

РЪКОВОДСТВО  
ПО  
**ДОМАКИНСТВОТО**

ЗА  
ДЪВИЧЕСКИТЕ УЧИЛИЩА.



СЪСТАВИ

Д. П. АПОСТОЛОВЪ,

учителъ въ солунската дѣвическа гимназия „Св. Благовѣщеніе“.

Цѣна 3 1/2 лева.

ПЛОВДИВЪ.

Издание и печатъ на Д. В. Манчовъ.

1900.

92.  
Съ П. Кожа

НАЦИОНАЛНА БИБЛИОТЕКА

## ПРЪДГОВОРЪ.

Всички днесъ припознаватъ, че домашната икономия или домакинството е наука отъ първа важностъ за дѣвицитѣ, която трѣбова да имъ се прѣдава съ найголемо внимание. Всѣка дъщеря на гражданинъ, на занаятчия, на работникъ или земеделецъ трѣбова да знае да управлява къщата още въ бащиното си огнище, да води спестовно домакинството и да държи смѣтка за прихода и разхода. А особено е важно слѣдъ женидбата да е достойна сама да работи и да приготвя за мъжа и за дѣцата проста, ала здрава и евтина храна. Отъ това много зависи домашното щастие и спокойствие. Нѣщо повече, въ нѣкои цивилизовани страни на Западъ, както напр. въ Германия, прѣдаването на домакинството е добило чисто практически характеръ. Тамъ то се прѣдава още въ отдѣленията практически — нагледно и е обърнато изключително внимание на найважната частъ отъ него — на икономическото готвене.

Въ нашитѣ дѣвически училища домакинството се е прѣдавало теоретически, безъ да му се е давало потребното внимание. Това може да се види отъ туй, че въ нашата литература по домакинството до сега още нѣма нито едно пълно ръководство, нито единъ какъвъ-годѣ учебникъ, който да може да се даде въ рѣцѣтъ на ученицитѣ и да имъ бжде полезенъ. Самъ, като учи-

тель по домакинството, съмъ усѣтилъ тая празнина и туй нѣщо ме е накарало да съставя това ръководство. Нарездането на материяла е станало споредъ изложения редъ въ програмата на Министерството на Народното Просвѣщение. Като до колко съмъ сполучилъ съ съставянето на това ръководство, оставямъ да се произнесатъ респективнитѣ прѣдаватели по домакинство, на които мнѣнията и умѣстнитѣ бѣлѣжки ще се зематъ прѣдъ видъ за друго издание, ако съ такъво се удостои ръководството.

*Солунъ,*  
1-и май, 1900 г.

*Съставителътъ.*

## СЪДЪРЖАНИЕ.

уводъ.

### I. Домакия.

	Стр.		Стр.
Ролята на домакията въ съ- мейството . . . . .	1	Качества на добра домакия	3

### II. Жилище.

Жилище . . . . .	8	лицето и мобилитѣ . . . . .	27
Изборъ на жилището . . . . .	9	Врѣдителни животни въ жи- лището и сръдства за тѣх- ното изтрѣбяване . . . . .	44
Разпрѣдѣление на стаитѣ за живѣне и за други къщни потребности . . . . .	12	Отопление на жилището . . . . .	46
Изборъ на мобилитѣ . . . . .	26	Начини за отопление . . . . .	48
Подрѣжане въ чистота жи-		Освѣтление на жилището . . . . .	55

### III. Облѣкло.

Облѣкло . . . . .	59	Гладене . . . . .	70
Изборъ на платове за облѣкло . . . . .	61	Чистене облѣклото . . . . .	73
Пазене облѣклото . . . . .	63	Чистене . . . . .	—
Пране . . . . .	64	Кърпене . . . . .	79

### IV. Отгледоване домашни животни.

Отгледоване крави . . . . .	84	Отгледоване гълъбци . . . . .	106
Отгледоване кокошки . . . . .	88	Отгледоване гъски . . . . .	107
Насаждане и извъждане пи- лета . . . . .	95	Отгледоване патици . . . . .	108
Отгледоване пуйки . . . . .	103	Отгледоване пчели . . . . .	109
		Отгледоване свилени буби . . . . .	121

### V. Отгледоване домашни растения.

Почва . . . . .	132	Отгледоване зеленчукъ въ къщния дворъ . . . . .	143
Отгледоване плодни дървета въ къщния дворъ . . . . .	136	Отгледоване цвѣта въ къщ- ния дворъ . . . . .	155

**VI. Готварска гигиена.**

	Стр.		Стр.
Храна . . . . .	164	Приготвяне яхнии . . . . .	192
Хлѣбъ . . . . .	168	Приготвяне печени меса . . . . .	193
Месо . . . . .	169	Разни блажни ястия . . . . .	194
Млѣко . . . . .	172	Разни постни ястия . . . . .	196
Сирене . . . . .	173	Готвене птици . . . . .	199
Масло . . . . .	174	Готвене дивячь . . . . .	200
Свинска масъ . . . . .	176	Готвене риби . . . . .	201
Дървено масло (зехтинъ) . . . . .	—	Готвене ракообразни и ме-	
Яйца . . . . .	177	котъли . . . . .	203
Зеленчукъ . . . . .	178	Приготвяне сосове . . . . .	205
Плодове . . . . .	181	Приготвяне хлѣбъ и други	
Изборъ на месо за разни		тѣстени храни . . . . .	—
ястия . . . . .	182	Консервиране на хранитѣ . . . . .	209
Готвене на хранитѣ . . . . .	184	Консервиране плодове . . . . .	217
Приготвяне бульони . . . . .	186	Пития . . . . .	219
Приготвяне супи . . . . .	188	Ароматни пития . . . . .	222
Приготвяне блажни чорби . . . . .	189	Спиртни пития . . . . .	225
Приготвяне постни чорби . . . . .	190	Приправки . . . . .	227
Приготвяне расоли (варено			
говеждо) . . . . .	191		

**VII. Отгледоване дѣца до седмогодишна възраст.**

Физическо възпитание . . . . .	230	Образование . . . . .	251
Душевно възпитание . . . . .	247		

**VIII. Лѣкарски познания за една домакиня.**

Гледане болни . . . . .	254	Оздравяване . . . . .	268
Креватъгъ на болния . . . . .	260	Домашна аптека . . . . .	269
Хранене болния . . . . .	262	Случайни болести и прѣд-	
Лѣкарства . . . . .	263	варителна помощъ . . . . .	275
Възникши лѣкарствени срѣд-		Отравяния . . . . .	291
ства . . . . .	265		

**IX. Слуги.**

Обхождане съ слугитѣ . . . . .	299
--------------------------------	-----

**X. Домашно смѣтководство.**

Домашенъ бюджетъ . . . . .	300	Смѣтки . . . . .	301
----------------------------	-----	------------------	-----

## У В О Д Ъ.

Домакинството е наука за доброто уреждане и управление на дома, а добра домакиня се нарича оная жена, която умѣе добръ да урежда и управлява дома си.

Домакинството разгледано като наука, обхваща всичкитѣ длъжности на жената къмъ собствения ѝ домъ и къмъ обществото. То се занимава съ вътрѣшното управление на дома, съ храната, облѣклото, покъщнината, отгледването и възпитанието на дѣцата, заплатитѣ на слугитѣ и разноскитѣ за поддържането на къщата. Отъ друга страна то опрѣдѣля, какви трѣбва да бждатъ отношенията къмъ външнитѣ люде.

Както всѣка една наука, така и домакинството, за да може добръ да се усвои, трѣбва систематически да се изучи съ своитѣ подробности. Ето какъ се произнася за него известната писателка, г-жа Юлиа Борге: «Всичко, що се отнася до дома, трѣбва да съставлява прѣдметъ на учение за жената, защото много е интересно да знае тя какъ се приготвя вечерята, какъ се посрѣщатъ и угощаватъ поканенитѣ, какви прѣдпазливости трѣбва да се зематъ за купуването на домашнитѣ припаси, на каква цѣна трѣбва да се купуватъ тѣ и колко трѣбва за едно дадено число поканени. Потрѣбно е още да знае жената икономически начини, за да може сама да приготви евтино онова, що изисква голѣми разноски, като се поръча вънъ отъ къщата».

## I. ДОМАКИНЯ.

Ролята на домакинята въ сѣмейството. Качества на добра домакиня.

Ролята на домакинята въ сѣмейството.

Ролята на домакинята въ сѣмейството е, колкото трудна, толкова и благородна, освиѣн грижитѣ ѝ за доброто уреждане и управление на дома, на нея се възлага и благородната грижа да възпитава дѣцата. Знаменитиятъ французски списатель до Местръ ето какъ се изразява за тая благородна грижа на жената: «Истина е, че женитѣ не сж създали нѣкое велико произведение; тѣ не сж

изнамѣрили ни алгебрата, ни телескопа, нито парната машина; нѣ женитѣ сж направили нѣщо поголѣмо и похубаво: на тѣхнитѣ колѣнитѣ сж се отхранили найчестнитѣ и добродѣтелни мъже и жени, които сж украсавали и украсаватъ свѣта».

Грижата на жената не трѣбва да бжде само за мъжа и дѣцата, а и за всички членове отъ кѣщата; така сжщо тя е длѣжна да се грижи, както за умственото, така и за тѣлесното имъ развитие. Това, което ние наричаме домашно щастие, повечето пакти зависи отъ жената, която умѣе да направи кѣщата за всички членове въ нея, едно угодно приближице, мѣсто за миръ и прилежност и по такъв начинъ да сгрупира членоветѣ около домашното огнище. Такъва кѣща лесно може да се обърне на поле за добри и благородни домашни отношения, лесно може да стане скѣпа за човѣка чрезъ много приятни и възхитителни възпоминания, лесно може да се обърне на светина за сърдцето, на убѣжице отъ житейскитѣ бури, на тихо пристанище подиръ тежкитѣ трудове, на утѣшение въ злочестинитѣ, на гордостъ въ благополучието, на радостъ въ всѣко врѣме и въ всѣкой часъ.

Като срѣдоточие на всичко, трѣбва домакинята съ своитѣ обноси, съ реда си, съ разбирането на всичкитѣ домашни работи да служи за примѣръ на всички домашни. Тя не трѣбва при малки неприятности да губи хладнокрѣвието си; да не дава никога причина за недоволство, а такъви да гледа да ги потушва. Потрѣбно е тя да разбира, че чрезъ умното, редовното употребление на силитѣ си, както и чрезъ прѣдпазване отъ бесполезно работене, да задържа потрѣбната си сила и за въ случай на извънредни не-обикновени работи.

Домакинята не трѣбва нищо да изпуща изъ прѣдъ очи и нищо да не ѣ се вижда ничтожно, което да не заслужва внимание; трѣбва тя да знае да поддържа всичко въ добро състояние, да се грижи за изискуемата се храна и всички кѣщни сегашни и бждащи потребности на врѣме да ги приготвува. Въ никое домакинство не е позволено да се губи ни наймалкото, защото това, което не е потрѣбно въ дадената минута, може послѣ да влѣзе въ работа.

Домакинята трѣбва да бжде въ състояние да може да води кѣщата по всичкитѣ отдѣления и да ги прѣдпазва. Да бжде упражнена въ всичкитѣ домашни работи, за да може сама да ги извършва или да ги възлага и показва какъ трѣбва да се извършватъ. Дѣятелността ѣ да не се придружава съ изнурителенъ трудъ и шумъ, а колкото много и да е мъчна работата, трѣбва да ѣ изпълни съ спокойствие. Ненадѣйни случки, които донасятъ съ себе си измѣнение въ пбнапрѣжнитѣ наредби, не трѣбва да ѣ затрудняватъ.

Домакинята не трѣбва никога да прѣдава другиму кѣщовничеството безъ причина и нужда. Колкото може да се прѣдпазва отъ дълго отдалечаване отъ кѣщата; въ случай на малки неразположения, които не ѣ позволяватъ да излиза изъ стаята, тя трѣбва

отъ тамъ да управлява, като си записва всичко, което дава, за да не ѝ се побърка воденето на смѣтната ѝ книжка. За да се запазва отъ злоупотреби и безредие въ време на подлъгото си отежтствие отъ кжци или по нѣкоя друга причина, потребно е домакинята да си възпитава намѣстница, която въ такъвъ случай да управлява домакинството по приетия редъ. Въ такъвъ случай лесно може да ѝ замѣсти дъщеря ѝ, или ако нѣма дъщеря — нѣкоя отъ по-добритѣ слугини. За това майкитѣ трѣбва още отъ ранна възраст да упражняватъ дъщеритѣ си въ домакинство, за да могатъ въ случай на нужда да имъ повѣрятъ уреждането и управленieto на дома, или когато ще станатъ самостоятелни домакини, да не срѣщатъ никакви мъчнотии.

Домакинята — майка упражнява найголемото влияние върху възпитанието на дѣцата, а за да бжде благотворно това влияние, трѣбва самата тя да бжде добръ възпитана. Майката има поголемо влияние на дѣтето въ първитѣ му години, нежели бащата. Дѣтето поскоро и поохотно отива подиръ примѣритѣ на майката, нежели подиръ примѣритѣ на бащата. Ето защо примѣритѣ на майката трѣбва да бждатъ непорочни, добри, нравствени. Каквото прави майката, такъво се учатъ да правятъ и дѣцата. Тѣ усвояватъ нейнитѣ нрави, нейнитѣ дѣйствия и малко по малко въ тѣхъ се отпечатва, образува и повтаря характерътъ на майката.

Не ще направимъ прѣувеличение, ако кажемъ, че добродетелната и злочестината, просвѣщението и невежеството, цивилизацията и варварството на свѣта зависять до една голѣма степенъ отъ прилагането на майчиното влияние въ дѣлото на възпитанието. Бждащото поколение днесъ лежи на колѣнитѣ на майката въ видъ на малко дѣте. Какво ще излѣзе отъ това дѣте, това зависи отъ възпитанието и отъ примѣра, който ще добие отъ първия и най-влиятелния си възпитателъ — майката.

#### Качества на добра домакиня.

Всѣка една добра домакиня за да може добръ да урежда и управлява дома си, потребно е да притежава слѣднитѣ качества: привързаностъ къмъ домакинството, трудолюбие, точностъ, чистота, пестовностъ, прѣдвидливостъ, набожностъ, почетностъ, кротостъ и честностъ.

*Привързаностъ къмъ домакинството.* — Добрата домакиня винаги гледа, колкото се може, помалко да напуска кжщата. Тя, когато е въ кжци, съ удоволствие прѣкарва всичкото си време въ кжцини работи и никога не ѝ дотегва кжцовничеството. Дори когато тя е свършила всичкитѣ си домашни работи, остава въ дома си и се занимава съ четене, рисуване и музика. Дори и когато занимава нѣкое почетно положение чрѣзъ мъжа си въ обществото и, слѣдователно, не може сама да извършва домашнитѣ си работи, все тя е заета съ грижитѣ на кжщата. Всѣка заранъ,



или още отъ вечерта на миналия день, дава потребнитѣ на-  
ставления и заповѣди на слугитѣ за работата на всѣкого отъ  
тѣхъ прѣзъ деня и се распореща за купуването на нѣщата за  
ядене, като гледа щото нищо излишно да не се купува. Тя държи  
смѣтка за дневнитѣ разходи и дири подробенъ отчетъ отъ слу-  
гата, който е натоваренъ да купува нѣщата, като изпитва отъ врѣме  
на врѣме неговитѣ показания по найприкритъ начинъ, за да не би  
той да злоупотрѣблява и да я мами. Прѣзъ деня тя и ненадѣйно  
отива въ готварницата, прѣглежда какво се върши отъ слугитѣ,  
наблюдава да ли тѣ точно изпълняватъ нейнитѣ заповѣди и обръща  
вниманието имъ върху начина на готвенето и употребението на  
дървата, на вжглищата, на маслото и пр.; тя слѣди за поддержа-  
нето чистотата, реда и спретнатостта въ цѣлата кѣща.

Жена само накичена и натруфена, която обича постоянно да  
прѣкарва врѣмето си съ нѣкой романъ въ рѣчка, както и жена, която  
непрѣстанно се занимава съ приемане и правене безцѣлни посѣ-  
щения, безъ ни наймалко да обръща внимание върху кѣшнитѣ си  
работи и на тѣхния редъ, нито пакъ да се замислюва за усилията  
и труда на мжжа си и за неговото икономическо благосѣстояние,  
е жена недостойна да се нарича домакиня и другаръ въ живота  
на мжжа.

*Трудолубие.* — Трудътъ е парата и двигателната сила, която  
урежда и управлява дома. Безъ трудъ не биха могли да бждатъ  
свършени нито една отъ домашнитѣ работи. Всѣка домакиня трѣбва  
да бжде трудолубива, за да може на врѣме да свърши всичкитѣ  
текущи дневни работи. Въ всѣка една кѣща работитѣ сж толкова  
много и толкова разнообразни, щото, ако отсъствува това качество  
на една домакиня, то тя нека бжде увѣрена, че работитѣ ѝ ще  
останатъ надирѣ и не може да има никакъвъ редъ и никаква  
чистота въ дома.

Найпослѣ нека да знаемъ, че на труда се дължи всичко онова,  
което людетѣ сж имали и иматъ. Богатство, честь и слава придо-  
биватъ се съ трудъ. Безъ трудъ нищо не става. Самата цивилиза-  
ция е плодъ на труда. Самото сществуване на човѣчеството е  
основано върху труда.

*Редъ.* — Отъ твърдѣ голѣма важностъ е една домакиня да има  
въ кѣщата си редъ и да умѣе да го поддържа. Редътъ е душата на  
всѣка една работа. Той е необходимо условие за правилния вървежъ  
на домашния животъ. Редътъ трѣбва да се поддържа постоянно и въ  
наймалкитѣ нѣща и въ наймалкитѣ работи, за да се избѣгне бър-  
котията, която спира правилния вървежъ на домашния животъ.  
Въ една кѣща трѣбва да има редъ въ покѣщнината, редъ въ хра-  
ната, редъ въ работитѣ, редъ въ разпрѣдѣлението на врѣмето, редъ  
въ харченето на паритѣ.

За да се поддържа редътъ въ една кѣща, трѣбва винаги всѣка  
една вещь да си има своето опрѣдѣлено мѣсто и когато си послу-  
жимъ съ нея, да я оставимъ на мѣстото, отъ дѣто сме я зели; съ

това не само се задоволява вкусът, а се избягва още било губенето на самитъ вѣщи, било губенето време за да се трясатъ, а често пакти и да се избягнатъ неприятнитъ, които произлизатъ когато трясимъ нѣщо и не можемъ да го намѣримъ. Работитъ въ една къща трѣбва да се извършватъ по известенъ редъ, защото само тогава спори работата, и само тогава могатъ да се свършватъ всичкитъ работи прѣвъ деня.

Не помалко необходима е редовността и въ разпрѣдѣлението на времето. Разумното употребление на часоветъ, заедно съ умѣлото разпрѣдѣление на работата позволяватъ да се направятъ колкото се може повече нѣща въ найкъсо време. Благодарение на редовността въ времето, човѣкъ може слѣдъ като свърши работитъ си да си почива.

*Точностъ.* — Точностъ се казва извършването на една работа на време съ всичкото изискуемо се свършенство. Точностъ се изисква въ употребението на времето, въ срѣщанията, въ събранията и въ много други случаи.

Точниятъ човѣкъ си изплаща дълговетъ на време; той присъствува на срѣщанията си на опрѣдѣления за това часъ; той извършва буквално обѣщанията си, които е изказалъ; той си върши работата свършено, безъ да жали труда си за нея.

Редътъ заедно съ точността сж двѣ прѣважни прѣимущества не само за домакинята, а и за всѣкой човѣкъ съставятъ основата на характера му.

Неточността показва изобщо несвършенство, отсъствие на добро възпитание, съмнителна нравственостъ и явна лѣнностъ.

Нередовниятъ и неточниятъ човѣкъ не само губи безъ полза времето си, а и не внушава на никого довѣрие и уважение. На такъвъ човѣкъ се гледа като на осъденъ на погинване.

*Чистота.* — Редътъ и точността съставятъ основата на чистотата. Нередовниятъ и не точниятъ човѣкъ не може да пази и наймалката чистота нито въ тѣлото си, нито въ дрехитъ, нито въ жилището.

Чистотата въ едно жилище е безцѣнъ камень. Тя е необходимо нужна, както отъ естетическа гледна точка, така и отъ хигиеническа. Всѣкому е приятно да гледа навредъ чистота. Когато влѣземъ въ една чиста къща, дѣто всичко е въ редъ и чистота, у насъ неволно се поражда едно почитание къмъ домакинята, която е причина на това нѣщо. Въ такъва къща всичко е чисто: и самата къща, и покъщнината, и людетъ, дори и домашнитъ животни.

Къща, въ която владѣе голѣма чистота и самитъ люде въ нея сж пѣздрави, пѣбодри и пѣвесели.

Право е казано, че чистотата е богатство достъпно и за найбѣдния човѣкъ. Тя не зависи отъ богатството на една къща, а отъ вкуса и умѣнето на домакинята.

*Пестовностъ.* — Пестовността е умѣене разумно да се употребява покъщнината, разходитъ въ къщата, паритъ и времето. Песто-

вното употребление на тия нѣща състои въ това, че трѣбва да ги употребяваме умѣтно, правилно, сполучливо и точно. Пестовността се разпростира още и върху това, че не трѣбва да допускаме загуба на нищо изобищо, което може би да ни потрѣбва.

Пестовността е прѣдѣлътъ между излишното и нуждното, да се избѣгва излишното, а да се употребява нуждното. За това потрѣбно е всичко ясно и точно да се опрѣдѣли като кои нѣща сж необходими и кои могатъ да се ограничатъ. Истинската пестовность прѣпоръчва постепено и помалко употребление на разнитѣ нѣща и принадлежности въ кщицата.

Разумното употребение въ нѣщата, съ които си служимъ като мобили, прало, дрехи, потрѣби, материали за отопление и освѣтление състои въ това, че винаги трѣбва да се употребяватъ умѣрено и дѣто се може помалко.

Храната, която принадлежи къмъ необходимитѣ нѣща и тя може да търпи нѣкои ограничения. Така напр. въ началото на пролѣтъта, когато за пръвъ пжтъ подкачатъ да колятъ ягнета, обикновено ягнешкото месо е поскъпно отъ другото, разумната домакиня нѣма да купи тогава ягнешко месо, а ще почака нѣколко деня, докѣтѣ стане малко поевтино; сжщото нѣщо става и съ първия зеленчукъ и съ първитѣ овоция донесени на пазаря. Само трѣбва да се има прѣдъ видъ, че храната трѣбва да бжде хранителна и лесносмила телна, а не и разкошна.

Пестянето на паритѣ състои въ избѣгване на всѣкакви излишни и луксозни разности. Дори трѣбва да се избѣгватъ разности, които ни се виждатъ потрѣбни, ако тѣ надминуватъ срѣдствата, съ които разполагаме. Безцѣлното и съсипателното харчене на паритѣ е найлошата прѣпоръжка на всѣкого, билъ той ученъ или простъ. Който иска да прѣживѣе на тоя свѣтъ честно и почетно, винаги гледа да харчи помалко и помислено паритѣ, като има прѣдъ видъ, щото да не бжде скжперникъ, а да поставя за прѣдѣлъ правилото, че отъ нищо нужно не трѣбва да се лишава, нито пакъ безполезно да харчи.

Сжщо и въ употребението на врѣмето се изисква пестовность. Разумната домакиня никога не губи скжпоцѣнното си врѣме въ бездѣлие и бѣбрене, а всѣкога гледа да го оползотвори. Врѣмето е пари, казва пословицата и ине трѣбва да го скжпимъ, както скжпимъ паритѣ.

*Прѣдвидливостъ.* — Прѣдвидливостъта е умѣне да съобразимъ сегашното съ бждацето, или възъ основа на сегашното да можемъ да прѣдвидимъ какво ще бжде бждацето. Пестянето е основано върху прѣдвидливостъта. Ако въ людетѣ нѣмаше прѣдвидливостъ, нѣмаше да се грижатъ за бждацето си. Въ културния човѣкъ, въ културнитѣ народи прѣдвидливостъта е развита до висша степенъ и отъ нея често пжти зависятъ сждбинитѣ имъ.

Въ домакинството прѣдвидливостѣта ни кара да си уреждаме разноскитѣ споредъ доходитѣ, да размислимъ за всѣко нѣщо трѣбва ли да се купи, кога трѣбва да купуваме разнитѣ нѣща и пр.

*Набожностъ.* — Домакинята трѣбва да бѣде набожна и съ своята си набожностъ да служи за примѣръ на дѣцата си и на домашнитѣ си. Свещена длѣжностъ е на всѣка домакиня да учи дѣцата си още отъ малки да обичатъ и почитатъ Бога. Да ги не остави никога да сѣдатъ и да ставатъ отъ трапезата, да си лѣгатъ и да ставатъ отъ леглото безъ молитва. Истински набожната домакиня праща дѣцата и домашнитѣ си редовно въ черкова, и ги кара винаги когато се завърнатъ, да ѝ разказватъ по нѣщо отъ Евангелието и проповѣдѣта, които тамъ сж чули. Въ кжцата на благочестивата домакиня всичко съ Бога се захваща и съ Него се свръшва.

Единъ американски държавенъ мжжъ често казвалъ, че лесно би могълъ да стане безбожникъ, ако да не го въздържало възпоминанието за майка му, която го олавила за ржката въ дѣтинството му и като го туряла на колѣнитѣ до себе си, карала го да казва: «Отче нашъ, иже еси на небесѣхъ».

*Почетностъ и кротостъ.* — Истинската почетностъ състои въ уважение личността на другитѣ люде. Истинскиятъ почетенъ човѣкъ се отнася съ уважение къмъ чуждитѣ мнѣния и възгледи дори и когато не сж съгласни съ неговитѣ. Той бива привѣтливъ и често придобива уважение прѣдъ другитѣ люде, само съ това, че изслушва търпѣливо, каквото му говорятъ и приказватъ. Той е търпѣливъ, снисходителенъ и въздържанъ отъ остри сжждения, които безъ друго прѣдизвикватъ такъви и отъ противната страна.

Почетниятъ човѣкъ никога не си позволява да казва, че ужъ той е подобъръ, поуменъ и побогатъ отъ съсѣда си. Той не се хвали съ своето положение, съ своето произхождение, съ своята народностъ. Той не се надига прѣдъ людетѣ, които не сж съ него равни, нито се хвали съ своитѣ подвиги и съ своето призвание; неговиятъ разговоръ не се върти постоянно около неговата личностъ и около неговитѣ работи. Напротивъ, той бива скроменъ безъ претензаниа и естественъ въ думитѣ и дѣлата си; характерътъ си той показва съ изпълнението на неговитѣ длѣжности, а не съ хвалбитѣ; съ постжпкитѣ си, а не съ думи.

Непочетниятъ човѣкъ прѣдпочита да изгуби приятеля си, а не да прѣмълчи онова, което му е дошло на ума и на усгата. Такъвъ човѣкъ не разсжждава и за едно минутно удоволствие купува си умразата на ближнитѣ. Той забравя, че нѣма право да изказва грубости, както нѣма право и да прѣпжва людетѣ на улицата.

Кротостѣта е добро отнасяне съ всѣкиго. Кротквиятъ човѣкъ съ никого не се прѣпира и кара. Съ всѣкиго той е почетливъ и любезенъ.

*Честностъ.* — Честностѣта е найнеобходимото и найпървото качество на всѣка една домакиня. Една жена, които нѣма това качество,

не може да носи благородното название домакиня. Домакинство без честност не може да съществува, както тѣло — безъ душа. Отъ домакинята се иска да води честенъ и примѣренъ животъ въ всѣко едно отношение: честностъ въ съпржжеския ѝ животъ, честностъ въ думитѣ и дѣлата ѝ и честностъ въ обещанията ѝ. Честната жена всѣкой почита и уважава, а отъ нечестната всѣкой се отвращава.

## II. ЖИЛИЩЕ.

**Жилище.** Изборъ на жилището. Разпрѣдѣление на стаятъ за живѣне и за други къщии потребности. Изборъ на мобилитѣ. Поддържане въ чистота жилището и мобилитѣ. Отопление и освѣтление на жилището.

### Ж и л и щ е.

Жилището е една изкуствена сръда, която човѣкъ съгражда, за да се запази отъ непостоянното врѣме и отъ вѣнканни нападения; той може споредъ волята си, да измѣни температурата, влагата и всички физически свойства на тая сръда. По тоя начинъ човѣкъ отрѣзва отъ околния въздухъ една частъ, която приспособява на нуждитѣ си споредъ своята воля.

Всѣко едно жилище трѣбва да бѣде така сградено, щото да се приспособява на климатическитѣ условия: така напримѣръ, въ сѣвернитѣ страни то трѣбва да има дебели стѣни, да е топло и малко да се провѣтрѣва; въ топлиитѣ страни сѣнката, хладнината, провѣтрѣването и лекиитѣ конструкции сж необходими.

Отъ положението на дадената мѣстность върху повърхнината на земното кълбо, сир. отъ нейнитѣ климатически условия зависи много или малко да се ползова човѣкъ отъ жилището си прѣзъ годината. Има мѣста, въ които човѣкъ, сравнително рѣдко се нуждае отъ забрана противъ атмосфернитѣ влияния, и къждѣ простото и дори примитивното устройство на жилищата удовлетворява изискванията отъ първа необходимостъ. Въ други мѣста, наопаки, човѣкъ прѣкарва половината отъ живота си, па и повече въ затворени пространства, и тия послѣднитѣ при грижливо и при това доста сложно устройство наистина достигатъ цѣльта. Въ такъвъ случай, разбира се, съответствено се увеличава и значението, което жилището придобива въ цѣлото битие на човѣка. Изобицо това значение е доста голѣмо и се разпространява далече задъ санитарнитѣ условия, като се ясно проявява въ цѣлия обликъ на човѣка, въ неговото културно и соціално развитие. Впрочемъ тука, както и навсѣкждѣ, къждѣто е думата за влиянието на вѣнканнитѣ условия върху материалния и душевния животъ на човѣка, ние се срѣщаме съ несъмнѣнно взаимодѣйствие, при което отъ една страна, окръжаващата обстановка дѣйствува върху човѣка, а отъ друга — човѣкъ, съответствено съ

(алги и др.). За да не могат да се развъждат по тях тия низши растения, тръбова доктъ е още нови саксинтъ да ги потопимъ въ слъдния разтворъ: 140 грама мѣденъ карбонатъ, разтворенъ въ 1700 грама амонякъ и прибавено 227 литри вода. Напоени съ той разтворъ саксинтъ не сж вредителни за цвѣтата.

За отгледоване въ саксин сж найподходящи слъднитъ растения: нѣкои видове палми, рашисъ (*Rhapis flabelliformis*), агава (*Agava americana*), алое (*Aloë*), бегония (*Begonia rex*), разни видове кактуси, цикламенъ (*Cyclamen persicum*), антурнумъ (*Anturium*), много видове камелия (*Camelia japonica*), азалия (*Azalia indica*), фуксия (обитка — *Fuchsia hybrida*) и др.

## VI. ГОТВАРСКА ХИГИЕНА.

**Храна:** хлѣбъ, месо, млѣко, сирене, масло, яйца, зеленчукъ, плодове и др. Изборъ на месо за разни ястия. Готвене на хранитъ. Приготвяне на бульони, супи, чорби, расоли, яхнии, печени меса и др. Готвене птици, дивячь, риби и др. Сосове. Приготвяне на хлѣбъ и други тѣстени храни. Консервиране на хранитъ. Пития и приправки.

### Храна.

Храна наричаме всѣко вещество, което се вкарова въ пищеварителната система, съ цѣлъ да достави на кръвта необходимото вещество за подържане различнитъ тъкани въ нашето тѣло. Човѣшкото тѣло губи всѣкидневно сила, която се дотъкмява отъ храната. Всѣкой знае, че за да се живѣе тръбова да се храни. Ако една отъ найсжщественитъ и найпървитъ нужди за подържане живота е храната, безъ всѣко противорѣчие, за да може тая нужда да се удовлетворява както тръбова, неизбѣжно потрѣбно е да се знае: 1) каква именно храна тръбова да се употребява и 2) какъ ти да се употребява. Съ други думи казано, потрѣбно е да знаемъ състава на хранитъ и сжщеврѣменно още и какъ да ги комбинираме, што винаги да можемъ да имаме питателна и лесносмилателна храна. Тия сж двѣтъ найпърви условия за доброто хранене и винаги при готвенето тръбова да се иматъ прѣдъ видъ, било отъ готвачката, било отъ домакняята.

Освѣнъ горнитъ условия, потрѣбно е още да се обръща сериозно внимание и върху качеството на хранитъ и върху начинитъ и срѣдствата за тѣхното пазене отъ развала, слѣдъ куповането имъ, защото не тръбова да се забравя, че дори и найпитателната отъ тѣхъ, щомъ не е отъ добро качество или е развалена, не може да бжде полезна за здравето.

Питателността на една сготвена храна не състои въ приправнитъ ѝ съ разни миризми и въ изкуственото ѝ сготвяне съ много масло, киселини и пр., а въ хранителнитъ частици, които тая храна съдържа въ себе си, както и въ доброто сготвяне. Така напр. ровко

сваренитъ яйца сж твърдѣ хранителни и лесносмилателни, а прѣваренитъ сж тежки за стомаха; печеното месо е похранително отъ вареното, защото печеното е задържало въ себе си всичкитъ питателни вещества, а вареното ги е отстжило на чорбата (бульона) и се употребява въ достатъно количество, за да може добръ да нахрани тѣлото. Известно е, че единъ здравъ човѣкъ въ 24 часа изяде — като не се зимать въ внимание, разбира се, изключенията — около 1700—1800 грама храна, то ако това количество значително се увеличи или умали, то естествено е, че ще послѣдва една неправилностъ въ храненето, отъ която слѣдствията рано или късно ще се отразятъ върху здравето му. И наистина, забѣлжано е, че ония, които сж лакоми, обикновено сж изложени на разни стомашни и други болести, а ония, които не се хранятъ добръ, ослабяватъ тѣлесно и така сжшо сж изложени на болести, както и ония, които се хранятъ все съ една и сжща храна. Такъви люде биватъ съ лице пострънало, съ неприятна физиономия, съ ограниченъ умственъ кръговоръ, а при това и често болничави.

Здравето е тѣсно свързано съ естественята топлина на тѣлото, а пакъ тая топлина се произвежда отъ хранитъ, които то употребява. Въ единъ възрастенъ и здравъ човѣкъ тая топлина е около 37.5° Ц. Ако ти стане поголѣма или помалка, такъвъ човѣкъ не е вече здравъ. Зимно врѣме тѣлото губи и повече топлина, та тръбова и повече храна да употребява, а лѣтно врѣме наопаки. Отъ тука произлиза и обстоятелството, че човѣцитъ, които живѣятъ въ топлинѣ мѣста, ядатъ помалко храна отъ ония, които живѣятъ въ поустуденитъ страни, и че първитъ отъ тѣхъ иматъ повече нужда отъ разхладителна и лека храна, а вторитъ — отъ стоплителна и потрайна. Чрѣзъ сжщия той физически законъ се обяснява и това, защо човѣцитъ, които живѣятъ въ една и сжща мѣстностъ, зимно врѣме сж наволонни да ядатъ повече месо и изобщо потежка храна съ охота, а лѣтно врѣме — да добиватъ отвращение отъ такъва храна и да прѣдпочитатъ зеленчукъ. Тая е именно причината тава сжшо, дѣто Лапонцитъ, Ескимоситъ и др. племена, които живѣятъ въ сѣвернитъ ледени страни на Европа, Азия и Америка, се хранятъ повече съ масѣта на бѣли мечки, лисици, китове, моржове и др., което нашиятъ стомахъ никакъ не може да понесе, а Индийцитъ, Арабитъ и всички други народи, които живѣятъ въ горещитъ тропически страни, напротивъ, се хранятъ повече съ оризъ, разни зеленчуци и сладки плодове, които употребени сами никогажъ не ще могатъ да ни наситятъ.

Отъ горѣказаното излиза, че навредъ храната не може и не бива да е еднаква, и че ти всѣкога тръбова да отговаря на климатически условия и на мѣстността, както и на годишнитъ врѣмена. Прочее, зимно врѣме храната тръбова да бжде повече и послдна отколкото прѣвъ лѣтото. За това правило ни учи дори и самата природа: лѣтно врѣме ти ни снабдява съ разни прѣсни зеленчуци и

плодове, а пръв зимата ни остави токо-речи само едно месо и нѣкой и другъ сухъ зеленчукъ.

За да бѣде храната добра и ползотворна, потребно е така сѣщо да се има прѣдъ видъ възрастта, пола, тѣлосложението, работата на човѣка, както и климата, въ който той живѣе. Така напр. дѣвето не може да се храни съ сѣщата храна, която яде възрастниятъ; жената, особено когато е трудна, не може да понесе една мжчно-смилателна храна; работникътъ, който цѣль день работи тѣлесно, иска повече и посилава храна и пр.

**Анализъ на хранитѣ.** — Хранитѣ се дѣлятъ на двѣ главни групи: неорганически или минерални и органически.

**Неорганически** сж онѣ, които зимае отъ минералното царство, напр. водата, въздухътъ, разнитѣ соли, като готварската соль, фосфорната, варнената, магнезиевата и други соли.

**Органически** храни сж онѣ, които ни се доставятъ отъ живитѣ организми, животнитѣ и растенията. Тѣ се подраздѣлятъ на три главни групи, а именно:

1) **Бѣлтѣчни** (албуминати) или азотисти, които химически състоятъ отъ азотъ, водородъ, кислородъ и въглеродъ. Отъ тѣхъ по-главни сж: *албуминъ* или *бѣлтѣкъ*, каквото срѣщаме въ бѣлтѣка на яйцето; *фибринъ*, влакнесто бѣлтѣчно вещество, което се намира въ кръвта и е причината на нейното съсирване; *казеинъ*, който се срѣща въ млѣкото и причинява съсирването му.

2) **Въглехидратни** или нишестени храни. Тѣ химически състоятъ отъ три елемента: въглеродъ, водородъ и кислородъ. Къмъ тѣхъ принадлежатъ всичкитѣ брашнени храни, плодове, захаръ и др.

3) **Тлъстинни**. Тѣ химически състоятъ отъ водородъ и въглеродъ. Срѣщаме ги въ всичкитѣ растителни и животни храни.

Въ послѣдно време е прието да се дѣлятъ всичкитѣ хранителни вещества на *хранителни* и *вкусови*. Таквото дѣление намираме въ свѣршенния нѣмски ученъ Вирховъ. *Хранителни вещества* той нарича онѣ, изъ които нашето тѣло черпи непосредствено всичко потребно за попълнение на произдѣлата въ него загуба; а *вкусови* нарича онѣ, които не доставятъ нищо или токо-речи нищо цѣнно на организма, а само удовлетворяватъ нашия вкусъ, като прѣдизвикватъ апетитъ, способствуватъ на храносмилането и изобщо така или иначе ни възбуждатъ. Споредъ това дѣление млѣкото, яйцата, хлѣбътъ може да ги считаме за *хранителни вещества*, а чай, кафето, виното, пиверя, оцета, различнитѣ приправки — за *вкусови вещества*.

**Сложни и комплетни храни.** Сложни храни се наричатъ онѣя вещества, въ състава на които влизатъ, въ разни пропорции елементитѣ, които погорѣ изложихме. Таква храна е напр. месото, което съдържа фибринъ, тлъстини и др. Нѣ комплетната храна трѣбва да съдържа азотисти, въглехидратни, тлъстинни и минерални елементи, които да влизатъ въ нея въ таквото отношение, што тя сама да е достатѣчна за подържането на живота. Млѣкото и яйцата сж единственитѣ храни, на които истински може да се гледа като

на комплетни (пълни). Млѣкото може да подържа живота въ продължение на много време; въ извѣстни случаи то съставлява режими на болнитѣ, които по нѣкой пътъ въ продължение на цѣли мѣсеци се хранятъ само съ него, безъ да отслабватъ и безъ да се поврѣдятъ.

**Нужда отъ смѣсена храна.** **Режимъ и количество на храната.** — Много пъти сж се опитвали да знаятъ да ли човѣкъ би могълъ да подържа живота си съ храна, съставена само отъ азотисти или тлъстинни вещества. Чрѣзъ опити, направени върху животни, доказало се е, че *смѣсената храна е необходима* за подържане живота.

Единственитѣ храни, които могатъ много време да подържатъ живота сж млѣкото и яйцата, ала ако ги идемъ постоянно, подкачае да не можемъ да търпимъ тѣхния вкусъ. Хранителниятъ режимъ трѣбва да се измѣнява и да е нареденъ по таквѣ начинъ, што да се доставятъ на тѣлото не само срѣдства за подържане, а и елементи, които да каратъ организма да напрѣднова. Освѣнъ азотисти и тлъстинни храни, нашитѣ органи иматъ нужда отъ много минерални вещества, съдържащи се въ хранитѣ и питията, които употребяваме. Готварската соль, фосфорната, варнената, магнезиевата и други соли сж необходими за живота, защото ги има въ състава на тѣканитѣ и кръвта. Всѣкдневно количество на храната за всѣкой младъ човѣкъ трѣбва да е около 30 гр. азотъ и 450 гр. въглеродъ.

За да бѣде режима истински количественъ, трѣбва храната да е разнообразна; тя трѣбва подъ единъ обемъ сърамѣренъ съ вмѣстимостта на стомаха да доставява всичкитѣ вещества, които сж необходими за живота. Трѣбва напирмѣръ да се знае, че 10 гр. азотъ не могатъ да се съдържатъ въ 10 гр. месо. Единъ килограмъ тлъсто месо дава само около 28 грама азотъ и около 110 гр. въглеродъ. Трѣбва, прочее, за да набавимъ всѣкдневно количество вещества, да приемаме 3 килогр. месо, сир. таквото количество, което е токо-речи невъзможно да смелимъ. Ако би пожелали да се нахранимъ само съ хлѣбъ, понеже единъ килогр. хлѣбъ съдържа 11 гр. азотъ и 295 гр. въглеродъ, би трѣбовало да изядемъ на день повече отъ 2 килогр., въ който случай ще се появи единъ излишекъ отъ безполезенъ за организма въглеродъ.

Отъ горното явно е, че различнитѣ видове храни трѣбва да се съединяватъ, като се зима азота отъ месото, а въглерода отъ нишестенитѣ храни и по тоя начинъ съединени месото, хлѣба, тлъстинитѣ, зеленчуцитѣ да се употребяватъ отъ 1700 до 1800 грама на день.

**Време за ядене.** — Утрѣвната закуска обикновено трѣбва да става въ 7 часа; обѣдътъ да става между 12 и 1 часа, а вечерята между 7 и 8 часа. Обѣдното ядене трѣбва изобщо да бѣде най-спорно. Старцитѣ и послабитѣ лица и дѣцата правятъ покрай реченитѣ погорѣ ядения и леки закуски между ранното ядене и обѣда — *втора закуска*, послѣ между обѣда и вечерята — *южница*.

**Пазароване.** — Много е важно да знае всяка една домакиня да купова, да пазарова продуктът, потребен за храна на семейството, и колкото се може по-малко да повърва тая грижа на слагини, които често пакти злоупотребяват с паритъ. Навистина, неблагоприятна работа е всекидневното пазароване и често пакти домакинята ще бъде възложена въ цѣнитъ, иъ затова пакъ винаги ще има по-добра, по-здрава и по-бѣвна храна, което е отъ твърдъ голѣма важностъ за едно семейство.

Колкото се отнася до цѣнитъ на продуктът, то тѣ се научаватъ съ постоянно куповане и съ разпитване отъ други купуваче, а качествата имъ се разпознаватъ съ изучаване и опитъ. Мѣстото е тука да забѣлжимъ, че домакинята трѣбова да се прѣдпазова отъ неприятнитъ разправии съ продавачетъ съ цѣль да имъ намали цѣната, защото е унизително и неприлично. По-нататкъ ще изложимъ за всѣки единъ продуктъ признацитъ, по които се познаватъ неговитъ добри или лоши качества.

Всички млади майки трѣбова да водятъ на пазаря своитъ момиченца, за да могатъ и тѣ още отъ малки да изучатъ качествата и цѣнитъ на хранитъ и когато станатъ домакини да могатъ да водятъ поумѣло домакинството.

### Х л ъ б ѣ .

Една отъ най-главнитъ храни, която най-много се употребява отъ работната класа, е хлѣбътъ. Той става отъ брашно, вода, солъ и квасъ. Зърната на житата, отъ които се прави брашното съдържатъ въ себе си албуминати (глутенъ), захарни и нишестени вещества (амидонъ), тлъстини и соли (фосфати, хлорати, карбонати). Шпеницата съдържа най-много албуминати, подиръ иде ръжката. Другитъ житни зърна сж по-бѣдни съ албуминати. Царевичата и овесътъ сж богати съ масло.

Вѣлнитъ хлѣбъ се прави отъ брашното на шпеницата. Той е по-хранителенъ и по-лесносмилателенъ отъ чернитъ (ръжния); особено когато шпеничното брашно съдържа въ себе си и трицитъ, бѣлитъ хлѣбъ става още по-хранителенъ. Чернитъ хлѣбъ се прави отъ ръженото брашно и е по-малко хранителенъ и по-мжчно смилателенъ отъ бѣлитъ.

За да бъде хлѣбътъ хранителенъ, трѣбова да бъде направенъ отъ добро (неразвалено) брашно, добръ омѣсенъ, добръ изпеченъ, лекъ и съ много шули. Водата, която се употребява за мѣсенето му трѣбова да бъде чиста и да не съдържа никакви организми. Хлѣбътъ, за да се запази, трѣбова да се държи на мѣсто, което не е нито много сухо, нито много влажно. Тонлитъ хлѣбъ е много мжчносмилателенъ.

Добритъ хлѣбъ се познава по това, че той има червеникава, равна, неподута и не много дебела кора; срѣдата му е мека, шулива, еластична, продупчена; когато се рѣже съ ножъ, не се обра-

зова отвжтрѣ на долната му кора синя *млатина* или *блзна*; има приятенъ вкусъ и миризма.

Доброто брашно трѣбова прѣди всичко да бъде бѣло и сухо; ако се тури въ него прѣстъ, то да пристава на него; при натискване трѣбова да бъде жилаво, а на пипане зърнесто. Ако се проведе по брашното съ ножъ, то това трѣбова да се влѣче. Появяването по брашното черни петна показва, че то се е стопило. Освѣтъта не трѣбова да бъде кисело, мухлисано, мокро, съ сладкъ вкусъ и съ неприятна миризма.

**Фалшификация на хлѣба.** Отъ всичкитъ видове храни хлѣба се най-много фалшифицира. Фалшификацията става обикновено съ брашното.

За да тежи повече брашното, фалшификаторитъ го смѣсватъ съ варовитъ каменъ, баритъ, опечени смлѣни кокали, опеченъ смлѣтъ гипсъ (алчия), а често пакти и пѣсѣкъ. Фалшификацията съ варовитъ каменъ се познава само съ химически анализъ, а тая съ барита, гипса и пѣсѣка може да се осѣти и по вкуса.

Отъ развалено брашно правятъ хлѣбъ, като го разбъркватъ съ стипца, за да не се познава.

За да пие тѣстото повече вода, и слѣдователно, за да тежи хлѣбътъ повече, примѣсватъ брашното съ стипца. Таквъ хлѣбъ може да се познае, ако се отрѣже отъ него единъ рѣзанъ и се потопи въ вода слабо боядисана съ бакамъ; въ случай, че въ хлѣба има стипца, водата става ясно-алена. За смѣната цѣль хлѣбаритъ размѣсватъ брашното съ смлѣтъ оризъ, който обикновено пие много вода. Таквъ хлѣбъ бива, обаче, много мекъ и воденъ.

За да изглеждва хлѣбътъ по-бѣлъ, прибавятъ на тѣстото синъ каменъ (сачи-кърбръзъ). Тая фалшификация е най-опасна, защото синиятъ каменъ е отровенъ. Той се познава съ жълта кръвна солъ.

### М е с о .

Една отъ най-употребителнитъ и най-полезнитъ храни, слѣдъ млѣкото и яйцата, е месото. То съдържа въ себе си много вода, бѣлтъчни вещества, тлъстини и разни соли. Хранителната стойностъ на месото зависи отъ възрастта, вида и огойването на животното, отъ което произлиза. Разнитъ видове месо се различаватъ по хранителността си още и съ размѣра на тлъстината, която съдържа. Месо съ малко тлъстина, каквото е напр., слабото агнешко или телешко, зайшко и пр. се лишава отъ една голѣма частъ отъ хранителната си стойностъ, а когато противното на това, много тлъстото месо, каквото е месото на гисната и пр. е повече хранително, иъ сжцвѣрѣменно и по-мжчно смилателно. И по тая именно причина, потребно е да се поддържа разнообразие и въ избора на месото.

**Говеждото месо** е най-здраво и най-хранително отъ всичкитъ видове месо, особено, когато е огоено добръ. Доброто говеждо месо трѣбова равномерно да бъде покрито съ бѣла, зърнеста и плътна лой. Месото на старитъ говеда има темно-червенъ шаръ, а на мла-



дитѣ — свѣтло-червенъ. *Кравото* месо не е толкова хранително. Говеждо месо съ червено-кафявъ шаръ и съ желта лой не трѣбова да се употрѣбва за храна.

*Телесикото* месо е покрехко отъ говеждото, ала е по малко хранително. То е добро когато е твърдо и лойта бѣлзникава. Когато такъво месо не е прѣсно, то бива куздерливо и разпуснато. Телѣ помладо отъ шестъ недѣли не трѣбова да се яде.

*Овчето* месо е хранително и лесносмилателно, обаче за слаби люде е много тѣсто. Доброто овче месо е алено-червеникаво, стѣгнато и съ лой бѣла и твърда, ако е отъ старо животно, или бѣла и крехка, ако е отъ младо животно.

*Агнешкото* и *ярсикото* месо е леко за ядене и е доста хранително, когато е отъ по яки животни.

*Свинското* месо е по тѣсто отъ говеждото и овчето, по която причина е помъчно смилателно. Доброто и прѣсно свинско месо е твърдо и розово, а кожата му е мека и мазна. Когато въ месото и сланината се съглеждатъ малки зрънца, то е отъ болно животно и не трѣбова да се яде. Чрѣзъ свинското месо човѣкъ може да се зарази отъ двѣ болести *тефия* и *трихина*, които сж много опасни и мжчюнозвѣрими. Найсигурното срѣдство, за да се прѣдпази човѣкъ, е винаги да се яде месото добрѣ сварено или добрѣ печено.

Изобщо месото на домашнитѣ млѣкопитающи животни е добро когато е покрито съ единъ тънъкъ пластъ отъ лой; трѣбова да е твърдо, да се рѣже лесно и отрѣзаната поврхность трѣбова да прѣдставява много малки гжето наредени зрънца. Когато тая поврхность се стисне, отъ нея трѣбова да изтече червенъ сокъ. Миризмата му трѣбова да е прѣсна и сладка.

*Дивячъ*. Месото отъ дивитѣ животни се високо цѣни поради своята хранителность и лесносмилателность, особено на младитѣ животни.

Месото на едрия дивячъ, като сърна, рогачъ, дива коза, дива свиня и пр. е твърдѣ хранително, нѣ неговото често употрѣбяване не помага на единъ слабъ стомахъ и може да го поврѣди.

Месото отъ дивячъ не трѣбова да се яде много прѣсно, защото тогава то не е така вкусно и е доста твърдо за ядене.

*Засикото* месо е покрехко отъ оноа на дивяча и доста лесносмилателно и вкусно, особено когато се сготви добрѣ. То е добро за ядене когато е отъ младъ заекъ.

Младиятъ заекъ има гладки и остри зжби, тънки уши, които лесно могатъ да се раздератъ и цѣпката на горната му устна подъ носа е тѣсна. На стария заекъ ушитѣ сж сухи и корави, зжбитѣ изтъркани и развалени и цѣпката на горната му устна е широка.

*Диви птици*. Дивитѣ гжски и патици, дроплатѣ, фазанитѣ, тетеревитѣ, бекаситѣ, яребицитѣ, пждиджджитѣ, гължбитѣ, гургулицитѣ и пр. иматъ изобщо месо по лесносмилателно и по хранително отъ оноа на домашнитѣ птици, нѣ само че трѣбова да се готви съ масло.

Измежду разнитѣ птици по вкусоностьта си на първо мѣсто стои месото на фазана и бекасата, а послѣ на яребицата, дроплатата,

тетерева, пждиджджа, гължба, гургулицата и т. н., а отъ малкитѣ птици — месото отъ желтунката и пѣка.

*Домашни птици*. Както месото на дивитѣ, така и това на домашнитѣ птици е една лека и вкусна храна, която понася дори и гжскитѣ — особено кога е тѣсто, е мжчюносмилателно. Месото на домашнитѣ птици, ако и лесносмилателно, не е толкова хранително, както месото на дивитѣ птици.

*Кокшето* месо е хранително и лесносмилателно, когато е отъ млада кокошка. Младата кокошка има крака и гребенъ гладки, които ставатъ се пограпави колкото кокошката застарява. На старитѣ кокошки грждитѣ вмѣсто перошина сж покрити съ единъ видъ дългъ мѣхъ. На старитѣ пѣтли гребенътъ е синъ, а бодитѣ на краката имъ сж остри и голѣми.

*Пуйкитѣ* даватъ много крехко и лесносмилателно месо, особено помладитѣ. Младата и добрѣ отхранена пуйка има гладки и черни крака, пѣлна е около гръцката; ако е черна перошината ѣ, тѣщи съ синю-алено-зеленъ шаръ.

*Гжето* месо е прѣввсходно за ядене, ала е мжчюносмилателно, когато е много тѣсто. Младитѣ гжски иматъ клювъ свѣтло-червенъ или свѣтло-жълтъ, крака желти, нокти остри и крила меки.

*Паткитѣ* по месото си не отстъпватъ на пуйкитѣ. Добритѣ и млади патки иматъ меки крака и широки и пѣновалчести гжди. На домашнитѣ патки краката сж желти, а на дивитѣ червеникави или черни.

*Рибѣ*. Месото на рибитѣ е по малко хранително отколкото месото на млѣкопитающитѣ животни и птицитѣ. То е много вкусно когато се яде прѣсно.

Прѣсната риба е здрава, вкусна и лесносмилателна храна и тя е добра дори и за найслабия стомахъ; нѣ прѣзъ мѣсецъ мартъ, априлъ и май, когато повечето риби се мрестятъ, не трѣбова да се яде, защото не е вкусно.

По вкусъ и хранителность морскитѣ риби надминаватъ сладководнитѣ, а отъ тия послѣднитѣ повкусни и по хранителни сж онии, които се ловятъ въ бистри бързотечни рѣки, отколкото живущитѣ въ стоящитѣ и блатливи води. Ето и затова, именно, пѣстървата е найдобрата рѣчна риба, защото живѣе изъ планинскитѣ рѣки, а месото на сома, напротивъ, както и това на блатливия шаранъ, е мжчюносмилателно.

Измежду морскитѣ риби *калканътъ*, по причина на прѣввзходния вкусъ на месото, е найпрочутъ, за което е извѣстенъ подъ името *морски фазанъ*. Месото му е хранително и мжчюносмилателно.

Слѣдъ калкана иде *лавраки*, обикновена *камбала*, *скумрията*, *лакердата*, *паламудътъ* и *сарделата*, на които месото е за прѣпочитане; *барбунътъ* е попрочутъ отъ всичкитѣ горни риби.

Отъ сладководнитѣ риби найизбрани и найвкусни сж *пѣстървата*, *чшата*, *моруната*, *охридската «жерданъ»* и *мрнмата*, на които месото е колкото хранително, толкова и лесносмилателно.

Винаги, когато се купова риба, трѣбова да се внимава, щото да е съвсѣмъ прѣсна; въ противенъ случай, тя освѣнъ че не е вкусна, а е и врѣдителна. Прѣсната риба има уши (жабри) червени, очи бистри, люспитѣ ѝ лесно не се откърватъ, на пиране е твърда и не издава лоша (гнила) миризма.

Солената и пушената риба изобщо не е така хранителна, както прѣсната; тя както и разнитѣ видове сушени меса и пастърми губи много отъ хранителността си въ саламурата и отъ сушенето ѝ, когато не се сготви добръ, е мжчносмилателна и не добра за ядене, особено за люде съ слабъ стомахъ.

*Ракообразни.* Отъ тѣхъ наймного се употребяватъ за храна *морскитѣ раци, кривитѣ раци, каридитѣ и рѣчнитѣ раци.* Месото имъ е хранително и лесносмилателно, както на рибитѣ. Тѣ сж вкусни когато сж наскоро уловени.

За да нѣма дѣхъ сготвеното ястие съ раци, трѣбова прѣди да се пустнатъ въ гореща вода да се изтегли съ ржицѣ срѣдното перо отъ опашката имъ заедно съ червото, което се придържа на него и да се измиватъ съ нѣколко води.

*Мекотѣли.* Отъ тѣхъ наймного се ядатъ *стридитѣ, мидитѣ, сепиитѣ, октоподитѣ и калмаритѣ.* Месото имъ е вкусно, нѣ трѣбова да се ядатъ съ други ястия, а инакъ то е доста мжчносмилателно и не притежава нѣкоя особена хранителна стойностъ. И тѣ трѣбова да бждатъ съвсѣмъ прѣсни. Черупкитѣ когато сж прѣсни, черупкитѣ имъ биватъ затворени.

### М л ѣ к о.

Млѣкото е найпрѣвзходната комплетна храна. Въ състава му нампраме всичкитѣ необходими за нашия организъмъ елементи. То съдържа въ себе си едно бѣлтѣчно вещество, наречено *казеинъ, млѣчна захаръ, тлъстини, соли* и наймного *вода.* Качествата на млѣкото зависятъ отъ животното, отъ което е зето и отъ храната, съ която то се храни.

Отъ болни животни млѣкото не трѣбова да се употребява за храна, особено за дѣцата, защото и тѣ могатъ да заболѣятъ отъ сжщата болестъ. Затова благоразумно е винаги да се употребява варено.

Млѣкото е вещество твърдѣ промѣнчиво, то се съсирова или кисисова много лесно. За да може да се запази, трѣбова сждоветѣ, въ които се вари да сж съвсѣмъ чисти. Да се държи покрито и на прохладно мѣсто. Ако стои на топло мѣсто, млѣчната захаръ се разлага и се обръща въ млѣчна киселина, и тогава казваме, че млѣкото се е киснало.

По качеството си найдоброто млѣко е кравешкото, а найтлъстото е овчето; нѣ като храна за малкитѣ дѣца, магарешкото и козето сж найдобри, защото тѣ по състава си повече приличатъ на женското млѣко, когато кравешкото, както и овчето, като много тлъсти, не могатъ да се понесатъ отъ слабия дѣтински стомахъ.

*Кисело млѣко.* — То може да се приготи отъ всѣко едно млѣко, ала найсгодно е за тая цѣль овчето млѣко, защото е потлъсто. Пригитова се така: зима се чисто прѣсно млѣко, безъ да му се отнема смѣтаната (каймакътъ), и се вари на огъня доста, за да му поизтѣзе малко водата, като се бърка постоянно съ една лъжица за да не загори; послѣ се налива въ широки паници и се остави да истине до 30° Ц. (практически се познава като се потопи въ него малкия прѣстъ и ако може да трае, млѣкото е доста изтнало); пуца се въ него малко подкваса и се разбъркова (1 чайна лъжичка на 1 литъръ млѣко). Млѣкото се оставя да се уталожи, като се завие добръ или се държи малко на топло, и щомъ се забѣлжи, че подквасата го е схванала, то се поставя на студено. Слѣдъ 12 часа киселото млѣко е готово за ядене.

Ако искаме да трае помного врѣме, туряме въ него малко саляпъ, когато се вари.

*Фалшификация на млѣкото.* Обякновено продажното млѣко го смѣсоватъ съ вода. Това може да се познае найдобръ съ млѣкомѣра, който въ чистото млѣко стои между 1,029 и 1,033; ако е погорѣ или подолу, може да подозираме фалшификация. По миѣннето на Витштейна съ млѣкомѣръ не може да се опрѣдѣли да ли млѣкото е чисто или не. Споредъ него трѣбова да се земе единъ стъкленъ цилиндръ, раздѣленъ на 100 равни части (градуиранъ) съ вмѣстимостъ 100 кубически сантиметра, да се напълни съ млѣко и да се остави на тихо мѣсто нѣколко врѣме. Когато каймакътъ му се набере отгорѣ, да се види каква частъ захваща отъ цѣлата длъжина на цилиндъра. Ако каймакътъ не захваща 5 дѣления отъ цилиндъра, то споредъ Витштейна такъво млѣко е разбъркано съ вода.

Чистото млѣко е потежко отъ водата; капка отъ него капната въ вода трѣбова да потъне. Така сжщо капка отъ него капната върху нокѣти на палеца трѣбова да запази клбената си форма и да се не разтѣе. Освѣнъ това водата въ млѣкото може да се познае и съ една чорапна игла, която като се потопи въ единъ сждъ съ млѣко и подиръ се извади, ако на края ѝ остане да виси една капка млѣко, то послѣдното е чисто.

За да прикриятъ водата смѣватъ млѣкото съ скорбяла, телешки мозъкъ, оризъ, ечмень, бѣлтѣкъ отъ яйце, горена захаръ, туткалъ, сладки магдали и пр. Всички тия нѣща придаватъ едно безвкусие на млѣкото, по което често пжти може да се узнае. Скорбялитѣ примѣси се познаватъ съ иодена тинктура, отъ която такъво млѣко посинява.

### С и р е н е.

Сиренето е доста хранително, особено прѣсното и е лесносмилателно. Само доста старото сирене е мжчносмилателно, по която причина трѣбова помалко да се яде. То се приготвява отъ млѣкото и качествата му зависатъ отъ вида на употребеното млѣко, отъ начина на приготвянето и отъ количеството на маслото, оста-

непо въ него. Споредъ количествата на маслото, което съдържа сиренето различаваме *тлъсто* и *биено сирене*; първото е приготвено отъ чисто млѣко, а второто отъ млѣко, на което е отнето маслото (биено млѣко).

Различаватъ освѣнъ нашето обикновено сирене, — швейцарско сирене, черстеръ, пармезанъ, рокфоръ, кашкавалъ и пр.

Бълото домашно сирене се приготвя така: зима се телешко, което е по̀добро отъ агнешкото — сирене, очистватъ се ядките му, разтриватъ се въ топла мляко подсолена вода и последната се прѣцѣжда. Отъ друга страна стоплюва се добръ млѣкото (35°—40° Ц.), снима се отъ огъня, размѣсова се въ него водата съ сиренето (на 1 литъръ млѣко 1 супена лъжица отъ маята) и се оставя да се позаспри. Послѣ се нарѣзва на кѣсове, изсипова се въ цѣдилка за да изтече водата му и тогава се яде или така прѣсно неподсолено, или пакъ малко подсолено. Най̀доброто бѣло сирене се прави отъ млѣко прѣзъ августъ и септември.

#### Масло.

Маслото прѣдставлява отъ себе си една смѣсь, която състои отъ тлъстина, малко казеннъ, захаръ, соли и вода. Прѣсното кравешко масло по смилателността си захваща първо мѣсто между всички животински и растителни масла. Маслото прибавено къмъ хлѣба, зеленчуците и други храни увеличава тѣхната хранителностъ значително и прави полесно да се смилатъ брашвяните храни. Колкото е по̀прѣсно маслото, толкова е полесносмилателно. То е прѣвъзходна дихателна храна за дѣцата и за възрастнитѣ, които сж скрофулозни, лимфатични и охтичави.

Маслото се прави отъ млѣко или по̀добрѣ отъ смѣтана (каймакъ), като я биятъ въ особени сѣдове, които се казоватъ *буталки* или *бутики*. Буталките сж единъ видъ дървени качета, долу по̀широки, а горѣ по̀тѣсни и въ тѣхъ свободно може да се движи едно дървено бутало. Отъ удянето върху млѣкото или каймака, маслото се отдѣля въ плътна маса, която плава надъ млѣкото. За да се набере смѣтана, млѣкото се налива въ дълбоки разлати сѣдове, които се държатъ на прохладно мѣсто. Биенето трѣбва да става рано заранъ, докѣт е още хладно, за да може да се отдѣли всичкото масло. Откакъ се свърши биенето, маслото се изважда отъ буталката и се туря въ прѣсна вода, въ която се мѣси доста врѣме, докѣт излѣзе всичката суроватка, която би съдържащо. Ако не се извърши тая операция, маслото лесно може да се вкисне.

Когато купуваме масло за зимовице, трѣбва да прѣдпочитаме онова, което е добивано прѣзъ юлия до септември. Доброто прѣсно масло се познава по това, че не издава силна миризма и на езика поставено има вкусъ на смѣтана. Съ ножъ разрѣзаното мѣсто не прѣдставлява никакви шуцли, пълни съ мжтеница или понѣ съвсѣмъ малко.

Ако маслото има наскоро да се употреби за ядене, тогава е доста за да се упазни прѣсно, да се държи въ вода, която да се прокъмъ по̀дѣствителни срѣдства за прѣдпазване (вижъ «консервиране на маслото»).

Знае се, че маслото при много стоене въ не добръ запущени сѣдове захваща да пожелтѣва и да придобива неприятенъ вкусъ и дѣхъ, или както се казва маслото *гърнясова*. Споредъ изсѣжданията на химиците, гърнясоването на маслото произлиза отъ това, че то поглѣща кислородъ отъ въздуха и се разлага. При това разлагане се образуватъ органически киселини, които придаватъ на маслото неприятенъ вкусъ и дѣхъ. Повеже гърнясалото масло дълѣи неприятния си вкусъ и дѣхъ на приежствието въ него известни киселини, то можемъ чрѣзъ отстранение на киселинитѣ да го поправимъ. За тая цѣлъ доста е да се промѣ повече пкти маслото съ вода, която има въ себе си разтворена сода. Содата образова съ киселинитѣ единъ видъ сапунъ, който се разтвара въ водата и съ това маслото се освобождава отъ киселинитѣ, а заедно съ това и отъ лония вкусъ и дѣхъ.

Гърнясало масло може да се поправи и само чрѣзъ прѣваряване, като се пуца въ него когато ври една-двѣ глави кромидъ, разрѣзанъ наполовина и нѣколко кори хлѣбъ.

*Фалшификация на маслото.* Маслото го фалшифициратъ по много начини, нѣ най̀обикновени отъ тѣхъ сж, да се примѣси то съ прѣчистена телешка или овча лой, или съ маргаринъ, или съ брашно, нишесте, варени и стрити картофи, или съ варъ или най̀послѣ и съ нѣкои растителни масла. А за да е алътнѣкаво кравешкото масло, боядисоватъ го съ куркуме, шафранъ, змийско млѣко и др.

Прѣди всичко за да познаемъ да ли е фалшифицирано маслото, доста е да земемъ отъ него едно кѣсче и да го туримъ въ студена вода; ако не е фалшифицирано, то ще плава отгорѣ, ако ли пакъ е фалшифицирано — ще потъне. Понататѣкъ остава да откриемъ каква е фалшификацията.

Когато е примѣсено съ лой, маслото не се топи така скоро и издава неприятна миризма.

Съ маргаринъ фалшифициратъ обикновено кравешкото масло. Той се открива така: една лъжица отъ изпитуемото масло се изгаря върху огънь поставенъ на една плоча или тухла. Ако маслото е смѣсено съ маргаринъ, то при изгарянето се образува едно химическо съединение, наречено *акролейнъ*, което се отличава по своеобразния си крайно неприятенъ дѣхъ (какѣто се осѣща и при изгасването на лоена свѣць) и поради раздражителнитѣ свойства на неговитѣ пари, прѣдизвиква мжчно кашлене. Когато се изгаря чисто кравешко масло, нищо подобно не се забѣлѣва.

Брашното, нишестето и картофелтъ се познаватъ, ако земемъ малко масло и го разбърнаме съ вода и послѣ да капнемъ нѣколко капки йодена тинктура; ако съдържа нѣкой отъ горнитѣ примѣси, смѣсьта посинява, въ противенъ случай — почервенява.

Варята и други нѣкои минерални вещества, съ които смѣсватъ маслото за да тежи повече, познаватъ се, ако маслото се стопи, тѣ веднага ще се утаятъ на дъното на сѣда.

Бонгѣ се познаватъ, ако маслото се измие съ студена вода и ти веднага се боядиса.

**Свинска масъ.**

Подъ кожата на опоената свиня има дебелъ пластъ тлъстина, наречена *слинина*. Слинната често се яде изсушена, нѣ понѣкога я топятъ въ масъ. Въ вжтрѣшността на свинята и тамъ има доста тлъстина. Стопена и ти дава свинска масъ.

Свинската масъ по състава си прилича на кравешкото масло. А защото е побѣтина отъ кравето, то често пѣти въ готварницата я употребяватъ намѣсто краве масло.

За да се стопи свинската тлъстина, найнапрѣдъ се наръзова на малки кжчета, които се оставятъ да стоятъ въ пепелива вода едно денонощие, за да омекнатъ ципитѣ на клѣткитѣ и за да бжде масъта почиста. Послѣ турятъ наръзанитѣ кжсове въ единъ котелъ или казанъ, наливатъ вода колкото да се покриватъ и ги турятъ на огъня. Слѣдъ като изври водата, захващатъ да се разпукватъ клѣткитѣ, изтича отъ тѣхъ масъта и останалитѣ части отъ тлъстината (прѣжкитѣ), които нѣма да се стопятъ, като добиятъ хубава руса боя, това е бѣлѣгъ, че трѣбова да се смене отъ огъня котелътъ. Найсетни прѣцѣждатъ и наливатъ въ сухи гърнета, които затварятъ грижливо и пазятъ вѣйдѣ на сухо и прохладно мѣсто.

Добрѣ е въ една кжца да има запасъ отъ свинска масъ за зимата, защото зимно врѣме тя е повкусна, а при това и побѣтина отъ другото масло.

Салото, както и маслото, е подвъргнато на разваляне и то гърнясова. За да може да се запази за помного врѣме, трѣбова да се държи покрито съ чиста кърпа, натопена въ слаба луга (пепелива вода). Кърпата трѣбова да се държи постоянно влажна.

**Фалшификация на свинската масъ.** Нея я фалшифициратъ, като я оставятъ да погълне поголмно количество вода или я смѣсватъ съ скорбяла, брашно, варени картофи и др. Водата се познава, ако се натисне съ нѣкоя масъта. Другитѣ примѣси се познаватъ, ако се стопи масъта, тѣ веднага ще се утаятъ на дъното въ сѣда.

**Дървено масло (зехтинъ).**

Дървеното масло го изтискватъ отъ плода на маслиненото дърво (маслини). По състава си то прилича на кравешкото масло. Чистото дървено масло е бистро съ свѣтло-жълтеникавъ шаръ, на вкусъ сладниво и съ приятенъ дѣхъ.

Има много видове дървено масло, които се отличаватъ едно отъ друго по качеството и вкуса; това зависи отъ зрѣлостята на маслинитѣ, отъ начина на приготвеното отъ тѣхъ масло и отъ температурата, при която то се приготвя.

Посрѣдствомъ леко изтискване на съвсѣмъ зрѣлитѣ маслини се добива пръвѣ найдобъръ сортъ *прованско масло*, такъво масло е безшарно и сладко на вкусъ. При второ силно изтискване и висока температура се добива извѣстното въ търговията подоленъ сортъ прованско масло. Найдоленъ сортъ съставлява *дървеното масло*, което се добива отъ послѣдното изтискване на маслинитѣ, него често го смѣсватъ съ други побѣтнини масла, като съ маково и гушено.

За да не се развали маслото, трѣбова да се държи въ шишета съ тѣсни гърла, добрѣ запушени; лѣтно врѣме да се държи на хладно мѣсто, а зимно—на запазено отъ мразъ, защото ако замръзне се разваля.

**Фалшификация на дървеното масло.** Дървеното масло го фалшифициратъ, като размѣсватъ въ него други побѣтнини растителни масла, като памучено, ленено, сусамено, рапичино и др. За откриване на тия примѣси има специални методи, които могатъ да се практикуватъ само въ химически лаборатории. Изобно да се познае да ли има примѣси постжкова се така: зима се малко отъ дървеното масло и  $\frac{1}{12}$  частъ, отколкото е то живаченъ нитратъ. Тая смѣсь се оставя на темно въ зимника 24 часа и се разбъркова веѣки два часа. Въ края на това врѣме чистото дървено масло се втѣрва, а другитѣ масла си оставатъ течни.

**Яйца.**

Яйцето е така сжщо една комплетна (пълна) храна, както и млѣкото. То съдържа всички ония елементи, които сж нуждни за поддржане организма. Яйцето съдържа вода, албуминъ, мастни вещества, сѣра и разни соли. Наймного се употребяватъ за храна кокошитѣ яйца, нѣ така сжщо сж добри и яйцата на паткитѣ.

Яйцата могатъ да се наготвятъ по разни начини: Когато сж много сварени, мжчно се смилатъ, когато сж прѣсени и се ядатъ сурови или ровки, сж много хранителни и лесносмилателни. Особено сж полезни за люде, които се привдигатъ отъ нѣкоя болестъ.

Черупката на яйцето е направена отъ варовито вещество и е шуплеста. Прѣзъ шуплитѣ лесно може да се изпарява водата, а така сжщо и да проникнова въздухътъ. Въ старитѣ яйца въздухътъ е разложилъ една частъ отъ албумина и се е образувалъ сѣроводородъ — газъ характеристиченъ за разваленитѣ яйца. Такѣви яйца сж обикновено полски.

Всичкото стрѣмление при запазоването яйцата е да се запушатъ шуплитѣ, за да не може да се изпарява водата и да не може да влиза вжтрѣ въздухъ. При куповането яйца трѣбова да се обръща внимание да ли сж тѣ прѣсени или не. Найлесно се познава това по тѣхната прозрачностъ. Колкото едно яйце е побрѣсно, толкова е побпрозрачно, когато го гледаме средъ свѣтлината. Сжщо яйцата се познаватъ и ако ги потонимъ въ разтворъ отъ готварска солъ и вода (1 литъръ вода и  $\frac{1}{4}$  литъръ готв. солъ). Прѣсенитѣ яйца веднага погвватъ; ако сж отъ 2—3 деня, падагъ на дъното побполека;

Домацинство.

ако ли сж отъ 5 дена, тѣ токо-речи оставатъ на повърхнината; пѣсетни, ако ли сж още поѣтари, тѣ плуватъ.

Не трѣбова да се лѣжемъ при куповането да избираме по-голям яйца, защото въ тѣхъ бѣтъка е по-голямъ, та и повече вода съдържа; въ по-малкитѣ яйца наопаки — желтъка е по-тежъкъ и съдържа повече хранителни вещества.

### Зеленчукъ.

Зеленчуци наричаме всички растения, които или сами, или съ месо, или съ масло, или съ дървено масло сготвени служатъ за храна на човѣка. Тѣ се състоятъ отъ растителна клетчатка (целулоза), която образова скелета имъ, вода, разни соли, киселини, захаръ, албуминати, скорбяла и глѣстнини. Хранителността имъ е токо-речи незначителна, като изключимъ само бобовитѣ растения (бобъ, фасулъ, грахъ и леща), повечето служатъ за разреждане кръвта и да ѝ доставяватъ разни соли, да подпомагатъ пицеварението и да разнообразятъ хранитѣ. Природата, като ни доставява разни зеленчуци прѣзъ пролѣта и лѣтото, ни позволява да промѣнимъ храненето съ месо, което е толкова вредително прѣзъ горещото врѣме; трѣвенитѣ храни успокояватъ стомаха и изчистватъ цѣлия организъмъ, който е прѣтрупанъ съ разрушителната храна прѣзъ зимата.

Главниятъ недостатѣкъ на зеленчуцитѣ е, че тѣхвата растителна клетчатка, освѣнъ дѣто не съдържа хранителни елементи, а не може и да се смеле въ стомаха, съ което прѣчи на смилането на другитѣ храни. Клетчатката е онова вещество, което образова главната съставна частъ на лоспата на боба, фасула, граха и лещата и която ги прави мжчосмилателни. Сжшата тая клетчатка образова главната частъ и на всевъзможнитѣ зеленчуци и овощия употребявани за храна. Всичкото искусство при готвенето на зеленчуцитѣ състои въ това, че колкото се може да се отстрани клетчатката или пакъ да се направи довѣдъ смилателна.

Зеленчуцитѣ се варятъ лесно у вода, която не съдържа варовити или други минерални соли, защото солитѣ се слѣпяватъ по тѣхъ и образуватъ една тѣнка ципица, която не пропуска навжтрѣ горещата вода и така оставатъ недоварени. Найлесно зеленчуцитѣ се варятъ въ дъждовна вода, послѣ иде рѣчната, а наймжчно въ кладенчевата. Кладенчевата вода, съ която обикновено готвимъ може да стане по-годна за варене на зеленчуцитѣ, ако я турятъ на огъня да поври около половина часъ врѣме и, слѣдъ като изтине, да се прѣлѣе полечичка въ другъ сждъ и тогава да се употребява, или пакъ да се разбърва въ нея малко сода или потаса (3 грама на 1 килограмъ зеленчукъ). Содата и потасата размекноватъ клетчатката и сжщеврѣменно не измѣняватъ нито вкуса на зеленчука, нито пакъ правятъ вредително ястнето.

Сухитѣ зеленчуци за да запазятъ свойствения си вкусъ и за да се сварятъ по-лесно, трѣбова когато се готвятъ, найнапрѣдъ да се потопятъ въ студена вода и тогава, както сж въ нея да се ту-

рятъ да вратъ и солта имъ да се тури слѣдъ като се полусварятъ; а прѣснитѣ пакъ, напротивъ, трѣбова да се турятъ въ подсолена врѣла вода и да се варятъ.

Отъ всичкитѣ зеленчуци по хранителността си първо мѣсто заематъ бобовитѣ растения (фасулъ, грахъ, леща, бобъ и др.). Тѣ могатъ да се сравнятъ по хранителността си съ месото, само че сж мжчосмилателни и да имъ се набавятъ нѣкоя потребни хранителни елементи, желателно е да се готвятъ съ месо, съ месна вода, съ масло, масть или дървено масло. Обаче претенциознитѣ и разглежени стомаси мжчно могатъ да се справятъ съ тая храна и затова по-напрѣдъ трѣбова да я употребяватъ. Работното население, което рѣдко вижда на трапезата си месо, се храни само съ бобови растения, затова то е здраво и сгодно за работа.

Фасултъ наймного се употребява отъ бобовитѣ растения. Той е много хранителенъ, особено, ако се готви съ месо или масло; при все това трѣбова да се яде по-напрѣдъ, а люде съ слабъ стомахъ, съ нервозенъ темпераментъ и жени, които страдатъ отъ истерически болести, трѣбова да го избѣгноватъ. Зелениятъ фасулъ (на чушки) е вкусенъ за ядене, нъ е много по-малко хранителенъ отъ зрѣлиятъ (на зърна). Прѣсвиятъ зеленъ фасулъ се позива по това, че лесно се чуши чушката му, не е повѣхналъ и вжтрѣ зърната му сж доста голѣми, бѣтъвникави и грапави.

Грахтъ (бизеле) притежава всичкитѣ хранителни свойства на фасула, съ разлика само, че съдържа повече захаръ и че е по-лесно-смилателенъ отъ фасула.

Бобатъ (баклата) е еднакво хранителенъ съ другитѣ бобови растения, само че е по-мжчно смилателенъ отъ фасула. Приготвенето люпкитѣ на зърната му трѣбова да се отстраняватъ, защото сж много мжчосмилателни.

Лещата, добръ като се сготви, става твърдъ хранително и лесносмилателно ястие, само че не трѣбова да се яде заедно съ лѣснитѣ.

Картофитъ (барабой, патати) сж сжщощина храна за човѣка. Има цѣли земи, напр. Ирландия, жителитѣ на която поради своята спромашия сж принудени да се хранятъ прѣзъ цѣлия си животъ едва ли не само съ картофи. Тѣ не се отличаватъ съ нѣкоя особена хранителностъ, защото съдържатъ твърдъ малко бѣтъчни вещества, а главната имъ съставна частъ е скорбяла (нишесте) съ голѣмо количество клетчатка. Сготвени съ месо или съ масло тѣ сж доста добра храна, особено че не сж скъпи и ги има навсѣждѣ. Прѣснитѣ картофи не сж толкова добри за храна, защото съдържатъ повече вода и иматъ особенъ вкусъ. Добритѣ картофи се позиватъ по това, че иматъ тѣнка кожича и ако разрѣжемъ единъ клубенъ и да трисемъ двѣтъ половини една отъ друга изпускатъ пѣва.

Обикновеното зеле е здрава и доста питателна храна, нъ само не за деликатнитѣ стомаси. Червеното зеле е по-лесносмилателно отъ бѣлото, нъ не е сгодно за готвене, защото прави червено ястнето, а като армен, то не може да трае много врѣме.

Кислото зеле или армента, което е една отъ нужните храни за зимовице, е дразнителна и здрава храна, нѣ само за хора здрави, а не и за болни или съ развалени стомахъ.

Доброто зеле трѣбва да има валчеста, твърда и плътна завита глава; листата му да сж нѣжни, съ тънки ребра и съ бѣлзаникавъ или прѣснозеленъ шаръ, плътно да прилегватъ едни къмъ други, а поврхнавата на прѣчния разрѣзъ трѣбва да е твърда и съставена отъ тънки листа.

*Целитото зеле* (карнабитъ) има сжити хранителни свойства, както и обикновеното зеле. Ястия съ карнабитъ не трѣбва да се готвятъ въ желязни или не гледжосани съдове, защото почерняватъ. Доброто цѣлито зеле има бѣлз шаръ и голѣми гжстонабити главички.

*Амискартъ* нѣма нѣкои особено хранителни свойства. Недоваренъ той е мжчносмилателенъ, а сваренъ само въ вода и употребенъ като салата — той нѣмакъ не е хранителенъ; ала когато се еготви съ месо или съ дървено масло или се опържи, тогава е добра храна и става вкусно ястие. Сготвено ястие съ ангипари въ желязно и не гледжосано чугунено тенжерѣ, така сжщо почернява.

*Спаргелтъ*, сготвенъ, е едно твърдѣ деликатно ястие и е много полезенъ за люде съ раздражителенъ и гнѣвливъ темпераментъ. Спаргелтъ трѣбва да е кратко изрѣзанъ съ ердѣна дебелина и съ бѣла главичка. Прѣсниятъ се познава по свѣжия изгледъ на отрѣзанитѣ мѣста, както и полюситѣ — на прѣсния люсиптъ стоятъ прилегнати една къмъ друга, — а на отдавна откъснати сж разтворени.

*Тиквитъ*, които се употребяватъ за готвене, както и *красавицитъ* сж твърдѣ малко хранителни. Печенитѣ тикви, напротивъ, сж много хранителни, защото съдържатъ по малко вода и доста захаръ.

*Доматитъ* не сж хранителни, нѣ узрѣнитѣ или червенитѣ сж дразнителни за стомаха и съ това усилватъ охотата за ядене.

*Синитъ* или *чернитъ патладжани* сж тежка храна за слабъ стомахъ и сж малко хранителни.

*Бабнитъ* сж до нѣждѣ хранителни и сж лесносмилателни.

*Шипертъ*, освѣн дразнителното си свойство, което, впрочемъ, на много люде причинява често пакти болки въ стомаха, а по нѣкога дори и кървавъ поносъ, нѣма никаква хранителна стойностъ и не трѣбва да се яде отъ всѣкого. Той, докѣ е младъ, добъръ е за туршия.

Листнитѣ зеленчуци, като разнитѣ видове салати, спанактъ, лападтъ, киселецтъ, майданозтъ, кервизтъ, мерудията и др. съвсѣмъ малко хранителни частици съдържатъ, и нѣкои главно дѣйствуватъ на вкуса; нѣ въ замѣна на това повечето отъ тѣхъ притежаватъ нѣкои особени химически свойства, които твърдѣ благоприятно влияятъ на здравето и прѣдпазватъ човѣка отъ разни болести; тѣ особено помагатъ за противъ болестята *скорбутъ* (развада на кръвта), на която сж възложени пжгующитѣ по море и изобщо улесняватъ смилането на храната.

Киселецтъ съдържа *щавелна киселина* и по тая причина не трѣбва да се готви съ него ястие цѣло въ мѣденъ, цѣло въ не гледжосанъ чугуненъ сжкъ, защото въ първия случай ястието може да стане отровно, а въ втория то лесно почернява.

Разнитѣ видове *рѣпи* и *рѣпички*, както и *радищата* сж по-добра храна, отколкото листнитѣ зеленчуци, нѣ само че тѣ пакъ не притежаватъ нѣкои отъ прѣимущества, които тия послѣднитѣ иматъ нѣ адрасловно отношение и не служатъ въ готварството, освѣнъ като салати.

*Луктъ*, *чесънътъ* и *празътъ* не сж хранителни, нѣ сж полезни, защото придаватъ на ястието вкусъ и способствуватъ за смилането на храната.

*Труфелитъ*, употребени като гарнитура или сготвени съ месо раздражняватъ вкуса и помагатъ за смилането на храната. Тѣ сж найпрѣдпочитанитѣ приправки въ готварството, защото правятъ на сготвенитѣ съ тѣхъ ястия особено приятна меризма. Трѣбва да се употребяватъ умѣрено, въ противенъ случай тѣ сж една тежка и мжчносмилателна храна.

*Гжбитъ*, добръ сготвени, сж доста добри за ядене. Едно е опасно съ тѣхъ, че мжчно се разпознаватъ отровнитѣ отъ неотровнитѣ. Добритѣ и безопаснитѣ гжби биватъ валчести, отгорѣ бѣли, а отжктрѣ отворено-червени, иматъ твърдо месо и като се разчупятъ не си измѣняватъ скоро на въздуха шара. Въ всѣкой случай трѣбва много прѣдпазливо да бждемъ въ тѣхното употребѣние.

### Плодове.

Плодоветѣ служатъ повече за пригода, нежели като храна, макаръ че и въ тѣхъ се намиратъ малки количества хранителни вещества. Токо-речи всѣчки видове плодове съдържатъ главно вода, малко захаръ, органически киселини, гуми и твърдѣ малко адбунинати. Разнитѣ органически киселини помагатъ за смилането на бѣлтъчнитѣ храни въ стомаха и дѣйствуватъ прохладително на кръвта. Ето защо овоцята сж полезни, когато се ядатъ слѣдъ ядене и при това да бждатъ съвсѣмъ узрѣли. Винаги трѣбва да се излюпватъ, защото люпкитѣ имъ състоятъ главно отъ растителна клетчатка, която, както видѣхме, е твърдѣ мжчносмилателна.

Мнозина мислятъ, че плодоветѣ могатъ да причинятъ разни разстройства: дезентерия, глести и ослабване на кръвта. Тѣ напротивъ, когато сж узрѣли и се ядатъ умѣрено, дѣйствуватъ много добръ. Плодоветѣ, както изобщо и всѣчки сурови храни трѣбва да се омиватъ прѣди да се ядатъ, особено прѣзъ врѣме на нѣкоя епидемия, като напр. холерата, защото тѣ могатъ да станатъ носителни на зародиши, които могатъ да се отнематъ чрѣзъ миене. Плодоветѣ, а особено гроздето, сж добри за люде, които страдатъ отъ запичане. Люде съ слаби стомаси не трѣбва да ядатъ сурови плодове, а да ги употребяватъ сварени въ видѣ на компоти.

Отъ всички плодове найполезниятъ е *гроздето*, само когато е узрѣло добръ и когато се яде безъ люлките му. То е найхранително отъ всичките други и найдобръ дѣйствува на стомаха. Мнозина го употребяваха дори и като лѣвъ, като ядатъ отъ него въ достатъчно количество на гладно срѣдце всѣка заранъ прѣзъ нѣколко седмици наредъ въ врѣме на гроздоберъ.

Разнитѣ видове овонция съ костилки, като *кайсити*, *прасковити*, *сливити*, *черешити* и пр., както и онци, които сж съ мена, като *ябълкити*, *крушити*, *мушмулити*, *скорупити*, *донити*, *калинкити* и пр. сж доста хранителни и полезни, нг само когато сж добръ узрѣли, защото съдържатъ много или малко киселини, които заедно съ мпризмитѣ що иматъ, дѣйствуватъ добръ на смилането на храната. Нѣкои отъ тѣхъ ставатъ похранителни и омерителни за стомаха, когато сж изсушени, както сж напр. кайсити, чернитѣ сливи, ябълкитѣ и пр.

Месеститѣ плодове, като *смокинитѣ*, *ягодитѣ*, *малинитѣ*, *порткалитѣ* и др., въ които захарта прѣобладава, когато сж узрѣли сж една здрава и доста питателна храна. Смокинтѣ по хранителността си могатъ да се сравнятъ съ гроздето. Протокалитѣ и мандаринитѣ сж много полезни за слабъ стомахъ, стига да не се ядатъ съ ципшитѣ имъ.

Плодоветѣ съ ядки, като *орехитѣ*, *мидалитѣ* и др. сж хранителни, защото освѣнъ скорбянитѣ и други частици, съдържатъ въ себе си и доста масло.

*Костиниетѣ* съдържатъ доста захаръ и скорбялни частици и тѣ сж доста хранителни, особено когато сж печени, варени или сготвени съ месо.

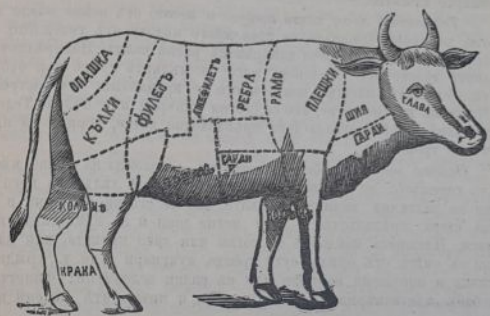
*Лубеницитѣ*, освѣнъ малко захаръ въ тѣхъ, нѣматъ никакви хранителни вещества, защото съдържатъ повече отъ 90% вода; тѣ само дѣйствуватъ разкладително и донѣкъдѣ улесняватъ смилането на храната.

*Джунитѣ* (пшпенишѣ) сж повече хранителни отъ лубеницитѣ, нг тѣ пакъ сж много тежки за ядене и не понасятъ на единъ слабъ и боленъ стомахъ.

#### Изборъ на месо за разни ястия.

Разнитѣ видове месо, като говеждо, телешко, овче, агнешко и др., които найчесто се употребяватъ за храна, могатъ да се готвятъ по разни начини, ала има известни дѣлове отъ месото, които, ако би се наготвили по известни начини, ставатъ повкусни и похранителни. Токоречи въ всичките горни видове месо срѣщатъ се еднакви части, отъ които могатъ да се наготвятъ и еднакви ястия. Като типъ за раздѣление месото на едно заклано животно на известни дѣлове може да ни послужи говеждото месо. Въ него разпознаваме слѣднитѣ дѣлове: *чуланъ* (коленъ), *ябълка*, *сѣкъ* (трагичъ), *слабика* (флѣсика), *коремъ*, *гржди*, *кълка* (бутъ), *опашка*, *рибича*

(филетъ), *крѣтъ* (контра-филе), *покрити ребра* (пържолки), *открити* (вжтрѣшни) *ребра*, *гребень* (обр. 26).



Обр. 26.

*Чуланъ* (колѣнитѣ) съдържа лѣпкаво вещество и затова е сгоденъ за готвене сосове, пачи и расолъ.

*Ябълката* става добръ расолъ и може да се яде съ разни сосове.

*Сѣкъ* и *слабикитѣ* добри сж ако се опечатъ на сжара.

*Коремъ* се готви като се пече на сжара или варенъ съ зеленчукъ.

*Грждитѣ* даватъ тѣтътъ булѣонъ, ала ако сж много разварени даватъ много вкусенъ расолъ.

*Кълката* (бутъ) е сгодна за печено.

*Опашката* е сгодна за варене.

*Рибичата* (филето) е добра за печено, както и сготвена по английски начинъ — кавърма съ салца отъ домати.

*Крѣтъ* (контра-филето) готви се печено и прѣжено.

*Покрититѣ ребра* (пържолтѣ) и *открититѣ* сж найдобри когато се опечатъ на сжара или опрѣжатъ.

*Плѣшката*, като се освободи отъ костѣта, дава прѣкътъ и вкусенъ расолъ.

*Бубрѣцитѣ*, *чернитѣ дробъ*, *срднето* готвятъ се прѣжени.

*Мозъкът* е добръ прѣжненъ или съ сосъ.

*Езикътъ* и *небето* могатъ да се варятъ и да се ядатъ съ сосъ.

*Говеждото месо*, отъ която частъ и да би било, е добро за храна, защото никое друго месо не е толкова хранително като него. При все това пакъ найдобриятъ дѣлъ отъ него е *рибичата* (филетъ), която става много вкусно ястие, ако се сготви по английски начинъ — кавърма съ подравка отъ салца на домати. Слѣдъ филета дохожда месото отъ кълкитѣ — въ продължение до първата ключалка надъ колѣнитѣ, което е сжщо отъ първо качество. Ребрата

и пленити сж оть второ качество; грждитѣ, колѣнитѣ, както и пшцакиѣ и вратѣ сж оть трето качество, а месото оть главата — четвърто качество.

*Телешкото месо*, както избочи и месото оть всѣко младо животно, по хранителността си стои много по̀дому оть говеждото. То трѣбова да се готви повече кавърма съ разна салца. Най̀прѣдпочтителнитѣ дѣлове оть телешкото месо сж кълките и оть при бубрѣнитѣ. Телешката плешка, която много се прѣдпочита оть гастрономитѣ, става вкусно ястие, ако се сготви кавърма или пълна. Телешката глава добръ сготвена дава прѣвзходно ястие, дори и за най̀богатитѣ трапези.

*Овнешото месо* — особено овнешкото — дохожда на първо мѣсто слѣд говеждото по хранителността си. Всѣкой дѣлъ оть него се готви по различни начини. Кълката, ако се сготви кавърма и съ салца става прѣвзходно и леко ястие дори и за най̀деликатнитѣ стомаси. Плешката най̀добръ се готви или като кълката, или пакъ пълна съ смѣсъ оть оризъ, сухо грозде, кукунари и др. т.; грждитѣ съ салца и опръжени картофи или съ разни зеленчуци; филетитѣ — кебабъ или кавърма по разни начини и прѣжолитѣ печени или прѣжени.

*Анешкото месо* става вкусно, когато се сготви печено или прѣжено, а варено е много малко хранително. Когато се готви съ зеленчуци, за да стане вкусно ястието, трѣбова да бѣде самото месо тлъсто, защото, ако му се прибави масло, развали се вкусътъ му.

*Свинското месо* избочи е мѣтносмилателно, ако и да е вкусно. Най̀добри дѣлове оть него сж кълките, филето и прѣжолитѣ, а останалитѣ части сж добри, само когато се готвят съ зеленчуци. Месото на прасетата е по̀вкусно и по̀лесносмилателно оть колкото месото на свинетѣ.

### Готвене на хранитѣ.

Хранитѣ, които употребяваме по произходенитѣ си дѣлѣтъ се на животински, растителни и минерални. Оть тѣхъ най̀многo се употребяватъ животинскитѣ и растителнитѣ. Тѣ за да станатъ егодни да могатъ да хранятъ тѣлото, трѣбова да прѣтърпятъ прѣдварително едно измѣненне; това измѣненне е именно готвенето на хранитѣ. Готвенето има за цѣлъ не само да направи храната егодна да се възприема оть тѣлото, а сжидевер̀менно и да я направи по̀хранителна и по̀лесносмилателна и да възбужда охота за ядене.

Главно хранитѣ се готвятъ по три начина: варени, печени и прѣжени.

*Варенето* на хранитѣ е най̀обикновениятъ начинъ за готвене; за него не се изисква нѣкое особено готварско изкуство, нито нѣкакъвъ особенъ трудъ. Освѣнъ това сготвената по тоя начинъ храна не губи толкова много оть теглото си, както ако би се сготвила чрѣзъ печене или прѣжене; вареното месо губи само 20 — 25% оть теглото си, а печеното месо или прѣженото до 35 и повече на %.

Когато се варятъ хранитѣ иматъ тоя недостатъкъ, особено меснитѣ, че нѣматъ онаи приятна меризма както печенитѣ или прѣженитѣ и освѣнъ това единъ дѣлъ оть хранителната имъ стойностъ се губи у водата. При това трѣбова да се знае още, че всѣка една храна не трѣбова да се вари, защото губи хранителността си; особено месото оть млади животни, никакъ не трѣбова да се яде варено, защото по тоя начинъ, то изгубова всичкия си вкусъ и всичката си тлъстина, а съ това заедно и своята питателна стойностъ.

*Печенето на хранитѣ* по какъвто начинъ и да би ставало, е по̀добро оть варенето, защото чрѣзъ него храната става по̀вкусна и по̀питателна, нѣ само че повече губи оть теглото си.

Печенето на скарата или върху жаръ месо, понеже направо се съприкосновява съ огъня, като загари отгорѣ задържа въ себе си всичката си хранителностъ и съ това то става по̀вкусно оть опеченото въ пещъ и много по̀хранително оть вареното месо, стига, обаче, огънятъ да не бѣде много силенъ и така да се опече то само отгорѣ, а отвжтрѣ да остане сурово. Такъвото месо, за да не изгари отгорѣ и въ срѣдата да не остане непечено, трѣбова когато се пече на скарата или на раженѣ (шницъ), — или да се маже съ масъ или масло, или прѣдварително се облянова съ тънъкъ пластъ оть тѣсто.

За да се опече едно месо въ пещъ добръ и да стане вкусна и добра храна, горещината въ пещата трѣбова да бѣде нито извѣредно силна, нито пакъ слаба, защото въ първия случай то загари отгорѣ и срѣдата му остана сурова, а въ втория то изгубова всичката си приятна меризма и пакъ остана непечено. При това, знае се, че пещъ, въ която се пече хлѣбъ, и особено сямидъ, по̀добръ пече месото и му дава по̀приятна меризма, оть колкото всѣка друга пещъ.

Кавардисаното, сир. опеченото или опръженото въ лойта си месо, за да бѣде добръ сготвено, трѣбова да се тури най̀напрѣдъ на силенъ огънь, за да може да се запече отгорѣ и да хване една мека и приятна на гледъ червенкава тѣпка корица, която да не остана сока да излиза оть срѣдата му, защото той е именно, който прави така сготвеното месо да бѣде по̀вкусно, по̀хранително и съ по̀приятна меризма оть печеното въ пещъ.

Сушеното месо, което обикновено първѣнъ се кавърдисва и послѣ, слѣдъ като му се прилѣе салца и се залѣпа съ тѣсто захлупнакъ на тенджерето, въ което се готви, се остави на тихъ огънь да ври по̀лека, докль се свари, е хранително и лесносмилателно, ала то не е толкова вкусно, както печеното.

*Прѣженето* на ястията е първата стѣпка къмъ усъвършенствуването на готварското изкуство, то е вече сетинна на знание и развитъ вкусъ.

Прѣженото месо по причина на голѣмата горещина оть маслото или лойта, въ които се прѣжи, задържа въ себе си всичкия хранителенъ сокъ и то е по̀питателно оть вареното или печеното.

Изкуството, за да се опръжи месо, риба и др. добръ, състои въ това, че маслото трѣбова прѣдварително да възври и тогава да



се тури въ него месото, защото само по тоя начинъ то задържа въ себе си хранителната си стойностъ и не попива много масло, нито пакъ придобива една неприятна миризма отъ послѣдното. А за да се познине да ли кипището масло е готово за прѣжене, като се постои и подкача да възвира, пуцатъ се въ него 2—3 трохи хлѣбъ и се оставятъ, докѣтѣ се изброи до десетъ, а слѣдъ това се изваждатъ: ако тогава тѣ сж зачервенени, маслото е готово, а въ противенъ случай — опитгть се повтари.

Рибата става повкусна когато се прѣжи въ дървено, отколкото въ блажно масло, стига то да е добро и да не изгори на огъня. Нѣ когато ще се прѣжи повече риба, тогава подобръ е да се употреби блажно масло, защото дървеното, като стои повече врѣме на огъня, придава на ястието единъ паршивъ за гърлото вкусъ.

Месото отъ пилета, млади патки, гжски и др. става вкусно и повече питателно богато се сготви прѣжено или кавърдисано, а месото отъ стари кокошки, патки, гжски и пр. — когато се сготви съ салца или пакъ варено, или пакъ се обвари и тогава се опече въ пещъ или чрѣвъ връшникъ и отъ водата му се направи супа.

Изобщо въ готвенето трѣбова да се има за правило, щото месото отъ младитѣ животни и птици да се готви чрѣвъ печене и прѣжене, защото така то става повкусно и похранително, а старото и тлъето месо да се готви чрѣвъ варене и съ зеленчуци. Месото отъ разнитѣ видове дивчъ става така сжщо повкусно само когато се сготви варено.

Прѣсното месо, спр. месото отъ наскоро заклано или убито животно, като се сготви бива пожилаво и не вкусно, а прѣстолото прѣвъ 2—3 дена — побрехко, повкусно и полесносмилателно.

#### Приготвяне на бульони.

Говеждото месо е найдобро за готвене на бульони. Кокабитѣ, ябълката и грждитѣ даватъ доста тлъстъ бульонъ, а меко месо употребено за тая цѣль, дава повкусенъ и похранителенъ бульонъ.

Водата, която остава слѣдъ като се свари месото, се нарича *бульонъ* и се яде само така или съ разбито въ нея яйце.

Добъръ и силенъ бульонъ се приготвя, ако първенъ се пусне месото въ студена вода и се тури на огъня да ври, нѣ полета и прѣвъ повече врѣме, защото по тоя начинъ водата постепенно вниква въ него и извлича всичкитѣ му хранителни частици, поради което месото се прѣварява и не струва вече за ядене. Бульонгть става силенъ и вкусенъ още, ако първенъ се скъпа месото и тогава се тури въ студена вода, както се каза погорѣ, и слѣдъ като се свари да се прѣцѣди водата му. Много вкусенъ става бульонгть още, ако заедно съ месото се варятъ освѣнъ разнитѣ зеленчуци и крила, желудци, глави и пр. отъ кокошки, гжски и др. патаци.

Ако ли пакъ когато се приготвя бульонъ има се прѣдъ видѣ, месото, което остава да се яде, тогава то трѣбова да се тури въ топла вода и послѣ да се вари. Въ такъвъ случай бульонъ

е послабъ, ала затова пакъ месото е похранително и може да се яде съ охота, ако се приготви съ ибъкавъвъ сосъ.

Качеството на бульона зависи твърдъ много и отъ тенджерето, въ което се той вари; найдобръ е да се вари въ чугунено тенджере съ здрава глечъ отвартъ, което да се държи много чисто и въ него да не се готви друго ястие.

Бульонгть е здраво, леко и доста хранително-ястие, особено когато въ него има яйце; той отваря охота за ядене и придава сила на стомаха да се смила полесно храната.

Изобщо бульонгть не е така хранителенъ, както се мисли. Споредъ Ландуа отъ 100 части месо въ водата прѣминаватъ само 6 части; отъ тия 6 части половината се съсирва и се прѣварява въ пѣна, която се изхвърля при прѣцѣждането; така щото въ бульона отъ 100 части месо оставатъ всичко само 3 части.

А Вирховъ счита бульона поскоро за «вкусово» вещество, отколкото за «хранително». Ето какъ казва той за него: «прибавеното яйца, брашно, тлъстина и др. вещества въ бульона може да му придаде известна цѣна, нѣ той самичакъ не е нищо друго, освѣнъ твърдъ слабъ разтворъ на нѣкои части отъ месото. Като се яде горещъ, бульонгть дѣйствва приблизително като чай или кафе, а до известна степенъ като виното, ракията, пивото; той възбужда нервитѣ. Нѣ отъ тия вещества той се отличава съ това прѣимущество, че не съдържа отровни вещества, че дѣйствва много послабо и поради това е много погоденъ за слабитѣ хора, че найсетнѣ може да се употребява заедно съ *дѣйствителнитѣ* хранителни вещества, на които въ такъвъ случай той имъ придава приятенъ и подкрѣпяющъ вкусъ». Повататгть той продължава: «Бульонгть е разкошъ, отъ който могатъ правилно да се ползватъ само състоителнитѣ люде. Семейството, което едвамъ си удовлетворява найсжщественигѣ нужди, трѣбова да се отвикне отъ тоя разкошъ. Нека отъ бульонъ се ползува богатиятъ; нека той да се дава по нѣкога и на болния».

*Обикновенъ бульонъ.* — За да се приготви силенъ и вкусенъ бульонъ, зима се говеждо месо отъ бута (кълката), прѣдпочтително отъ горната му частъ, а когато бульонгть е прѣдопрѣдленъ за супа, то може да се земе и отъ ребрата, плешката, врата и чудасуна, то може да се земе и отъ коститѣ, плешката, врата и чудасуна. Бульонгть става още повкусенъ, ако при говеждото месо се прибави да се вари наедно и кокошка или частъ отъ нея, частъ отъ мисирка или пакъ понѣ дреболигть, като кракѣтѣ, главитѣ, желудцитѣ, краката и пр.

*Обикновенъ билъ бульонъ.* — За сервиране на 6—8 души зима се 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> кил. месо отъ сжшитѣ части, показани погорѣ. Слѣдъ това омива се месото, както си е пѣло и безъ да се изтиска, нарѣзва се на 3—4 едри кѣса, като се строшаватъ и коститѣ, ако има такѣ; послѣ се тури въ назначеното за бульона тенджере, залива се съ около 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—3 литри студена, бистра вода, посолява се колкото трѣбова и се тури на огъня да възври безъ да се захлупова капакгть. Щомъ се вдигне пѣна, обира се веднажъ, дваждъ и до три пѣти, за да се прѣчисти добръ бульона; слѣдъ това турятъ се слѣд-



съ 2 — 3 яйца и малко каймак (сметана), или само съ яйца, покриселите я съ лимонъ, оцетъ или винена киселина и поднасятъ я.

**Кокосна чорба.** — Очистете кокоската добръ, измийте я и на малко ситно нарѣзанъ лукъ и сокътъ на 5 — 6 червени домати (а карони или фиде и близу до обѣдъ подправте я съ 1 — 2 яйца, а винена киселина.

По този начинъ се готви и чорба отъ пиле, съ зеленъ лукъ и майданозъ. Може да се сготви чорба само отъ крилѣтъ, главитѣ, желудѣцитѣ, дроба, краката отъ кокошки, мисирки, патки и др. по схшия начинъ.

**Чорба отъ дробъ.** — Възварете бѣлия дробъ отъ агне или овенъ въ малко вода съ колкото трѣбова солъ; нарѣжете на дребни кжечета, долѣйте въ водата му малко бульонъ отъ месо или, ако няма бульонъ, прибавте една глава ситно нарѣзанъ и на отдѣлно подпръженъ лукъ заедно съ малко майданозъ или нане и оставте да ври. Като се свари дробътъ снемте чорбата отъ огъня, а на отдѣлно избийте добръ 2 — 3 жълтъка отъ яйца съ малко оцетъ, разбъркайте тая смѣсъ въ чорбата, оставте тая послѣдната да се сгорещи и тогава поднасятъ.

**Чорба съ оризъ, фиде и др. т.** — Всички гърѣазани чорби се правятъ съ оризъ или разни фидета. Когато се готвятъ съ фидета тогава, вмѣсто оцетъ, се употребява, за повече вкусъ, лимонъ или лимонова киселина.

За да се сготви чорбата съ оризъ или фиде, трѣбова да се извади отъ бульонътъ месото или дробътъ като се свари, и въ нея да се турне оризътъ да поври, а слѣдъ това да се прибави и месото, подиръ което да се разбърка смѣсътъ отъ яйцето съ оцетъ или съ лимоновъ сокъ.

**Приготвяне постни чорби.**

**Чорба отъ домати.** — Подпръжете една глава ситно нарѣзанъ лукъ съ 1 — 2 лъжици добро дървено масло, смачкайте и изцѣйте сока на 1 — 1 1/2 килогр. добръ узрѣли червени домати, влѣйте и още толкова студена вода и турте да възври заедно съ опрѣжениа лукъ; турте малко ситно нарѣзани майданозени листа, потребната солъ и, колкото щете, оризъ и като оври оризътъ, готова е. Но желание може да се тури 1 — 2 бучки захаръ и черъ пиперъ.

**Чорба отъ лапачъ.** — Очистете лапача, измийте го и турте да ври съ вода и потребната солъ. Подпръжете единъ ситно нарѣзанъ лукъ въ добро дървено масло, прибавте и една лъжица брашно и подпръжете го още малко, земайте по малко отъ чорбата, и нане лпвайте въ тигана върху лука и брашното и разтривайте добръ, да не стане брашното на валчици, влѣйте го въ чорбата, прибавте, ако щете и нѣколко кисели сливи.

**Чорба отъ корене на спанакъ.** — Земте младъ спанакъ и отрѣжете коренетъ му заедно съ по малко отъ пвочетата на листата му, за да станатъ като кичори; отрѣжете и изхвърлете жилестата частъ; очистете и измийте добръ така приготвенитѣ корене; турте ги въ гореща подсолена вода да се попарятъ и, като омекнатъ извадете ги отъ нея. Подпръжете малко ситно нарѣзанъ кромидъ съ дървено масло; прибавте и една лъжица брашно, което така сжмо се подпръжа; турте и коренетъ да се подпръжатъ; послѣ влѣйте колкото трѣбова вода, подсолте — ако трѣбова и оставте да ври.

**Чорба отъ нахутъ.** — Още отъ вечерта среща деня когато ще готвите тая чорба, турте 1/2 килогр. нахутъ въ единъ сждъ, покрыйте го съ тифонъ, турте въ тифона малко прѣсяна пенезъ, напънѣте сждината съ студена вода и оставте да стои до утринта. Тогава омийте го съ една чиста вода, очистете му кожнитѣ и турте го съ вода да оври добръ, размачкайте го послѣ добръ съ една лъжица и прѣкарайте го прѣзъ сито; изпръжете набърже една глава ситно нарѣзанъ лукъ съ една лъжица добро дървено масло, залѣйте съ топла вода съразмѣрно колкото чорба пекате да направите, разбъркайте въ нея и нахута и оставте да поври; турте въ супнерата тънки рѣзени фравезла, зачервени на огъня и нарѣзани на квадратчета и спѣте чорбата отгори имъ.

**Приготвяне расоли (варено говеждо).**

Месото, което остава слѣдъ като се отдѣли бульонътъ, нарчча се расолъ или варено говеждо месо. Понеже то е загубило една частъ отъ хранителнитѣ си вещества, затова то не е толкова вкусно и само не може да се яде съ охота. Въ побогатитѣ къщи обикновено не ядатъ расола. За да може да се яде него го приготвятъ съ разни сосове, шурета, салати и др. т.

А когато нарочно искатъ да приготвятъ добро варено говеждо, тогава избиратъ крехчината отъ кължитѣ при опашката, или отъ прѣдната имъ частъ и ги турятъ въ възврѣла вода; слѣдъ като постои въ нея 15—20 минути, турятъ тенджерето на тихъ огънь да ври, докѣ се свари месото. Освѣнъ това прибавятъ и разни зеленчуци, като кромидъ, морковъ, керевисъ и др. т. Така сварено месото запазова въ себе си побогѣмата частъ отъ хранителнитѣ частици, а бульона му остава слабъ. Тагъво варено месо може да се яде съ горчица или хрѣнъ.

Вареното месо приготвено по горния начинъ, е здрава и лесно-смилателна храна, нъ само че не насища като печеното, защото при варенето то е загубило една частъ отъ хранителността си.

**Расолъ на яхния.** — Турте въ едно тенджеро масло, нарѣжете лукъ, сланина на парченца, една китка направена отъ празъ, керевисъ, магданозъ, чубрица, единъ лавровъ листъ, нѣколко картофи, солъ, пиперъ; когато всичко това е токо-речи сварено, турте говеждото нарѣзано на тънки рѣзени, оставте го да ври около 10 минути и слагайте.

*Расолъ съ възкиселъ сосъ.* — Подпръжете една лъжица брашно съ една лъжица масло; прибавте колкото щете оцетъ и  $1\frac{1}{2}$  чаша за вода буѣлонъ, подсолте, ако трѣбува; оставте на огънь да кипие и тогава задръте месото.

*Расолъ съ сирене.* — Нарѣжете расола, както се каза погорѣ, нарежете го на едно блюдо и го полъйте съ сосъ, направенъ по слѣдния начинъ: подпръжете въ масло една глава ситно нарязанъ лукъ и една лъжица брашно; разбъркайте  $\frac{1}{4}$  литръ смѣтана съ една голѣма лъжица буѣлонъ отъ месото и налѣйте върху опръженна лукъ и брашно, разбъркайте добръ и оставте да възври; зобите 3—4 желтъка отъ яйца и ги разбъркайте въ горния съставъ и съ тая обича смѣсъ полъйте нареденото въ блюдо месо, поръсете го отгорѣ съ настърганъ кашкавалъ и турѣте блюдото въ пещта да постои нѣколко минути, докль се зачерви отгорѣ, извадете и поднесете го горещо.

*Расолъ съ макарони.* — Сварѣте  $\frac{1}{2}$  килограмъ или помалко макарони въ подсолена вода, изцѣди ги отъ нея, разбъркайте ги съ 2 лъжици разтопено горещо масло, турѣте ги въ паница, поръсете ги съ колкото щете ситно настърганъ кашкавалъ или европейско сврене пармезана, сложете отгорѣ пмъ месото и поднесете. Или пакъ, нарежете месото въ паница, покрийте го отгорѣ съ макаронитѣ, разбъркани, освѣтъ съ маслото, съ 2—3 добръ избити желтъка отъ яйца, поръсете ги тогава съ смѣсъ отъ 3 лъжици настъгано сврене и 2 скъзциани галетки и турѣте паницата въ пещъ нѣколко минути, както се каза погорѣ. Който обича примѣсва въ макаронитѣ и половинъ чаша за вода смѣтана или прѣсно млько.

*Расолъ съ пире отъ картофи.* — Сварѣте нѣколко картофа въ подсолена вода, обѣзте и настъргжете ги на стъргалото, насолте ги колкото трѣбува и послѣ вливайте по малко прѣсно млько и бъркайте (напр. на десетина голѣми картофи около  $\frac{1}{4}$  литръ), ваѣте и 2—3 лъжици прѣсно масло, 10 гр. захаръ и разбъркайте добръ, турѣте на тихъ огънь и бъркайте докль се сгъсти умѣрено; нарежете месото въ срѣдата на едно блюдо, сипте тая каша наоколо съ лъжица, или прѣзъ нарочно за тая цѣль тенекиени формички на цѣфта и др. и подайте на трапезата; това пире може да се поднесе като гарнитура и на прѣжолн или котлети.

#### Приготвяне яхнии.

*Яхния отъ кокошка.* — Очистѣте и разрѣжете кокошката на двѣ половини и турѣте я да се подвари съ малко вода и солъ. Като възври водата, извадете пѣната ѝ. Подпръжете 3—4 глави нарязанъ кромидъ съ масло, солъ и черъ пиперъ и, ако щете и малко брашно; турѣте тогава и кокошката, за да се подпръжи и тя, и тогава налѣйте отгорѣ ѝ буѣлонъ и оставте да ври докль остане помалко отъ половината на водата. Който иска прибави и нѣколко сухи кисели сливи.

*Кавърма.* — Месото да е отъ ребра или отъ бубрѣшитѣ. Нарѣжете го на доста голѣми кхсове, подпръжете го безъ масло — само въ лойта му докль зачервене. Подпръжете малко ситно нарязанъ кромидъ съ солъ и пиперъ; разбъркайте го съ месото въ едно тенджеро, налѣйте много малко вода и оставте тава да кипие. Слѣдъ това натискова се въ него сокътъ отъ нѣколко домата, долива се още вода и се остави да ври докль изкипи водата.

*Тасъ кебабъ.* — Земѣте овчи ребра, нарежете ги на кхсове, размѣсете ги съ малко ситно нарязанъ лукъ, солъ и черъ пиперъ и оставте да стои така 2—3 часа. Послѣ подпръжете го само въ лойта му, задръте го съ сока отъ нѣколко домати и малко вода, турѣте нѣколко зърна бахаръ и 2—3 дафинови листа, захлупте добръ тенджерето и оставте да ври докль изври всичката вода.

*Чумлекъ.* — Месо отъ грждитѣ и ребрата; готви се въ прѣстено тенджеро съ едро нарязанъ кромидъ, 1—2 глави чесънъ и 1 чаша оцетъ, солъ и малко кимшонъ. Налива се вода колкото трѣбува. Капакътъ на тенджерето се задръта съ тѣсто. Това ястие става вкусно, ако се изпрати на фурна отъ вечеръ и се вари прѣзъ цѣлата нощъ.

*Аменско бутче задушено.* — Земѣте едно тлъсто агнешко бутче и оставте го да постои на хладно мѣсто 1—2 деня за да омекне месото; тогава отрѣжете крака отъ волѣното погорѣ, за да придобие бута валчеста форма, омийте го бърже и оставте го да насъхне; послѣ промушете го съ остъръ ножъ на 8—10 мѣста, напъхайте тия отверстия съ по едно зърно чесънъ, нѣколко зърна черъ пиперъ и бахаръ, малко майданозни листа и малко ванела, ако имате — и по едно тънко рѣзанче сланина; турѣте бутчето въ едно тенджеро и подпръжете го съ  $\frac{1}{2}$  лъжица масло да се позачерви и отъ двѣтъ страни, задръте го съ една чаша червено вино смѣсено съ вода наполовина, изтискайте сока на 6—7 домати, турѣте потрѣбната солъ, пиперъ, майданозни листа и 1 бучка захаръ, нѣколко рѣзни лимонъ, бахаръ, пиперъ, дафинъ, 1—2 корене майданозъ, замакѣте капакътъ и оставте го да изтине, нарежете го на тънки рѣзни и поднесете съ нѣкаква салата, кисели краставички или друга туршия въ стъкла, или съ обиваренъ младъ зеленъ фасулъ тънко нарязанъ, полъте съ оцетъ, масло и поднесенъ като салата. По сжния начинъ се готви и овнешки бутъ.

#### Приготвяне печени меса.

*Телешико печено.* — Земѣте меко месо отъ глъка; памушете го тукъ-тамъ съ желѣзенъ прѣтъ и въ дупкитѣ му турѣте по едно зърно чесънъ съ малко тлъстина отъ сланина и солъ и пиперъ; турѣте го въ тенджеро надъ смѣсъ отъ ситно изкъзциани малко сланина, майданозъ, кимшонъ или чубрица, 2—3 дафинови листа, солъ, кромидъ и чесънъ. Покрийте тенджерето съ връшникъ и турѣте отгорѣ и отдолу силна жаръ за да се изпече добръ месото; тогава налѣйте въ тенджерето не много буѣлонъ и оставте да изври.

Домакинство.

*Свинско печено съ кисело зеле.* — Месото да е отъ младо животно и съ кожа. Очистѣте, измийте, подсолѣте съ солъ и кимшонъ и пратѣте го на фурна да се опече. Зелето нарѣзано свари го на отдѣлно съ половина отъ сока му и съ половина вода съ малко солъ, ако трѣбова.

*Мисирка печена надъ зеле.* — Очистѣте единъ добръ откраненъ пуякъ, посолѣте и намажѣте го съ масло отвънъ и отвжтрѣ, ако и да е тлъстъ и оставѣте го да прѣстои на хладно мѣсто едно дено-мась отъ мисира (ако има) или съ свинска масъ, прилѣйте малко вода и оставѣте да поври за да омекне; наредѣте го послѣ въ теп-бульонъ, малко бахаръ и пиперъ, наредѣте въ срѣдата на тесвата 4—5 чешпирени прѣчици или отъ друго нѣкое дърво, сложете пуяка върху тѣхъ, намажете го съ домати, посолѣте солъ и червенъ пиперъ, покрийте съ тѣстяна кора и пратѣте на фурна да се пече. Когато омекне месото му и е почти опеченъ, махнѣте кората и оставѣте да се зачерви и отъ двѣтъ страни.

*Дива гжска или патка печена.* — Очистѣте гжската или патката и оставѣте я да прѣстои; възварѣте  $\frac{1}{2}$  литръ оцетъ съ толкова вода, единъ лукъ, 2—3 дафинови листа, нѣколко зърна пиперъ и бахаръ; запарѣте птицата съ него, захлупѣте я и оставѣте да прѣстои около единъ часъ. Извадѣте я послѣ и ако не е доста тлъста, набичѣте я съ прѣсна сланина, пиперъ и бахаръ, подсолѣте и печѣте на шишъ, като я мажете съ масло, смѣтана, оцетъ или лимонъ.

Правятъ се и задушени съ вино и домати.

*Яребица печена.* — Очистѣте яребицата и оставѣте я на хладно мѣсто да прѣстои 2—3 дена. Когато ще я готвите надупчѣте я, набичѣте я съ прѣсна сланина и съ по едно зърно бахаръ и пиперъ, подсолѣте навредъ и печѣте на шишъ надъ тиха жаръ.

### Разни блажни ястия.

*Тиквички пълнени.* — Скълцайте агнешко, или овнешко, или телешко месо; размѣсѣте въ него малко оризъ, малко ситно нарѣзанъ майданозъ, потребната солъ и пиперъ; изгържѣте тиквичкитѣ съ ножче и издълбайте ги съ малка лъжичка, посолѣте ги малко и ги напълнѣте; наредѣте ги въ тенджерето, залѣйте ги съ бульонъ или вода и турѣте ги да вратъ доклѣ изпадне водата имъ. Поднасятъ се полѣти съ кисело млѣко или на отдѣлно.

*Домати пълнени.* — Скълцайте месото ситно; разбъркайте въ него малко ситно скълцанъ лукъ, майданозъ, потребната солъ, пиперъ и ако щете и малко оризъ. Пригответе доматицѣ, издълбайте ги отвжтрѣ, напълнѣте ги съ пригответия съставъ; наредѣте ги въ тенджерето, залѣйте ги съ малко месенъ бульонъ, изтискайте отгорѣ имъ и сока на срѣдинитѣ, които сте издълбали отъ тѣхъ и сокъ отъ малко ягурида, та чорбата имъ да дойде малко подолу отъ доматицѣ; похлупѣте и оставѣте да оври. Когато ще ги поднасятъ, ако

щете подиравѣте соса имъ съ едно-двѣ яйца. Сжщо така пригответи домати може да се пратятъ на фурна, само че тогава месото се опръжва малко съ масло и не се туря оризъ, доматицѣ не се похлупаватъ съ отрѣзанитѣ отгорѣ капачки, а се оставя месото да се вижда и вмѣсто тѣхъ се намазва съ яйца и масло.

*Чушки пълнени.* — Изберѣте чушки не люти, измийте ги грижливо, разтворѣте ги, па извадѣте сѣмената. Пригответе кълцано месо както за доматицѣ и ги готвѣте както тѣхъ.

*Черни патлиджани пълнени.* — Отрѣжѣте дрѣжкитѣ на патлиджанитѣ и издълбайте ги съ ножче, като ги оставите на около единъ прѣстъ дебелина, посолѣте ги, попарѣте ги съ врѣла вода, изцѣдѣте водата и оставѣте ги да стоятъ. Скълцайте ситно крехко месо, разбъркайте въ него 3 яйца или повече, разбира се споредъ количеството на месото, малко срѣдина отъ фразела, потопена въ млѣко, малко майданозени листа ситно нарѣзани, малко настъргана корица отъ лимонъ, потребната солъ и пиперъ; разбъркайте добръ и напълнѣте патлиджанитѣ, нѣ не ги прѣгъпковайте, наредѣте ги въ тиганъ и опръжѣте ги въ масло; послѣ наредѣте ги въ тенджерето, пригответе единъ сосъ отъ 3 лука нарѣзани или настъргани на стъргало, подпрѣжѣте и подварѣте съ месенъ бульонъ или съ вода, прѣцѣдѣте върху патлиджанитѣ, колко да се покриятъ, подкиселѣте, ако обичате съ сокъ отъ ягурида и турѣте на тихъ огънь да вратъ доклѣ изпадне водата имъ. Това ястие се готви и съ овче и агнешко месо.

*Дюли пълнени.* — Издълбайте дюлитѣ отвжтрѣ съ ножче, напълнѣте ги съ скълцано крехко говеждо, овче или агнешко месо и изпрѣжено съ масло, посолѣно съ малко солъ, пиперъ и канела, ако обичате; напълнѣте дюлитѣ, наредѣте ги въ тенджерето, залѣйте ги съ месенъ бульонъ и турѣте на тихъ огънь да увратъ. Когато бждатъ вече сварени, подпрѣжѣте въ тиганъ нѣколко кжса захаръ, (споредъ както обичате да бжде сладко ястието), бъркайте съ лъжичка доклѣ се стои и зачерви, тогава наливайте по малко отъ сока, въ който сж се варили дюлитѣ и бъркайте доклѣ се размпе добръ захарьта, полѣйте съ него дюлитѣ и ги турѣте на огъня да повратъ още малко; по тоя начинъ дюлитѣ приматъ пембянъ шаръ и не се разтрошаватъ.

Дюлитѣ могатъ да се готвятъ и нарѣзани, като се нарѣже месото на малки кжсове, опръжва се добръ, насолява се колкото трѣбова, залива се съ гореща вода и се оставя да ври доклѣ уври добръ; тогава тургатъ се и дюлитѣ нарѣзани на рѣзни, разбърква се съ лъжичка и се оставя да ври доклѣ овратъ дюлитѣ, поливатъ се съ подпрѣжена захаръ и като повратъ още малко, готови сж.

*Мусака съ черни патлиджани.* — Изкълцайте месото съ малко кромидъ, подсолѣте го съ солъ, черъ пиперъ и канела и опръжѣте го въ масло. Нарѣжѣте патлиджанитѣ надлъжъ на тънки рѣзни, турѣте ги въ солена вода да прѣстоятъ единъ часъ врѣме, за да излѣзе горчивината отъ тѣхъ и тогава опръжѣте ги въ масло. Тогава нарежда се въ едно тенджерето редъ патлиджани и редъ месо, изтис-

кова се отгорѣ сока отъ нѣколко домати, налива се вода колкото да се покрие месото и се оставя да ври на тихъ огънь, докль се поше погослѣмата часть отъ водата. Ако обичате, подирѣжѣте понапрѣдъ рѣзнитѣ въ масло и тогава наредѣте ги съ месото.

*Мусака съ картофи.* — Тя се готви като горната, нѣ картофи сѣ нарѣзани на тѣркала и прѣдварително опрѣжени.

*Мусака съ тикви.* — И тя се готви както тая съ картофи и патлиджани.

*Мусака съ прѣсни бамни.* — Скълцайте крехко агнешко или овнешко месо, опрѣжѣте го съ масло, заедно съ 2—3 ситно нарѣзани лукчета; очистѣте бамнитѣ и наредѣте въ тенджерето редъ месо, редъ бамни и малко ситно нарѣзани майданозни листа, турѣте солъ, пиперъ и малко бахаръ, изтискайте отгорѣ сока на нѣколко домати и сокъ отъ ягурида толкова, колкото искате да стане кисело, пустнете и двѣ кжчета захаръ за чай, налѣйте и малко месенъ буайонъ или вода, похлупѣте съ капака и оставѣте надъ огъня да ври докль остане съ малко сосъ.

*Сарма отъ агнешки дробѣ.* — Измийте 1—2 цѣли дробове (черния и бѣлыя) попарѣте ги съ врѣла вода и турѣте на огъня да възвратъ два-три пжти, изцѣдѣте водата, оставѣте да изтинатъ, скълцайте ги ситно, разбъркайте въ тѣхъ  $\frac{1}{2}$  връзка ситно нарѣзанъ зеленъ лукъ, една връзка майданозъ,  $\frac{1}{2}$  връзка копъръ и една връзка спанакъ, попаренъ и скълцанъ ситно, турѣте потребната солъ и пиперъ и разбъркайте добръ; послѣ турѣте 3—4 яйца и една чаша сладко (прѣсно) млѣко, разбъркайте пакъ добръ, постелѣте въ една дълбока тепеня тлѣсто агнешко було, като оставите краищата му да висятъ отстрана, сипѣте горния съставъ вжтрѣ, уравниѣте съ лъжица, поберийте съ булото отгорѣ и пратѣте на фурна да се опече. Поднася се горещо нарѣзано на трижълничета, съ гарнитура отъ салата.

### Разни постни ястия.

*Ангинари.* — Очистѣте ги отъ вѣнкашнитѣ листа и мѣха, а вжтрѣшнитѣ листа ако сж млади и крехки, обрѣзвайте ги до половината, а ако сж затвърдѣли очистѣте ги всичкитѣ да останатъ само сръдцата имъ; хвърлѣте ги въ единъ сждъ съ студена вода и като изчистите всичкитѣ, омийте ги въ 4—5 студени води; послѣ земѣте единъ лимонъ разрѣзанъ на двѣ, изтискайте по малко отъ сока му и изтривайте ангинаритѣ за да не почернѣятъ и туряйте ги пакъ въ водата да прѣстоятъ около десетина минути заедно съ лимона. Пригответѣ малко зърна младъ зеленъ бобъ и бизеле (грахъ), 2—3 млади зелени лукчета нарѣзани твърдѣ ситно, една малка връзка копъръ; разрѣжете ангинаритѣ на четире, наредѣте ги въ едно калайдисано тенджере, или чугунено съ чиста глечъ, турѣте и пригответѣ зеленчуци, солъ, пиперъ, залѣйте съ вода, колкото да се покриватъ (споредъ ангинаритѣ, ако сж помлади, туря се помалко вода, ако сж постари — повече), налѣйте и достатъчно масло и оставѣте открити да вратъ бърже докль остане само маслото и ако щете из-

тискайте въ тѣхъ и сока отъ единъ лимонъ, спемѣте ги отъ огъня, изсипѣте ги и оставѣте ги да поизстинатъ. Ако обичате пригответѣ имъ една гарнитура отъ 2—3 ангинари сварени само съ вода и солъ, послѣ нарѣзани, подсолени, увалини въ брашно или нексемедъ, опрѣжени въ дървено масло и наредени около пригответеното по горния начинъ ястие.

*Имамъ баялди.* — За това ястие употребяватъ се дългитѣ черни патлиджани. Отрѣжете опанкитѣ имъ, пропарѣте ги, като обѣлите тѣнко кожата на 3—4 мѣста на около  $\frac{1}{2}$  сантиметъръ надалече, а между тия бразди прорѣжете патлиджанитѣ, нѣ като оставите достатъчно цѣло мѣсто отъ единия и другия край, за да се не раздѣлятъ, натрийте ги съ солъ и оставѣте ги да прѣстоятъ около 1 часъ и повече. Въ това врѣме нарѣжете 2—3 глави лукъ на тѣнки колецца, 1—2 глави чесънъ и майданозъ, разбъркайте ги (нѣкои опрѣжватъ лука и чесъна въ дървено масло, а пакъ нѣкои го употребяватъ суровъ) съ потребната солъ и пиперъ, попарѣте патлиджанитѣ съ врѣла вода, (като турите у водата едно кжче захаръ), изцѣдѣте ги и напълнѣте прорѣзанитѣ мѣста съ горѣпригответената смѣсь, наредѣте ги въ прѣстено или добръ калайдисано тенджере, залѣйте съ доволно дървено масло отъ добро качество, прилѣйте твърдѣ малко вода и малко домата, колкото да се покриватъ единъ-два прѣста отгорѣ и турѣте ги да вратъ бърже докль остане само дървеното масло.

*Черни патлиджани съ оризъ.* — Издълбайте сръдата на нѣколко валчести патлиджани, посолѣте ги и оставѣте да постоятъ около  $\frac{1}{2}$  часъ, послѣ попарѣте ги съ врѣла вода и оставѣте ги да се изцѣдятъ. Пригответѣ оризъ съ лукъ ситно напълцанъ и опрѣженъ въ дървено масло, 2—3 лъжици счукани галети или пакъ малко кукунари и стафиди, солъ, пиперъ, 1—2 лъжици дървено масло и една лъжица доматенъ буайонъ; разбъркайте добръ и напълнѣте съ тая смѣсь патлиджанитѣ, наредѣте ги въ едно прѣстено тенджере, залѣйте ги съ сосъ отъ 2 лука ситно нарѣзанъ и опрѣженъ, подваренъ съ малко вода и прѣцѣденъ, малко домата, дървено масло и вода колкото да мине на 2 прѣста отгорѣ, задушѣте и оставѣте да ври докль остане само маслото.

*Тиквички пълнени.* — Очистѣте тиквичкитѣ и турѣте ги въ врѣла вода да възвратъ 2—3 пжти; извадѣте ги и като поизтинатъ издълбайте имъ сръдната съ едно тѣнко ножче, или съ лъжичка, посолѣте и ги оставѣте на една страна; разтрошѣте и разбъркайте една часть отъ сръднитѣ имъ съ оризъ (съразмѣрно съ количеството на тиквичкитѣ) малко ситно напълцанъ и опрѣженъ лукъ, потребната солъ и пиперъ, напълнѣте съ тая смѣсь тиквичкитѣ, наредѣте ги въ тенджере, залѣйте ги съ достатъчно дървено масло и вода подкиселена съ малко лимонъ или боршъ, та заливатата да мине малко отгорѣ тиквичкитѣ, турѣте ги на огъня и оставѣте ги да вратъ докль имъ спадне водата. Ако желаете да станатъ сладки, то при пълненето прибавѣте червени стафиди безъ костилки, малко кукунари и една лъжичка захаръ; така и при заливането ще при-

бавите 2 лъжници подпръжена захаръ и загасена съ 2 голѣми лъжници боршъ или подкиселена вода.

*Пръсни бамни яжния.* — Омийте и очистѣте бамнитѣ, като внимавате да не врѣзвате дръжкитѣ на дълбоко; попарѣте ги съ възврѣлъ боршъ или подкиселена съ малко лимонъ вода, посолѣте ги и оставѣте да постоятъ  $\frac{1}{2}$  часъ. Подпръжете въ дървено масло ситно нарѣзанъ лукъ, турѣте бамнитѣ въ него, залѣйте ги съ малко вода и доматиенъ сокъ, турѣте малко майданозени листа, малко пиперъ и сока отъ 1 лимонъ и оставѣте да увратъ и останатъ съ умѣренъ сокъ.

*Пръсенъ (зеленъ) фасулъ яжния.* — Земѣте твърдѣ младъ зеленъ фасулъ на чулки, изрѣжѣте му дръжкитѣ и ако е отъ широкия разрѣжѣте го надвѣ на дължъ, попарѣте го съ врѣла вода и турѣте го да кипне еднажъ, изцѣдѣте му водата и оставѣте го на една страна; опрѣжѣте въ дървено масло ситно накълцанъ лукъ, турѣте въ него и фасула да се попрѣжи малко, залѣйте съ вода и малко сокъ отъ домати, ако обичате (защото нѣкои не турятъ домати), захлупѣте и оставѣте го да оври; солта се туря кога наближи да е вече сваренъ. Който обича поднася го съ скълцанъ чесънъ и оцетъ.

По сѣщия начинъ се готви и зеления бобъ, само че не се туря домата, а който обича подкиселява го съ лимонъ.

*Лозови сарми.* — Накълцайте ситно 2—3 глави лукъ и опрѣжѣте го въ достатъчно дървено масло, турѣте въ него една чаша оризъ или пѳвече, и побъркайте 2—3 минути да се попрѣжи и той малко. Влѣйте малко възврѣла вода и оставѣте да се понадуе оризътъ и пакъ да се запрѣжи; посолѣте тогава съ потрѣбната соль, пиперъ и ако обичате и малко майданозени листа ситно нарѣзани, разбъркайте го добрѣ и зимайте по малко отъ него и завивайте въ лозови листа, (които понапрѣдъ ще попарите съ врѣла вода), наредѣте ги въ едно чисто тенджерѣ, залѣйте ги съ врѣла вода и 3—4 лъжници дървено масло, затиснѣте ги отгорѣ съ една паница, захлупѣте послѣ капака и оставѣте да ври доклѣ остане маслото; извадѣте ги на блюдо, изтискайте малко лимонъ отгорѣ имъ и употребявайте ги. Нѣкои когато ги нареждатъ въ тенджерето турятъ измежду имъ по нѣколко кисели сливи; а други ги ядатъ неподкиселени.

*Сарми съ кисело зеле.* — Оризътъ се приготвя както за горнитѣ сарми съ лозовитѣ листа, само че се прибавя въ него стафиди и кукунари, разбъркова се добрѣ и се зима по една лъжница отъ него и се обвива въ листа отъ кисело зеле на доста едри сарми; нареждатъ се въ тенджерѣ, възварява се чиста вода размѣсена съ кисела зелена вода, заливатъ се и се оставятъ да вратъ доклѣ остане само маслото съ твърдѣ малко вода.

*Гжи.* — Очистѣте и попарѣте гжитѣ съ гореща вода. Подпрѣжѣте въ дървено масло малко нарѣзанъ кромидъ и майданозъ; прибавѣте и малко брашно да се подпрѣжи и то и сокъ отъ 2—3 домати — или малко салца отъ домати съ вода, или пакъ червенъ пиперъ. Турѣте послѣ и гжитѣ да се подпрѣжатъ и тогава налѣйте

вода, подсолѣте съ соль и черъ пиперъ и оставѣте да ври ястнето колкото трѣбова.

*Кюветта отъ червенъ хайваръ.* — Оставѣте хайвара въ вода 5—6 часа да налѣзне солта му — ако е много соленъ; извадѣте ципитѣ по него; размѣсѣте го съ малко смѣсъ отъ ситно нарѣзанъ кромидъ, майданозъ, брашно и хлѣбенъ квасъ (20—25 грам. отъ него въ  $\frac{1}{2}$  кил. хайваръ) и тогава оставѣте го на нѣкое топло мѣсто, за да се впупли като хлѣбъ. Щомъ се вкисли направѣте го на кюветта — или зимайте отъ него съ лъжница — и опрѣжѣте го въ кипице дървено масло.

#### Готвене птици.

*Пълмена кокошка, паница или гжска съ оризъ или галета.* Очистѣте птицата както трѣбова: разрѣжѣте напрѣки прѣдната часть подъ гръдната кость, изчистѣте вътрѣшността ѣ, отлѣгѣте дреболиитѣ, сир. дроба, срѣдцето, желудъка, турѣте ги въ едно тенджерѣ, подсолѣте ги съ потрѣбната соль и турѣте съ малко вода да възвратъ единъ-два пѣти; извадѣте ги, скълцайте ги на ситно, подпрѣжѣте ги съ една лъжница масло, малко ситно скълцанъ лукъ, малко или пѳвече оризъ, споредъ птицата, ако тя е по малка или по голѣма, прибавѣте и малко дребни стафиди и фѣстъци, турѣте потрѣбната соль, пиперъ и бахаръ, прилѣйте една чаша буlionъ и оставѣте да се свари оризътъ; съ тая смѣсъ напѣлиѣте птицата, зашийте я, турѣте я въ едно тенджерѣ, залѣйте я съ буlionъ, подсолѣте я, турѣте подходящи миризми и оставѣте да ври до половина сваряване; послѣ извадѣте я, намажѣте я съ масло и домати, подсолѣте я съ соль, черъ и червенъ пиперъ, турѣте я въ тава надъ зеле или картофи, или безъ нищо съ малко отъ буlionа и съ тѣлстината пратѣте я на фурна да се опече. Който обича, намѣсто оризъ, туря счукана галета и поетжия сжшо както съ ориза, само че смѣсъта на пълненето, когато е съ галета, влива се по малко буlionъ и не се оставя никакъ да ври както оризътъ, а направо се напѣляя птицата и послѣ се слѣдва пакъ по горния начинъ.

*Анематъ отъ кокошка, пиле или мисирка.* — Сварѣте птицата въ малко вода съ потрѣбната соль, извадѣте я, нарѣжѣте я на дребни кжсове и полѣйте я съ сосъ, направенъ отъ буlionа ѣ, въ който ще изцѣдите сока отъ единъ лимонъ, ще разбиете 2—3 лъжници брашно и 1 лъжница масло; наредѣте слѣдъ това кжсоветѣ въ тенджерѣ, прѣцѣдѣте приготвении сосъ връзъ тѣхъ и турѣте да възври нѣколко пѣти. При поднасянето гарнирайте го съ лимонъ, нарѣзанъ на твърдѣ тънки рѣзни. Който обича може да сбие съ соса три-четире яйца, туря се да се сгорещи и се поднася.

*Паприкашъ отъ пиле, кокошка, гжска или мисирка.* — Накълцайте ситно 2—3 или пѳвече глави лукъ, опрѣжѣте го съ масло, влѣйте малко вода и оставѣте го да изври, за да омекне лукътъ и като се запрѣжи отново, влѣйте въ него 2 лъжници смѣтана, една лъжница оцетъ, единъ дафиновъ листъ, малко лимонена кора, нарѣ-

зана на тънки парчета, една лъжица подпръжено брашно, 1—2 вранфилчета, малко счуканъ червенъ пиперъ и една чаша вино. Подпръжете кжсоветъ съ масло, разбъркайте ги съ горната смѣсъ и оставъте да ври.

*Кокошка тербелія.* — Сварява се въ не много вода съ малко масло — ако е слаба, полива се съ сосъ отъ 2—3 избити яйца съ сока отъ 1—2 лимона, оставя се да се егорещи и тогава се поднася.

*Кокошка майонеза.* — Подваръте и подпръжете кокошката, нарѣжете я на кжсове, наредъте послѣднитъ въ една паница, въ срѣдата на която да има приготвена салата — и тогава залъйте ги съ майонезъ.

Горниятъ сосъ се прави така: разбъркайте добръ въ едно тенджерѣ 2 желтъка отъ яйца съ по малко солъ и оцетъ; слѣдъ това вате бапка по капка и прѣзъ това врѣме постоянно бъркате смѣсъта съ лъжица.

*Патица задушено.* — Обваръте патицата; подпръжете я въ масло; прилъйте малко отъ нейния бульонъ и салца или вода отъ домати и около 20 грама вино. Слѣдъ това туръте надъ нея въ тенджерето една бѣла книга, а отгоръ залъпъте капака съ тѣсто и оставъте да ври така на тихъ огнь около три часа врѣме.

*Пилета съ сосъ отъ домати.* — Опръжете пилета въ масло, поръсете ги съ една лъжица брашно и попръжете ги още малко; изтискайте сока отъ 8—10 червени домати, прѣцѣдъте ги врѣху пилетата, разбъркайте ги, туръте потрѣбната солъ и пиперъ, прибавъте и малко захаръ и поставъте да вратъ.

*Пилета съ костъни.* — Подпръжете пилетата въ масло, поръсете една лъжица брашно и пръжете докль се зачервятъ добръ; тогава запръжете 2 лъжици захаръ, влѣйте месенъ бульонъ, разбъркайте добръ, прибавъте 2 лъжици бѣло вино, 150 гр. костъни, прѣварително опечени и очистени и отъ двѣтъ имъ люпки, туръте и пилетата и оставъте да вратъ.

*Яребица съ сосъ отъ домати и вино.* — Очистъте яребицата и опрѣжете я въ масло съ солъ и черъ пиперъ; полъйте тогава отгоръ ѝ по  $\frac{1}{2}$  чаша бульонъ размѣсенъ съ сокъ отъ домати и червено вино и остави да покипи на тихъ огнь.

*Яребица задушено.* — Опръжете яребицата въ малко масло, посолъте пиперъ черенъ и солъ, нѣколко зърна бахаръ и дафинови листа; залъйте съ една чаша червено вино, малко домати и 1—2 лъжици бульонъ, задушъте съ капака и туръте на тихъ огнь да ври. Подправъте тогава соса съ  $\frac{1}{2}$  лъжица брашно, едно кжсче захаръ и малко изрѣзанъ лимонъ.

#### Готвене дивячъ.

*Заешко съ салца.* — Очистъте заека и туръте го да постои 3—4 часа въ вода съ оцетъ. Слѣдъ това кога ще го наготвите, нарѣжете го на кжчета, които пръжете въ единъ тиганъ безъ

масло и съвѣмъ малко; извадъте заека отъ тигана и налъйте дървено масло, което разгорещъте добръ и отново туръте кжчетата да се опрѣжатъ. Слѣдъ това извадъте пакъ мрѣвкитъ и съ маслото приготвѣте салца като пръжите въ него лукъ, чесънъ, домати, солъ, пиперъ размѣсенъ съ бахаръ, бѣло вино, зелени маслини, дафинови листа, лимонъ нарѣзанъ на филийки, малко каранфилъ и костъни; като се приготви салцата, туръте тия мрѣвки въ едно тенджерѣ, налъйте имъ приготвената салца, прибавъте вода и оставъте да вратъ на слабъ огнь.

*Заешко съ вино.* — Нарѣжете очистения заекъ на кжсове и оставъте ги да прѣстоятъ въ смѣсъ отъ по на половина вода и оцетъ 2—3 часа. Подпръжете ги послѣ въ дървено масло съ солъ и черъ пиперъ; прибавъте тогава да се подпръжи и малко нарѣзанъ кромидъ; слѣдъ като се подпръжи и кромидътъ, налъйте не много вода съ малко салца или сокъ отъ домати и 1 чаша вино и туръте и една шепа кукувари и стафиди и оставъте да ври на тихъ огнь.

Вмѣсто дървено нѣкои употрѣбаватъ блажно масло или сланина, нѣ тогава ястието не става толкова вкусно.

*Кебабъ отъ заешко.* — Нарѣзанъ на кжсове заека, опича се на шинъ на тихъ огнь и, щомъ се опече, залива се съ сосъ отъ нѣколко зърна счуканъ чесънъ, размиятъ съ сока на  $\frac{1}{2}$  лимонъ, или 2 лъжици оцетъ, 2 лъжици смѣтана и една лъжица прѣсно масло, туря се на огня да възври и се поднася.

*Сърнешко бутче печено.* — Приготвѣте една марината отъ  $\frac{1}{2}$  литр. вода, 1 лукъ, 3—4 дафинови листа, нѣколко цѣли зърна пиперъ, бахаръ и потрѣбната солъ; възваръте я, полъйте съ нея сърнешкото бутче и го оставъте да прѣстои 10—12 часа; тогава набичете съ сланина, съ по едно зърно чесънъ и бахаръ, намажъте го съ масло и печъте въ слаба пещъ или на раженъ надъ жаръ наведенъ надъ една сждина, за да се изтича въ нея собътъ му, въ който слѣдъ като се опече бутчето, ще прибавите една лъжица бульонъ, 60 грама мадера или червено вино ще подварите бутчето и ще го поднесъте съ печеното.

*Бялъжка.* Сърнешкото месо става и по други разни начини печено и прѣжено, като овчето, само че то трѣбова да се оставя да прѣстои по нѣ 1—2 дена и послѣ да се готви.

#### Готвене рибъ.

*Рибена чорба.* — Очистъте рибата, омийте я и я оставъте на страна. Накълцайте на ситно 5—6 глави лукъ и опрѣжете съ много добро дървено масло, налъйте малко вода и оставъте да възври нѣколко пжти и прѣцѣдъте соса му въ потрѣбното количество за чорбата вода; възваръте тая вода и туръте въ нея единъ коренъ майданозъ съ листа (ако е лѣтно врѣме), една връзка зеленъ лукъ (всички тия ситно нарѣзани), малко пиперъ и потрѣбната солъ, оставъте да възври нѣколко пжти и снемъте на една страна. Половина часъ прѣди обѣдъ, земъте рибата, изплакийте, нарѣжете я на кж-



сове, турѣте горната вода съ зеленчуцитѣ да възври пакъ, турѣте рибата въ нея и оставете я да ври безъ да захлупвате тенджерето; тогава извадете рибата въ супперата, подиравайте чорбата съ 2—3 жълтъка отъ яйца, 2 лъжици смѣтана и сока отъ 1—2 лимона, сипѣте я и поднасайте.

**Риба плакия.** — Нарѣжѣте лукъ, чесънъ, майданозъ и други такъви, разбъркайте ги добръ и турѣте въ една тава; послѣ очистѣте рибитѣ, омийте ги добръ, нарѣжѣте ги на къчета, които като ги овалате въ малко брашно, наредѣте въ тавата; послѣ пригответѣ салпа отъ дървено масло, домата, солъ и пиперъ и налѣйте надъ рибитѣ; наредѣте найотгорѣ нѣколко рѣзани лимонъ, нѣколко маслина и пратѣте на фурната.

**Риба марината.** — Измийте и нарѣжѣте рибата на късове, опрѣжѣте я въ дървено масло и турѣте я на една страна. Опрѣжѣте така сжщо на отдѣлно въ дървено масло нѣколко глави — споредъ рибата — очистенъ и на колѣца нарѣзанъ чесънъ, като разбъргате при прѣженето му малко брашно, достатъчно оцетъ, вода, солъ и по нѣколко дафинови листа и зърна черъ пиперъ. Тогава оставете да поври докѣ се сгъсти и стане на възрѣдка каша. Съ тая каша полѣйте рибата, като я наредите въ нѣкое прѣстено тенджерѣ и пазѣте я въ дозана. Така сготвена рибата се пазѣ съ седмици. Марината става всѣка годѣма риба.

**Риба майонеза.** — Обиварѣте една найдобра риба (мрѣна, бѣла риба, щука, чига или моруна) въ твърдъ малко вода възварена заедно съ единъ лукъ, нѣколко дафинови листа, нѣколко цѣли зърна пиперъ, бахаръ, 1/2 морковъ, 1 корень майданозъ, потребната солъ и 2 лъжици бѣлъ оцетъ; като поври водата съ тия миризми и корене 4—5 минути, турѣте тогава и рибата цѣла, добръ очистена, омита и подсолена 1/2 часъ понапрѣдъ, оставете да ври на тихъ огънь и слѣдъ като уври умѣрено, прѣобърнете я на едно дългието блюдо, обърнете и съ хубавата страна нагорѣ, извадете ѝ коститѣ вълека, внимавайте да не я разрошите (който обича оставя я съ коститѣ), намѣстѣте я добръ и оставете я цѣла или я нарѣжѣте на рѣзни както си стои на мѣстото, обаче съ твърдѣ остъръ ножъ и твърдѣ внимателно, така щото да не се познава дори че е рѣзана. Тогава пригответѣ сосъ майонеза, който се прави сжщо както сосѣтъ при кокошка майонеза, полѣйте рибата отгорѣ, като я накичите съ сварени и подкиселени въ оцетъ малки цвѣкла, малки картофи и тѣ сварени и подкиселени, краставички (всички тия нарѣзани съ ржбесто пожче, означено нарочно за рѣзани гарнитури отъ салати) съ салата и сварени яйца нарѣзани на 6—8 надлъжъ.

**Рибенъ кебабъ.** Нарѣзва се рибата на късове, посолява се съ солъ и черъ пиперъ и се оставя да прѣстои така около единъ часъ, слѣдъ което набожда се на раженъ, като се турне между всѣкой късъ по едно-два дафинови листа и се пече върху не много силенъ огънь. Поднася се тоя кебабъ съ изтисканъ върху му сокъ отъ лимонъ.

**Шаранъ пълненъ.** — Очистѣте шарана добръ; очистѣте вътрѣшността му чрѣзъ хрилѣтъ, посолѣте и намажѣте го съ дървено

масло. Пригответѣ за пълненето му оризъ или песемедъ или галета голкова, колкото мислите, че е потребно за да се напълни споредъ голѣмината на рибата; скъпайте 1—2 лука, опрѣжѣте ги въ добро дървено масло, прибавѣте и ориза или песемедъ да се поупрѣжи; турѣте потребната солъ, пиперъ, 3—4 гр. канѣла, 150 гр. червени или черни стафиди безъ косталки, 2—3 лъжици старо бѣло вино и 20 грама сучкана захаръ и кукувари; напълнете шарана съ тая смѣсъ, подшийте го, турѣте на тава и го печѣте въ пещъ. Ако ще го пълните съ оризъ, то слѣдъ като опрѣжѣте ориза, прилѣйте въ него малко вода, оставете го да се посвари и тогава натурайте и другитѣ ища и пълните рибата.

**Барбуни печени.** — Барбунитѣ ставатъ вкусни печени въ тепсия. Очистватъ се, омиватъ се и посоляватъ; като постоятъ така около 1/2—1 часъ, нарежда се въ една тепсияка малко ситно нарѣзанъ лукъ, малко майданозени корене заедно съ листата и 2—3 домати; нареждатъ се послѣ отгорѣ барбунитѣ, една до друга околорѣстъ въ кръгообразна форма, ако сж дребни кашнова се и малко вода, а ако сж едри съвсѣмъ не се тура вода, поливатъ се съ достатъчно дървено масло, порѣватъ се съ малко пиперъ и се пращатъ на фурна да се печатъ. Поднасятъ се съ тепсийката или на блюдо съ гарнитура салата съ дървено масло и лимонъ. Тѣ ставатъ вкусни и прѣжени.

**Щука сготвена по французски.** — Очистѣте и оставете я да прѣстои въ смѣсъ отъ вода, оцетъ, нѣколко зърна нарѣзанъ чесънъ, малко нарѣзанъ майданозъ, 3—4 дафинови листа и нѣколко зърна черъ пиперъ. Слѣдъ 5—6 часа турѣте я въ една тава; посолѣте я съ солъ, черъ пиперъ, лидийско орѣхче и малко скъпанъ песемедъ; прилѣйте въ тавата малко отъ смѣсата на оцета съ водата и пр., турѣте при нея нѣколко рѣзени лимонъ, но очистени отъ жълтото на кората имъ и тогава опечѣте я въ пещъ.

**Чига.** — И тая става по горѣказания начинъ, или се прѣжи, или се готви като яхния, печена въ пещъ, плакия и марината.

**Готвене на ракообразни и мекотѣли.**

**Сута отъ прѣсни кариди.** — Измийте прѣдварително каридитѣ съ 1—2 студени води и тогава пустѣте ги въ гореща вода да се попарятъ; извадете ги отъ нея; извадете черупкитѣ имъ; и така очистени турѣте ги въ сжщата гореща вода; прибавѣте малко солъ, нарѣзанъ майданозъ, 1—2 лъжици дървено масло и малко оризъ; оставете да поври и като излѣжете сулата въ супперата, стиснатѣ малко лимонъ и поднасайте.

Соленитѣ кариди се готвятъ като прѣсонитѣ само че се внимава за солта.

**Сладководни сварени раци.** — Рацитѣ да бждатъ живи; измийте ги добръ и изтеглѣте срѣдното перо отъ опашката имъ заедно съ червото съ нечистотитѣ имъ. Тогава турѣте ги въ тенджерѣ съ не много вода на огъня, като прибавите солъ, черъ пиперъ, ситно

наръзани 1—2 глави кромидъ и 1—2 моркови, малко чубрица и 2—3 дафинови листа, 1—2 корени майданозъ наръзани и  $\frac{1}{2}$  буталка вино; похлуи́те съ капака тенджерето и усилте огъня; да се варятъ раци́тъ само 5—6 минути, като имате грижата да разклащате тенджерето почесто.

**Ра̀ци майонеза.** — Сварете, колкото искате ра̀ци съ потребната соль и малко дафинови листа; очистете имъ черупкитъ и черната жълка отъ опашкитъ имъ, наредете ги въ видъ на пирамида по едно око̀лчесто блюдо и полъйте ги съ сосъ майонеза, който се приготвява като рибния майонезъ, направенъ отъ найдобро дървено масло и лимонъ като прибавите въ него и една лъжица мустарда.

**Охла̀вни я̀хния.** — Омийте охла̀внитъ добръ, обиварете ги и пзмийте отъ черупкитъ имъ, турете ги въ едно чисто тенджере съ 1—2 лука ситно на̀къзцанъ и опръженъ въ масло (дървено), доматиенъ бу̀йонъ, потребната соль, пиперъ, 1 дафиновъ листъ, 2—3 лъжици оцетъ и вода колкото да се покриятъ и като увратъ да останатъ съ ум̀ренъ сокъ; поднасятъ се то̀пли.

**Окто̀подъ я̀хния.** — Омийте окто̀пода въ 2—3 води и турете го въ друга то̀пла чиста вода да посто̀п 10—12 часа; нар̀жѝте го послѣ на дребни к̀жсове и турете го съ 2—3 глави ситно на̀къзцанъ лукъ, опръженъ въ дървено масло, залъйте го съ частъ отъ водата му, въ която е кисна̀л, 1 чаша вино, доматиенъ бу̀йонъ, турете единъ к̀жсъ захаръ, стафиди безъ костилки, кукунари, малко черъ пиперъ, бахаръ и ако обичате и малко капела и индийско ор̀хче; захлу̀йте съ капака и оставте да ври докль остане съ малко сокъ. Щомъ като уври изва̀дете го на блюдо.

**Миди пр̀жени.** — Очистете ги съ ножъ изотв̀нъ, омийте ги добръ въ н̀колко води и изва̀дете месото като ги разтворите съ ножъ; нанѝжете ги по н̀колко на сламки нар̀зани на еднаква дължина, обваляйте ги въ песемедъ и опръжете ги въ дървено масло; поднасятъ ги съ подлученъ оцетъ.

**Стриди печени.** — Стридитъ повече ги ядатъ сурови; като ги разтворятъ, изтисковатъ по малко сокъ отъ лимонъ връзъ т̀хъ, посоляватъ ги и ги ядатъ. Готвятъ се и печени на скара; като се разтворятъ остава се месото имъ въ едната черупка, посоляватъ се съ малко соль и черъ пиперъ, налива се въ всѐко едно по малко дървено масло, посипова се съ по малко песемедъ както си сж на черупкитъ, пека̀тъ се на скара н̀колко минути докль сокътъ кипне и послѣ се поднасятъ пакъ така съ черупкитъ като се капнова въ всѐба по малко сокъ отъ лимонъ.

**Марината отъ стриди или миди.** — Омийте достатъчно стриди или миди, разтворете ги, изва̀дете имъ месото, нанѝжете по 6 на една сламка, обваляйте ги въ песемедъ, опръжете ги твърдъ малко въ дървено масло и наредете ги на едно блюдо; то̀гава влѝйте малко оцетъ въ тигана съ дървеното масло, като пр̀дварително подпр̀жете въ него малко чесънъ нар̀занъ на ситно и една лъжица брашно, малко соль, пиперъ, 2 лъжици дървено масло, 1 лимонъ нар̀занъ на р̀зани разр̀зани на 4 и една стиска розмаринъ. Всѝ-

чки тия наедно оставте да повратъ 3—4 минути и послѣ полъйте върху стридитъ или мидитъ.

**Сени.** — Слѣтъ като се извади костила и се взмие отъ маслото, тия се готви като окто̀пода безъ да се кисне въ вода.

**Пими.** — Като се извадятъ отъ черупкитъ си както мидитъ, увалятъ се въ брашно и се опръжатъ. Тѣ се готвятъ и я̀хния като окто̀подъ.

#### Приготвяне на сосове.

**Обикновень сосъ.** — Растопете въ тигана колкото е потребно масло и подпр̀жете въ него малко брашно — като бъркате съ лъжица; прилѝйте въ него готовъ бу̀йонъ за да стане на много р̀дза каша; подсолте; оставте да възври и то̀гава налѝйте въ него или варено говеждо, или котлети, или задушено говеждо.

**Сосъ съ червени домати.** — Вземте 15—20 домати, смачкайте ги и ги турете на огъня да повратъ; послѣ пр̀цѝдете ги пр̀зъ ситото, турете една лъжица брашно и единъ лукъ, опръжени съ една лъжица масло, разбъркайте ги добръ наедно, прибавте двѣ лъжици месенъ бу̀йонъ и оставте да ври колкото е потребно.

**Сосъ съ я̀гурида.** — Опр̀жете 60 гр. брашно въ 30 гр. масло, прибавте и 2 лъжици захаръ и оставте да се разто̀пи. То̀гава земте  $\frac{1}{2}$  килогр. я̀гурида, очукайте я, налѝте  $\frac{1}{2}$  лит. вода връхъ нея и я пр̀цѝдете въ горния сосъ, посолте и оставте да възври н̀колко пакти.

**Сосъ съ я̀жби.** — Вземте 1  $\frac{1}{2}$  килогр. я̀жби, очистете ги, нар̀жете ги на дребно, турете ги въ тиганъ и ги опръжете съ 2 лъжици масло и 2 лука нар̀зани на ситно. Послѣ турете ги да вратъ съ  $\frac{1}{2}$  литр. месенъ бу̀йонъ, то̀гава пригответе  $\frac{1}{4}$  литр. кисела смѣтана съ 2 лъжици брашно и  $\frac{1}{2}$  лъжица масло, турете ги да вратъ и то̀гава ги дайте като гарантура на расо̀ла.

**Сосъ за риба.** — Вземте една лъжица горчица,  $\frac{1}{2}$  лъжица брашно и 1 лъжица масло; разбъркайте всѐчки тия съ двѣ голѝми лъжици бу̀йонъ, прибавте и  $\frac{1}{2}$  лимонъ нар̀занъ на тънки р̀зани и очистенъ отъ жълтата корица, 10 гр. захаръ и турете то̀я смѣсъ да възври; послѣ пр̀цѝдете го и го подира̀йте съ 2 жълтъва отъ яйца.

#### Приготвяне хлѣбъ и други т̀стони храни.

Хлѣбъ се приготвява отъ брашно, което замѣсватъ съ вода и квасъ или дрожде, като прибавятъ и потребното количество соль. Всѐчки тия н̀ща ги размѣсватъ и благодарение на клейковината, която се намира въ брашното, цѣлата тая смѣсъ дава една жилава т̀плива маса, наречена т̀сто. Понататѣтъ продължаватъ да мѣсатъ т̀стото за да стане по̀жлаво и за да може квасътъ или дрождето еднакво да се размѣси на всѐждѣ. Щомъ като т̀стото стане доста жилаво, което се познава по това, че като се натисне съ р̀жка, влага се пакъ веднага и заема първия си обемъ и освѣтъ това не т̀пне

вече на ноцовитѣ, оставятъ го на топло и го покриватъ съ топла възнена покривка да *възиде* (втаса, шупне). Нѣкои веднага тѣстото раздѣлятъ на хлѣбове, като ги нареждатъ на особени дъски, покриватъ ги и ги държатъ на топло мѣсто за да възидатъ, а други — като възиде цѣлото тѣсто, тогава го раздѣлятъ на хлѣбове, които пакъ държатъ покрити на топло за да възидатъ напълно и послѣ турятъ въ пещъ да се пекатъ. Възиделото тѣсто се познава по това, че то не лѣзне на прѣстѣтъ, като се допремъ до него, при натискане веднага се надига и на всѣкъдѣ е проникнато съ множество шупли.

Не е безинтересно да се знае, какво става съ брашното, когато отъ него се мѣси тѣсто и се пече хлѣбъ. Още при самото замѣсване на тѣстото, една частъ отъ скорбялата на брашното се прѣвърща найнапрѣдъ въ захаръ, която понататѣкъ отъ дѣйствието на кваса или дрождето се прѣвърща на спиртъ и вжливна киселина; тая послѣдната се задържа отъ клейковината и, като се стрѣми да излѣзе отъ тѣстото, натиска на него и го прави да се *повдига*, а спиртътъ извѣтрѣва. Въ пещта вжливелвата киселина на тѣстото отъ дѣйствието на топлината увеличава своето си натискане и излиза навънъ като остава голѣми шупли въ хлѣба.

А защото задържането на вжливелвата киселина въ тѣстото зависи отъ клейковината, затова едно брашно колкото повече съдържа клейковина, толкова повече и приготвении отъ него хлѣбъ ще бѣде богатъ съ шупли. Пшеничното брашно съдържа 20% клейковина, послѣ иде ръженото, емененото, царевичното, просеното, овесеното, а найсетѣтъ оризеното, което всичко на всичко съдържа около 1%. Затова ние виждаме, че пшеничниятъ хлѣбъ има най-много шупли, а слѣдъ него идатъ другитѣ.

За да стане хлѣбътъ добъръ, потребно е да се иматъ прѣдъ видъ слѣднитѣ поглавни за това условия:

1. Брашното да бѣде отъ чисто и неразвалено жито и да бѣде прѣсѣто.
2. Квасътъ да не бѣде отдавнашенъ, или мухлисалъ. На добрии квасъ дхътъ бива много остъръ и киселъ и ако се надроби на късове и ватоши въ вода, тѣ плаватъ надъ нея.
3. Водата, съ която се мѣси да бѣде чиста и умѣрено топла. Като колко вода трѣбова да се употребѣи за извѣстно количество брашно, това не може да се опрѣдѣли, защото зависи отъ свойствата и качествата на всѣко едно брашно. Колкото е поосухо и повече скорбяла съдържа едно брашно, толкова повече и вода поглѣща. Обикновено брашно отъ срѣдна влажнина попива наполовина вода отколкото му е теглото, сир. една ока брашно попива половинѣ ока вода. Има брашна, които попиватъ и три четвърти ока вода.
4. Прѣди да се е замѣсило тѣстото, ноцовитѣ трѣбова да се стоплятъ въ нѣкоя топла стая, квасътъ да се размие съ марна вода, брашното да се замѣсва, като му се влива все по малко вода, и тѣстото изпослѣ да се измѣсва, колкото се може повече съ ржцѣтъ, за да се размѣси изъ него квасътъ на всѣкъдѣ еднакво. Безъ да се измѣсва хлѣбътъ достатъчно не може да бѣде добъръ и здравъ.

5. Сольта да бѣде колкото е потребно.

6. Тѣстото да не се простуди, а да се държи на топло. Колкото е потопло тѣстото и мѣстото, дѣто възидатъ хлѣбътъ, толкова брашно и при умѣрена топлина възидатъ за 3 часа, а когато брашното е отъ жито, което е къшило, едва ли ще възиде за 24 часа.

7. Пещта трѣбова да бѣде напалена добръ. Добръ напалената пещъ се познава по това, като поднесемъ къмъ вратата ѣ една метална лъжица съ брашно, отъ което е замѣсенъ хлѣбътъ, веднага се зачервява брашното; ако ли почернѣе, то ти е прѣпалена и трѣбова малко да се повстуди, ако ли само поблѣдне и пожелтѣе, ще рече тя още иска да се напали.

8. Достатъчно да бѣде опеченъ. За да се постигне това трѣбова, всѣкой хлѣбъ, като се тури на лопатата и прѣди да се хвърли въ пещта, да се надупчи въ срѣдата съ нѣкоя чиста тънка клечка, за да могатъ прѣзъ дупчицѣтъ да излизатъ паритѣ и газовецѣ като се пече хлѣбътъ. Инакъ неговата кора ще подбухне, въ срѣдата ще остане недопеченъ, макаръ тѣстото му и хубаво да е омѣсено. Добръ опечениятъ хлѣбъ се познава по това, че като го почукнемъ по долната кора, ясно къпти. Ако ли къпнетено му е слабо и не се чуе толкова ясно, ще рече, че още не се е опекалъ, както трѣбова.

Слѣдъ всѣко мѣсене по една частъ отъ тѣстото се остави въ единъ глиненъ или дървенъ сѣдъ и служи за квасъ при слѣдующето мѣсене хлѣбъ.

Понѣкога се случова въ къщи да нѣма квасъ и наблизу не може да се намѣри, тогава може да се приготви той по слѣдния начинъ: зиматъ се четири дѣла добро брашно, 1 дѣлъ ситна захаръ и малко соль — всичко това се смѣсва и се тура въ 8 дѣла вода да поври на огъня единъ часъ врѣме, докѣ се образова една гъста каша, която се влива въ едно стѣбло и която слѣдъ едно депонощие може да служи за квасъ.

Както знаемъ, когато тѣстото се остави да възиде по дълго врѣме, то се вкиснова и направения хлѣбъ отъ него става киселъ. Причината на това е, че като прѣстои тѣстото, една частъ отъ захарята подъ дѣйствието на едни микроорганизми, които падатъ отъ въздуха, прѣобрѣща се въ млѣчна киселина, която дава киселина вкусъ на хлѣба. Сега съ квасъ приготвяватъ само черния хлѣбъ (ръженя), който има киселъ вкусъ. Такъвъ е напр. войничкия хлѣбъ. Пшеничния хлѣбъ за да възиде побскоро и съ това да не може да се образова млѣчна киселина въ него, мѣсатъ го съ бирено дрождие. Понапрѣдъ съ бирено дрождие сѣхъ се снабдявали само отъ биренитѣ фабрики, а сега то може да се купи отъ всѣкой единъ магазинъ съ събстни припаси. Нѣкои домакини употребяватъ потаса намѣсто дрождие и се постигатъ сжщитѣ резултати.

Отъ всѣкитѣ горни sposoби за възникдане на тѣстото, послѣдното губи единъ дѣлъ отъ питателнитѣ си вещества, като се разлага захарята му на спиртъ и вжливелва киселина.

За поскоро да втаса тѣстото въ послѣдно време употребяватъ сода и винена киселина или всеизвестния Горсфордъ-Либиховъ прахъ, намѣсто дрождие. Тия вещества отъ себе си развиватъ въгледелина киселина въ тѣстото и съ това послѣдното не губи отъ своитѣ питателни вещества. Такъви свойства има и павѣтното «бързо дрождие», което се продава по магазинитѣ.

Добритѣ хлѣбъ като се опече трѣбва да се поддуе като подуващо и да бѣде на всѣкъдѣ все еднакво опеченъ, кожата му да е умѣрено дебела, зачервена, неизгорѣла, ненапухана и да се не дуци; когато се разрѣже извѣтрѣ да има шуши и да не му е глетавата срѣдната; да нѣма въз него трохи отъ брашното и да има приятенъ вкусъ и дѣхъ; да е жилавъ, щото като го стиснемъ и отпунемъ, веднага пакъ да се въздува.

*Кисель хлѣбъ* се нарича она, който е приготвенъ съ квасъ. На други мѣста подъ кисель хлѣбъ разбиратъ само рѣженни, нъ у насъ кисель хлѣбъ може да бѣде и пшеничниятъ. Почеето по насъ пшеничния хлѣбъ мѣсятъ съ квасъ, рѣдко съ дрождие. Съ дрождие мѣсятъ само франзелитѣ, кузунанитѣ, кифлитѣ, галетитѣ и др. нѣкои тѣстени работи.

*Сладкия хлѣбъ* само съ това се отличава отъ обикновенния, киселина, че когато го мѣсятъ въ тѣстото турятъ масло, яйца, млѣко и каймакъ. И той трѣбва да фтасова както киселинятъ.

*Прѣсенъ хлѣбъ* се приготвява отъ тѣсто, което е замѣсено безъ квасъ и безъ дрождие, слѣдователно и тѣстото не е възидело. Такъвъ хлѣбъ има прѣсенъ вкусъ и е мѣчно смилателенъ, защото е лишень отъ шуши. Отъ такъво тѣсто сж приготвени разнитѣ тортове и сладки тѣстени работи въ сладкарницитѣ; само че когато сж приготвени послѣднитѣ, тѣстото е замѣсовано съ захаръ, бадеми или орѣхи, яйца, масло, каймакъ и разни мирисливи нѣща. Венчикитѣ тия печени сладка се приготвяватъ отъ пшенично брашно.

Слѣдъ пшеничния хлѣбъ по хранителността си дохожда *ръженниятъ*, който, ако и черенъ и съ помалко шуши, е твърдъ вкусень, стига да бѣде той умѣсенъ и опеченъ както трѣбва.

*Ечменниятъ хлѣбъ*, който наймного се употребява отъ жителитѣ въ сѣвернитѣ страни на Европа, както и по нашитѣ планински седа, е много помалко хранителенъ отъ пшеничния и отъ ръженния; той е набитъ и мѣчносмилателенъ.

*Овесниятъ хлѣбъ*, така сжщо е въ голѣмо употребение по сѣвернитѣ страни; той е доста хранителенъ, нъ само че е мѣчносмилателенъ.

*Царевичниятъ хлѣбъ*, който е найобичната храна на жителитѣ въ Америка и въ нѣкои страни по Европа, на дори и у насъ, е доста хранителенъ, нъ докарова запичане, както и просениятъ. Отъ постоянното употребение на царевичния хлѣбъ, людетѣ заболѣватъ отъ особена болестъ, наречена *пеллагра*.

Тѣстени храни, като макарони, фиде и др. т., се правятъ отъ брашна, които съдържатъ повече клейковина. Тѣ, както и ювкитѣ, траханитѣ и пр., които се приготвяватъ по насъ въ къщи,

ставатъ още похранителни, ако се готвятъ съ булонъ, млѣко, масло, яйца, сирене, а друго-яче, когато сж сварени само съ вода, тѣ губитъ питателната си стойностъ. Обаче, колкото и добръ да бѣждатъ отговени, тѣ като тѣсто, никакъ не сж износили за единъ слабъ stomатъ.

### Консервиране на хранитѣ.

Отъ голѣма важностъ е една домакиня да умѣе да запази купенитѣ храни отъ развала за подлго време. Съ това отъ една страна се помага на икономията на къщата, а отъ друга — запазова се здравето на членоветѣ отъ сѣмейството, което спино би се повредило отъ развалената храна.

Изкуството за консервирането (запазането) на хранитѣ днесъ се намира токо-речи въ пълното си съвършенство. Въ сегашно време прѣсно месо се прѣнася отъ Австралия и Америка въ Европа, прѣсни риби и раци отъ Нова-Земля и Исландия въ Азия и прѣсни овошци отъ Австралия и Индия въ Англия и т. н. Обаче отъ една домакиня не се иска да знае да запази хранитѣ за такъво дълго време, каквото е потребно въ търговията на хранитѣ; за нея е потребно да знае лесни и прости способи, които лесно да може да ги приспособява.

Консервирането на хранитѣ се основава върху това, щото да се отстрани причината на развалянето (гниенето). Научата ни учи, че причината за развалянето (гниенето) на хранитѣ сж особени мѣнички организми, наречени *микроскопни бактерии*, на които зародишитѣ се намиратъ въ въздуха и падатъ върху хранитѣ; тамъ тѣ подкачатъ да се развиватъ и съ това произвеждатъ гниенето. Всичкото стѣмление при консервирането на хранитѣ се свежда върху това, щото тия зародиши, ако сж паднали върху хранитѣ да се умъртвятъ или да не могатъ да досѣгатъ до тѣхъ. А това се постига, като се пазятъ хранитѣ на студено (напр. риба, месо въ ледъ); като се държатъ въ сждове въздухоопорно затворени, слѣдъ като сж били унищожени зародишитѣ на гниенето чрезъ варене (сардели и др. риби въ тенекени кутин, сладка и овошци въ стъкленици, обвързани въ мѣхуръ); като се изсушатъ съвсѣмъ (пастърма, галети, чирози); или като се посолатъ съ такъви вещества, които уморяватъ зародишитѣ, каквито сж: готварската солъ, фенолътъ, борестата киселина и др. (по такъвъ начинъ се запазва: солено сирене, солено месо, пушено месо и др.).

*Консервиране месо.* За консервиране месо има разни способи, обаче винаги трѣбва да се прѣдпочитатъ она, които наймалко замѣняватъ неговата хранителностъ. Найобикновенниятъ способъ е да се окачи месото свободно, на студено, сухо и лишено отъ всѣкакви мирисми мѣсто, дѣто въздухътъ е съвсѣмъ чистъ и да не се допира до друго месо или до стѣна. Нъ ако ли е потребно да се тури въ нѣкой сждъ, тогава той трѣбва да бѣде глиненъ, а никакъ не дървенъ.

Запазането посредствомъ готварската солъ е твърдъ пълнообразно, лесно и евтино средство, нъ главното му неудобство е, че

Домакинство.

солта твърд много измънява вкуса на месото, намалява хранителността му и го прави мжчносмилателно. Освѣн това тя отнема една част от водата на месото и го прави малко кораво.

Захарта съ пбгогѣмъ успѣхъ може да се употреби за тия цѣли, тя тобо-речи никакъ не измънява качествата на месото. Доста е да се взиме месото, добръ да се насолн съ ситно счувана захаръ и когато ще се готви да се взиме добръ съ вода. По такъвъ начинъ месото за помного врѣме може да се запази. По сжщия начинъ може да се употреби и прахътъ отъ нѣскоро горени животински или дървени вжглища. Съ вжглища месото се запазова прѣсно за 6—8 и повече дни въ найгорешото врѣме. Дори месо, което е подкачало вече да намприсва и то като се посолн съ вжленъ, губи отъ миризмата си и става като съвсѣмъ прѣсно.

Лѣтно врѣме въ течение на нѣколко дни може да се запази, ако прѣдварително го избършемъ до сухо съ суха кърпа и послѣ го намажемъ отъ всички страни съ помощта на една четка съ разтопена говежда или овнешка лой. Съ това се спира досѣгането на въздуха.

Друго средство, освѣн горнитѣ, за запазване прѣснотата на месо или риба е, да се посолн и окачи то въ комна на огнището надъ пушекъ отъ дърва или мокра слама. Опушеното месо или риба трае за много врѣме безъ да се развали. Особено тоя способъ е добъръ за запазване свинско месо. Пушенето се основава върху това, че въ пушека на дървото или сламата, които се горятъ, има креозтъ, безцветна, маслениста отровна течностъ, която се съединява съ албумина на месото и образува на повърхнината му една кора, която го запазва отъ гниене за много врѣме. Пушеното месо не е толкова хранително като прѣсното.

Разнитѣ видове *жамбони*, *кълбаси*, *суджужуци* и пр., които обикновено се приготвятъ отъ свинско месо, изобищо сж мжчносмилателни и често пкти опасни за ядене, защото човѣкъ може да заболѣе отъ *тениа* или *трихина*, болести мжчноизцѣрими. Особено сж опасни ония, които ни се носятъ готови отъ Западъ, понеже тамъ повечето свинетѣ сж заразени съ тия двѣ болести. По насъ понавръдво се срѣщатъ болни свинета.

*Суджужуцитѣ*, които се приготвятъ по насъ, доста вкусни сж за ядене, нъ когато не сж добръ приготвени и недобръ изсушени, месото въ тѣхъ подкача да гние и отъ това се образува *суджужучена отрова*, отъ която човѣкъ твърдъ лесно може да се отрови. Прѣсниятъ суджужукъ е твърдъ на пипане, ако ли е мекъ и при пипането оставатъ слѣди отъ прѣститѣ по него, то това е знакъ, че е подкачилъ да гние и затова не бива да се яде. Добриятъ суджужукъ има приятна миризма, на пипане е твърдъ, разръже ли се, въ срѣдата пѣма празнина и месото му е червеникаво.

Трѣбова да бждемъ особено прѣдпазливи кога куповаме суджужуци съ разни миризми и чесънъ, защото миризмитѣ често пкти прикриватъ лошата миризма на гнилото месо.

За да се запази *убитъ или закланъ диволъ*, за малко врѣме доста е да се окачи цѣлъ на провѣтриво и прохладно мѣсто, безъ да му се снематъ кожата; ако ли е за повече врѣме, тогава да му се стегне гушата съ една връвъ, за да не влиза въздухъ въ тѣлото му, турятъ се нѣколко вжлени въ корема му, разбира се, че слѣдъ като се извадятъ вжтрѣноститѣ му и се запунатъ съ сина книга, размѣсена съ намокренъ скъпанъ вжленъ, всичкитѣ рани. Друго средство за да се запази дивацъ прѣсенъ прѣтъ 15 и повече дни, да се държи добръ заровенъ въ жито.

*Риба* може да се запази прѣсна дори и прѣвъ лѣтнитѣ горещини за една седмица по слѣдния начинъ: постла се дъното на едно дъсчено сандѣче съ счуванъ вжленъ на дебелина 5—6 сант., послѣ върху него другъ единъ пакъ толкова дебелъ пластъ отъ ледъ и тогава да се нареди рибата отгоръ и да се турне другъ ледъ, да се покрие съ платъ и на него пакъ счуванъ вжленъ на дебелина 5—6 сантиметра.

Другъ начинъ за упазване рибата прѣсна е, да се направи тѣсто отъ срѣдината на мекъ хлѣбъ съ спиртъ и съ това тѣсто да се натжчатъ ушитѣ и устата ѝ и тогава да се покрие първо съ зелена коприва и послѣ съ слама, която отъ врѣме на врѣме да се полива съ ледена вода.

Когато една прѣсна риба е подкачила вече да се развали, то за да не мирисне стотвеното съ нея ястие, трѣбова да се турне понавръдъ въ водата, съ която тя ще се готви, оцетъ и солъ.

*Консервиране мляко*. За да се запази млякото отъ кисенване и развала, трѣбова да се държи на студено мѣсто, наймалко при 0° температура. Свареното мляко трае повече отъ суровото. За помного врѣме може да се запази вареното мляко, ако, когато се вари се тури въ него малко натриевъ бикарбонатъ (1 грамъ на 1 килограмъ мляко) или варена вода. Особено това средство прѣдпазва невареното мляко.

Когато е да се запази млякото прѣсно за дълго врѣме, тогава трѣбова то веднага да се налѣе въ чисти стъклени бутилки, които набързо да се запунатъ. Послѣ се постла на дъното на единъ котелъ, който трѣбова да бжде малко повисокъ отъ височината на бутилкитѣ, малко сѣно и се поставятъ въ него прави бутилкитѣ, обвити всѣка една въ сѣно, за да не се допиратъ една до друга; налива се въ котела толкова студена вода, шото да достигне до височината на млякото въ бутилкитѣ, поставя се на огъня и се чака да заври водата, слѣдъ което снематъ котела и оставятъ въ него да изтипатъ бутилкитѣ. Слѣдъ това измиватъ се бутилкитѣ, намазватъ се затикалкитѣ имъ съ смола и се пазятъ на студено мѣсто.

Прѣсното мляко се развали и става вредително когато се пазн въ мѣдини или оловени сѣдове.

*Киселото мляко* трае повече врѣме, ако прѣди да се подкваси се разбърка въ него още когато врн малко ситно скъпанъ салецъ. Такъво кисело мляко може да трае и за зимата, ако първо се изцѣди водата му прѣвъ платъ и послѣ така гжшо се тури въ качецѣди водата му прѣвъ платъ и послѣ така гжшо се тури въ качецѣди и върху него се залѣе разтопена кози лой на дебелина 1—2 прѣста,

**Консервиране сирене.** По нашите мѣста обикновено консервират бѣлото домашно сирене. За тая цѣль найдобро е сиренето, което се приготвя прѣз августъ и септември, защото тогава е найтъното млѣкото. Правятъ така: добръ изпѣдено бѣло сирене нареждатъ го на четвъртити кмсове и го нареждатъ въ чисто каче като турятъ соль, между всѣкой редъ сирене, колкото е потребно, а найотгорѣ се налѣга съ една чиста околчеста дѣска и камень и прѣвързва се качето добръ. Само отъ врѣме на врѣме трѣбува отгорѣ прѣсолтъ да се чисти и надъ него наоколо качето да се изтрива съ една кърпа. Ако прѣсолтъ му се намали, да се долѣе другъ новъ.

Бѣлото сирене, когато подкачи да се развали, поправа се, ако се изхвърли първиятъ му прѣсолтъ (саламура), се измие съ прѣсно млѣко добръ, нарежда се изново въ чисто каче и се налѣе отгорѣ му другъ прѣсолтъ, направенъ отъ възврѣла вода и соль, ала слѣдъ като изтине.

За да се прѣдпази сиренето отъ черве, нѣма друго подобро средство, освѣнъ трѣвата, наречена *зѣмика* (*Huregium perforatum*), която расте лѣтно врѣме на всѣждѣ покрай нивитѣ и лозята. Трѣбува стеблата и листата ѝ да се поставятъ надъ сиренето.

Отъ плѣсень (мухълъ) се прѣдпазва сиренето, ако изсушена гасена варъ се прѣсѣе прѣзъ влакнено сито и съ тоя прахъ да се покриве отгорѣ сиренето. Варъта ни наймалко не измѣнява сиренето.

**Консервиране масло.** Маслото за да се запази прѣсно за по-много врѣме, прави се така: токо що избитото масло измива се добръ въ нѣколко студени води, изетискова се отъ водата и се натъпкова добръ въ гърнета, като се внимава да не остава въздухъ помежду му, безъ да се пълнятъ до връха и се запущоватъ добръ. Послѣ нареждатъ се въ единъ котелъ съ вода, който ври на огъня и се държатъ въ него половинна часъ врѣме, слѣдъ което се изваждатъ. Така приготвеното масло може да трае до 6 мѣсеца безъ да изгуби отъ вкуса си.

За по-много врѣме маслото може да се запази прѣсно, ако се смѣси съ слѣдната смѣсь: ситна захаръ 100 грама, ситна соль 200 гр. и селитра 100 гр. За единъ килограмъ масло се употребява 60 гр. отъ тая смѣсь. Найнапрѣдъ се измива маслото съ нѣколко води и послѣ се размѣва съ смѣсьта и се тура въ каче или гърнета, които трѣбува добръ да се запущатъ.

За зимовице маслото се запазова по два способа: чрѣзъ солене и чрѣзъ топене.

Чрѣзъ солене то се запазова така: купеното масло се мѣси въ нѣколко чисти студени води, за да се освободи отъ нечистотинитѣ; слѣдъ това се мѣси съ готварска соль, добръ изсушена въ пещъ и ситно счукана (1 кил. соль на 10 кил. масло); послѣ се тура въ малки глесосани гърнета и повърхнината ѝ се покрива съ единъ пластъ соль. Гърнетата се прѣвързватъ съ дебела сива хартия и съ единъ листъ вата или пергаментъ.

Маслото се топи така: тура се то въ чистъ котелъ, безъ да се напълни до горѣ, за да не би когато заври да се прѣлѣе въ огъня. Котелтъ се тура върху разпаленъ, равенъ и умѣренъ огънь. Котеницата и се отнема пѣната, която излиза отгорѣ. Стопеното масло ната въ огъня, ако се запади безъ пукане, то вече е готово. Котелтъ се оттегли отъ огъня, оставя се малко да се утаи маслото, грижливо изсушена въ пещъ. Като застине маслото, покрива се съ единъ пластъ соль, послѣ се запущова съ мусулъ, единъ пластъ вата и яка сива хартия.

По такъвъ начинъ стопено маслото губи приятния си вкусъ и ароматъ, а за да не става това, топенето трѣбува да става при пониска температура. Въ тоя случай правятъ така: маслото се тура въ глинени сѣдове, а тѣ пакъ се турятъ въ единъ котелъ съ вода; загрѣва се водата до врѣне и маслото се стопява. Топенето се продължава до тогава, докѣ маслото стане съвсѣмъ прозрачно; разбира се, че пѣната трѣбува да се отстрани. Слѣдъ като се утаи маслото, налива се въ сухи гърнета и се затвара както сиomenахмѣ погорѣ.

**Консервиране яйца.** За консервиране винаги трѣбува да се избиратъ найпрѣсни яйца, освѣнъ това по-добръ се запазватъ онѣ яйца, които сж свасани прѣзъ августъ, септември и октомври. Оплодотворенитѣ яйца по-много врѣме траятъ отъ неоплодотворенитѣ.

Има разни способы за запазване яйцата, въ нѣто единъ не може да се прѣпорѣча за съвсѣмъ пригоденъ. Едини ги заравятъ въ пепелъ, сухъ пѣськъ, соль, брашно, жито и пр. ги държатъ на прохладно мѣсто, ала по тоя способъ яйцата не траятъ за много врѣме, защото поритѣ имъ не могатъ добръ да се запущатъ; а други ги обмазватъ съ разни вещества отгорѣ или ги потапятъ въ вѣкои течности. Последнитѣ средства повече постигатъ цѣльта си, защото по-добръ запущватъ поритѣ. Ето поглавнитѣ отъ тѣхъ:

1. Да се обмажатъ яйцата съ клей и лой. Така могатъ да траятъ нѣколко недѣли.

2. Да се обмажатъ съ парафинъ. Единъ килограмъ парафинъ стига за да се обмажатъ 3000 яйца. Така се запазватъ яйцата до 2 години.

3. Да се намажатъ съ салицилова киселина, като прѣдварително яйцата се измиятъ и изсушатъ. Това средство се употребява въ последно врѣме и много го прѣпорѣчватъ. Съ него яйцата се запазвали съвсѣмъ прѣсни.

4. Да се потопятъ яйцата въ варовита вода и слѣдъ съ яйцата да се държи на прохладно мѣсто, или да се потопятъ яйцата въ 10% разтворъ отъ морска соль. Яйцата да стоятъ нѣколко часа въ единъ отъ тия разтвори. Послѣ да се вардятъ на сухо и прохладно мѣсто.

5. Всѣко яйце да се потопи по три пѣти въ врѣла вода (тъ да не ври съ ключове) или колко 1 минута да постои въ врѣлата

вода и постъ веднага да се извади. Ако нѣкое яйце се пукне, да се остави на страна. Така потопени яйцата въ врѣла вода една частъ отъ бѣлтѣна имъ отжърѣ се сгъстява и не позволява на въздуха да влиза. Така се запазватъ яйцата за помного врѣме.

**Консервиране зеленчука.** *Фасулъ, грахъ (безеле), бобъ (бакла)* и *леца* могатъ да се запазятъ за помного врѣме така: избира се младъ зеленчукъ на чушки, очиства се прѣдварително и се туря 1—2 минути въ гореща вода, за да се попари, а слѣдъ това изстискова се отъ водата и се нарежда въ бутилки съ широки уста; бутилкитъ се напълноватъ съ чиста възтопла вода до единъ-два прѣста подъ устата имъ, запушватъ се добръ съ затикалки, които трѣбва да се прѣвѣрзватъ съ връвъ, за да не отскокнатъ, нареждатъ се въ единъ котелъ съ вода и се варятъ единъ часъ врѣме. Като изстине водата въ котела, изваждатъ се бутилкитъ, запечатватъ се устата имъ съ червенъ воскъ или смола и се пазятъ полегнати на едно сухо мѣсто въ зимника.

Така запазенитъ зеленчуци се готвятъ, както и прѣснитъ, само когато е да се изваждатъ, трѣбва бутилката да се туря понапрѣдъ въ топла вода нѣколко минути.

**Картофитъ** (барабой) могатъ да се запазятъ здрави дори до пролѣтъ, безъ да проникнатъ, ако се оставятъ една минута въ врѣла вода, послѣ се изложатъ на слънце да се изсушатъ добръ, а послѣ се турятъ въ сандъци въ зимника, или, ако нѣма сандъци, върху много сухъ пѣськъ. Избиратъ се найдобритъ картофи. Друго средство е, ако поспнемъ картофитъ съ варъ, могатъ да се запазятъ въ течение на 14 мѣсеца, безъ да се измѣни вкусътъ имъ. Дори картофи, които сж подкачили да гниятъ, като се поспишатъ съ варъ, прѣстава гниенето.

**Обикновеното зеле** може да се запази прѣсно за покъже врѣме; ако се изкубне отъ градината, заедно съ коренетъ и се посади на сухо въ зимника въ пѣськъ; обикновено него го запазватъ въ видъ на *кисело зеле* (армея). Избиратъ се зелки отъ срѣдна голѣмина, здрави, стѣгнати и непомръзнали; очистоватъ се отъ поврѣденитъ листа, кочантъ се отрѣзва до тѣхъ, а по срѣдата имъ се издѣлбава ямичка. Въ една каца се нареждатъ редъ зелки, съ ямичкитъ обърнати нагоръ и напълнени съ солъ, и се поспова редъ солъ, додѣто се свършатъ зелкитъ; на 40 срѣдни зелки се туря единъ килограмъ солъ. Зелкитъ се притискатъ съ вѣнецъ отъ лозови пръчки или дѣсчена мръжа и камень отгоръ, така стоятъ три дни и послѣ се заливатъ съ вода. Слѣдъ други три дни водата се прѣтака, за да се разтопи добръ сольта и се опитва да ли е доста солена на вкусъ; сагата се чисти, а зелкитъ пакъ се прѣтискатъ и закриватъ. Солената вода (армеена чорба) пакъ се прѣтака 2—3 пжти прѣзъ първия мѣсець и се чисти всѣкога сагата. Нѣкои турятъ въ зелето 10—15 лимона нарѣзани съ кората имъ заедно.

За да кисне зелето покоро, трѣбва да се попари и тогава да се турне въ каца или делва, както споменахме горѣ и да се държи близу до огъня.

Когато киселото зеле подкачи да става меко и водата му да се дигави, то може да се спре отъ гниенето, ако се туря въ кацата достатъчно ледъ и се прѣточва токо-речи всѣкой день.

**Помното зеле** (карнабитъ) се запазва прѣсно, ако се посади въ опашкитъ си въ зимника въ пѣськъ, безъ да се допиратъ главномаданозтъ, морковитъ и др.

**Аминаритъ** не могатъ да се запазятъ прѣсно за помного врѣме, затова нѣкои ги сушатъ по слѣдния начинъ: очистоватъ имъ голѣмитъ листа, изваждатъ мѣха имъ отъ срѣдата, разрѣзватъ ги на двѣ или четири части, турятъ ги веднага въ одетъ, за да не почернѣятъ, изваждатъ ги слѣдъ малко, оставятъ ги въ гореща вода да повратъ 5—10 минути, изваждатъ ги, нанизватъ ги на връвъ и оставятъ ги да съхнатъ на слънце или ако врѣмето е влажно, турятъ ги въ пещъ, докѣтъ се изгуби водата отъ тѣхъ.

**Спаржелтъ**, за да се запази за помного дълго врѣме, трѣбва да се очисти добръ, да се потопи въ гореща вода, слѣдъ това веднага пакъ въ студена, да се нареди въ бутилки съ главитъ нагоръ, да се запушатъ послѣднитъ добръ, като се завржатъ затикалнитъ имъ съ връвъ и тогава да се наредятъ въ котелъ съ студена вода, да се оставятъ докѣтъ поври водата двадесетина минути и послѣ като изстине водата, да се запечататъ устата имъ и да се пазятъ полегнати на нѣкое сухо мѣсто въ зимника.

**Тиквичкитъ** се запазватъ, като се остържатъ и имъ се отрѣжатъ опашкитъ, послѣ се турятъ въ врѣла вода да възвратъ 2—3 пжти, снематъ се и се нареждатъ на една чиста маса, за да се излѣдватъ и поизстиватъ. Прѣдварително приготвятъ се тенекиени кутни, които да побиратъ около 1 килограмъ зеленчукъ и вжтръ въ тѣхъ се нареждатъ тиквичкитъ, като се напълнятъ кутнитъ съ възврѣтъ на огъня доматенъ буайонъ (2 части вода и 2 части солъ отъ домати). Послѣ затварятъ се кутнитъ херметически отъ нѣкой майсторъ, нареждатъ се въ една тава за варене, заливатъ се съ вода толкова, щото горнитъ части на кутнитъ да останатъ 2 сантиметра отвънъ, турятъ се на огъня да вратъ докѣтъ водата спадне още на 2 сантиметра, тогава се изваждатъ кутнитъ, оставятъ се да изстиватъ и се пазятъ за прѣзъ зимата.

**Доматитъ** се упазватъ прѣсно и пѣли по слѣдния начинъ: избиратъ се здрави и добръ узрѣли домати съ малко останала отгорѣ дрѣжка. Приготви се едно каче съ чепъ. Въ него на дъното се постилатъ лозови листа, върху листата се нареждатъ единъ редъ домати съ дрѣжкитъ имъ нагоръ; надъ тѣхъ пакъ се постилатъ други лозови листа, послѣ пакъ другъ редъ домати и т. н. докѣтъ, като се гледа щото найотгорѣ да останатъ листа. Тогава се налива въ качето кладенчова вода и се пази покрито. Солъ не се туря, а само че прѣзъ всѣки десетина дня водата трѣбва да се промѣнява съ друга прѣсна пакъ кладенчова.

По тоя начинъ могатъ да се запазятъ прѣсно и фасулъ, грахъ, бобъ и д. т.

Намѣсто въ каче да се промѣнява водата, нѣкои пазятъ такъ-  
вато зеленчуци и домати прѣсни по сжщия начинъ, нъ въ бутлики  
съ широки уста и отгорѣ въ водата наливатъ около единъ прѣстъ  
дървено масло, за да не прониква въздуха и да се вмирива водата.

Отъ домати прѣснотъ се *салца*, които служи за приправка  
на ястия. Такъвато салца, за да запази всичката си прѣснота и  
естественъ вкусъ, намѣсто да се приготвя чрѣзъ варене сока на огъня,  
прави се така:

Изтискватъ се сурови, нъ добри узрѣли и здрави червени до-  
мати, прѣцѣжда се прѣзъ дебелъ платъ сокътъ имъ и се налива въ  
бутлики, които не трѣбува да се пълнятъ съвсѣмъ до горѣ. Въ сока  
туря се малко соль. Тогава се зима единъ котелъ, посила се по  
дъното му малко сѣно, нареждатъ се бутликитъ една до друга въ  
него, налива се студена вода докѣ достигне до отворието имъ и  
се тура на огъня за да поври водата половинъ часъ врѣме и послѣ  
се сменя отъ огъня и се оставятъ въ него бутликитъ докѣ изтине  
водата. Тогава изваждатъ се тѣ, запущватъ се съ нови и здрави  
запушалки, които се замазватъ отгорѣ съ червенъ воскъ или съ  
растопена смола (чамъ-сакъзъ), и се турятъ на нѣкое сухо мѣсто въ  
зимника или другадѣ. Такъва салца съвсѣмъ прилича на прѣсни домати.

*Синити* или *чернити патлиджани* понеже не могатъ да се  
запазятъ прѣсни за много врѣме, то тѣхъ ги нарѣзватъ и сушатъ на  
сѣнка, нанизани на връвъ; тѣ могатъ да се приготвятъ и на туршия.

*Бамнитъ* се консервиратъ така: очистватъ се като за готвене  
и се омиватъ; послѣ се хвърлятъ въ възврѣлъ на огъня доматиенъ  
сокъ (2 части вода съ 2 части доматиенъ сокъ) и веднага пакъ се  
изваждатъ; нареждатъ се на една чиста маса да изтине, слѣдъ  
което се нареждатъ въ тенекени кутии, като се оставятъ 1 санти-  
метръ празни и се напъзнятъ съ доматиенъ бульонъ. Понататкъ  
кутиитъ се затварятъ както при тиквичкитъ.

*Креставичкитъ* могатъ да се запазятъ прѣсни до Коледа, ако  
бждатъ тѣ венабити и се намажатъ добри навредъ съ бѣлткъ отъ  
яйце, който да засъхне на тѣхъ, а слѣдъ това се обвиятъ въ чиста  
книга и се пазятъ на хладно мѣсто.

Малкитъ зелени креставички, които не могатъ да се запазятъ  
прѣсни, се правятъ на туршия по два начина — съсъ или безъ при-  
правки. По първия начинъ се приготвятъ така: възвира се оцетъ,  
въ който се турятъ разни миризливи нѣща, като дафинови листа,  
каранфилъ, зърна отъ черенъ пиперъ и др. т., като ври хвърлятъ  
се въ него креставичкитъ, които прѣдварително се набждатъ тукъ-  
тамъ съ вилушка, заедно съ нѣколко дребни очистени кромидчета и се  
оставятъ докѣ пожълтѣятъ; послѣ се снематъ съ оцета отъ огъня, на-  
реждатъ се въ нѣкой не глечосанъ сждъ (делва), налива се отгорѣ имъ  
сжщия оцетъ и се оставятъ да прѣстоятъ едно денонощие. Слѣдъ това  
врѣме тура се оцетътъ имъ повторно да ври и, като възври пушатъ  
се пакъ въ него креставичкитъ и кромидчетата и държатъ се докѣ  
първитъ подкачатъ да позеленяватъ; изваждатъ се тогава, прѣливатъ  
се въ другъ сждъ за да изтине и слѣдъ това нареждатъ се въ бу-

тилки, налива се отъ оцетътъ имъ колкото трѣбува и бутликитъ се  
запушватъ и запечатоватъ.

По втория начинъ се приготвятъ така: нареждатъ се въ бу-  
тилки или въ сждъ като се посолятъ добри, оставятъ се така 48  
часа и тогава се налива отгорѣ имъ оцетъ колкото трѣбува и се  
запушова или завързова сждьтъ добри. Добри е оцетътъ да се про-  
мѣни съ другъ слѣдъ двѣ седмици. Нѣкои смѣсватъ оцета на по-  
ловина съ вода.

*Пиперитъ* може да се запази зеленъ на чушки, ако се нареди  
на пластове въ единъ сандѣкъ, като се отдѣля всѣкой пластъ съ  
много сухъ пѣсъкъ.

Туршия отъ пиперъ се прави по сжщия начинъ, както и отъ  
креставичкитъ. И тѣ трѣбува да се нарѣзатъ отъ страна или про-  
дупчатъ съ вилушка, за да може да влѣзне вжтрѣ оцетътъ.

Нѣкои приготвятъ туршия отъ зеленъ пиперъ така: пращатъ  
първенъ пипера на фурна да се опеке въ пещъ, послѣ нареждатъ  
отъ него единъ редъ въ сжда, посолватъ го и го поливатъ съ оцетъ  
и чисто дървено масло, послѣ нареждатъ другъ редъ и т. н. Въ та-  
къвъ случай оцетътъ бива помалко и не се промѣнява.

Туршия се приготвя още и отъ смѣсъ отъ нарѣзано зеле, отъ  
очистени и нарѣзани корене отъ кервиза, отъ малки зелени домати,  
отъ млади бамни, отъ малки динчета, отъ очистени млади моркове  
и др. т. по сжщия начинъ съ оцетъ, както пиперитъ или крестави-  
чкитъ.

*Лукътъ* и *чеснитъ* се запазватъ, ако прѣди да се опакатъ  
нѣждъ въ зимника за да не помръзнатъ, се държатъ една седмица  
на слънце за да поизсъхнатъ. А за *праза* се изравя единъ трапъ  
въ градината или зимника и се заравя въ него като да е посаденъ,  
токо-речи до горѣ, до перата.

*Гжбитъ* се запазватъ като се очистятъ отъ дръжките имъ,  
варятъ се въ вода около половина часъ, изваждатъ се, нареждатъ  
се на дѣска да стоятъ около 2 часа, послѣ се нареждатъ въ бу-  
тилки, заливатъ се съ саламура, прѣвързватъ се устата на бутли-  
китъ и се пазятъ на хладно мѣсто. Когато ще се употребяватъ за  
готвене, турятъ се отечеръ въ вода да имъ пѣтне солта.

#### Консервирание плодове.

*Гроздето* мжно може да се запази съвсѣмъ прѣсно. Има разни  
способи за неговото запазване, нъ нито единъ не може напълно да  
го запази съвсѣмъ прѣсно. Прѣди всичко трѣбува да се избератъ  
гроздове напълно узрѣли, здрави и съ порѣдни зърна; да е брано  
прѣзъ сухо врѣме и да е отъ породица, която има кожата дебела,  
твърда подъ жхбитъ и зърната да сж дългнести.

Поглавнитъ способи сж слѣднѣтъ:  
1. Да се нареди гроздето на пластове въ торфѣ изсушенъ,  
стригитъ на прахъ и прѣсѣянъ прѣзъ сито и поставено въ едно сан-  
дѣче, което слѣдъ като се напълни, да се затвори добри и да се



държи на сухо и прохладно място. Така запазено гроздето може цяла година да трае без да изгуби много от пръснатата си. Намъсто торфъ може да се употребява и трици изсушени въ пещъ, само съ тяхъ не може да се запази за много време гроздето.

2. Да се окачатъ гроздето въ връховетъ си, спр. съ дръжките надоду на прътове или обржъч и да се държатъ на сухо и прохладно място. За да не изсъхва гроздето, дръжките се намазватъ съ восък или смѣсъ отъ восък и чамъ-сакъзъ.

3. Помного време може да се запази гроздето, ако гроздето отрѣжемъ заедно съ пръжките и отрѣзаната частъ да се намаже съ восък или се забодатъ въ единъ морковъ, който за много време ще ѝ дава влага.

*Ябълките, крушите, дюлите* и др. т. могат да се пазятъ за дълго време безъ нѣкоя особена грижа — стига да не бждатъ набити, като се държатъ само завити въ мека слама въ нѣкой кошъ, безъ да се досѣгатъ помежду си и се пазятъ на сухо и прохладно място. Отъ време на време трѣбова да се прѣглеждатъ и загнилите да се отстраняватъ.

Още могат да се запазятъ и по слѣдния начинъ: въ едно дъсчено сандъче, поставено отвжтрѣ съ мека дебела книга, посипва се ситно счуванъ гипсъ (алчия), послѣ нареждатъ се отгорѣ единъ редъ ябълки, или круши, обвити въ тънка бѣла книга, нъ безъ да се допиратъ, слѣдъ това пакъ се посипва съ достатъчно гипсъ, додѣто се покриватъ и тогава пакъ се нареждатъ другъ редъ ябълки по сѣщия начинъ и т. н. Сандъчето се пази на сухо и прохладно място.

Другъ способъ за запазване на горните плодове състои въ това, че се простиратъ върху полици въ една суха стая, нъ прѣди това тѣ се нареждатъ върху дъска въ една стая, дѣто вратитѣ и прозорцитѣ се държатъ отворени 1—2 дена за да поизсъхнатъ малко. Слѣдъ това тѣ се нареждатъ върху полицитѣ, безъ да се изтриватъ и безъ да се допиратъ помежду си. Необходимо е да се нагледватъ отъ време на време, за да се отстраняватъ загнилите.

*Лимонитѣ, портокалитѣ и калинитѣ* се пазятъ здрави за повече време, ако се държатъ заровени въ ситенъ бѣлъ пѣськъ, измитъ и изсушенъ на слънце и послѣ намокренъ въ силна гроздова ракия. Тѣ се нареждатъ въ нѣкое дървено сандъче — редъ пѣськъ на дебелина 5—6 сантиметра и редъ отъ тяхъ завити въ тънка книга, като се гледа, што найотгорѣ да има пѣськъ — и се пазятъ на сухо и прохладно място.

По тоя начинъ така сѣщо могат да се пазятъ и ябълки, круши и дюли.

*Лимонитѣ* се пазятъ още, ако се държатъ въ прѣсна студена вода, която да се промѣнява прѣзъ день.

Овощията съ костилки, като *кайситѣ, прасковитѣ, сливитѣ* не могат да се запазятъ прѣсни за зимно време; тѣхъ ги консервиратъ така:

Разрѣзватъ се на двѣ части, изваждатъ се костилките, и на тия послѣдните облѣватъ имъ се яднитѣ съ топла вода. Тогава ту-

рятъ така очистенитѣ и разрѣзани на двѣ кайси или сливи и пр. заедно съ облѣнатѣ имъ ядки въ бутилки съ широки устия, налива се въ тѣхъ топлъ захаренъ сиропъ, запушватъ се съ затикалки, нареджатъ се въ единъ котелъ, запушватъ се съ затикалки, отворитието на бутилките и се тури котела на огнь прѣзъ четвъртъ часть. Слѣдъ като изтине водата, изваждатъ се бутилките и се пазятъ на нѣкое стодно място.

Главното условие за приготвяне овощията по горния начинъ е, што самитѣ овощия да бждатъ прѣсни и непрѣзрѣли, бутилките да не бждатъ съ тѣсни устия, захарния сиропъ да бжде умѣрено гжстъ и запущалките да бждатъ добръ приспособени и отгорѣ замазани съ смола или червенъ восък.

*Чершии, вишни, малини, кжжии* и др. се консервиратъ, ако се избераатъ здрави и непрѣзрѣли и се наредятъ въ бутилки съ широки отворстия, като се порѣзва върху всѣкой редъ доста ситна захаръ намѣсто захаренъ сиропъ; слѣдъ това бутилките се запушватъ добръ и послѣ се досткпа както при кайситѣ и др.

*Оржхитѣ, миндалитѣ и лънциитѣ* се запазватъ неповрѣдени прѣзъ много време, ако при купуванетоъ имъ, още прѣсни се държатъ изложени на слънце, прѣзъ нѣколко дена наредъ и послѣ се пазятъ на сухо и прохладно място.

*Кестънитѣ* трѣбова да бждатъ доста сухи, за да могатъ да се запазятъ. Тѣ се държатъ заровени въ сухъ пѣськъ — наредени на пластове — и не на много студено място.

*Лубеницитѣ и динитѣ* (пънешитѣ) могат да се запазятъ за прѣзъ зимата, като се заравятъ въ жито.

Много отъ овощията като круши, ябълки, кайси, сливи, черрши, вишни и пр., ако се изсушатъ добръ, може да се пазятъ прѣзъ много време и да служатъ за хощавъ прѣзъ зимата или прѣзъ лѣта, като се измиятъ и сварятъ съ вода и малко захаръ и се примѣсва и малко счукана канела. Особено хощавтъ отъ сухи кайси, черрши и сливи е много полезенъ за люде, които се завзематъ отъ нѣкоя болестъ и ония, които страдатъ отъ запичане.

#### Питиѣ.

*Вода.* Отъ всичкитѣ пития найнеобходимото и найпотрѣбното за поддржане животътъ на човѣка е водата. Тя е необходима като храна, въ количество отъ 2 до 3 килограма на день. Нъ, за да бжде тя полезна, трѣбова да е чиста, да не съдържа разни органически и неорганически примѣси, които я правятъ негодна, дори и вредителна за здравето. На разни мѣста водата съдържа и разни примѣси въ погольшо или помалко количество, отъ които зависи и нейното качество.

Добрата вода за пиење е бистра, безпарна, хладна, безъ особенъ вкусъ и миризма; въ нея зеленчукътъ лесно се вари и сапунътъ лесно се разтвара. Водата за да бжде добра за пиење, трѣбова да

съдържа нѣкои соли (готварски солъ, калциевъ карбонатъ, медъ и др.). Тия соли не трѣбва да бждатъ повече отъ 50 сантиграма въ 1 килограмъ: ако съдържа повече, то тя не е годна за пиене.

Развалената, гирналвата, нечистата и стояща въ локви и пливсеняса вода, може само да уталожн временно жеждата и да прѣпази живота отъ една катастрофа — смъртта, нѣ тя, въпреки това, твърдѣ злѣ влияние на здравето и незабѣлъжено го съспива, когато добрата вода, напротивъ, го усилва и съ това придава сила и животъ на човѣка. Такъви води често пкти съдържатъ голѣмо количество микроорганизми, които сж причина на разни болести, като тифоидическа трѣска, холера и др.

Водитѣ, които се употребяватъ за пиене, се доставятъ отъ дѣждя, отъ изворитѣ, отъ рѣкитѣ, отъ кладенцитѣ, отъ езерата, отъ блатата и отъ каналитѣ. Употребява се така сжко и дистирирана вода.

Дѣждовната вода е найчистата, ако се употребява веднага слѣдъ падането ѣ, нѣ като се дозира до нечиститѣ стѣни на мѣстата, дѣто се държи, тя се разваля. Изворната вода е найдобрата за пиене, нѣ често пкти се замѣнява споредъ естеството на почвата, отъ дѣто извира. Снѣжната и ледената вода сж тежки и неудобни за пиене, понеже сж изгубили една частъ отъ въздуха, когато сж замръзнали. Рѣчната вода е много нечиста, защото като прѣминува край градоветѣ и селата, прибира въ себе си всичкитѣ нечистотии. Кладенецната (бунарската вода) може да бжде доста здрава и добра, нѣ само когато кладенецътъ се намира наблизу до нѣкоя рѣка и водата му дохожда отъ нея прѣзъ земнитѣ пластове и когато самата му почва е здрава и отстранена отъ блата, трапове, заходи и гробища; инакъ тя е вредителна за пиене. Влатливата вода, както и тая отъ оризшата, баритѣ и локвитѣ е твърдѣ вредителна за здравето, понеже съдържа разни гнилющи органически вещества и разни микроорганизми, които могатъ да бждатъ причина на разни болести. Дистирираната и варената вода не сж здрави за пиене, защото не съдържатъ въздухъ и потребнитѣ соли.

Водитѣ, които съдържатъ варовити или други нѣкакви соли — каквито особено сж кладенчовитѣ — сж вредителни, защото тежко падатъ на стомахътъ, причиняватъ запичане въ червата, прѣдизвикватъ жежда и поврѣждатъ жбжитѣ.

Въпросътъ за водата за пиене е единъ отъ найважнитѣ въ обществената хигиена и трѣбва да се направятъ всичкитѣ възможни пожертвувания, за да се снабдятъ градоветѣ съ чиста и здрава вода.

Водата за пиене, ако се държи въ дървени сждове, става тежка, блудкава и често пкти подкача да миреше на гнило; въ такъвъ случай тя вреди на здравето, понеже ѣ липсува потребния кислородъ. Водата за да запази своята чистота и да бжде здрава, найдобрѣ е да се държи въ каменни или прѣстени сждове и на хладно мѣсто. Сждоветѣ винаги трѣбва да се пазятъ чисти.

Прѣзъ голѣмитѣ горещини не трѣбва да се пие много вода. Тя като се пие въ голѣмо количество, разширява стомахътъ, при-

чинява повръщане, забавя пицеварението, намалява апетита и ослабва организма, понеже кара отѣлителнитѣ органи, а именно кожата, бѣбрѣцитѣ и бѣлитѣ дробове да дѣйствуватъ посилно. Въ врѣме на епидемии, на тифоидическа трѣска, на холера и дори въскога, когато произхождението на водата е съмнително, трѣбва да се прѣварява или дистирира.

**Прѣчистване на водата.** За да станатъ разнитѣ води здрави и добри за пиене, тѣ трѣбва да се прѣчистятъ. Има разни средства за прѣчистване на водата. Найобщинишето и найлесното средство е да се прѣвѣди водата прѣзъ единъ видъ цѣдилникъ, направенъ отъ особентъ шуплестъ каменъ. Тия цѣдилници не сж сжко и тѣ сж необходимо потребни за всѣко сѣмейство въ мѣста, дѣто водата за пиене не е чиста и здрава. Тоя цѣдилникъ има още и това добро прѣимущество, че не само прѣчиства водата, нѣ още я прави и прѣсна, понеже при прѣминуването ѣ прѣзъ шуплитѣ на каменя, тя се снабдява съ повече въздухъ. Едно нѣщо е потребно само да се не забравя при употребението на такъвъ цѣдилникъ и то е че трѣбова да се чисти почесто.

Въ мѣста, дѣто не се намира като горния цѣдилникъ, водата може да се прѣчиства и прѣвѣжда въ нѣкоя прѣстенъ сждъ съ широко отворстие, като дѣлава или нѣкое голѣмо гърне. За тая цѣлъ отвара се отъ страна при дното на сждътъ една дупка и се затиква въ нея едно металическо кранче (чепъ). Отвѣтрѣ, надъ дупката нареждатъ се една до друга обѣдени върбови прѣчки въ видѣ на подъ, върху който се поставя единъ чистъ дебелъ платъ, а отгорѣ на него се тури единъ пластъ възедъръ измитъ пѣськъ около 4 — 5 прѣста на дебелина, послѣ другъ толкозъ дебелъ пластъ отъ скъпанъ вжглень и найотгорѣ пакъ 2 — 3 прѣста поедъръ пѣськъ. Така приготвенъ сждътъ и снабденъ съ похлупакъ, става много добъръ за цѣльта и съ него може да се служи поне прѣзъ 5 — 6 мѣсеца, безъ да има пужда да се мие, а слѣдъ това врѣме ше трѣбова да се промѣнитъ само пѣська и вжглень.

По нѣкои мѣста водата — особено когато е мжтна — я прѣчистватъ съ стипца, прѣдварително счукана и разтопена въ малко възтопла вода, която разбъркватъ въ водата. Това средство, ако и да е практично, нѣ не е толкозъ добро за употребение, понеже стипцата разваля до нѣждѣ водата и ѣ припада стипчавъ вкусъ.

Водата, която съдържа варовити и други соли, които я правятъ не здрава за пиене и неудобна за други домашни потребни, може да се направи добра за работа, ако се разбърка въ всѣки 10 литри отъ нея 35 грама обикновена сода, която веднага отдѣля солитѣ и ги утайва, а слѣдъ това се прѣлѣе водата полена въ другъ сждъ. Такъва вода, за да стане добра и за пиене, трѣбова слѣдъ това да се прѣвѣди.

Водата отъ щерни, както и дѣждовната, снѣжната, ледената и варената, за да стане здрава за пиене, трѣбова да се налѣе въ сждове, да се извади на чистъ въздухъ и да се бие, сир. да се бърка почесто и да се излиза отъ високо.

Водата, която миреше, както и блатливата, за да стане здрава, трябва да се прѣцѣжда прѣз пѣсъкъ и вѣглицца.

Морската вода става добра за пиене чрѣз прѣцѣждане или чрѣз дистиляране. Нѣ понеже тя по тоя начин прѣчистена се лишава отъ потребния въздухъ, то за да стане здрава, трябва да се бие.

**Ароматни петла.**

**Кафе.** Кафето е плодъ на едно винаги зелено дърво, наречено *Coffea arabica*, което расте въ тропическитѣ страни. Листата му сж темно-зелени, лѣскави, а цвѣтоветѣ бѣли и мирисливи. Суровото кафе съдържа вода, растителна клетчатка, захаръ, растителни масла, бѣлтъчни вещества, киселини, соли и една есенция — *кафеинъ*. Специалния ароматъ на кафето и възбуждащото му влияние върху организма се дължи вѣроятно на кафеина, есенция, която се развива при печенето на кафето.

Найдоброто кафе е „мока“, на което зърното е дребно, набито, валчесто и естествено зеленокаво и което, като се разтрие на дланѣта, миреше приятно; подиръ него иде „бурбонъ“ — отъ островъ Бурбонъ, което много прилича на мобанското и найсетнѣ иде „мартиника“ — отъ островъ Мартиника, на което зърната сж победри и дългестни.

За да се пие добро кафе, трябва да се обръща внимание върху слѣднитѣ условия:

1. Самото кафе — зърната — да бжде отъ добро качество.
2. Да се пече въ затворенъ ламариненъ долапъ или машинка и да се не прѣгаря, за да запази ароматгъ си.
3. Съ никакви примѣси да не се смѣва.
4. Щомъ се опече добръ, да се простре върху металлическа табла и да се изстуди побързо, като се бърка и да се затвори херметически въ една бутия.
5. Винаги да се мѣли или кѣлца само толкова, колкото е потребно за едно варене.

Нѣкои приготвяватъ кафето, като го турятъ върху цѣдилка (филтъръ) и залѣватъ съ врѣла вода; изцѣдената вода се пие. Други пакъ възваряватъ вода и турятъ вжтрѣ кафето; ако вече не се тури да ври водата, кафето ще бжде добро, защото ще запази ароматгъ си; ако ли се вари още, ароматгъ ще се изгуби, затова прѣвареното кафе е безвкусно.

Кафето като питие много малко хранителни вещества съдържа, а въ замѣна на това то съдържа вещества, които дѣйствуватъ възбудително на организма. Умѣрено употребено то възбужда пицеварението, кръвообращението и нервната система и затова справедливо сж го нарекли *интелектуално питие*, а когато се злоупотребява съ него, то е вредително за здравето, особено за нервознитѣ люде и за ония, които страдатъ отъ нѣкоя сърдечна болестъ. Полезно е да се пие по една чаша слѣдъ ядене и когато искаме да бодрствуваме.

**Фалшификация на кафето.** Отъ всичкитѣ хранителни вещества, кафето е подхвърлено на найголеми фалшификации. Фалшициратъ еднакво и кѣлцаното, и печеното, и суровото кафе.

Кѣлцаното кафе го смѣватъ съ изкушена утайка отъ вареното кафе, съ цикория, печенъ жълтъкъ, печени моркови, цвѣкло, рѣпа, бобъ, фасулъ, кестѣни, лѣщници, като не говоримъ и за житото, което е обикновена примѣс на кѣлцаното кафе. Утайката отъ кафето, жълтъктъ и цикорията се познаватъ така: въ чаша вода се сипва кафе, колкото на връха на единъ ножъ; ако кафето е чисто, нѣма скоро да потъне, благодарение на маслото, което има въ кафето, ако ли съдържа нѣкой отъ горнитѣ примѣси, веднага ще потъне. Кѣлцаното кафе безъ цикория и безъ жито не може да се замѣси на гѣсто между прѣстатѣ, въ противенъ случай — замѣва се.

Печеното кафе, за да тежи повече, топятъ го въ вода; когато печатъ суровото кафе, въ долана турятъ мастни вещества, жълтъкъ отъ яйце и др. т. за да лѣши печеното кафе и да е потекко.

Суровото кафе го боядисватъ съ изкуствени бои, често пакъ дори отровни, за да добие изгледъ на посѣжно кафе. Срѣща се въ търговията дори и изкуствено кафе, направено отъ брашно или глина, като го смѣватъ по малко съ естественото кафе. То се познава, когато се варятъ зърната въ вода: естественитѣ зърна оставатъ твърди, а изкуственитѣ омекватъ.

**Чай.** Чайтъ е листа отъ единъ храстъ, нареченъ *Thea chinensis* и който наймногo расте въ Китай. Листата му сж твърди, лѣскаво-зелени, а цвѣтоветѣ бѣли и мирисливи. Листата ги бератъ, сушатъ, приготвяватъ по известни начини и продаватъ въ търговията подъ името чай. Чайтъ, който се продава въ търговията бива главно два вида: черенъ и зеленъ. Първия е побобъръ отъ послѣдния и по миризма, и по вкусъ; зеления е отъ листа второ качество. Различнитѣ качества чай произлизатъ отъ врѣмето на беридбата на листата, както и отъ начингъ на приготвянето имъ.

Чайтъ съдържа освѣнъ една есенция, която му придава ароматгъ, нѣ и единъ алкалоидъ, *теинъ*, измеренъ на кафеина, още и гума, растителна клетчатка, бѣлтъчни вещества, захаръ, танинъ и соли.

Найдобрия черенъ чай произлиза отъ Пеко, Конгъ, Сухонгъ и др.; отъ черния чай найизвестнитѣ видове сж: Хизонския, Бисерния, Шууденския и др.

За да се приготви добръ чай за пиене, трябва водата да бжде много гореща когато се попарва; чайникгъ да бжде нагрѣтъ прѣди да се налѣе въ него водата и да бжде порцеланенъ или металлически; чайтъ да кисне въ водата отъ 6 до 8 минути и веднага трябва да се употребява; водата въ самовара да бжде добръ възврѣла; когато се пие да не се примѣва въ него нито захаръ, нито лимонъ, нито млѣко, а да се хапува по малко захаръ. Чайтъ не трябва да се остави да ври въ водата, защото се изгубва хубавия му ароматъ.

Чайтъ, като питие, когато е добръ приготвенъ, причинява едно общо и приятно раздражение на нервната система — нѣ когато не

се пие много — на ослабналня отъ студъ или скърбъ придава тѣлесно и умствено съживление и спомага за смилането на храната; въ когато се злоупотрѣблява съ него, той силно възбужда нервнѣтъ, раздражнява стомахтѣтъ и у нервознитѣ люде причинява безсъние, сръдцебене и силна слабостъ.

**Фалшификация на чайтъ.** Чайтъ е изложенъ на твърдѣтъ разнообрази фалшификации. Смѣсватъ го съ листа отъ върба, триандафилъ, сухи листа отъ разни дървета и трѣви и пр. Нѣкои го смѣсватъ съ листата отъ употребенъ чай, които нарочно прибиратъ отъ кафенетата. Такъвъ употребенъ чай, за да не се познава, боядисватъ го съ разни бои. Употрѣбенятъ чай се познава по това, като го попаримъ веднажъ, водата се боядиса, а щомъ пакъ пиемъ първата вода и повторно попаримъ, остава бистра.

Особено много се фалшифицира зеления чай и често пажти съ отровни зелени бои. Такъвъ чай прѣди да се употребѣи, трѣбува да се измие съ студена вода.

**Какао.** Какаото е кафявъ прахъ отъ изпечени и смлѣти сѣмена на дървото Теобомба сасао, което расте въ гореститѣ страни на Америка. Това растение е голѣмо дърво, високо до 13 метра, съ гладка кора и съ дебели лѣскави и всѣкога зелени листа. Цвѣтоветѣ му сж малки, червени, отъ които се образуватъ плодове подобни на нашата краставица, съ 25—40 голѣми сѣмена наречени какаови зърна. Зърната ги печатъ, както се пече кафето, смлѣватъ ги и се добива единъ кафявъ прахъ — какао, което се продава въ търговията въ бутки. Какаото смѣсено съ равни части захаръ и нѣкое ароматическо вещество, напр. ваниля, става **шоколато**. Шоколатото се продава обикновено на плочи.

Какаото питие се приготвява по слѣдния начинъ: възварява се вода голѣмото за една чайна чаша, турятъ три кжчета захаръ и една чайна лжичка какао; какаото се размива понапрѣдъ съ малко отъ подсладената възврѣла вода, туря се еднажъ или дважъ да възври, като се бърка и се пие като чай или кафе. Нѣкои размиватъ какаото въ възврѣла вода и доливатъ отгорѣ млѣко, като го оставатъ да възври единъ-два пажти.

Шоколатото-питие се приготвява, като се земе едно рѣзечке, надробява се на кжчета и се туря въ една чаша топла вода да се разтопи; туря се на огъня и се бърка додѣто се разтопи; щомъ подкачи да хванца каймакъ като кафето и възври, шоколатото е готово. Откакъ се стои шоколатото въ топла вода, нѣкои доливатъ съ млѣко, колкото е потребно.

Какаото и шоколатото приготвени на пития сж много приятни на вкусъ и донѣкъдъ хранителни. Тѣ сж полезни особено за дѣцата, за люде съ нѣжно тѣлосложение и за ония, които се придигатъ отъ нѣкоя болестъ. Обаче и тѣ употребявани въ голѣмо количество дѣйствуватъ възбудително на нервната система, както кафето и чайтъ и съ това вредително се отразяватъ върху здравето на людетѣ, особено за ония, въ които нервната система е малко разстроена илц пакъ страдатъ отъ нѣкоя болестъ въ сръдцето.

**Фалшификация на какаото.** Какаото, както шоколатото, рѣдко се сръбнатъ съвсѣмъ чисти въ търговията. Тѣкъ ги обикновено смѣсватъ съ разни видове печени брашна. Брашното се открива така: въ една чаша топла вода се туря малко лѣмно или шоколато струго на прахъ и се разбъркова, послѣ капватъ се 5—10 капки струго тинктура; ако течността добне ясенъ или теменъ слън шаръ, то е доказателство, че има брашно. Четото какао или шоколато боядисва се отъ тинктурата виолетно и то слабо.

**Спиртни пития.**

**Вино.** Виното е спиртно питие, което се добива чрезъ спиртно врѣне на грозденъ сокъ (мѣста, шира). То съдържа: вода, спиртъ, бѣлтѣчни вещества, винена киселина, въглеродна киселина, аблачена киселина, триция, танинъ, глицеринъ, бои, малко захаръ и соли. Колкото виното е постаро, толкова бива подобро. Въ старо вино се образуватъ съ врѣме различни лесновозариема мирисливи съединения (сложни етери), които образуватъ таки наречения *бухели* или *китки* на виното. Количеството на спирта въ виното бива въ различнитѣ вина различно; обикновенитѣ вина съдържатъ отъ 7—12%, а така нареченитѣ ликьорови вина съдържатъ и до 20—25% спиртъ.

Вината се раздѣлятъ на червени, черни и бѣли. Червенитѣ и чернитѣ се добиватъ, когато гроздето е черно (сино) и врѣнето на мѣстята е станало наедно съ лѣснитѣ (ципуритѣ), а бѣлитѣ — отъ бѣло грозде или, когато мѣстята отъ черното грозде вра безъ лѣснитѣ. Чернитѣ вина съдържатъ повече танинъ, а бѣлитѣ по малко; първитѣ трѣбува да се прѣдпочинатъ отъ люде, които сж разположени къмъ катаръ въ лицеварителнитѣ си органи, а вторитѣ — отъ ония, които страдатъ отъ запичане.

Когато се пие виното въ умерено количество въ врѣме на ядене, подкрѣпява силитѣ, помага на храносмилането и възбужда дѣятелността на мозъка. Особено е полезно да се пие по малко отъ люде слаби и изобило отъ ония, които се придигатъ отъ нѣкоя болестъ.

**Фалшификация на виното.** Виното го фалшифициратъ по разни начини. Найобикновената фалшификация е да го смѣсятъ съ вода. Послѣ идатъ: боитѣ, глицеринтъ, спирттъ, глицетъ (адчиата) и др.

Когато виното е смѣсено съ вода, познава се по вкуса. Изкуствено боядисаното вино се познава така: на 10 или 15 части отъ виното зинатъ 5 части воденъ концентриранъ разтворъ отъ сметникъ (emetique — камейъ за бѣлаво) и го називатъ въ виното. Подиръ нѣколко часа естествено червено вино ще придобие лѣсно-вишненъ шаръ, а изкуствено боядисаното — моравъ (виолетенъ). Глицеринтъ туратъ на киселитѣ вина за да покриватъ киселина имъ вкусъ. Такъви вина се познаватъ по сладкия си вкусъ.

Сиртъ прибавитъ на слабитѣ вина за да траятъ повече врѣме. Такъви вина опиватъ силно. Сиртъ се познава така: въ единъ филджагъ се стоплова малко вино и се поднаси надъ него

Домакинство.

една запалена клечка кибритъ. Ако виното пламне, докѣтѣ не е зело да ври, то това е знакъ, че въ него има спиртъ. Чистото вино колкото и да е яко, нѣма да се запали, ако не е почнало да ври.

Гипсътъ прави виното погъсто и сладко. Съ него фалшивипаратъ слабитѣ киселички вина. Вино, което съдържа гипсъ, прѣдизвиква главоболно когато се пие.

**Пиво или бира.** Пивото или бирата е спиртно питие, приготвено отъ брашнѣни (ишестѣни) плодове, което се различава отъ другитѣ спиртни пития по това, че е недоврѣло съвсѣмъ, сир. ферментацията въ него още се продължава, като се пие и съдържа въжглеродна киселина. Прави се отъ ечемь, вода и хмелъ (горецъ).

Пивото има обикновено жълтъ (поиѣкога теменъ шаръ и съдържа вода, спиртъ, въжглероденъ двуокисъ, декстринъ, захаръ, бялтѣни вещества, горчиви вещества отъ хмелъ, глицеринъ, янтьрна киселина и минерални соли). Колкото е поѣстара бирата, толкова е поѣдобра. Количеството на спирта е отъ 2—7%.

Добрата бира е прѣвзходно спиртно питие и се отличава отъ другитѣ спиртни пития по това, че съдържа поѣмалко спиртъ, освѣнъ това съдържа и хранителни вещества. Бирата особено е полезна за слаби и съ първоначаленъ темпераментъ люде, а за пълнитѣ ти ги врѣди, защото още поѣвече ги затлъстява.

Голямото употребѣние на бирата причинява едно значително разширение на стомаха и разстройство въ неговата дѣятелностъ. Размѣсена съ спиртъ или съ други ополетелни вещества, бирата може да причини поѣсилно и поѣпасно пиянство отколното виното.

**Фалшивикация на бирата.** Голямата цѣна на хмелъ кара често пивоваритѣ да го замѣняватъ съ други поѣвтинни вещества, които не всѣкога сж безразлични за здравето на употребителитѣ. Такѣви сж: пикринова киселина, пикротоксинъ, иѣкои горчиви корене (генциана), квасни и др. Осѣнъ това, примѣватъ я съ глицеринъ, сахаринъ, салицилова киселина и др.

**Ракия и други спиртни пития.** Ракията *гроздовица* или *джиброва* е найизвѣстното и сжцверѣменно найврѣдителното спиртно питие по нашитѣ мѣста. Съдържа отъ 50 до 60 на % чистъ спиртъ. Тя бива обикновена, анасонна, мастина, горчива (съ разни трѣви въ нея), гюловица (да мирише на тряндафилъ) и пр. Всичкитѣ тия видове ракия се приготвятъ по единъ и сжщъ начинъ — чрѣзъ варене на виното или джибритѣ въ аламбикъ, само че отсетитѣ, или още и въ самия аламбикъ, се примѣватъ въ нея разни мирисливи нѣща, като анасонъ, портокалови кори и пр. за да мирише.

Ракията *сливовица*, която се прави отъ сливи и която е извѣстна на поѣвечето мѣста по насть, е особено безопасна и дори полезна за пие, когато не е размѣсена съ спиртъ, стига да не се злоупотрѣбвява съ нея.

Ракии се прави още и отъ рѣжъ, ечемь и др. т., както и отъ барабой, цвѣкло, ябълки, круши, черници, вошина и др. т. Изобщо колкото поѣвече спиртъ съдържа една ракия, толкова е поѣврѣдителна за здравето на човѣка.

**Конякътъ**, който специално се прави отъ вино, когато е чистъ, е едно прѣвзходно питие, стига да се употребява умѣрено. Той въ много случаи се употребява дори и въ медицината като лѣкъ за противъ иѣкои болести. Пиенето по една чашка добъръ конякъ стѣлъ ядене много помага за смилането на храната, особено за люде съ слабъ стомахъ.

Подиръ коняка, като добро питие, докжеда *вермутътъ*, който въ сжщностъ не е друго, освѣнъ сладко подправено вино. Както конякътъ и вермутътъ е добъръ да се пие при и стѣлъ яденето, намѣсто вино, иъ винаги умѣрено и да не бже лъжовенъ.

**Амертъ**, когато е чистъ и при умѣрено употребѣние, е едно добро питие, защото иѣщата, отъ които той се прави сж съгрѣвателни и полезни за противъ иѣкои болести.

**Ромътъ** се произвежда отъ дистилянъ сокъ отъ захарна трѣстика; чистиятъ ромъ е силно съгрѣвателно питие.

**Апсентътъ** се приготвява отъ вишенатъ и дистилянъ пилинъ, заедно съ малко анасоново масло за мириса. Той е врѣдителенъ за пие.

Разнитѣ сладки спиртни пития, извѣстни подъ името *ликѣри*, като кюрасао, ваниленъ кремъ, анисетъ и др. т. не сж нищо друго, освѣнъ смѣсь отъ вода, спиртъ, захаръ и разни мирисливи вещества; тѣ сж поѣмалко врѣдителни за пие, отколното другитѣ неподсладени такѣви пития.

**Врѣдата отъ спиртниитѣ пития.** Различнитѣ видове спиртни пития, колкото малко спиртъ и да съдържатъ въ себе си, все сж врѣдителни за здравето, когато се злоупотрѣбвява съ тѣхъ. Спиртътъ е отрова, която бавно отравя човѣчеккия организмъ; съ него е свързанъ единъ отъ найотвратителнитѣ пороци на людетѣ — пиянството, което служи като причина на много бѣди и злочестини за ония сѣмейства, въ които има пияници. Сиромашия, развратъ, разни болести — ето неразлжнитѣ слжтници и найобикновенитѣ сетници отъ пиянството; а ако къмъ тѣхъ се прибави още и това, че въ ония сѣмейства, кждѣо единъ отъ поѣгольмитѣ членове е пияница, и дѣцата често ставатъ такѣви или проявяватъ наклонность къмъ полуда, тжпоумие, дори идотицизмъ и др. т.

Не можемъ обаче да отречемъ позата отъ една чашка спиртно питие за работнитѣ мже, когато тѣ се движатъ на откритъ въздухъ, отиватъ далече пѣши, пжтуватъ въ влажно и студено врѣме, заети съ тежка работа, или стѣлъ ядене гьето ястие. Женитѣ обаче при всички обстоятелства трѣбува да пазятъ твърдъ умѣрена диета, защото спиртътъ ги опива поѣскоро, поѣлесно и поѣсилно. За дѣцата и юношитѣ той е врѣдителенъ въ всѣко врѣме и при каквито и да било условия, защото затжпява умственитѣ имъ способности.

**Гриправки.**

Подъ думата *приправки* разбираме се всички вещества, които като се прибавятъ къмъ хранитѣ, правятъ ги поѣвкусни и поѣлесно-смилателни. Всичкитѣ тѣ сж „вкусови“ вещества и сж важни до

толкова, до болкото възбуждат работата на храносмилателните органи. Като раздразняват стъпките на стомаха и червата, тѣ прѣдизвикват изобилно отдѣляне на жлъчнитѣ овия сокове, които служатъ за смилане на храната. Чрѣзмѣрното употребѣние на лютивитѣ вещества е вредително, защото тѣ причиняватъ безсъние и възбуждатъ страстите.

Найнеобходимата отъ всички приправки е *юварската солъ*, която се добива отъ морската вода или отъ солнитѣ рудници. Тя е повече храна отколкото приправка, защото не можемъ да се лишимъ отъ нея. Солта възбужда устнитѣ жлъчи, прѣдизвиква охота и произвождане на стомашенъ сокъ. Лишването отъ солъ причинява изгубване на охота, малокръвие и общо отслабяване.

*Оцетъ*. Той се прави отъ всички спиртни течности, нѣ най-добриятъ е оня, който се прави отъ вино. Винениятъ оцетъ така сжшо мирише както и виното, отъ което е той приготвенъ. Добриятъ оцетъ има приятно киселъ вкусъ, на гледъ е прозраченъ, както и виното, ако и да бже поблѣдъ на боя, има приятна миризма, която най-добръ се осѣща, когато нѣколко капки отъ него се разтриятъ между рѣцѣтъ. Найдобриятъ оцетъ се приготвя отъ червеното или бялото вино.

Оцетътъ, употребенъ като приправка, улеснява смилането на храната и уголѣнява охотата, нѣ когато се яде поблачесто и повече, той е вредителенъ, защото дразни и поврѣжда стомаха, злѣ влияе върху кръвта и причинява тѣлесна слабостъ.

Въ търговията се срѣща оцетъ приготвенъ отъ сѣрна киселина (зачъ), или солна киселина (гузъ-руху), безъ да съдържа нито капка виненъ оцетъ; освѣнъ това правятъ оцетъ отъ оцетна киселина размѣсена съ вода. Такъвъ оцетъ нѣма приятния дѣхъ на винения оцетъ и е вредителенъ за здравето.

*Захаръ*. Тя се взима въ захарната трѣстика, въ цвѣлото, въ гроздето, меда, петмеза и пр. Има нѣколко вида захаръ, нѣ най-добрата отъ всички е оная, която се добива отъ захарната трѣстика и изглежда малко възжлътеникава. Слѣдъ нея дохожда захарта *лави*, която е найчистата отъ всѣа друга. Добрата захаръ на гледъ е бѣла и лъщи, на чупене е твърда, по поврѣхнината на кжсоветѣ нѣма прахъ като пудра и на вкусъ е много сладка.

Захарта, употребявана умѣрено, възбужда пицеварението, нѣ когато се употребява много, уморява стомаха, отнима охотата и причинява пицеварителни разстройства, които начесто се срѣцатъ у дѣцата когато ядатъ много захарни вещества. Между людетѣ има разпространено мнѣние, че захарта е вредителна за здравето, а особено че разваляла жбитѣ на дѣцата; нѣ това мнѣние не почива върху никоя доказана истина, а наопаки се знае, че захарта е полезна и е хранителна, стига да се употребява умѣрено и слѣдъ ядене сладки нѣща, винаги да се пизмватъ добръ устата.

Ситната захаръ, която се продава въ търговията въ видъ на прахъ е подвързната на фалшивиация, като я смѣсватъ найчесто

съ брашно, скорбяла, талкъ, гипсъ, тебширъ и др. Найдобръ е да се купова всѣкога нѣ захаръ на кжсове.

*Медътъ* до висока степенъ е хранителенъ и лесносмилателенъ, защото токо-речи всички се усвоява отъ организма ни. Употребенъ въ видъ на храна той скоро оживява организма, защото се поглѣща въ разредено състояние отъ кръвнитѣ тѣла, безъ да ги обрѣменява съ неусвояеми остатъци; това нѣщо придава на кръвта известна енергия, която дава на организма мускулна сила, осѣжжава нервитѣ и докарова спокоеиъ сънъ. Цѣрителната сила на меда противъ разнитѣ вжтрѣшни и вжнкашни болести, като динтеритетъ, скарлатаната, силна кашлица и др. такви болести по дѣцата, както и ватаръ въ стомаха или въ дихателнитѣ органи, заличане, скрофули, лишей, дори и безсъница, е била известна още отъ найдревнитѣ врѣмена, па и днесъ се припознава отъ много знаменити доктори.

Като храна, особено е полезенъ медътъ за дѣцата да имъ се дава съ хлѣбъ и често пакти да имъ се дава вмѣсто разнитѣ сладка, които куповаме отъ сладкарницитѣ. Той е полезна храна и за възрастнитѣ; това виждаме, че въ всичкитѣ водолѣчебници съ пансионъ въ Западна Европа, медътъ се подава като отдѣлна порция отъ 1—2 супени лъжичи съ бѣлъ или черенъ хлѣбъ.

Напълно добръ и чистъ медъ може да се запази съ години, ако се чува на сухо и прохладно мѣсто.

Медътъ дѣйствува благотворно върху нашия организмъ само тогава, когато е съвсѣмъ чистъ и не съдържа никакви примѣси, което рѣдко се срѣща въ продажния медъ. Обикновено го фалшивциратъ, като го смѣсватъ съ брашно, захаръ, песемедъ, скорбяла, тебширъ и др. Тия примѣси лесно се познаватъ, ако туримъ една лъжичка медъ въ топла вода, медътъ ще се разтвори въ водата, а примѣситѣ ще останатъ неразтворени.

*Петмезътъ*, който обикновено се приготвя отъ сладко вино (мѣстъ) е една приятна храна, нѣ малко мжчносмилателна. Подобръ е той когато е приготвенъ съ нѣкакви си овощи въ видъ на *речелъ*, отъ който добива единъ приятенъ и възжлътъ вкусъ. Той е добро зимовице за-въ кжщи, дѣто има дѣца.

*Червениятъ пиперъ* — стуканъ или на чупки — така сжшо служи като приправка въ ястията. Така когато не е лютивъ и се употребява умѣрено, приятно раздразнява стомаха и уголѣнява охотата и тогава е полезенъ, нѣ когато е лютивъ, той причинява болки въ корема и често пакти докарова кървавъ поносъ.

Черниятъ пиперъ, кимфонътъ, каранфилътъ, канелата (дарчилътъ), бахарътъ, мушкатовиятъ орѣхъ и др. такви миризми, както и горчицата, хрѣнътъ, чесънътъ и др., които се употребяватъ като приправки въ ястията сж полезни, когато се употребяватъ въздържано, а инакъ тѣ силно дразнятъ вкуса и стомаха, каратъ човѣка да прѣяжда и ставатъ причина на разни стомашни и други болести.