам кінець зробити засмажку з масла і борошна, додати туди сметани і все це вкинути до брукви та помідорів за кілька хвилин до завершення приготування. Перед подачею до столу посолити і посипати порізаним кропом.

Зелений гарбуз

Зелений гарбуз порізати на довгі смужки і пропарити, заливши на кілька хвилин окропом, Окріп злити. Налити свіжої води, посолити, додати кілька ложок лимонного соку, кип'ятити на малому вогні, поки не розм'якне. Тоді зробити з масла і борошна темну засмажку, змішати зі сметаною, додати до гарбуза, зверху всю страву посипати кропом.

Подавати разом з картопляними котлетами.

Кучерява капуста з каштанами

(Пам'ятайте: кучерява капуста добра тільки тоді, коли вже трохи підмерзне).

Верхні листки кучерявої капусти прополоскати і кинути в воду, яка кипить. Коли звариться (стане м'якою), витягнути з води, відтиснути, порізати. Потерти кілька

морквин, один буряк і одну цибулину, вимішати, кинути на пательню з розжареним маслом. Підсмажити, додати до того всього ще капусту. Посолити і подати до столу з каштанами, попередньо надрізнаними і запеченими в духовці.

Пастернак з грінками

Чотири морквини та один корінь пастернаку нарізаються на невеликі шматки, заливаються водою і варяться до м'якості. Потім страва заправляється засмажкою з масла і борошна. Подається з грінками.

Капуста з яблуками

Чотири головки капусти нарізати і стушкувати з двома порізнаними цибулями. Коли розм'якли, додати тонко порізані винні яблука, засмажку, сіль і зелень петрушки. На додаток добра подавати горохові опіканки.

Фарширована картопля

З великих картоплин вибрати середню частину ложечкою, приготувати в підсоленій воді, намагаючись не переварити (бо розваляться). Остудити. Напхати такою масою: дрібно порізані гриби, присмажена цибуля, петрушка і кріп, потерта суха булка, м'якуш з картоплі, порізані варені яйця, а також дати трохи грибного бульйону, аби маса не була загустою.

Картоплю посипати борошном, кинути на пательню з розжареним маслом, коли підрум'яниться, полити ще грибним бульйоном і все разом видавати до столу.

Брюссельська капуста з соусом

Обламані головки брюссельської капусти проварити в підсоленій воді, доки не розм'якнуть. Зробити засмажку з добре розігрітого масла і житнього борошна, розкалатати з водою, в якій готувалася капуста, і подати її в цьому соусі. Подавати найкраще до цілих варених яєць.

Портуляки

Три середні тарілки обірваного листя портуляків, 8 дека масла, одна ложка панірувальних сухарів, 2 яйця.

Листя обривається, миється під теплою водою, тушкується з дрібною водою, поки не розм'якне. Панірувальні сухарі підрум'янюються на пательні разом із маслом. Тоді треба додати в масу трохи солі і кинути її до портуляків – додати пару ложок води і підварити хвилину-дві. Після того заправити розбитими жовтками і розмішати.

Зелена квасолька

Взяти молоду квасолю доброї якості (найперша шпарагівка), повідрізати кінчики і пошаткувати навскісними прорізами. Залити водою так, щоб квасоля була покрита повністю, і варити до м'якості. Приготувати засмажку з ложки масла і ложки борошна, на рум'яно, розколотити з частиною відвару з квасолі, так, аби вийшов в'язкий густий соус. Влити соус до квасолі, вимішати, дати дрібно нарізаних кропу і петрушки, солі до смаку і лишити поваритися.

Хто любить, може підкислити цитриновим соком і додати кілька ложок сметани, але це не обов'язково, оскільки смаку додає тільки на любителя, а без сметани квасоля краще травиться. Як гарнір до такої квасольки ми в Косові подаємо запіканки з ячмінної або вівсяної крупи.

Квасолька іншим способом

Зі старішої квасолі, у якої стручки вже набули жовтого кольору, пообрізати кінчики та вуса, зварити у звичайній воді до м'якості. Додати дрібку солі і чайну ложку цукру. Полити сумішшю з масла і підрум'янених на пательні кавальчиків білої булки.

ДОДАТКИ ДО ОВОЧІВ

1. Страви з яєць

Яйця по-американськи (на 6 осіб)

Взяти дванадцять яєць, десять картоплин, півсклянки розтопленого масла, сіль. Відварити картоплю в солоній воді і, після того як вона охолоне, нарізати кружечками завтовшки в мізинець. Розігріти пательню, налити туди розтоплене масло (або просто на ній розтопити).

Обсмажити скибочки картоплі з обох сторін і відразу вбити на пательню яйця по одному, не перемішуючи. Сніданок буде готовий, коли яйця трохи підрум'яняться.

Яйця в сорочечках

У плоскій каструлі закип'ятити 1/4 літра води із трьома столовими ложками оцту. Яйця розбивати над самою водою так, щоб вони не встигли розплистися. Як тільки білок скипиться, обережно вийняти яйця ложкою і викласти у сито. Подавати з підливою, до начинки і ярини.

Яйця з голландським соусом (на 6 осіб)

Одна столова ложка масла, одна столова ложка борошна: злегка підсмажити їх разом, щоб не встигли підрум'янитися, розбавити половиною літра овочевого бульйону і 4-5 ложками сметани, закип'ятити, додати одну витиснуту цитрину.

Окремо розбавити чверть літра сметани з чотирма жовтками, додати до смаку солі, кілька печериць і теж овочевого бульйону, поставити на вогонь, доливати попередньо приготовлену масу, помішуючи, і трішки проварити.

Готовим соусом попередньо приготовлені яйця в сорочечках. Подати на стіл, посипавши дрібно порізаним зеленим кропом.

Яйця на полумиску

Очищені від шкаралупи варені яйця викласти на металевий полумисок, дно якого змастити маслом, посипати тертою булкою і сиром. Кожне яйце також посипати тертою булкою і сиром, зверху покласти шматочок масла, залити бульйоном і поставити на 5 хв. у духовку на повільний вогонь. Подавати на тому ж полумиску.

Смажені яйця

Налити в невелику пательню чи каструльку 200 – 250 мілілітрів свіжої сметани, витиснути кілька крапель цитринового соку, додати дрібку солі. Поставити на сильний вогонь, довести до кипіння, відразу вимкнути.

Яйця (шість штук) вибити на дуже гарячу пательню (щоб не розтікалися по всьому дну), де вже розтопилося масло (важливо – масло має бути дуже свіже і якісне, адже у випадку з яйцями воно дуже впливає на смак остаточної страви), посолити, накрити кришкою, смажити кілька хвилин.

Готову яечню полити сметанковим соусом, посипати дрібно порізаною молодою цибулькою. Подавати як додаток до цвітної чи брюссельської капусти, шпарагівки, шпинату, картоплі чи козлобородника.

Фаршировані яйця (на 6 осіб)

Шість яєць зварити до твердого, взяти гострого ножа, не чистити. Обережно порозрізати повздож на половини і повиймати яйця – так, щоб не пошкодити

шкаралупу.

Для начинки дуже дрібно порізати самі яйця, додати шматочок свіжого масла, 2 столові ложки сметани, дрібку панірувальних сухарів, солі, зеленої цибульки, все добре перемішати. Цим фаршем наповнюємо шкаралупи, кладемо те, що вийшло, пласким боком на гарячу пательню з розтопленим маслом, підсмажуємо протягом хвилини.

На гарнір до фаршированих яєць підійдуть парені, варені чи тушковані морква, бруква, шпинат, зелена квасоля. Хто любить селеру, може додати її до фаршу, попередньо зваривши і розім'явши до стану пюре.

Омлет

Шість столових ложок борошна розтерти з трьома ложками сметани, збиваючи далі, вбити до цієї суміші по одному шість яєчних жовтків, додати трохи солі, зрештою пінку з шести білків. Усе це залити в гарячу пательню з олією або вже розтопленим маслом. Кілька хвилин на середньому вогні. До столу – як додаток до шпинату, брюссельської чи савойської капусти, вареної моркви тощо.

Грінки з яйцем

Ріжемо тонкими шматками хліб, підсушуємо. Жовток розтираємо з маслом і сметаною, додаємо тонесенько нарізаної молоді зеленої цибулі (іншу зелень, якщо не сезон), трохи солі, намазуємо на грінки товстим шаром. Подаємо до страв з овочів, особливо до моркви, горошку, шпинату.

Яйця з помідоровим соусом

Яйця зварити на м'яко, почистити, полити помідоровим соусом (таким, який описано в цій книзі у розділі «соуси»). Подати до столу.

II. Котлети та інші опіканки

Картопляники

Двадцять картоплин зварити і подрібнити через сито. Дві столові ложки масла присмажити з подрібненими пореем та звичайною цибулею, дати до макітри і розтерти з трьома яйцями, які треба додавати по одному.

До борошняно-яєчної маси додати картоплю, два зварені і дрібно порізані яйця, трішки дрібно порізаної зелені петрушки, кілька столових ложок паніровочних сухарів. Смажити на рафінованій соняшниковій олії по півтори-дві хвилини з кожного боку.

Горохові опіканки

Зварений і відціджений горох подрібнити до стану густого пюре. Змішати підсмажену до рум'яного цибулю з кількома сирими яйцями, додати паніровочних сухарів і горохове пюре. Поформувати невеличкі котлетки.

Смажити на кокосовому маслі.

Панські опіканки

250 грамів рису приготувати у звичайній воді до м'якості. Окремо доварити кілька столових ложок гороху. Два яйця потерти з присмаженою цибулею, додати рис і горох, 3-4 дрібно порізані печериці, трохи панірувальних сухарів. Поформувати в котлети (такої форми і розміру як стандартні котлети з м'яса).

Бажано смажити на кокосовому маслі, але можна й на звичайному.

Віденські котлети

Три дека вівсяної каші або рису приготувати до м'якості в половині літра води.

Одну цибулину дрібно порізати і засмажити в маслі, додати так само порізані 4-5 печериць, трохи зелені петрушки, порей, майоран, 2-3 яйця. Після цього додавати панірувальні сухарі до такої консистенції, з якої мають легко по формуватися котлети (не розвалюючись, але не втрачаючи пишності).

Розбити в окремій посудині яйце й вимішати з кількома ложками панірувальних сухарів. Поформовані котлети вимочувати в такому яйці з сухарями, після чого смажити на маслі на середньому вогні.

Котлети з краківської кашки

Взяти кільканадцять невеликих лісових грибів і закришку (так на львівській гварі називали спеціальний набір для овочевого бульйону, туди переважно входили морква, корені селери і петрушки, цибуля-порей). Відварити з цього бульйон. Дрібна краківська кашка затирається з яйцем і підсушується.

Після цього кашку треба залити бульйоном, який якраз кипить, і поставити у духовку, щоб кашка ввібрала в себе бульйон, а потім підпеклася.

Дві ложки масла присмажуються з цибулею до рум'яного, розтираються в макітрі з трьома яйцями, які додаються по одному, кашкою і столовою ложкою панірувальних сухарів. Формуєте з них котлети середнього розміру і смажите на маслі, як звичайні котлети з м'ясного фаршу.

Котлети з ячмінної каші

Дванадцять дека ячмінної каші розварюєте до м'якості. Шмат масла розтираєте з трьома сирими яйцями, додати дрібно нарізаної зеленини, трохи панірувальних сухарів. Зробити котлетки середнього розміру і засмажити звичним способом на звичайному або кокосовому маслі.

Палюшки на гарнір до овочів

Десять картоплин зварити і перетерти через сито. Ложку масла присмажити з цибулею-пореем чи звичайною цибулею. Перемішати з картоплею, додати 2 яйця, солі, дрібно порізаної зелені петрушки, трохи панірувальних сухарів. З цього поробити недовгі палюшки (надати форми, наближеної до циліндра), обкатати їх у панірувальних сухарях, обсмажити на розжареному маслі.

КОМПОТИ

Суничний компот (на 6 осіб)

Півтора літри стиглих суниць старанно перебрати, поділити на три частини. Одну частину покласти до каструлі, в якій буде варитися компот, пересипати півкілограмом цукру, далі другу частину і згори стільки ж цукру, і так само ще раз. Поставити на кілька годин в прохолодному місці. Коли пустить сік – можна подавати.

У такий же спосіб можна готувати компот з малини, тільки на три частини малини треба давати одну частину порічок, аби додати більш виразної кислоти.

Помаранчевий компот

Апельсини почистити від шкірки, пестиків та інших білих залишків, порізати кругами, покласти в салатницю, пересипаючи з цукром. Окремо зварити в чверті літра води апельсинову цедру та цукор, так, щоби сироп вийшов дуже густим. Ним полити апельсинові кружальця і поставити в тепле місце. Коли цукор розтане – винести на холод. Подавати охолодженим.

Яблучний компот

Взяти п'ятнадцять яблук середньої величини (бажано ранет чи інший солодкий сорт, у жодному разі не кислі). З двохсот грамів цукру зробити густий сироп, до нього вкинути почищені від шкірок і середини та порізані на чвертки яблука, хай потроху варяться. Коли розм'якнуть з одного боку, перевернути на інший, додати трохи кориці та лимонної цедри. Охолодити і подавати на стіл.

Грушевий компот

Груші почистити, порізати на половини, вийняти серцевину з кісточками. Вкинути до гарячої води і варити. Коли груші стануть добре розм'якими, додати цукру, шматок кориці, так доварити і вистудити перед вживанням.

Компот з вишні або черешні

Великі чисті свіжі черешні або вишні сполоснути в холодній воді, залити теж холодною водою і поставити варитися. Через деякий час додати цукру до смаку. Компот готовий тоді, коли ягоди розм'якли і збільшилися в розмірі.

Компот з абрикосів

Заварити цукровий сироп. Абрикоси поділити на половинки, прибрати з них кісточки і дати до сиропу, хай варяться. Коли ягоди втратять колір, вибрати їх на салатницю і остудити.

Компот змішаний із сухофруктів

По жмені сушених яблук, груш, черешень, слив, журавлини залити теплою (не гарячою) водою і відставити на дві-три години, хай просякнуться. Далі розділити і кожен вид сухофруктів зварити окремо. При цьому до яблук і сливок додати по чайній ложці цукру. Коли овочі розм'якнуться, витягнути, змішати разом або розкласти в якийсь орнамент і подавати до столу.

Компот з агрусу

Агрус – то перший з фруктів та ягід, які можна вживати навесні. Коли плід агрусу цілковито сформований, навіть якщо він ще не зовсім стиглий, можна вже зривати для компоту.

Готувати компот з агрусу дуже просто. З ягід пообривати плодоніжки, ошпарити їх гарячою водою і кинути в рідкий цукровий сироп, хай у ньому вариться. Зварилися ягоди – от і компот готовий. Можна хіба його розвести водою, якщо кому загустий.

Компот із порічок робиться за таким же рецептом, але порічки можна брати лише тоді, коли вони повністю достигли. Загалом схожі компоти можна робити практично з усіх фруктів та ягід.

Мармелади

Мармелад, який любляємо їсти до сніданку, готується подібно до компоту з агрусу, от тільки сироп має бути густий, а потім маса, яка вийшла, проціджується через сито і вистуджується, аби трохи підтверднула. Дуже добрі для здоров'я мармелади з яблук, груш та сухофруктів, якщо додати до них свіжі ягоди суниці чи малини.

СОЛОДОЩІ

Будень з абрикосами

Чверть літра вершків зварити зі шматком ванілі, розтопити 250 грамів свіжого масла, додати 70 грамів борошна, збити до легкої піни. Запарити вершки, ніби на птисі, вистудити, вбити шість жовтків, досить цукру, міцно збити, додати піну з масла і добре вимішати.

Половину цієї маси покласти до сотейника, намазаного маслом і осипаного панірувальними сухарями. Полити густим сиропом, викласти зверху половинками абрикоса, смаженими на маслі, далі накрити другою половиною маси. Готувати на паровій бані протягом трьох квадрантів.

При подачі полити таким соусом:

З столові ложки абрикосового мармеладу подрібнити і розтерти з чайною ложкою картопляного борошна та п'ятьма столовими ложками цукру, змішати зі склянкою яблучного сидру. Вилити на пательню і готувати, помішуючи. Коли загусне, готове до поливання.

Молочко кавове

Філіжанку міцної кави (бажано з арабіки) та літр молока закип'ятити зі шматком ванілі і вистудити. Окремо збити шість цілих яєць, чотири жовтки, чайну ложку картопляного борошна, долити молоко з кавою, процідити через марлю. Готову масу налити до формочки і варити 25 хвилин. По завершенню поставити на лід. За годину прикрасити конфітюром і подати на стіл.

Молочко з кефіру

Взяти два літри молока, 125 мілілітрів сметани, чверть літра кефіру, п'ять яєць. Збити це все разом, насипати дві-три столові ложки цукру, жменю родзинок, поставити на вогонь. Коли маса загусне, набрати в марлю, згорнути і підвісити, щоб стекла (має бути холодне місце).

Коли стече, викласти на тарелю і полити вершками, збитими з цукром.

Крем з полуниць

Столову ложку желатину або білий агар-агар проварити з мармеладом із півлітра полуниць, додавши чверть кілограма цукру. Трохи остудити, влити літр збитої сметани і все разом перелити до форми, а її поставити принаймні на годину в лід. Коли крем загусне, намочити форму в теплій воді – тепер її вміст можна перекласти на тарелю, прикрасити конфітюром чи розтопленим шоколадом і подати до столу.

Суничне суфле

Узяти 250 грамів масла, 25 дека борошна, 20 дека цукру, дрібку цедри лимона та ванілі, одне ціле яйце і ще до того окремо два жовтки. Усе це добре вимісити разом, розмазати по бляшці чи тортівниці і запекти до золотавого кольору.

Після цього півлітра сирих суниць пропустити через сито, насипати в них пів кілограма цукру, довести до кипіння на плиті. Збити до пінки 5-6 яєць, запарити цю пінку суничною масою і вилити все на спечений перед тим корж. Добре розмастити ножом, посипати цукром і поставити на кілька хвилин у духовку, аби підсохло.

Після цього відразу подавати на стіл.

Будень хлібний (на 6 осіб)

12 дека порізаного хліба засмажити зі сметаною. Шість дека цукру перетерти з шістьма дека масла, додати шість яєць і дві ложки конфітур, хліб і піну з білків. Приготувати на пару у плоскій каструлі.

подавати до столу разом із глінтвейном.

Будень яблучний

Зі склянки сметани і половини склянки панірувальних сухарів зробити густу масу, підсмажити її за кілька хвилин на великому вогні. Шість жовтків розтерти з шістьма ложками цукру, додати готову сметанну масу, мармелад з восьми яблук, жменю тертого мигдалю, пінку зі збитих білків. Приготувати на парі і подати до столу.

Можна як додаток дати соус шодо з ваніллю.

Будень мигдалевий

Півтора булки, сушеної і з обрізаною скоринкою, намочити в молоці. Половину столової ложки масла перетерти на піну з п'ятьма жовтками і п'ятьма ложками цукру. Далі додати відмочену і вже відтиснуту від молока булку, шість дека попередньо пропареного мигдалю, трохи лимонної цедри, жменьку родзинок, а на кінець пінку зі збитих білків. Приготувати в низькій каструлі на парі (півгодини, можливо трохи довше). До цього буденя варто подати соус із яблучного сидру.

Будень рисовий (на 8 осіб)

Дванадцять дека рису зварити до м'якого з трьома склянками молока. Шість дека цукру розтерти з п'ятьма жовтками, додати зварений рис, шість дека родзинок,

пінку зі збитих білків, вимішати все разом і готувати на паровій бані протягом півтори години. Перед подачею полити глінтвейном на основі яблучного вина або сидру.

Будень «Цісарський» (на 12 осіб)

Почистити півкілограма каштанів. Зварити їх на молоці до м'якості. Двадцять дека масла розтерти на пінку з чвертю кілограма цукру і десятима жовтками. Додати каштани, шість дека картопляного борошна, сік і цедру цілої цитрини, пінку з білків. Готувати в низькій посудині на паровій бані до готовності.

Будень помаранчевий

П'ятнадцять дека почищеного мигдалю розтовкти на однорідну масу з двома ложками солодких вершків, розтирати в мисці, додавши 15 дека цукру, 8 дека підрум'яненого на пательні з сухарями масла, 8 жовтків. Докинути туди пінку з восьми білків, 15 дека товченого бісквітного печива, цедру з двох помаранчів. Викласти у форму, перемашену маслом і готувати годину на паровій бані.

При подачі полити глінтвейном на основі яблучного вина або сидру або ж окремо налити яблучного соку.

Будень чоколадовий (на 10 осіб)

120 грамів масла розтопити, додаючи потрохи борошно (загалом чверть кілограма), все разом хай всмажиться, тоді додати 200-250 грамів тертого шоколаду. Коли шоколад почне чорніти, додати склянку гарячого молока і добре розтирати масу, яка вийшла, щоб не було жодних грудок чи крупинок. Коли сформується така однорідна маса, зняти з воню й вистудити. Коли вистигне, збити її

з десятьма жовтками, додаючи їх по одному. Якщо шоколад не дуже солодкий, варто додати чайну або й столову ложку цукру.

На закінчення треба додати пінку з десяти яєчних білків і всю масу поставити на парову баню, хай париться до готовності.

До цього буденя подається соус який готується зі ста грамів шоколаду, розтопленого і провареного з вершками, а також трьох жовтків, розтертих з цукром.

Рис із помаранчами

Двадцять п'ять дека приготувати на літрі молока до стану м'якості. Відставити, змішати з очищеними від шкірки і прожилок апельсинами (кількість на свій смак). Гарно викласти на тарілку і полити конфітюрами різних кольорів.

Рис із яблуками по-панськи

Порцію рису запарити окропом, зцідити, докласти по столовій ложці масла і цукру, по дрібці солі і лимонної цедри. Знову залити водою і варити до м'якості.

Взяти невеликі яблука, почистити від шкірки, вибрати ложкою серединки, і приготувати на пару. Після цього начинити середину яблук варенням або мигдалевою масою, викласти на велику форму в формі піраміди і засипати рисом. Збити міцну піну з кількох білків і цукру, полити нею піраміду, посипати цукром та подрібненими горіхами, пекти, аж доки не зарум'яниться.

Рис із яблуками по-простому

250 грамів рису зварити дуже м'яко, до розвареного на воді або молоці (з точки

зору якості травлення краще готувати на воді). Кілька почищених та порізаних на кубики яблук вимішати з цукром, а за кілька хвилин після того з рисом. Намазати сотейник маслом і посипати тертою булкою, викласти вимішаний рис і довго пекти, аж поки яблука повністю не розм'якнуть. При подачі посипати цукром.

Рисове суфле з родзинками 200 грамів промитого рису, масло, ванілін, сіль зварити з молоком, охолодити і додати до цієї маси 150 грамів цукру, а також шість яєчних жовтків, вбиваючи по одному і розтираючи. З 50 грамів цукру і шести яєчних білків збити міцну піну і додати до неї лимонний сік і терту лимонну цедру. Обидві маси обережно змішати, додавши родзинки. Деко або форму для випічки тортів змастити маслом і наповнити масою. Випікати при середній температурі. До цього суфле подають малиновий мус або компот.

Рисове суфле з чоколядою

200 грамів промитого рису зварити на літрі молока, додавши 50 грамів масла. 120 грамів цукру розтерти з шістьма жовтками, додати 50 грамів тертого мигдалю і піну з білків.

Масу поділити на три частини. Одну вимішати з шоколадом (160-180 грамів), дві лишити білими. Наповнити форму в такий спосіб: спочатку білий шар, потім шоколадний, потім знову білий. Запекти при середній температурі.

Рисове суфле з горіхами

200 грамів промитого рису зварити на літрі молока, додавши 50 грамів масла. 120 грамів цукру розтерти з шістьма жовтками, додати 50 грамів дробленого волоського горіха, сік і цедру цілого лимона, піну з білків.

Перекласти в форму, обтерту маслом і посипану паніровкою, і запекти на середньому вогні. Можна також дати до малої каструлі і приготувати на паровій бані.

До цього суфле подають яблучний сік або глінтвейн.

Суфле з чорносливу

Чорнослив добре промити, залити холодною водою так, щоб вода його тільки покривала, і варити при слабкому кипінні до готовності в посуді, закритою кришкою. Із звареного чорносливу видалити кісточки і потім протерти його через сито. У отримане пюре додати цукор і, помішуючи дерев'яною ложкою, проварити до загуснення. Після цього додати збиті в міцну піну білки. Пательню змастити маслом, посипати тертою булкою, викласти на неї гіркою суфле, посипати цукром і випекти його.

Подавати з холодним молоком.

Суфле з манки

На молоці з водою заварити 100 грамів манки і кип'ятити її протягом 10 хвилин, потім зняти з вогню, ввести жовток, цукор і 10 г масла, добре вибити, злегка змішати із збитим білком, викласти у форму, змащену маслом, і на пару довести до готовності.

Легуміна з манки

200 грамів манки зварити в половині літра молока, додавши десять дека масла.

Відставити, щоб вистигло.

Десять жовтків розтерти з 12 дека цукру, додати зварену манку, розділити масу на

дві половини. До однієї половини додати сік і цедру з половини лимона, до другої – десять столових ложок подрібленого шоколаду і десять збитих білків. У посуд для запікання спочатку залити масу з шоколадом, зверху масу з лимоном, поставити в духовку і запекти на високій температурі до яскравого рум'янцю.

Легуміна з кукурудзи

Сім жовтків розтерти з сімома ложками цукру, додати 200-220 грамів м'якого домашнього сиру, філіжанку сметани, три ложки кукурудзяного борошна, трохи лимонної цедри, пінку з семи білків. Поставити пектися до дуже сильно розігрітої печі чи духовки.

Можна у такий же спосіб зробити помаранчево-кукурудзяну легоміну якщо взяти не сім, а шість яєць, і додати три очищені помаранчі.

Легуміна цитринова

Зварити до м'якості дві цитрини, перетерти через сито. 12 жовтків розтерти з 12 ложками цукру, дати чайну ложку дрібно потертої булки, перетерті цитрини, піну з 12 збитих білків. Покласти на полумисок і приготувати: можна запекти, але краще для травлення зробити це на паровій бані.

Налисники з сиром

Млинці до налисників приготувати так, як уже пояснено в попередніх розділах. До них додати таку масу: півкілограма сиру перетерти через сито, потім розтерти в макітрі зі шматком масла, додати, продовжуючи розтирати, три жовтки, півсклянки цукру, жменю родзинок, кілька ложок сметани, пінку зі збитих білків. Цю масу закрутити в налисники і підпекти в духовці протягом 10-15 хвилин.

Легуміна з «гофіо»

Дванадцять дека «гофіо» зварити до стану пюре з двома філіжанками молока і шістьма дека масла. П'ять жовтків розтерти з п'ятьма ложками цукру, додати п'ять дека подрібненого мигдалю, гофіо і пінку зі збитих білків. Усе це помістити в форму для випікання і спекти в духовці на середній температурі.

Легуміна сирна (сирник по-львівськи)

Півкілограма домашнього сиру протерти через сито і ретельно перетерти в макітрі з жовтками трьох яєць, склянкою цукру і ваніллю. Потім додати столову ложку крохмалю або манки, трохи цедри лимона і зрештою пінку з трьох збитих білків.

Жменю сушеної вишні або родзинок залити окропом, через 5-10 хвилин воду злити, обсушити і додати в сирну масу. Випікати в попередньо розігрітій до температури 180 градусів духовці близько 40-50 хвилин.

Після цього сирник потрібно ще в формі для випікання повністю охолодити, аби не розпався, як будете витягати.

Налисники з горіхами

Смажаться звичні налисники. На кожен з них насипаємо подрібнені горіхи, цукор, родзинки, закручуємо і складаємо один до одного в посуд до запікання. Ставимо в добре розжарену духовку на 7-10 хвилин, після чого відразу видаємо до столу.

Будень «Фіді»

Закип'ятити літр молока, засипати туди 15 дека манки, 6 дека цукру та стільки ж

промитих та вимочених в окропі родзинок, відставити з вогню, і помішувати доти, доки не вистигне. В цей час вливається пінка з двох збитих білків, і все разом заливається в форму, яку перед тим облили водою. Форму треба поставити на лід, аби маса застигла остаточно. До цього буденя подаємо свіжі фруктові соки до смаку або соус шодо з ваніллю.

Легуміна з саго

Шість ложок саго залити водою і варити доти, доки крупинки не стануть прозорими. Перетерти 6 жовтків і шість ложок цукру, додати зварене саго і розтирати далі, додавши ще потовченої ванілі та піни зі збитих білків. Усе разом викласти в сотейник і приготувати на пару. До цього подати соус на основі молока чи вершків. Можна також посипати згори три ложки тертого шоколаду.

Яблучне суфле

Двадцять яблук і ¼ літра сухого білого вина варити, аж доки не отримають консистенцію мармеладу. Десять жовтків розтерти з двадцятьма дека цукру, додати десять дека тертого мигдалю, трохи тертої булки, зрештою мармелад, який вийшов з яблук, та пінку з десяти білків.

Готову масу вилити в змащену маслом і посипану панірувальними сухарями форму. Запекати при високій температурі від протягом трьох квадрансів.

Суничне суфле

Узяти 250 грамів масла, 25 дека борошна, 20 дека цукру, дрібку цедри лимона та ванілі, одне ціле яйце і ще до того окремо два жовтки. Усе це добре вимісити

разом, розмазати по бляшці чи тортівниці і запекти до золотавого кольору.

Після цього півлітра сирих суниць пропустити через сито, насипати в них пів кілограма цукру, довести до кипіння на плиті. Збити до пінки 5-6 яєць, запарити цю пінку суничною масою і вилити все на спечений перед тим корж. Добре розмастити ножем, посипати цукром і поставити на кілька хвилин у духовку, аби підсохло. Після цього відразу подавати на стіл.

Пінка конфітюрова

Склянку конфітюри на вибір змішувати до густоти і білої піни зі склянкою цукру. Добре збиту піна з дванадцяти білків потроху додавати до маси, продовжуючи розтирати.

Після години розтирання налити в вазу для запікання, вимащену маслом, і запекти. Так само цей десерт можна готувати на парі і подавати до глінтвейну.

Яблука надівані

Яблука обчистити і вибрати серединки. Приготувати на парі в так званій «каструлі для картоплі». Коли яблука розм'якнуть, викласти на тарілку чи іншу посудину, аби вистигли. Розтерти шість жовтків з шістьма столовими ложками цукру, додати жменю розтертих на м'ясорубці волоських горіхів, трохи тертої булки, вимішати з пінкою з шести збитих білків.

Половину маси вкласти до сотейника, вимащеного маслом і панірувальними сухарями, на неї розкласти яблука, всередину яких попередньо поклали різні джеми, і зверху залити рештою маси. Підпекти не дуже довго і при невеликій температурі.

При подачі посипати цукром. Яблукк, залежно від розміру, має бути одне або два

на особу.

Яблучна шарлотка

Шість яєць, дві склянки цукру, дрібка ванілі, півтора кілограма борошна для тіста.

Півкілограма яблук, три столових ложки цукру, чайна ложка кориці – для начинки.

Для тіста яйця збити з цукром і ваніліном на пишну масу, і потрошки додавати борошна.

Тісто має бути напіврідкої консистенції, щоб, стікало з пальців, але дуже поволі. Для начинки почистити яблука і нарізати їх плястерками, пересипати цукром і корицею.

Далі треба всипати яблука в тісто і все разом перемішати. Готову масу вилити в змащену маслом і посипану панірувальними сухарями форму. Запекати при високій температурі від півгодини до трьох квадрантів.

Дати остигнути, посипати цукровою пудрою.

Дріжджовий пляцок з ягодами

Взяти півсклянки борошна, склянку молока, 20 грамів дріжджів, столову ложку масла, 2 яйця, сіль, 100 склянку цукру, трішки ванілі, трішки цукрової пудри. До того ще 750 грамів вишень або черешень.

У підігрітому молоці розвести дріжджі з однією столовою ложкою борошна і чайною ложкою цукру і поставити в тепле місце. Коли дріжджі почнуть бродити, влити їх у посуд з борошном, додати розтерті з цукром і ваніліном жовтки, масло, на кінець ножа солі, добре вимісити, розкачати, покласти на змащений маслом лист, поставити, щоб тісто підійшло. Потім змастити його білком, накласти на нього сливи, вишні або черешні без кісточок і пекти в дуже гарячій духовці протягом півгодини.

Спечений пиріг посипати цукровою пудрою з ваніліном, подавати порізаним на квадратики.

Бісквітний торт

Тринадцять з половиною дека десертного масла і дванадцять з половиною дека цукру перетерти разом, додаючи по одному три жовтки, дванадцять з половиною дека борошна, після чого пінку зі збитих білків.

Коли маса добре розітреться, поділити її на три частини. Бляху до випікання добре натерти маслом, посипати борошном і на ній спекти три коржі. Поміж коржами перекласти мармеладом, а нагору зробити простенький крем: склянку сметани збити з цукром. Поливши торт згори кремом, для прикраси на нього викласти ягоди або зробити візерунок з конфітюри.

Кавовий торт

Нижній корж

Сім жовтків перетерти з цукром (400-500 грамів), додати 200 грамів цілого мигдалю, ложку тертої булки, пінку з п'яти білків. Вилити у форму, намащену маслом і посипану паніровкою, і спекти в помірно розігрітій духовці.

Маса для середини

120 грамів масла перетерти з трьома жовтками і трьома ложками цукру, додаючи потроху філіжанку чорної кави (має на той момент уже вистигнути).

Верхній корж

Збити пінку з десяти яєчних білків, додати 200 грамів цукру, 200 грамів тертого мигдалю, столову ложку борошна, кавову ложку ваніліну. Спекти так само, як і перший корж. Скласти докупи з нижнім коржем і серединою, зверху помазати помадкою, глазур'ю чи шоколадом на власний смак.

Торт Захера

По 100 грамів чорного і молочного шоколаду поламати, додати 2 столові ложки масла і розтопити, тримаючи над паруючою водою. Вісім жовтків розтерти зі склянкою цукрової пудри і м'яким вершковим маслом до однорідної маси. Білки збити з дрібкою солі на піну, обережно вимішати з розтопленим шоколадом, всипати борошно, змішане з порошком для випічки, і вимішати однорідне тісто. Ввести жовтки з маслом і ще раз ретельно перемішати.

Форму для торта змастити маслом і викласти тісто. Випікати при 180 градусах до готовності, вистудити. Корж розрізати на 3 частини. Перекласти торт: корж - абрикосовий джем - корж - абрикосовий джем - корж – помадка (для помадки 100 грамів шоколаду поламати, додати молоко і розтопити на водяній бані. Додати масло і ретельно розмішати).

На кінець полити теплою помадкою торт (верх і боки).

Пирого (вареники) з сиром і капустою

Просіяти 250 грамів борошна, склянку ледь теплої води, кавальчик масла, одне яйце, трішки солі, добре все збити і замісити тісто такої густини, щоб після дотику пальцем лишалася ямка, але дірку пальцем проткнути було важко. Тісто має трохи постояти.

Коли тісто вистоялося, поділити на кружки, в які понакладати такої маси: головку

капусти добре проварити в злегка підсоленій воді, відтиснути і порізати; 25 дека домашнього сиру перетерти через сито, додати два жовтки, змішати з капустою, досипати нарізаної зелені кропу, петрушки, порею, зеленою цибульки або іншої зелені. Зліпити пироги і зварити у злегка підсоленій воді, обережно помішуючи.

Так само робляться пироги з сиром і картоплею, тільки капусту замінити звареною і вим'ятою картоплею, або з самим сиром, але тоді до маси треба додати багато січеного зеленого кропу. До всіх трьох видів пирогів ми подаємо кисле молоко, добре збите зі сметаною.

Пироги (вареники) з черешнями

Тісто на пироги з фруктами чи ягодами робиться так само, як у попередньому рецепті, тільки в теплу воду, крім масла, треба додати ще й кілька ложок сметани.

Черешні треба очистити від кісточок і дати на друшляк, аби стекли. Щоб пироги були добрими, тісто має бути тонким і м'яким, також треба уважно слідкувати за процесом варіння, аби пироги не розвалилися. На воду, що кипить, треба давати невелику кількість пирогів, коли впливуть нагору, треба дати ще хвилину поваритися, а після цього швидко й акуратно витягнути друшляковою ложкою на друшляк, сполоснути холодною водою, а подавати, полити маслом, змішаним з підрум'яненими панірувальними сухарями.

Якщо подавати зі сметаною, можна не поливати маслом взагалі, просто висипати на тарілку і посипати цукром.

Пироги (вареники) з журавлиною

Тісто має бути таким же, як у попередньому рецепті, тільки не так тонко розкачаним, оскільки журавлина під час варіння виділяє більше соку, який може

розвалити тісто. Для начинки перебрані ягоди журавлини треба змішати з цукром і тертою булкою.

Кнедлі зі сливками

Треба взяти кілограм картоплі, кварту борошна, яйце, десяток великих слив, дві столові ложки цукру, чотири столові ложки масла, дрібку солі.

Очищену сиру картоплю натерти на дрібній тертці, злити сік, масу перемішати з борошном, додати яйце, цукор, сіль. Замісити круте тісто (як для вареників).

Сформувати з тіста кульки, нафарширувати кожна з них однією сливою, очищеною від кісточки.

Відварити кнедлі в підсоленій воді. При подачі полити розтопленим маслом.

ПОРЯДОК ОБІДІВ І СТРАВ У НИХ НА ТРИ ПОРИ РОКУ

Період I

(від січня до кінця травня)

1.

Картопляні опіканки з грибним соусом.

Шпинат з яйцями.

Компот з мішанини сухофруктів.

Рис із яблуками

2.

Зупа горохова з манкою.

Горохові опіканки. Салат з сирі капусти.

Яблучний компот.

Легуміна з манки.

3.

Морква з французьким омлетом.

Компот з чорносливу.

Пирого з сиром і капустою.

4.

Борщ з квасолею із картоплею.

Бруква; фаршировані яйця.

Компот із яблук та груш.

Ламанці з маком.

5.

Картопля з грибами; огірковий соус.

Грушевий компот.

Будень рисовий, глінтвейн.

6.

Зупа горохова, грінки.

Гарбуз із помідорами; котлети з ячмінної каші.

Яблучний компот.

Легуміна цитринова, сік.

7.

Будень з пшоняної каші; цибулевий соус.

Компот зі змішаних сухофруктів.

Легуміна з сиру, трояндовий узвар.

8.

Зупа грибова біла з галушками.

Бурячки, квасоля, хрін, порізані варені яйця.

Компот з черешень.

Легуміна з саго, сік.

9.

Омлет зі шпинатом.

Компот з груш і чорниці.

Каша гречана, кисле молоко.

10.

Зупа мигдалева з рисом або бісквітами.

Яйця під голландським соусом з вівсяною кашею.

Компот з яблук сорту ранет.

Налисники з сиром.

11.

Будень грибовий з огірковим соусом.

Козлобородник.

Компот з чорносливу.

Андрути з помаранчевим кремом.

12.

Зупа помідорова, грінки.

Морква з горошком; яйця в сорочках.

Компот з зелених яблук.

Легуміна з «гофіо», прикрашена конфітюрами.

13.

Кашка на грибному бульйоні.

Салата з оливковою олією.

Компот з груш і яблук.

Будень мигдалевий, глінтвейн.

14.

Зупа картопляна.

Бурячки, квасоля, хрін, варені яйця.

Компот з яблук.

Хлібний будень з яблучним соусом.

15.

Макарон по-італійськи.

Ріпа з помідорами; опіканки панські.

Компот з груш.

Надівані яблука.

16.

Зупа румфордзька.

Тушкована квашена капуста; горохові опіканки.

Компот з черешень.

Легуміна з рису з горіхами.

17.

Налисники з грибовою масою.

Компот з груш та яблук.

Будень чоколядовий з глінтвейном.

18.

Зупа яблучна; бісквіти.

Яешня a la princesse.

Грушевий компот.

Пирого з картоплею і сиром.

19.

Гжибек шпинатний і соус з хрону.

Компот фруктовий змішаний.

Будень з яблук.

20.

Зупа пивна.

Бруква. Котлети з краківської кашки.

Яблучний компот.

Рис із помаранчами.

21.

Будень зі шпинату.

Цвітна капуста.

Компот з груш і яблук.

Бісквітний торт.

22.

Борщ з квасолею і картоплею.

Козлобородник.

Компот з груш.

Легуміна кукурудзяна.

23.

Рис з помідоровим соусом.

Морква з горошком, варені яйця.

Компот черешневий.

Будень з помаранчами.

24.

Горохова зупа; грінки.

Яйця з помідоровим соусом, гарніровані картоплею.

Помаранчевий компот.

Андрути.

25.

Будень з пармезану.

Зелена квасоля, віденські котлети.

Грушевий компот.

Рис по-голландському.

26.

Зупа з саго на білому вині.

Брюссельська капуста з макаронами; яйця в сорочках.

Яблучний компот.

Пироги з сиром.

27.

Гороховий будень із соусом з каперсів.

Бурячки, квасоля, хрін.

Помаранчевий компот.

Торт бісквітний.

28.

Кашка на грибному бульйоні.

Шпинат, фаршировані яйця.

Яблучний компот.

Легуміна з «гофіо», сік.

29.

Зупа мигдалева з рисом.

Горох на овочевому бульйоні; смажені яйця.

Черешневий компот.

Яблучне суфле.

30.

Вершковий будень з соусом з хрону.

Гарбуз із помідорами; опіканки картопляні.

Компот з груш і яблук.

Кашка з ромом, сік.

31.

Зупа з кольрабі; грінки.

Морква з пастернаком; фаршировані яйця.

Помаранчевий компот.

Легуміна рисова з чоколядою.

Період 2

(Від червня до кінця серпня)

1.

Зупа щавлева з грінками.

Яйця під голландським соусом. Шпарагівка.

Салата з оливковою олією.

Будень рисовий.

2.

Голубці і соус із кропу.

Молодий горошок; яйця в сорочечках.

Салата з олією.

Аґрусовий компот.

Торт кавовий.

3.

Холодник суничний; бісквіти.

Горохові опіканки.

Салата з олією.

Компот з чорносливу.

Легуміна з саго і чоколяди.

4.

Налисники зі шпинатом.

Опіканки картопляні з салатою.

Помаранчевий компот.

Легуміна рисова з горіхами, сік.

5.

Зупа овочева.

Фарширована салата з макаронами.

Салата з олією.

Суничний компот.

Легуміна з манки і чоколяди.

6.

Будень грибовий з огірковим соусом.

Бурячки, гарніровані квасолею і хроном, варені яйця.

Салата з олією.

Яблучний компот.

Молочко кавове.

7.

Борщ із квасолею та картоплею.

Фарширована кольрабі.

Салата з олією.

Агрусівий компот.

Будень помаранчевий.

8.

Макарони з сиром.

Шпинат з яйцями і вівсяною кашею.

Салата з олією.

Сунічний компот.

Надівані яблука.

9.

Зупа горохова; грінки.

Фарширована картопля; огірки.

Салата з олією.

Черешневий компот.

Бісквітний торт, глінтвейн.

10.

Будень пшоняний з цибулевим соусом.

Фарширована салата.

Салата з олією.

Яблучний компот.

Торт Захера.

11.

Налисники з грибами.

Морква з горошком; фаршировані яйця.

Салата з олією.

Компот абрикосовий.

Будень з сиру.

12.

Зупа овочева.

Гжибек, обкладений картопляними палюшками.

Салата з олією.

Агрусівий компот.

Пирогі з черешнями.

13.

Голубці з кроповим соусом.

Горошок з омлетом

Салата з олією.

Компот полунично-порічковий.

Штрудель з черешнями.

14.

Зупа щавлева з грінками.

Фарширована кольрабі.

Салата з олією.

Черешневий компот.

Суничне суфле.

15.

Омлет зі шпинатом.

Порізана квасоля, панські опіканки.

Салата з олією.

Суничний компот.

Пирого з журавлиною.

16.

Зупа грибова з манкою.

Горохові опіканки.

Салата з олією.

Помаранчевий компот.

Будень мигдалевий, глінтвейн.

17.

Будень зі шпарагівки, соус на основі хрону.

Яйця a la princesse.

Салата з олією.

Черешневий компот.

Легуміна кукурудзяна.

18.

Зупа з кольрабі; грінки.

Гарбуз зелений; картопляні котлети.

Салата з олією.

Яблучний компот.

Легуміна рисова з горіхами.

19.

Кашка на грибовому бульйоні.

Огірки фаршировані, картопля.

Салата з олією.

Черешневий компот.

Пирого з журавлиною.

20.

Холодна зупа з журавлини; бісквіти.

Фарширована салата, гарнірована картоплею.

Салата з олією.

Компот з ревеню та помаранчів.

Торт кукурудзяний.

21.

Ячня a la princesse.

Квасоля. Котлети з вівсяної каші.

Салата з олією.

Суничний компот.

Абрикосовий будень, глінтвейн.

22.

Холодний борщ.

Горошок; варені яйця.

Салата з олією.

Вишневий компот.

Кашка з ромом, сік.

23.

Будень з пармезаном.

Фарширована салата; макарон.

Салата з олією.

Малиновий компот.

Пляцок з черешнями.

24.

Овочева зупа.

Опіканки з гороху; біла салата.

Салата з олією.

Черешневий компот.

Легуміна цитринова.

25.

Зупа грибова з манкою.

Зелений гарбуз; картопляні котлети.

Салата з олією.

Ревеневий компот.

Будень мигдалевий, глінтвейн.

26.

Будень пшоняний; цибулевий соус.

Яйця на голландському соусі; шпарагівка.

Салата з олією.

Черешневий компот.

Торт кавовий.

27.

Холодна зупа з саго.

Гжибек; грінки з яйцем.

Салата з олією.

Ревеневий компот.

Андрути з малиновим кремом.

28.

Будень грибовий з огірковим соусом.

Горохові опіканки.

Салата з олією.

Сунічний компот.

Десерт з кислого молока.

29.

Зупа щавлева; грінки.

Квасоля; опіканки з ячмінної кашки.

Салата з олією.

Черешневий компот.

Пирого з журавлиною.

30.

Картопля з яйцями і грибами.

Фаршировані огірки; макарони.

Салата з олією.

Абрикосовий компот.

Будень чоколадовий, глінтвейн.

Період 3.

(Від вересня до кінця грудня)

1.

Рис на помідоровому бульйоні.

Фарширована капуста, макарони.

Салата з оливковою олією.

Компот з груш.

Будень із яблук.

2.

Фруктова зупа; картопля.

Бруква; фаршировані яйця.

Салата з олією.

Яблучний компот (сорт ренклюд).

Легуміна з саго.

3.

Макарони з сиром.

Бурячки, гарніровані квасолею, хроном, фаршированими яйцями.

Салата з олією.

Компот з райських яблук і груш.

Хлібний будень.

4.

Щавлева зупа; грінки.

Морква з горошком; омлет.

Салата з олією.

Яблучний компот.

Будень «Фіді».

5.

Кашка на грибному бульйоні.

Фаршировані огірки, макарон.

Салата з олією.

Грушевий компот.

Бісквітний торт.

6.

Зупа помідорова по-американськи; грінки.

Цвітна капуста; смажені яйця.

Салата з олією.

Сливовий компот.

Будень з сиру.

7.

Будень з ячмінної каші з цибулевим соусом.

Зелений гарбуз; картопляні котлети.

Салата з олією.

Компот з мірабелок.

Андрути з персиковим кремом.

8.

Грибова зупа з манкою.

Капуста з яблуками; горохові опікунки.

Салата з олією.

Грушевий компот.

Мигдалевий будень.

9.

Помідоровий гжибек; цибулевий або помідоровий соус.

Шпарагівка; яйця з голландським соусом.

Салата з олією.

Яблучний компот.

Пироги з капустою і сиром.

10.

Грушанка.

Картопля; фаршировані огірки.

Салата з олією.

Сливовий компот.

Легуміна з рису з горіхами.

11.

Гжибек шпинатний; соус із каперсів.

Морква з горошком; смажені яйця.

Салата з олією.

Компот з груш і райських яблук.

Абрикосовий будень.

12.

Горохова зупа; грінки.

Фаршировані огірки, макарони.

Салата з олією.

Яблучний компот.

Пироги з журавлиною.

13.

Голубці з соусом на кропі.

Цвітна капуста; яйця.

Салата з олією.

Сливовий компот.

Легуміна з сиру.

14.

Зупа мигдалева з рисом або бісквітами.

Фарширована капуста; макарони.

Салата з олією.

Грушевий компот.

Пироги з картоплею і сиром.

15.

Капустяний будень.

Шпарагівка; віденські котлети.

Салата з олією.

Яблучний компот.

Торт «Захер».

16.

Борщ; квасоля, картопля.

Фарширована калярепа.

Салата з олією.

Грушевий компот.

Рис з яблуками по-панськи.

17.

Будень із моркви з грибовим соусом.

Цвітна капуста; яйця a la princesse.

Салата з олією.

Яблучний компот.

Пляцок зі сливками.

18.

Овочева зупа.

Бурячки; квасоля, хрін, варені яйця.

Салата з олією.

Компот з журавлини.

Налисники з сиром.

19.

Картопля з грибами; квашені огірки.

Брюссельська капуста з соусом; яйця в сорочках.

Салата з олією.

Сливовий компот.

Легуміна з манки із шоколадом.

20.

Зупа з кольрабі; грінки.

Морква з горошком; омлет.

Салата з олією.

Грушевий компот.

Кнедлі зі сливами.

21.

Будень вершковий із соусом з каперсів.

Капуста, подана як шпарагівка.

Салата з олією.

Сливовий компот.

Надівані яблука.

22.

Зупа пивна.

Фарширована капуста; макарон по-італійськи.

Салата з олією.

Яблучний компот.

23.

Омлет зі шпинатом.

Гарбуз із помідорами; панські опіканки.

Салата з олією.

Грушево-чорничний компот.

Будень рисовий, глінтвейн.

24.

Зупа грибова біла; галушки.

Капуста з яблуками; горохові опіканки.

Салата з олією.

Сливовий компот.

Легуміна з «гофіо».

25.

Будень з булки; соус із хроном.

Шпарагівка; опіканки з ячмінної кашки.

Салата з олією.

Компот з ожини і груш.

Кавовий торт.

26.

Рис із помідоровим соусом.

Зелений гарбуз; котлети з краківської кашки.

Салата з олією.

Компот з яблук.

Будень із сиру.

27.

Фруктова зупа; картопля.

Бруква; фаршировані яйця.

Салата з олією.

Яблучний компот.

Легоміна з саго.

28.

Будень з пармезаном.

Фарширована салата; макарони на італійський манер.

Салата з олією.

Грушевий компот.

Пляцок зі сливами.

29.

Горохова зупа.

Бурячки; смажені яйця.

Салата з олією.

Сливовий компот.

Бісквітний торт.

30.

Грибовий будень; огірковий соус.

Фарширована калярепа; вівсяна каша.

Салата з олією.

Черешневий компот.

Шарлотка з яблук

НА ЗАВЕРШЕННЯ

Про поєднання продуктів

Складаючи порядок споживання страв, треба брати до уваги їх смак, хімічний склад і звичаї певного дому.

Щодо смаку: бажаною є часта зміна страв, їх різноманітність як в різновидах, так і в приправах. Частіше могли б з'являтися на родинному столі страви, які не мають дуже виразного смаку, такі як каші, картопля, салата, шпинат, морква, горошок, яйця тощо. Натомість солодкі страви чи інші страви з різким смаком треба подавати радше в невеликій кількості. Нехай краще служать для підняття апетиту, а не для насичення. Винятком є фрукти, особливо сирі, котрі можна подавати перед кожним прийомом їжі.

Після м'яких страв має іти страва кисла, а після кислої можна подавати гостру або нейтрального смаку. Менш придатна до такої нагоди страва солодка, оскільки цукор в поєднанні з кислотою лише посилює її дію, а значить, може занадто окислити середовище шлунку.

Не треба подавати одна за другою страви одного виду. Ситуація, коли ви подаєте одну кислу страву, потім іншу, за нею третю (чи, скажімо, три гострі страви підряд або три пряні) має бути неможливою за вашим столом.

Застерігаємо від занадто частого додавання до зуп і соусів сметани, як то часто буває в нашій традиційній кухні. Сметана, яку додаєте час від часу – смакує, а якщо подавати її надто часто – може викликати відразу і спричинити погіршення процесу травлення. В овочевих зупах сметану можна замінити додаванням вина або яблучного сидру. А ще краще чим частіше обходитися без такого додатку, подаючи страви не підбіленими.

Саме час також згадати про так зване покращення зуп і соусів росолом (бульйоном)

із м'яса. Це дуже поширена серед кухарів звичка. Ну нема в них доброї зупи без росолу, навіть білий борщ мусять ним зіпсувати, хоча він аж ніяк не може бути заміною для тонкого, ніжнього смаку овочів, що цілком може розібрати язик, не розбещений гострими приправами.

Окрім того, геть росоли з журів та соусів - додаючи їх, ми також псуємо ними смак страв, робимо всіх їх огидно однаковими.

Найважливішим аргументом має бути для цих дискусій простий: здоров'я. Бульйон чомусь має славу дуже доброго для здоров'я продукту. Але насправді вони добрі тільки тим, що легкі для травлення і тонізуючі, як кава. Але при цьому далеко не завжди вони є корисними для організму. Білків, що містяться в м'ясі, у бульйонах нема, оскільки білки не розчиняються у воді. Натомість у бульйонах містяться продукти розпаду вже відмерлого білка, від яких наш організм, як від непридатних для поживи і часом шкідливих, швидко позбавляється. А якщо тварина, з якої взяли м'ясо, була хворою, то такі частки можуть бути навіть отруйною. Відомі випадки отруєння м'ясним бульйоном, якщо його вжили надмірну кількість.

Хто хоче збагатити смак вегетаріанської страви, має для цього соєвий соус, шкірки з горохових стручків, хрін, редьку, петрушку, пастернак, порей, цибулю, естрагон, кріп, гриби, зокрема трюфелі (або трюфельний соус), ванілін, яблука або яблучну шкірку тощо.

Хімічний склад продуктів, які використовуються в їжу, є дуже важливим для гігієни людини.

Засади визначення хімічного складу страв такі: потрібно дотриматися певного розподілу складників продуктів, а конкретно білка, жирів та вуглеводів (тобто борошна і цукру), а також поживних солей, які містяться в рослинах. Потреба на одну особу становить близько 100 грамів білка, 50 грамів цукру, окремо 500 грамів інших вуглеводів, а також близько 30 грамів мінеральних солей і 3 грами звичайної кухонної солі.

Гармонійним з цієї точки зору є поєднання продуктів у молоку, волоських горіхах та мигдалі. В інших продуктах переважає то один складник, то інший. Наприклад, у хлібі, кашах і солодошах міститься багато вуглеводів, але мало білку. У квасолі, гороху, сочевиці, бобах переважає білок. Масло та олія є жирами. У таких рослинах, як салата, шпинат, морква, буряки є досить мінеральних солей, а от білку, жирів, вуглеводів у цих продуктах бракує.

При складанні обіднього меню чи меню на будь-який інший прийом їжі треба пам'ятати, що не можна дати переваги якомусь зі складників, навпаки, треба комбінувати їх відповідно до потреби організму. Це означає, що мучні і солодкі страви треба доповнювати яйцем, молоком і овочами, до насичених білками продуктів додавати те саме, тільки без яйця, будь-яку страву треба доповнити невеликою кількістю жиру.

Наприклад, моркву доречно подавати з горошком, квасоллю – з бурячками, сир – з картоплею, яйця – з овочами (помідори, огірки, а може й інші). Можна піти й іншим доречним шляхом. Під час одного обіду обирати такі страви, щоб вони одна одну доповнювали в сенсі продуктів. Тобто якщо в першій страві переважають вуглеводи, треба на друге подати щось білкове, а в десерті чи салаті має бути багато рослинних солей.

Не обійтися нам і без обговорення ще однієї важливої теми. У нашому регіоні часто в пошані дуже підсмажені або запечені страви, особливо це стосується картоплі та страв з тіста. Тим, хто піддається цьому гріху слов'янських народів, варто пригадати собі, що з усіх дуже засмажених страв єдиною стравною є грінки з присмаженого без олії хліба чи перепечена шкірка того ж хліба. Та й то, тільки тоді, коли споживати його, дуже активно розжовуючи. А от всі страви, які готуються на жирі, мають бути смажені чи печені в міру, або й навіть, якщо дозволяє продукт, злегка недосмажені. Завдяки припіканню чи пересмажуванню виділяються жирні кислоти, які заважають травленню, а крім того, шлунковий сік не потрапляє до середини не до кінця пережованих пересмажених шматків, і вони надовго затримуються в

шлунку та кишківнику, спричиняючи важкість, поширення бактерій та інші неприємності.

Страви з тіста найкраще готувати в бляшаній формі, опущеній в каструлю з водою, або на пару в каструлі з подвійним дном замість того, щоб запікати всі ці десерти чи будені. Такі страви матимуть і більш вишуканий, тонкий смак, і значно краще впливатимуть на процес травлення. Так само паром чи варінням, в крайньому випадку запіканням на відкритому вогні треба замінити чи не найгірший зі способів куховарства – засмажування на жирі. Його можна використовувати хіба що для приготування частини страви – засмажки з масла і цибулі чи масла і борошна, але сам страву бажано не смажити на жирі.

Шкідливим для хворих і часто неприємним навіть для здорових є ще одне поширене зло нашого куховарства – бажання приправити страви жиром якнайбільш рясно, внаслідок чого вони часто є надмірно масними. Тут ідеться не тільки про слов'янські народи. Наприклад, у наших вірмен багато жирних страв, через що вони самі відзначають серед своїх людей значну кількість тих, хто має проблеми з травленням. Окрім того, часто надмір жиру позбавляє страви характерного смаку чи принаймні применшує його відчутність.

Утім, можемо також запам'ятати просте правило: взимку організм потребує більше жиру, аніж влітку. Що зимніше на вулиці – то більше варто споживати масного. І навпаки. Страви зі старого жиру можна споживати лише здоровим, та й то нечасто. Людині не зовсім здоровій для того, аби отримати проблеми з травленням чи навіть серйозне харчове отруєння, може вистачити чайної ложки зіпсутого масла.

Тому найліпші рекомендації: по-перше, вживати набагато менше масла, ніж ми це робимо зазвичай; по-друге, споживати тільки найсвіжіше, бажано взагалі щойно приготоване масло. До того ж, нині, коли у продажу легше знайти дешеві п'ятикілограмові пачки масла з центрифуги, а не свіжий кавальчик від господині, дуже важко проконтролювати, звідки це масло походить, чи на надоїли його в туберкульозної корови, наприклад. А от купівля невеликої порції свіжого масла в

якоїсь конкретної господині вбереже і від проблем через травлення старого м'яса, і від небезпеки отримати хворобу від тварини.

Свіжі, незіпсуті складники є головною умовою якості і смаку страв. Найкраща господиня нічим не зарадить, якщо не знайде на базарі свіжих овочів чи інших товарів, хіба що має всі продукти, які там продаються, з власного господарства. Так само мало помічне кухарське мистецтво, якщо при хаті нема доброї спіжарні і пивниці. Для доброї кухні дуже потрібні, якщо не життєво необхідні добре провітрювані і сухі приміщення спіжарні та пивниці. Для утримання свіжого повітря, окрім провітрювання, добре щотижня спалювати в тих приміщеннях звичайну сірку в баняку. Сірчиста кислота, яка виділяється при цьому, знищує плісняву і гниль. При цьому обов'язково потрібно знаходити та знищувати зіпсуті продукти, аби бактерії не перебиралися на інші. Вікна в таких приміщеннях добре робити такими, що виходять на північ. Їх треба чим частіше відкривати на тривалий час.

Також не варто шкодувати грошей ані грошей на добре начиння для кухні, ані на майстра, який її вам переробить, якщо в тому є потреба. Як жоден столяр не виготовить гарних меблів без добрих сокир і рубанків, так і жоден кухар не впорається зі смачним готуванням, не маючи добрих ножів та іншого приладдя.

Кілька слів про споживання води чи інших напоїв під час їди. Найкраще в час споживання їжі не пити взагалі нічого. Але для цього важливо, щоб і самі страви були приготовлені так, аби не пробуджували спраги. Мала кількість солі, додавання салати або схожого листя, овочів та фруктів, які мають у своєму складі 80-90 відсотків води, а також невживання м'яса – усі ці чинники разом дуже добре запобігають виникненню відчуття спраги. Насправді до такого дуже навіть легко пристосуватися. Пити варто вже десь через півгодини після їди, коли їжу вже перетравлено шлунковим соком. Пиття ж під час травлення розчиняє соки й утруднює процес, а рідини, займаючи частково місце їжі, абсолютно недоцільно збільшують об'єм шлунку.

Про вживання алкогольних напоїв можна сказати те саме, що й про вживання всіх

інших – якщо говорити про механічний вплив, але при цьому слід нагадати ще й про ту шкоду, якої завдає організму їх хімічна дія.

Здоровим людям алкоголь, якщо не шкодить, то щонайменше не приносить якоїсь суттєвої користі, а для людини хворої алкоголь стає просто отрутою. Алкоголь може бути лише приправою, як в зупах та сосах, а не окремою стравою чи напоєм. Якщо вживати їх просто під час їжі, спиртні напої різко збільшують кислотність шлунку, таму часто призводять до нетравлення.

Якщо вже хтось хоче напиться настільки сильно, що не може стриматися, хай робить це через півгодини, а ще краще через годину після їжі – так зробить собі менше шкоди, хоча отруту залишить в організмі у будь-якому випадку. По-суті, зараз бачимо повільне, але впевнене масове самогубство, адже часте пиття алкогольних напоїв стає звичаєм. Одноразово вжитий алкоголь шкодить мінімально, адже організм швидко його спалює і переробляє. Але регулярне вживання спиртних напоїв завжди, без винятків призводить до підірваного здоров'я, зменшення кількості життєвої енергії, і зрештою до скорочення тривалості життя. Якщо ми хочемо дочекатися покращення здоров'я народу і кращого майбутнього, маємо боротися з уживанням алкоголю усіма доступними способами.

Наостанок кілька слів про «вегетаріанство». Маю не лише переконання, а доведення власним досвідом, особливо на дітях, що страви рослинного походження є більш корисними для здоров'я, ніж м'ясні. Люди, які не їдять м'яса, менше хворіють, хвороби їхні минають швидше, в них здоровіша шкіра. Однак треба врахувати, що перехід на вегетаріанство вимагає певного часу на пристосування. У того, хто звик до певного типу страв, під них підлаштована структура і кількість виділеного за раз шлункового соку. Це основна причина того, що м'ясоїди найчастіше не надто швидко і легко переходять на винятково рослинну їжу. Найкраще це робити потроху. На початку їсти м'ясо, але вдвічі рідше, ніж раніше (перед тим гарно підготуватися і розрахувати весь звичайний харч свій та

родини). Скажімо, якщо ви їли м'ясо щодня, то спочатку треба перейти на режим раз на два дні. За три тижні або місяць – починаєте їсти м'ясо раз на тиждень. Ще пару разів на тиждень замінюєте його яйцями, але тільки в тому разі, якщо різко відчуваєте потребу в тваринній їжі. Якщо почуваєтеся непогано і без того – можна і без яєць, лише раз на тиждень м'ясо. А далі – ще рідше, поки не відмовитеся зовсім. Ми з чоловіком відмовилися від м'яса на користь рослинної їжі саме в такий спосіб. Дітей виховали вже виключно на стравах з рослинних інгредієнтів. Вони, до речі, практично не хворіють. А як і вчепиться якась дитяча інфекція, то переноситься хвороба дуже легко, на ногах, максимум пару днів і без жодних ускладнень.

Навряд чи потрібно нагадувати і те, що продукти, які використовуються в вегетаріанських стравах, є дешевшими (маються на увазі традиційні, адже вирощувати їх доволі просто, а деякі взагалі ростуть дикими), а з поширенням вегетаріанства і пропозиція городини та інших рослинних продуктів на ринках наших міст і містечок стає ширшою, бачимо це практично постійно. Якщо раніше (а часто й зараз) з одного боку селяни скаржилися, що не можуть продати всю свою рослинну продукцію (на відміну від м'яса), а при цьому прихильники вегетаріанства не могли дістати потрібних овочів, то вже в близькому майбутньому, завдяки поширенню вегетаріанського способу життя, попит і пропозиція в городничій галузі вирівнюються, і ця шляхетна галузь сільського господарства отримає швидкий поступ.

Що більше, якщо вегетаріанство розвинеться до того рівня, якого варте, цілий прошарок бідніших міських пенсіонерів, які ледве зводять кінці з кінцями, зможе перебраться на села, де відчують не лише оздоровчий ефект свіжого повітря, але й фінансову свободу завдяки тому, що зароблятимуть з вирощування городини. Наш край, який має надзвичайно сприятливі умови замість фізіономії хворого жебрака отримає респектабельний вигляд, весь уквітчаний садами, де дерева ломляться від фруктів, і городами, де буяють овочі, трави та інші рослини, виплекані руками і розумом інтелігентних людей. Чи варто для таких цілей стати прихильником

вегетаріанства? Це те саме, що спитати, чи хочемо, щоб більш шляхетним став наш рідний регіон.

***Примітка. Цей розділ – по суті, рекламу лічниці Тарнавських – подаємо винятково з огляду на цінність для читача, який цікавиться історією та культурою Галичини. Це – розуміння контексту, в якому формувалася галицька вегетаріанська кухня в її косівському варіанті. Зрозуміло, що схеми руху потягів, види занять, ціни і правила у косівському санаторії змінилися за понад століття до невпізнаності. Можна сприймайте цей текст як маленьку подорож у часі.**

Спортивно-дієтологічний санаторій

Доктора А. Тарнавського,

У Косові, за Коломиєю

Косів розташований у південно-західних Карпатах, на висоті понад 400 м над рівнем моря. Оточений лісистими горами висотою до 800 м, містечко повністю закрите від вітрів. Положення сонячне, клімат лагідний, середньорічна температура становить + 8,5 за Цельсієм, а бувають роки, що й + 10 за Цельсієм. Для порівняння: у Львові цей показник становить + 7 за Цельсієм, у Кракові – + 7,5. Рівень опадів – близько 600 мм. Саме тут, у Косові, спостерігаємо найбільшу кількість погожих днів на рік в усій Галичині.

Пошта працює просто в нашому закладі, телеграф є поруч у Косові.

Залізнична станція Заболотів розташована за 3 милі (4,6 км) від Косова, Коломия – за 4 милі (6,2 км). Усього півтора милі від Косова до станції Вижниця на Буковині, однак цей напрямок невігідний, оскільки доводиться пересідати в Неполуківцях.

Доїзд за допомогою фіакрів коштує 8 крон. Можна їхати поштовою каретою з

Коломиї за 2 корони 60 халерів.

Зі Львова найкраще виїжджати ранковим потягом о шостій тридцять, який о першій дня приїздить до Заболотова. З поваги до спокою гостей у нас заборонено приїжджати до закладу пізніше, як о дев'ятій вечора. Тим, хто приїжджає до Заболотова пізніше, найбільш відповідним для ночівлі буде заїзд у місцевості Шапіри.

Лічниця знаходиться поруч із хвойними лісами. Може розмістити в себе одночасно до 50 осіб.

Умови: Повністю об лаштована кімната з постіллю, харчуванням, лікуванням та всіма іншими послугами коштуватиме за добу від 8 до 10 корон з особи. Різниця в ціні залежить від якості кімнати та її наповнення. Для двох осіб, що приїжджають разом, ціна дешевша на крону за покій.

Особа, що супроводжує пацієнта і не проходить лікування, платить ще на одну корону менше. Що не звільняє таку особу від сплати окремого внеску в 10 коронна утримання парку, бібліотеки, музики тощо. Пацієнти також додатково платять 5 корон за вступне заняття.

Оплата відбувається кожного тижня по неділях. Тим, хто зголошується на лікування в закладі, для певного бронювання місця бажано прислати завдаток, який дорівнює тижневій оплаті.

Також обов'язковим є дотримання термін прибуття, в іншому разі гостеві доведеться заплатити половину ціни за кожен день свого запізнення до закладу. Якщо ж хтось не приїде в термін і не домовиться при цьому, щоб кімната на нього чекала, адміністрація закладу може розпорядитися нею по-іншому і повернути завдаток.

Заклад приймає пацієнтів, які живуть деінде, тільки тоді, коли є незаповненим, з такою оплатою:

- За вступне заняття – 5 корон
- За користування парком і бібліотекою – 10 корон (хто не хоче ходити до парку – не платить)
- За лікування в лазні, спільну гімнастику і сонячно-повітряні ванни – 12 корон за тиждень, якщо приходять двічі на тиждень, 8 корон – якщо лише раз

Білизну для ванн – грубу лляну сорочку, простирadlo і рушник – треба мати власну. Придбати її можна доброї якості і за непоганою ціною в Товаристві ткачів у Косові, де виробляють гігієнічну білизну, враховуючи рекомендації нашої лічниці.

Коци для загортання можна придбати з фабрики Зайончка і Ланкоша в Кутах. Наприклад, з їхнього складу у Львові, на вулиці Театральній, 3, за ціною 16 корон і більше. Вони якісні і досить великі, до того ж дешевші за закордонні.

До закладу приймаємо хворих з порушеннями нервової системи, травлення, тих, хто страждає від недокрів'я, діатезу крові, а також із різноманітними хворобами легенів. Натомість не приймаємо в жодному разі тих, хто захворів чи поранив себе умисно, епілептиків, хворих з лихоманкою і туберкульозом.

Аби потрапити до закладу, треба подати короткий опис хвороби (бажано написаний лікарем).

Здорові особи у закладі можуть бути присутні лише як опікуни чи супровід хворих, і при цьому вони мають жорстко дотримуватися всіх правил закладу.

Засоби лікування, які застосовуємо в нашому закладі:

1. Дієта: звичайний порядок (один раз на день м'ясо) переходить у напереміну вегетаріанський (один день – з м'ясом, один день – без).
2. Водолікування (також використовується пар)

3. Лікувальна гімнастика.
4. Масаж
5. Повітряні та сонячні ванни

Сезони. Час лікування повинен тривати від одного місяця до двох, деколи більше, якщо хвороба за давня. На короткий час, якого не вистачає для того, аби вилікувати хворобу, заклад хворих не приймає. Пристосування до гігієнічного життя та вивчення правил вимагають більш-менш тривалого часу.

Лікарня відкрита від 1 травня до пізньої осені.

Найбільш відповідний час для лікування застарілих хвороб є весняний клімат, коли відроджується природа, тим більше, що травень у Косові буває дуже теплий і гарний.

Менш енергійним виходить лікування протягом літніх місяців, особливо якщо спекотних днів виявиться справді багато. Завдяки тим, хто мандрує сюди під часу канікул і у відпуст, влітку у закладі є багато людей.

Осінній сезон найкраще підходить людям, у яких погіршується здоров'я на зиму (наприклад, якщо мають інфлюенцу). У цей час, зважаючи на кількість і якість овочів, обов'язково треба замислитися про овочелікування.