

25112

CURS DE GOSPODĂRIE

ÎN CONFORMITATE CU PROGRAMELE ÎN VIGOARE

A

ȘCOALELOR SECUNDARE, PROFESIONALE, NORMALE

PENTRU

CLASA V-a

DE

LUCREȚIA DIMITRESCU-ALDEM

EX-DIRECTOARE A INST. I. OTTETELEȘEANU (MAGURELE)

Aprobat de Onor. Ministerul Instr. Publice cu No. 1171
din 8 Iunie 1927.

Pentru uzul școalelor secundare, normale și profesionale de fete.

EDIȚIA I

Tipărită în 5000 exemplare

BUCUREȘTI

TIPARUL „OLTENIA“, STR. IMPERIALĂ No. 1.

1 9 2 7.

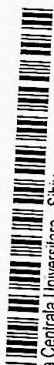
PREȚUL 55 LEI.

Toate exemplarele vor purta semnătura autoarei.

Lucr. Sima Cresu Aldea

Biblioteca Centrala

L131441160



Biblioteca Centrala Universitara - Sibiu

CLASA V SECUNDARĂ

ERATA

- Pag. rând 12 să se citească *urmă* în loc de formă.
" " și ori unde e scris *captor* să se citească *coptor*.
- Pag. 9. Tablou consultativ No. 1 rând 2 să se citească: Făina de grâu conține *12.21%* până la *17%* *substanțe azotate*, în loc de 10.21.
- Pag. 20 rândul din urmă să se citească *făină* în loc de ieină.
" 26 " 1 să se citească *la un foc potrivit*, nu la un loc potrivit.
- Pag. 33 rândul 15 să se citească are *6 gr.* azotate, nu aproape 4.
" 44 " 3 " " " sare și $\frac{1}{2}$ kgr. făină, nu sare $\frac{1}{2}$ kgr. făină.
- Pag. 44 rândul 26 să se citească *colivei* în loc de colicei.
" 45 " 15 " " " *cunoștințe* în loc de cunștinte.
" 48 " 17 " " " *cumpără* " " " *cumpăfă*.
" 68 " 18 " " " *anumite* " " " *anumtte*.
- Pag. 75. La nota de jos să se citească *Inst. Horticol* în loc de Herticol.
- Pag. 76 rând 16 să se citească *au prins putere*.
" 77 " 1 " " " *altoiului* în loc de alboiului.
" 78 " 1 " " " *așezate* " " " *așezat*.

INVENTAR
2077

CURS
DE
GOSPODĂRIE

ÎN CONFORMITATE CU PROGRAMELE ÎN VIGOARE

A

ȘCOALELOR SECUNDARE, PROFESIONALE, NORMALE

PENTRU

CLASA V-a

DE

LUCREȚIA DIMITRESCU-ALDEM

EX-DIRECTOARE A INST. I. OTTETELEȘEANU (MĂGURELE)

Aprobat de Onor. Ministerul Instr. Publice cu No. 1171
din 8 Iunie 1927.

Pentru uzul școalelor secundare, normale și profesionale de fete.



TIPARUL „OLTENIA”, STR. IMPERIALĂ No. 1.

1 9 2 7.

53.523

78

20 FEB 1938

CURS DE GOSPODĂRIE PENTRU CLASA V-a

CAP. I.

CÂTEVA PREGĂTIRI

Prepararea pâinei dospite cu drojdie și făcută în casă.

Pânea, alimentul nostru de căpetenie, are o vechime tot așa de mare, ca și a omenirii.

Popoarele vechi ca : Egiptenii, Evreii, Grecii, Romanii, au folosit-o mai întâi, devenind pe urmă de absolută trebuință aproape întregii omeniri. Înainte de a învăța cum se face pâinea, trebuie să știm următoarele amănunte :

1. Pânea făcută cu aluat păstrează un gust puțin înăcrit. Acest lucru și mai accentuat se observă când făina a fost prea veche, ori când lucrându-se cu drojdie (de bere) ce se ia din comerț, i se pune prea multă.

2. Când făina e de proastă calitate, adică conține și doze de neghină, mălură (tăciune vegetal), pânea ese amară.

3. Făina rău ținută așa încât să capete insecte, ca gândaci negri, vermi de făină, ceea ce se întâmplă când e ținută la un loc umed și neaerat, comunică chiar și după coacere, un gust greșos.

4. Când pânea e făcută din făină stricată, sau că ese prea apoasă de la frământare, mai ales în timpul verei, se acoperă la suprafață cu mucegaiu (oidium), care nu întârziează a se desvolta și în interior.

Toate aceste soiuri de pâne, pot da diaree și alte boale mai serioase. În orașele mari se frământă multe soiuri de pâne: *de lux* adică de făină foarte albă, căreia s'a scos 30% din tărâță; *pâne de prima calitate* care e tot albă, dar cu ceva mai multe tărâte; *pâne neagră* și *altele*—după felul cerealelor din care se obține făina. Pânea albă e mai bogată în amidon, dar mai săracă în gluten și phosphor asimilabil decât pânea neagră, ceva mai mult, dă un bol intestinal mai uscăcios; pe când pânea neagră e socotită ca mai hrănitore și prin glutenul său activează¹⁾ peristaltismul intestinal, provocând sucurile și corectând astfel uscăciunea bolului. Când zicem pâne neagră nu trebuie să exagerăm, ci să înțelegem o pâne făcută din făină nici prea fină, dar nici cu tărâță prea multă în ea. Să nu facem lege, că cu cât pânea e mai neagră, cu atât e mai hrănitore. Se știe doar că tărâța trece mai în întregime fără a fi digerată. În mică porțiune conținută în făină, e tot ceeace constituie o pâne bună, când mai ales e lucrată și bine, deși are culoare puțin oacheșe.

5. Ca să fie bună pânea, mai avem de socotit și cu coacerea ei.

FACEREA PÂNEI

Pânea se face cu făină de grâu, de seară sau de orz,

1) Peristaltică se zice mișcarea prin care esofagul și intestinele se contractă asupra lor — înșile favorizând deglutițiunea și digestiunea.

frământată cu apă, sare și drojdie ori aluat și apoi coaptă în cuptor. Pânea se face mai ales la brutării, dar cea făcută în casă e mai curată și mai bună decât cea dela brutărie. De aceea gospodina pricepută și harnică, mai ales de e nevoită să stea la țară, e bine să știe a face pâne la casa ei.

Ca să faci pâne trebuie să ai un cuptor. Mărimea cea mai potrivită e $1\frac{1}{2}$ m. lărgime, pe 2 metri lungime și 40 cm. înălțime. Forma de cuptor cea mai potrivită este un emisfer turtit, pentru că mai ales astfel căldura se concentrează în boltă și pe urmă se răspândește egal în toate părțile. Coptorului i se observă 3 părți: *gura, vatra, bolta*, acestea două din formă formează interiorul coptorului.

Coptorul se arde până devine alb în interior, atunci se freacă vatra cu o bucășică de lemn și dacă produce scântei, îl astupi și aștepți 10 minute. Coptorul la acest grad de căldură servește numai la coacerea pânilor mari, fripturilor de curcan, de găscă, ori cozonacilor. Se mai încearcă coptorul cu un pumn de mălaiu, pe care l'ai arunca în cuptor. Dacă se arde imediat, coptorul e prea iute. Dacă au trecut $\frac{3}{4}$ ceas de la această încălzire și dacă ai avut grija să-l ții închis, coptorul la acest grad de căldură se zice *viu* și este bun pentru coacerea plăcintelor, tortelor, etc. Dacă mai trec 2—3 ore, coptorul este *moale* sau dulce și servește la coacerea pesmeților.

După 3 ore dela ardere, coptorul e *perdut*, adică de tot slab; în cazul acesta servă la uscarea fructelor. Aceste grade de încălzire a coptorului se obțin dacă coptorul arde zilnic; când arde numai din timp, în timp, atunci poți socoti mai puțin timp pentru obținerea fie-cărui fel de coptor (viu, moale, perdut), fiindcă în cazul acesta coptorul se răcește

mai repede. Cele trebuincioase unui coptor sunt: lopata, aprinzătorul, pământul cu care se curăță de cenușe, cârlig lung de fer, pentru împingerea sau tragerea jăratecului. Pentru facerea pâinei în afară de trebuincioasele coptului, sunt uneltele pentru preparare, adică: *covata*, în care se frământă (un fel de albie), *panecoadele*, sau unelta de lemn ce are scobit în ea formele de pâne și *căldarea* pentru înfierbântat apa.

Bunătatea pâinei este în primul rând legată de calitatea aluatului sau drojdiei. Când aluatul e vechiu, tare și cu înfățișare și miros urât, nu-l întrebuițăm; asemenea și drojdia. *Aluatul* sau *plămada* este o bucată de cocă fermentată dela cea din urmă frământare, căreia se adaogă puțină apă rece și făină. Cantitatea aluatului trebuie să fie 1—2% din greutatea totală a pâinei ce se frământă. Poți să te servești mai ales de drojdie de bere în loc de aluat și atunci merge astfel: la 5 kgr. făină, 25 gr. drojdie, adică de fiecare kgr. făină, 5 grame drojdie. Când vrei să faci pâne, cerni mai întâi făina, scoți o parte din tărâțe 300 gr. la kgr. și o pui la o margine a albiei. Se ridică coaja ce s'a format la suprafața aluatului și ceea ce a rămas, îl pui în o groapă mică pe care o faci în mijlocul făinei. Apoi cu apă căldică încorporezi și frământăți cu acest aluat făina dimprejur. Tot astfel se lucrează cu drojdia de bere, o încorporezi tot cu apă căldică la făina dimprejur. Presări cu făină această cocă și imediat fermentația începe. Dacă e timp mai răcoros, grăbim fermentarea acoperind coca cu o pătură. Vara nu e nevoie de acoperit.

La un kgr. făină se pun 450 gr. apă (aproape jumătate

litru) 10—13 gr. sare și 5 gr. drojdie ; prin coacere o să avem o pâne de 1 kgr. și 300 gr.

Presupunem că avem de frământat 5 kgr. pâne. Punem peste 25 gr. drojdie, 1 litru apă și se plămădește cu puțină făină (până se face o cocă moale). Acest aluat se lasă 2 ore să crească, să se fermenteze ; apoi se pune încă 1 litru și 250 gr. apă (adică atât mai trebuie să se împlinească porția de apă cuvenită) ; se adaogă 65 gr. sare ; amesteci cu făină, apoi lași $\frac{1}{2}$ oră. După această odihnă se frământă puternic prin răsucirea pastei încrucișând mânilor ; tot așa frământând degetele se încarcă de aluat, din când, în când, ei făină în mâni și cauți să te scapi de aluatul ce ți s'a prins, mai arunci pe cocă un strat subțire de făină, iar frământâți și tot așa urmezi până ce se sfârșește toată făina. Se lasă coca $\frac{1}{2}$ oră să se dospească acoperind-o cu o învelitoare de pânză ; se taie apoi cu cuțitul de lemn sau tăietorul în bucăți de 1 kgr. 2, cât vrei să fie pânea de mare. Se rotunjesc pânele punându-se în panecoade. Se mai lasă $\frac{1}{2}$ oră să stea în panecoade, după aceea se vără în coptor. Coptorul trebuie să fie bine încercat, să nu fie prea iute. După încercarea pe care o facem cu pumnul de mălaiu, dacă s'a carbonizat și deci e prea viu, aruncăm în el apă, până se potrivește. Băgând pânea în coptor trebuie să-l astupăm și după $1\frac{1}{2}$ oră, pânea e coaptă.

Dacă facem pâne cu cartofi, întrebuițăm ; cartofi fierți și trecuți prin răzătoare, câte 300 gr. cartofi la un kgr. făină. Coca de cartofi se face subțire și se lasă $\frac{1}{2}$ oră să se dospească, apoi se frământă cu apă, sare, după cum am stabilit cantitățile și se lasă $\frac{1}{2}$ oră să crească. Mai departe se face ca și la pânea obișnuită.

Plămădeala se mai poate face din fărâțe de grâu, plămădite cu apă caldă, ingropând o ceapă tăiată în patru în această compoziție și adăogându-i puțin vin ori rom, lăsând-o apoi să stea 24 ore la căldură, pentru a fermenta. După aceasta se preface cu apă călduță și cu făină (ca la aluatul pregătit), se lasă puțin și pe urmă se începe facerea pâinei.

Pâinea bună e ușoară dupe copt, ridicată (crescută) și cu *coaje aurie* desfăcându-se cu greu din miez. Acesta la rândul său trebuie să fie elastic și cu cavitați, adică când dupe răcire se strânge ușor între degete o bucățică, să nu se lipească, ci să-și revie; culoarea miezului să fie gălbuedeschis, aproape albă. Această pâne bună absoarbe mult lichid. Pânea bună dacă e tăiată în felii de 1 cm. grosime și lăsate la aer să se usuce, scade mai mult de 25 la sută de grame, chiar dupe 2 săptămâni și se poate conserva ast-fel indefinit, fiind în stare de a se înmuia cu supă, apă, etc. Pânea când este scoasă din coptor dacă i s'ar încerca ferbințeala internă, are 97—100°, deci e sterilizată. Dupe 12—15 ore pânea se zice „rece“; atunci miezul îi devine fărâmițos, dar totuși această pâne e de mai ușoară digestie, pentru-că e mai permeabilă sucurilor digestive. Coaja pâinei în raport cu miezul, e mai hrănitoare, fiind mai bogată în materii azotate; mai digestibilă și mai excitantă pentru stomac. Pânea ca și carnea acidifică sângele.

Prepararea lipiei, azimei și a colacilor

Lipia se prepară din pânea dospită, care am văzut cum se lucrează, numai că în loc să i se dea formă sferică, se întinde cu mâna dându-i formă rotundă turtită și nu prea groasă 3—4—5 c.m. grosime, dupe voe; iar pe deasupra

se unge coca lipiei cu apă, atât la băgarea în coptor, cât și dupe scoatere.

Azima se face din făină cu apă și sare, cantitățile stabilite la pâne și se frământă imediat. Dupe perfecta încorporare i se dă forma ca a lipiei, însă mai groasă. Când e coaptă, e o pâne mai dulce decât cea dospită, dar e mai puțin digestă.

Colacii se fac din cocă dospită, și în loc de formă rotundă ca la pâne, se împletesc în trei, ca o coadă. Pentru aceasta se taie câte 3 bucăți de cocă frământată, carei se prelungesc în fășii ce se rotunjesc cu mâna, se lipesc câte trele la un capăt apăsându-le în acest loc cu degetul, se împletesc, iar la sfârșit se unesc iarăși.

TABLOURI CONSULTATIVE

1. Tablou relativ la compoziția făinelor de cereale raportată la 100 grame, după I. Koenig.

Principiile	Făină de grâu	Făină de seacă	Făină de orz	Făină de ovăz	Mălaiu
Apă	mijlocie 13,37	13.71	14.83	9.63	14.20
Substanțe azotate	10.21	11.57	11.38	13.44	9.65
Amidon și zahăr	74.71	69.61	71.22	67,01	69.65
Celuloză	0.29	1,59	0.45	1.86	1.46
Cenușe	0.48	1.44	0.59	2.12	1,33

Făina de grâu e cea mai hrănitoare, fiind cea mai bogată în materii proteice (azotate). Făina de ovăz și cea de porumb mai bogate în grăsimi.

2

Compoziția făinei de grâu		Calitatea I	Calitatea II
Apă		13.34	12.65
Gluten		10.18	11.82
Materii grase		0.94	1.36
Amidon		74.75	72.23
Celuloză		0.31	0.98
Cenușe		0.48	0.96

3. Exagerarea extragerii tăraței făinei de grâu, pentru a obține pâne cât mai albă, face să dispară o parte din elementele azotate și fosforate. Iată un tablou după M. Baland :

	Făină căreia s'a scos 30% tărață	Făină căreia s'a scos 20% tărață
La 1 Kgr. f. grâu	Materii azotate 75 gr. 56	90 gr. 00
	grăsimi 8. 75	11. 20
	„ minerală 4. 48	5. 41

Din acest tablou se vede bine că denumirea comercială de făină calitate I și II-a arată aproape inversul valorii nutritive a acestor produse.

Prepararea mâncărilor de post cu legume care se găsesc mai la îndemână ca: fasole, cartofi, praz, țelină, gulii, bame uscate, ardei și foi de varză umplute cu orez, ori mâncărică.

Mâncările de post fiind alcătuite din legume de tot soiul ca: boabe, tubercule, rădăcini carnoase, erbacee etc. sunt

în general hrănitoare, de ușoară digestie și mult economice. Legumele fiind puțin grase, caută să le asociem la mâncările de post cu untdelemn, ceea-ce le dă o considerabilă putere nutritivă; ele înșile conținând materii proteice (azotate) care știm ce rol covârșitor au în rostul alimentației. Legumele ce ni s'ar părea mai sărace în aceste principii, au marele rol de a da organismului: fosforul, potasa, magneziul, varul, ferul, toate mineralele absolut trebuincioase. În genere legumele sunt de volum mare, așa că satură repede, sunt laxative și răcoritoare, pe lângă marea lor putere alcalină, remineralizatoare, antiscorbutică. O îndelungată hrănire fără legume, aduce dupe sine demineralizarea sângelui și ivirea scorbutului. Am studiat compoziția chimică și valoarea alimentară a legumelor în clasa IV; totuși pentru ușurință vom reaminti la câte-va pregătiri, din aceste valori și compozițiuni a legumelor. Rămâne de stabilit numai, că legumele boabe sunt mai grele în digestie, decât toate cele lalte legume, exceptând varza; conținând celuloză multă, cu care sunt îmbrăcate boabele. Această celuloză e inatacabilă de sucul gastric. Totuși prin ferbere celuloza crapă, se înmoae mult. Se poate corecta acest mare cusur al boabelor, scoțând mai din vreme celuloza, adică înmuind boabele în apă cu 10-12 ore înainte de a le pregăti; ori făcându-le după ferbere piurele. Cât despre varză, o ferbere mai îndelungată îi înmoae celuloza. De altfel e știut că scoaterea celulozei își are rostul mai ales pentru bolnavi; o ferbere îndestulătoare pentru lumea sănătoasă are avantajul de a corecta constipația prin însăși această celuloză.

Fasolea boabe compoziție, valoare alimentară:

Apă	Saruri	Alb.	Grăs.	Hidroc	Calorii	} Pentru 100 gr.
12.65	3.50	20.70	1.54	61.54	3.34	

Fasole boabe de post se pregătește ca ciorbă, fasole sleită, a căror pregătire am învățat-o mai nainte și se vor repeta la acest capitol și ca iacnie.

Iacnie de fasole boabe p. 6 pers. (Se poate pregăti și pentru o singură persoană reducându-se totul la $\frac{1}{6}$ parte, afară de ceapă care se pune pe jumătate și $\frac{1}{2}$ foaie de dafin,

Pentru 6 persoane :	}	750 gr. fasole,	60 gr. oțet
		50 " ceapă	2 foi de dafin
		100 " untdelemn	
		15 " sare	
		15 " bulion	
		5 " piper	

Valoarea alimentară a mâncării socotind ingredientele, vom avea :

	apă	săr.	alb.	grăs.	ac.	calorii
750 gr. fasole	94.65	26.25	155.25	10.55	461.55	2505
100 " untdelemn	—	—	—	100	—	846
60 " oțet	54.24	5.76	—	—	—	1.68
15 " bulion	94.22	0.51	0.90	0.36	4.01	22
5 " piper	—	—	—	—	—	1.8
15 " sare	—	15	—	—	—	—
5 foi de dafin	—	—	4.14	0.33	33.66	2
50 gr. ceapă	10.27	1.60	—	—	—	152

Valoarea alimentară exprim. în calorii este : 3630,₄₈ calorii

Astfel se poate determina puterea calorică a fiecărei mân

cări, raportându-ne la tablourile consultative a valorii alimentelor: Curs de gospod. cl. IV pag. 89.

Prezătirea iacniei de fasale boabe. Se alege fasolea, se spală, se pune la fert cu apă mai multă, o ceapă despicateă în patru și după ce i s'a luat spuma, se adaogă sarea. Când fasolea a fert și mai are încă multă zeamă, i se scurge. Se înferbântă în tigare untdelemnul, se prăjește ceapa rumen, care a fost mărunț tocată și apoi se stinge cu oțet, adogându-i-se bulionul, piperul, foile de dafin. Să se ție socoteala că dacă bulionul e prea acru, să se pue numai atât cât să dea față și gust bun. Să toarnă peste fasole, o amestecăm puțin și o scădem iarăși pe foc.).

Rasol de fasole verde. Pentru o singură pers. se reduce totul la $\frac{1}{2}$, bunăoară fasole verde 125 gr. etc. Cea mai bună fasole pentru acest fel de mâncare e fasolea grasă, cu condiția de a fi tânără și proaspătă. Se cunoaște de e proaspătă, când îndoind-o plesnește și se rupe ușor. Pentru a face acest fel de mâncare, se ia fasole (p. 6 pers.) 1 kgr., atât necesită, se spa'ă, se curăță de ațe dacă are și se preface în bucăți potrivite rupând păstăile, sau spintecându-le cu cuțitul. Se ferbe cu apă și când începe să i se înmoae celuloza, se adaogă sare câtă. trebuie. După ferbere se scurge apa, se așază în farfurie, turnându-se deasupra untdelemn și oțet.

Nucile. Val nutrit. compoz. p. 100 grame miez:

apă	săruri alb.	grăs. hidroc.	calorii	
7.18	1.65	16.74	58.47	15.96
				620

120 nucî în coaje=1 kgr.

) Acest soi de prezătire când se face cu altă grăsime, se întrebuintează pe lângă fripturi și cărnați prăjiți.

Rasolul acesta se servește de multe ori cu *scordolea*, care se prepară astfel: Se pisează bine o căpățână de usturoi în piuliță de lemn, i se adaogă o bucată de pâine rece muiată în apă și bine stoarsă, se mestecă, se trece apoi în o farfurie adâncă sau castronaș și începem a picura ca la maioneză untdelemn bun, subțiem cu oțet de vin, adăogăm pastei acesteia 30 nuci pisate și mestecăm din nou; dacă e prea consistentă pasta, o mai subțiem cu puțin oțet și untdelemn. Scordoleaua se servește și cu melci ori codițe de raci.

Compoziția fasolei: *Iacnie de fasole verde.*

apă	săruri album.	grăs.	hidroc.	calorii	}	Pentru 100 grame.
63.70	1.95	8.25	0.65	25.55		

Se ia orice fel de fasole verde, cantitate potrivită cu numărul persoanelor dela masă: $\frac{1}{2}$ kgr., 1 kgr. fasole (Pentru o pers. se reduce la 125 gr.). Se spală, se curăță de ațe, despică în lungime dacă e mare, se dă bine în undă în untdelemnul ce îl înferbântăm pe foc în tigae, (cât 2 cești mici de cafea), ca să i se înmoae celuloza; apoi cu lingura spumătoare, care e lată și cu găuri, o luăm și o trecem în cratiță. Peste untdelemnul rămas în tigae prăjim o ceapă mare, mărunț tocată, adăogând un vârf de lingură făină (cam 10 gr.) și mestecăm până ce capătă o culoare ruginie, atunci stingem acest rântaș cu zeamă de pătlăgele roșii, vara, ori cu bulion, adăogăm apă caldă, sare, piper, pătrunjel și turnăm peste fasole. Când s'a fert bine și sosul e potrivit de scăzut, se așează în farfurie; această mâncare servindu-se rece. Dacă fasolea verde a fost conservată prin

uscare, pentru preparare se înmoaie în apă rece de cu seară, a doua zi se pregătește ca și cea de vară.

Din cartofi se pregătesc foarte multe feluri de mâncare, de post mai puține :

Saladele pe cari le-am studiat în clasa IV, cheftele de cartofi și iacnie.

Cheftele de cartofi. Valoarea alimentară a 100 gr. cartofi și compoz.

apă	săruri alb.	grăs.	hidroc.	calorii
76.10	1.03	2.06	0.12	20.69
				91

Pentru a face cheftele de cartofi pentru 6 pers. punem să fiarbă cu apă 1 kgr. cartofi. Pentru o singură persoană reducem cartofi la 165 gr. sau chiar 125 gr. După ferbere îi curățim, trecem prin răzătoare, le punem sare, o linguriță nevârfuită și frământăm cu făină până se face o cocă potrivită de tare și omogenă. Se întinde cu vergeaua o foaie de 1 cm. grosime și se taie forme rotunde cu un pahar de vin ori de apă, după cum voim să fie mai mici ori mai mari; având grija să trecem din când în când, marginea paharului prin făină, pentru ca să nu se lipească de cocă. Se încinge untdelemn mai mult în tigăie, ca să cuprindă peste tot cheftelele și le prăjim până se rumenesc pe ambele părți; se scot apoi scurgându-se bine și se pudrează cu zahăr când se servesc.

Iacnie de cartofi p. 6 pers. Se curăță 1 kgr. cartofi de coaje, se taie bucăți potrivite, se spală, li se dă sare. Se prăjesc puțin în untdelemn, 100 gr., se așază în cratiță. In

untdelemnul rămas în tigae se prăjește o ceapă mărunț tocată, se stinge cu zeamă de pătlăgele roșii vara, ori bulion 10 grame în altă vreme, se adaogă apă caldă, sare și puțin piper, se toarnă peste cartofi, lăsându-i a ferbe la un foc potrivit. Când cartofii au fert și sosul e scăzut, se toarnă mâncarea în farfurie, servindu-se rece. Unele gospodine obicinuiesc a pune în iacnie în timpul ferberii câte-va măslina; acestea dau un mai bun gust.

Mâncarea de praz. Prazul. Compoz. val. aliment. :

apă	săruri album.	grăs. hidroc.	calorii	} Pentru 100 grame.
88.63	1.13	2.38	0.43 7.43 42	

E modestă mâncare, dar foarte gustoasă când e bine gătită și destul de hrănitoare. Se pregătește ast-fel: (p. 6 pers.). Se curăță 8—10 fire de praz de primul înveliș, în lăturându-se partea fibroasă a rădăcinei, cum și frunzele resfirate; se taie bucăți 8—10 cm. lungime, se prăjesc în untdelemn încins. 150 gr. se așază în cratiță; iar în untdelemnul rămas în tigae, i se mai adaogă, dacă e prea puțin și după ce e bine încins, se face sos din: o ceapă mărunț tocată, un vârf de lingură făină, iar după ce s'au prăjit bine se sting cu apă fiartă și bulion, atâf cât să dea culoare și gust bun mâncărei; adaogându-se sare, piper și puțin oțet. Se lasă a ferbe pe foc până se încorporează bine toate acestea, se toarnă apoi peste praz, se ferbe prazul, iar când e gata se mai bagă în cuptor, pentru a se răskoace și ast-fel se pătrunde mai bine de sosul ce devine concentrat.

Mâncarea de arpagic sau stufatul se face la fel, e și mai delicată decât prazul.

Mâncarea de țelină. Țelina compoz. val. aliment.

apă	cenușă	alb.	grăs.	hidroc.	calorii	} Pentru 100 grame.
90.95	1.22	1.62	0.23	5.99	31	

Ori cum ar fi pregătită țelina își păstrează marile proprietăți liniștitoare asupra palpitațiilor inimii și folositoare în afecțiunile reumatismale, pe lângă particularitatea de a fi diuretică, de ușoară digestie când e bine fiartă și destul de hrănitoare. Cea mai bună mâncare de țelină e :

Iacnia. Această mâncare de post se pregătește ast-fel: Se curăță căpățânile de țelină (5—6) sau mai multe, după numărul celor de la masă. P. 6 pers. 6 țeline înlăturându-le atât frunzele cât și un subțire strat de deasupra. Se taie felii ce se prăjesc în untdelemn 100 gr. Acestea se așază în cratiță, iar în untdelemnul rămas în tigaie, se prăjește o ceapă mărunț tocată și cu un vârf de lingură făină. Se stinge cu apă, se pune sare, piper, bulion, cât să-i dea culoare și gust o linguriță de zahăr și o lingură oțet. Acest sos se toarnă peste țelină; se ferbe; când e aproape gata, i se poate adăoga și masline (câte-va, 10—15). Se bagă în cuptor, ca să se concentreze sosul și să se răscoacă țelina; devenind ast-fel delicioasă.

La mulți nu place mâncarea de țelină din cauza mirosului caracteristic al acestui zărzavat.

Mâncarea de gulii. Gulia compoziție, val. aliment.

Apă	Săruri	Alb.	Gras	Hidroc	Calorii	} Pentru 100 grame
97.17	1.15	1.86	0.17	17.65	78	

(6 pers.) Guliile ori cum ar fi pregătite, nu au mare va-

loare hrănitoare, iată pentru ce se întrebuințează puțin. Sunt însă de ușoară digestie, iar prin fierbere desvoltă un miros nu tocmai plăcut. Ca mâncare de post se pregătesc astfel: Se taie ca și morcovii, în formă de chibrit, 2—3 gulii (soțotim cât sunt de mari și câte persoane hrănim) după ce întâi li s'a înlăturat celuloza externă care e tare. Se dau în undă câte-va minute în untdelemn încins, 100 gr. apoi se trec în cratiță. În untdelemnul rămas în tigae se face un rântaș de făină, ce se stinge cu apă caldă, adăogându-i-se sare câtă trebuie și zahăr ars pentru a da culoare și gust. Se ferbe și scade pe foc. Se servește caldă.

Mâncare de bame. Bamele comp. val. aliment. :

Apă	Săruri	Alb.	Gras.	Hidroc.	Calorii	} Pentru 100 grame
76.56	0.90	6.49	0.48	15.57	90	

Atât vara cât și iarna bamele alcătuiesc o dilicioasă mâncare când sunt bine pregătite. Ele sunt folosite aproape numai în orientul european; iar în America sunt foarte prețuite, cu deosebire de creoli. Bamele au principii hrănitoare, laxative și răcoritoare. Se pregătesc fie cu carne, fie ca mâncare de post. Bamele de post se fac astfel: Se spală repede (600 bame pentru 6 persoane), 100 bame de persoană, scurgându-se bine și respirându-se. Cu un cuțit se curăță de cotoare, țuguiaț; întocmai cum s'ar trece un creion prin mica mașină de ascuțit. Fiind-că bamele își lasă o zeamă lipicioasă, ca să le scutim de aceasta, imediat dupe curățare, le punem în zeama pătlăgelelor roșii cu care vom stinge rântașul; ori iarna în cantitatea de bulion necesară, un vârf de lingură ce s'a diluat în apă caldă, care face acelaș serviciu. Se pregătește un sos din untde-

emn încins peste care se pun două cepe mari mărunț tocate (acestea dau gustul bun) și pe urmă un vârf de lingură făină; când sunt rumenite se sting cu bulionul sau zeama roșiilor. Se dă puțin în clocot, adăogând atunci sare, piper și o linguriță de oțet pătrunjel tocat și se toarnă peste bame. Se lasă a ferbe la un foc potrivit, când sunt gata se toarnă în făfurie, servindu-se rece.

Cu bame și tot soiul de zarzavaturi se face vara o mâncare de post foarte bună:

Ghiveciu călugăresc (pentru 6 persoane) 1 $\frac{1}{4}$ Kg. de zarzavaturi prin ferbere scad la 750 gr. adăugându-se pe lângă multă ceapă, puțin orez și aguridă cât să dea gust. Sosul se face cu mai mult untdelemn în care se adaogă sare și piper. Multe gospodine nu fac sos, ci amestecând zarzavaturile cu ceapă, sare, orez și aguridă, toarnă peste ele untdelemn atât cât să iasă destul de gras ghiveciul și se umple cu apă. Se lasă a ferbe la un foc potrivit, iar la urmă se bagă în coptor. Această mâncare capătă un gust extraordinar de bun, când se pregătește în vas de pământ, de unde și numele de ghiveciu.

În timpul ernei *bamele uscate* se înmoaie în apă călduță cu bulion 2—3 ore înainte, e de ajuns, se gregătesc ca și cele de vară;

Mâncarea de ardeiu. Ardeiu compoz. val. aliment.

Apă	Săruri Alb.	Gras	Hidroc.	Calorii	} Pentru 100 grame
88.63	1.13	2.38	0.43	7.43	

Ardeiu din firea lui fiind caustic, e mult întrebuințat ca

un condiment. Il utilizează mult Spaniolii, Potughezii, Ungurii cu deosebire punându-l mai la toate mâncările și noi Români il folosim mult, mai cu seamă pătura muncitoare. De a't-fel sunt anumite mâncări, bunăoară varza, care capătă gust bun prin pușin ardei, dar trebuie să fie cu un stomac sănătos acela care l'ar folosi.

Patria ardeiului e America; acolo e și mai iute decât în părțile noastre. Indienii il macină când a ajuns la maturitate, obținând pulberea numită „Cayenne“ (după debușeul, de exportatiune). Aceasta e foarte mult întrebuințată în bucătării; deși în realitate e un condiment periculos sănătăței, când se folosește prea des, distrugând straturile delicate ale mucoasei stomacale. Totuși *ardeiul gras*, care nu e iute, se folosește ca mâncare, în pregătirea saladelor, a mâncărilor cu carne și de post, fără a fi vătămător sănătăței.

Ardei umpluți, de post. Se aleg 6—8 ardei grași și mai mulți, potrivit numărului celor de la masă (pentru 6 pers.). Se curăță de cotoare, semințe și nervuri, cari ar putea da iuțeață mâncărei. Unele gospodrne obicinuesc a opări ardeii ast-fel curățați, pentru înmoierea celulozei; dar mai gustoși se fac, dacă se prăjesc în untdelemn după ce au fost umpluți, Iarna însă, numai opăriți se pregătesc. *Pentru umplutură:* Dacă avem 8 ardei, se ferbe nu complet în apă un pahar de orez, după ce a fost bine ales și spălat. Se încinge 150 gr. untdelemn în care se prăjește o ceapă mare mărunț tocată, când s'a rumenit se adaogă orezul fert, zeamă de păflăgele roșii, s'au puțin bulion iarna; sare, piper, pătrunjel tocat. Se scade pe foc; după aceea se umple ardeii, pe care-i punem în cratiță, turnând peste ei un sos obicinuit, făcut din untdelemn încins, ceapă tocată și iaină,

rumenite și stinse cu zeamă de roșii, sau bulion cu apă caldută iarna. Se lasă a scădea, iar la urmă se trec în cuptor, pentru a se răscoace și rumeni. Se servesc mai ales reci.

Pătlăgele roșii umplute de post. Patlageaua roșie compoziție valoare alimentară pentru 100 grame.

Apă	Săruri Alb.	Gras.	Hidroc.	Calorii
94.22	0.51	0.90	0.36	4.05 22

Pătlăgelele constituiesc o mâncare gustoasă și hrănitoare. În genere roșiile sunt minunate pentru cei ce au intestinele leneșe, pentru cei cu temperament bilos; unii medici susțin că pătlăgelele roșii descongesează ficatul și prin urmăre dau și curățenia tenului. Sunt foarte apreciate de europeni, cu deosebire de meridionali. Germanii le numesc grațios, merele paradisului. În Transilvania noastră, în loc de sos de roșii, se zice scurt „paradais“. Mâncarea de roșii umplute având o mai mare valoare hrănitoare decât ardeii umpluți, multe gospodine combină ardei umpluți cu roșiile umplute, atât când pregătesc cu carne, cât și la post, servindu-se de aceeași umplutură ca la ardei. Pentru acest scop aleg câte-va pătlăgele roșii câte 2 de persoană neconbinate, alt-fel câte 1. Pentru 6 persoane 6—12 pătlăgele mai rotunde-bombat, li se taie la un capăt capace scotându-li-se miezul și semințele; se umple așa și se procedează mai departa ca la mâncarea de ardei.

Pătlăgele vinete împănate. Pătlăgeaua vânătă compoziție val. alimentară.

Apă	Săruri Alb.	Gras.	Hidroc.	Calorii
92.60	0.52	1.27	0.24	5.37 28

Iată o mâncare foarte prețuită la post nu numai la noi, dar cu deosebire la Greci și la Turci, de la cari am și împrumutat-o. Popoarele de la Nord nu o știu pregăti și nici nu cultivă vinetele, neîndoios din cauza climei, care nu-i prieste. Popoarele meridionale mămâncă bucuros pătlăgele vinete, mai des salate.

Pătlăgele vinete împănate (imambaialdi, turcește) se pregătesc în modul următor:

Se aleg câte-va patlagele vinete (p. 6 pers: 6) mai mult mici, se spală, li se înlătură coada și tunica de sepale, apoi se curăță vârgat de peliță (cruciș), se străpung cu cuțitul prin mijlocul părților albe. Se pun în o cratiță și peste ele sare mai multă, pentru a-și lăsa amărăciunea, ținându-se astfel $\frac{1}{2}$ oră. Apoi se spală bine și se împănează cu fire de usturoi curățate, locurile străpunse. Așa preparate, se prăjesc pătlăgelele în untdelemn încins 200 grame, pe urmă se așază în cratiță. Peste ele se toarnă un sos făcut din: ceapă tocată mai multă (2-3) ce se prăjesc în untdelemn cupuțină făină, stins cu zeamă mai multă de roșii, căruia s'a adăogat, sare, piper, pătrunjel mai mult, tocat și dacă pătlăgelele au fost prea acre, se mai pune și o linguriță de zahăr. Se lasă a ferbe, se scad în cuptor, apoi se așază în farfurie servindu-se rece.

Dovlecei iacnie. Dovlecei valoare aliment. compoziție p. 100 grame:

Coj	Apă	Săruri	Alb.	Gras.	Hidr.	Calorii
50.0	44,2	0.4	0.7	0.2	4.5	22.0

Printre mâncările de post obișnuite în timpul verei sunt

acelea făcute cu dovlecei; cu cât sunt mai tineri și mai proaspeți, cu atât sunt mai plăcuți la gust. Ca valoare nutritivă sunt inferiori față de alte zarzavaturi, totuși la început când se ivesc alcătuiesc o mâncare delicată și destul de căutată. Dovleceii se pregătesc în diferite feluri, cu carne, ca salade și de post.

Pregătirea iachniei. Se aleg dovlecei cu floare, (12-18 p. 6 pers.) se curăță de celuloză, li se înlătură cotorul și puțin din vârf; li se dă sare și se lasă $\frac{1}{4}$ oră pentru a li se scurge apa. Se prăjesc în untdelemn încins, 150 gr. se așază în cratiță, turnându-se peste ei sosul obicinuit la toate iacniile, stingându-se cu mai multă zeamă pe roșii, adăogându-se sare, piper, pătrunjel mai mult; se ferbe la un foc potrivit. Se bagă la urmă în cuptor pentru a se rumeni și concentra sosul. Se servește rece.

Pilaf de dovlecei. p. 6 pers. Se aleg 2-3 dovlecei, nu prea mari, tineri, proaspeți, li se înlătură celuloza, se taie felii rotunde, mai groase decât la salada de castraveți. Li se dă sare, ca să-și lase apa. În timpul acesta se taie câte-va cepe (2-3) în felii subțiri, cari se amestecă apoi cu jumătate pahar orez ales spălat, cu pătrunjel mult tocat, sare, piper, și dovleceii scurși. Se toarnă peste amestec untdelemn încins (cam cât 2 cești potrivite, de cafea). Se umple cu puțină zeamă de roșii și apă caldă, se lasă a ferbe; la foc potrivit se trece în cuptor până ce scad și răscoc. Se servește numai rece.

Dovlecei prăjiți. p. 6 pers. Se ia 3-4 dovlecei potrivit de mari, tineri, proaspeți, se curăță ca mai sus și se taie lon-

gitudinal în felii nu prea groase, li se dă sare, se lasă un $\frac{1}{4}$ oră. După acest interval, fie-care felie se dă prin făină pe toate părțile și în mod egal, prăjindu-se în untdelemn încins pe ambele părți. Se servesc atât calzi, cât și reci.

Mâncarea de bob. Bobul compoziție și valoare aliment. :

Apă	Săruri	Alb.	Grăs.	Hid.	Calorii
13.48	2.96	25.01	1,59	56.96	332

Bobul e tot atât de vechiu ca și omul. E originar din Etiopia (spre Sud de Egipt) de unde a trecut la Egiptieni, Greci, Romani și pe urmă în toate ținuturile europene. Preoții egipteni în credința de metempsichoză, bănuiau că multe suflete intrau în boabe de bob. Aceasta nu împiedică totuși populația de Sud, a folosi bobul pe o scară întinsă. Romanii se serveau mult de această legumă în întreținerea armatei. Faptul e că bobul e cea mai bogată legumă în principii azotate (peste 25%) și deci e aproape tot așa de nutritiv ca și carnea. Când i se scoate celuloza, devine o mâncare de ușoară digestie. *Bobul* se pregătește ca mâncare de post, atât cât e verde (teci) cât și când a ajuns la maturitate, adică boabe (deși poate încă avea teciile verzi; de obicei înțelegem bobul uscat). În cazul acesta se înmoaie în apă mai din vreme, ca să se despică de celuloză, când îl frecăm puțin în mâni; pe urmă se prepară ca iacnie.

Bobul verde se prepară tot iacnie și iată cum: Se ia (p. 6 pers.) $1\frac{1}{4}$ kgr. bob păstăi tinere (potrivit numărului celor dela masă) se spală, se curăță teciile de cozi, flori și ațe, dacă ar avea. Se dau în undă în untdelemn încins.

Se aşază în cratiţă. Se face sosul obicnuit, se stinge cu zeamă de roşii sau bulion şi apă caldă, se adaogă sare, piper, pătrunjel tocat şi puţin mărar.

Se ferbe bine, se scade în cuptor, apoi se serveşte rece. Boabele se pregătesc la fel, doar că nu se mai pune făină la sos.

Mâncări de mazăre boabe şi teci. Mazăre boabe compoziţie şi valoare alimentară, p. 100 gr.

Apă	Săruri	Alb.	Grăs.	Hidr.	Calorii
85.22	1.10	3.61	0.20	9.87	54

Mazărea e o legumă foarte preţuită în toată lumea şi din toate timpurile din cauza puterii sale hrănitoare (peste 23% principii azotate când e uscată) şi gustului său delicat când e verde şi proaspătă, deşi atunci e mai săracă în azotate, dar mai zaharată. Când ajunge la maturitate devine galbenă şi cu inconvenientul că are celuloza tare, dar acest cusur i se corectează prin înmuiere din vreme (cum am învăţat în cl. IV).

Pentru a face o *mâncare de mazăre boabe de post*, curăţim mai întâi cantitatea necesară de teci; kg, 1 $\frac{1}{2}$ p. 6 per.) dăm boabele în undă în untdelemn încins pentru a le înmuia celuloza. Tecile de mazăre nu le lepădăm, le spălăm bine şi le punem cu apă rece să fiarbă; cu această zeamă care conţine zahăr şi dă bun gust, umplem mâncarea. Pentru a face sosul prăjim o ceapă foarte mărunţ tocată, în untdelemn încins şi stingem cu zahăr ars (2-3 buc.) subţiat cu apă caldă; acesta dă culoare şi gust. Adăogăm sare, pătrunjel, puţin mărar, turnăm peste mazăre şi umplem cu

zeama pregătită. Lăsăm a ferbe la un loc potrivit, până scade, se servește rece ca mai toate mâncările de post.

Mazărea teci de post. Mazărea teci, valoare aliment. compoziție :

Apă	Săruri	Alb.	Grăs.	Hidr.	Calorii
76.56	0.90	6.49	0.48	15.57	90

E mai idigestă decât mazărea tânără, boabe. Ca să putem face o bună mâncare de post din mazăre teci, vom lua (1 kg. p. 6 pers.) mazăre foarte tânără, proaspătă, căci numai așa celuloza îi e fragedă și vom căuta să fie foarte bine feartă mâncarea. Se pregătește tot ca iacnia. Se curăță cantitatea necesară de mazăre înlăturând tecilor cozile, ațele. Li se înmoae celuloza dândule prin untdelemn încins, 200 grame. Se așază în cratiță. Se pregătește rântașul din prăjire a unei cepe mărunț tocată în untdelemn, adăogând un vârf de lingură făină ; se stinge apoi cu zahăr ars (2-3 buc.) subțiat cu apă caldă, se adaogă sare câtă trebuie, pătrunjel tocat și mărar, se umple mazărea. Să lasă a ferbe la un foc viu. Dacă a scăzut și nu-i fiartă, se mai umple cu apă caldă. Se scade, se bagă în cuptor pentru a scădea mai bine și răscoace. Se servește rece.

Foi de varză umplute. (Sarmale de post). *Varza acră*, compoz. val. aliment. p. 100 grame ;

Apă	Săruri	Alb.	Grăs.	Hidr.	Calorii
90.55	2.45	1.40	0.49	5.11	29

Varza acră e leguma care figurează atât pe masa săracului, cât și pe a bogatului, deși poartă ponosul de a fi

un aliment prea burghez. Totuși pe lângă fripturile mari cu care e servită, poate căpăta acces și pe cele mai pretențioase mese. Varza e cu deosebire consumată de popoarele de Nord, fiind o legumă de mare calorie, sănătoasă, hrănitoare, gustoasă. Varza acră conținând fermentul lactic (ceea-ce îi dă acreala plăcută), se digerează mai ușor decât varza dulce; pe lângă că are o acțiune bine-făcătoare asupra tubului digestiv, ca și iaurtul: conține multe vitamine antiscorbutice și fiind absolut lipsită de zahăr, e un aliment recomandat și diabeticilor — cu o singură condițiune, ca acei cari mănâncă varza, să aibă stomacul sănătos. Pentru ca mâncările de varză acră să aibă mare gust, trebuie ca *ferberea să se facă la foc iute și în tot timpul acesta să fie acoperită cratița.*

Iată cum se face mâncarea de post arătată mai sus: (P. 6 pers.). Desfacem o căpățână mare de varză acră în foi, tăind cotorul fie-căreia. Pregătim de o parte umplutura ce o facem din 1 pahar de orez ales, spălat, ce-l prăjim în mai mult untdelemn, 200 grame în care am prăjit o ceapă mare chiar 2 cepe, mărunț tocate, adăgând sare, piper, unele gospodine mai pun și stafide roșii. Înainte de a adăoga stafidele se ferb toate acestea până la înflorirea orezului și scăderea zemei. Se umplu foile de varză, făcându-se sarmale, ceva mai mari decât sarmalele cu carne. În cratiță se aşază la fund un strat de varză tocată, din ce a prisosit, se aşază apoi circular sarmalele, se umplu cu zeamă de varză îndoită cu apă, căreia s'a adăogat puțin bulion de pătlăgele roșii sau boia de ardeiu, cât să dea culoare, cum și o ceașcă de untdelemn încins. Se lasă a fer-

be la foc iute. Când au fert se mai trec în cuptor, până se scad și se rumenesc. Se servesc reci.

Mâncărica se obișnuiește mai mult la țară, se face din varză tocată ce alternează cu orez prăjit în untdelemn, cu ceapă mărunț tocată adăogându-i puțină boia de ardeiu și se umple cu zeamă de varză îndoită cu apă. Se ferbe la foc iute și acoperit. Se servește rece.

Varză călită. O mâncare de varză de post foarte plăcută când e asociată cu măvălițuță, e varza călită. Pregătirea îi e foarte ușoară: Se toacă o varză acră, (p, 6 persoane 1 varză mare) se scurge de zeamă și se prăjește în untdelemnul încins din o cratiță sau tavă mai mare, având grija să mestecăm mereu până s'a înmuiat bine varza. Pentru o varză socotim 2 cesci (de cafea) untdelemn. După ce s'a pătruns bine de untdelemn varza, îi adăogăm puțin piper, o mestecăm din nou și o trecem în cuptor. Se servește caldă cu măvălițuță.

CAP. II

Câte-va preparate făinoase conform programului.

Fideaua. Fideaua val. nutr. compoz. alimentară p. 100 gr.

apă	săruri alb.	grăs. hidroc.	calorii
11.30	0.65	12.31	0.58 75.61 349

Ferberea pastelor făinoase, fidea, macaroane. Fideaua servește mai ales ca adaos la supe. Pentru aceasta, rupem în fragmente potrivite și le punem în supă, când ferbe în clocot. După 20 minute de ferbere se poate servi.

Macaroanele. Macaroanele compoz. valoare alimentară p. 100 grame.

apă	săruri alb.	grăs. hidroc.	calorii
11.09	1.10	12.45	0.78 74.58 349

Acestea se ferb în apă sărată clocotită timp de 30 minute, apoi le scurgem pe o sită și turnăm repede peste ele apă rece, ca să-și revie puțin și să se clarifice; pe urmă se pregătesc cum vrem, fie ca garnitură pe lângă fripturi și în cazul acesta le opărim în puțină grăsime încinsă la foc, preferabil unt. Macaroanele pot avea multe pregătiri, dar una simplă și bună e :

Macaroane cu parmezan sau à l'italienne. Parmezanul compoz. val, alim. p. 100 gr.

apă	săruri	alb.	grăs.	hidroc,	calorii
38.10	4.20	25.13	30.39	1.65	385

(p. 6 pers.) După ce macaroanele sunt ferte, scurse, limpezite, se pun în o cratiță cu unt (35 grame unt pentru 350—400 gr. macaroane). Când untul s'a topit, adăogăm 100 gr. parmezan ras, amestecăm bine și servim foarte cald. Se poate turna peste macaroane și sos de roșii.

În lipsă de parmezan, care e mai costisitor, putem pregăti *macaroanele cu brânză*. După ce sunt ferte ca mai sus, le așezăm în o formă unsă cu grăsime alternând macaroanele cu brânză sau chiar amestecându-le cu brânza sfărâmată cu o furculiță, adăogând grăsime. Cantitățile pot fi aceleași. Se bagă forma în cuptor prăjindu-se astfel deasupra macaroanele și răscocându-se peste tot. Se servesc ferbinți. O mâncare substanțială din macaroane est așa zisa :

Macaroane à la milanaise. (P. 6 pers.) Sa ferb 250 gr. macaroane obișnuit.

Tocătura prăjită compoz. val. alim. p. 100 gr.

apă	săruri	alb.	grăs.	calorii
57.60	0.40	26.55	15.45	251

Ungem o formă cu unt, punem un strat de macaroane, iar peste ele un strat de tocătură puțin prăjită, (150 gr.) deasupra acoperim cu restul macaroanelor. Turnăm 100 gr. unt fierbinte. Se unge deasupra cu un ou bătut, lăsându-se

a ferbe la aburi în cuptor, la masă se servește ferbinte adăogându-i-se parmezan ras.

Untul comp. val. aliment. p. 100 gr.

apă	săruri	alb.	grăs.	hidroc.	calorii
13.45	1.59	0.76	83.70	0.50	752

Pregătirea foaiei de tăiței, iofca. Ferberea și pregătirea lor cu brânză și unt.

Brânză de oi compoz. val. alim. pentru 100 gr.

Apă	Săruri	Alb.	Grăs.	Hidroc.	Calorii
49.47	3.70	17.25	26.02	3.56	320

Facem un aluat din 10 ouă și 1 Kgr. făină, 1 vârf linguriță de sare, frământând bine. Întindem în foaie subțire, lasând să se svinte. După ce s'a zbicit atât cât să nu se lipească, o formăm sul, pe care îl tăiem cu un cuțit bine ascuțit, cât se poate mai subțiri fire. Făcuți acești tăeței, îi scuturăm imediat pe scândura de lucru, să nu se lipească unii de alții. Din această cantitate de făină es mai multe foi; chiar e bine ca tăeței să fie făcuți mai din vreme, deci se vor păstra în o cutie până la întrebuintare.

Iofcaua. Iofcaua are aceiași compoz. și val. alim. ca și tăiței pentru 100 grame.

Apă	Săruri	Alb.	Grăs.	Hidroc.	Calorii
10.98	4.68	12.82	0.74	70.78	335

Se face tot din această cocă, numai că foaia se întinde ceva mai gros și se tae în lung și în lat în fașii lungi cât

ține foaia și late de 2—3—4 cm., formând ast-fel romburi.
350—400 gr. p. 6 persoane.

Tăceții ferb în supă, lapte, ori apă feartă cu sare. După această din urmă fierbere se scurg, se limpezesc puțin cu apă rece și îi scurgem bine, scuturându-i. Li punem în o cratiță cu o lingură de unt sau untură ferbinte, mestecându-i binișor, după aceea punem peste ei brânză de burduf, 150—200 gr. sau parmezaun ras, ori cașcaval grecesc ras, sau chiar brânză albă; mestecându-i puțin, apoi numai decât scoși pe farfurie în formă țuguiată, presărându-i din nou cu puțină brânză; se servesc calzi.

Iofca cu brânză. Ferbem iofcaua în apă sărată clocotită, o scurgem, o limpezim cu apă rece. Ungem o formă cu unt, o presărăm cu pesmet și așezăm un rând de iofca, un rând de brânză, până se umple forma. La urmă punem deasupra o bucată de unt (*proaspăt, ori*) topit (cât o lingură bine încărcată) și băgăm forma în cuptor. Când s'a rumenit și răscopt, o servim caldă.

Iofca la foaie. (pentru 6 persoane) Facem o cocă din 250 gr. făină, 125 gr. unt, un vârf linguriță sare (5 gr.) și 1 decilitru apă (cam cât să se facă o cocă potrivit de moale). Frecăm untul până se face o pastă alifioasă. Așezăm făina în coroană, punem la mijloc apa, sarea și untul. Incorporăm toate acestea, apoi frământăm bine, facem coca rotundă și o învelim în servet rece, lăsând-o la răcoare până la întrebuintare. E bine să facem coca cu 2 ore înainte de a o fatinde foaie. întindem o foaie nu prea subțire o așezăm în formă unsă cu grăsime, potrivindu-o cu mâna la fund și pe margini, turnăm iofcaua cu brânză înăuntru, îi

pnem puțin unt și întorcem marginile foiei ca să acopere perfect; băgăm la cuptor când s'a rumenit bine, e gata. In loc de iofca se poate face orez la foae. Soiul acesta de cocă se întrebuițează la îmbrăcarea direritelor pastete. Se zice în bucătăria înaltă „pâte à foncer.“

Turtă dulce. *Turta dulce* compoz. valoare aliment. pentru 100 grame.

Apă	Săruri	Alb.	Grăs.	Hidroc.	Calorii
13.05	1.68	6.05	3.45	75.75	352

(pentru 6 persoane) se face din :

375 gr. făină de secară	30 gr. drojdie de bere
1 Kgr. miere	8 ouă
1/4 „ zahăr	2 linguri untdelemn
Câte-va migdale	2 gr. inibahar (cât iei în 3 degete).

Turta dulce nu numai că e un dulce plăcut, dar e și foarte hrănitoare, la 100 gr. din compoziția ei, are aproape 4 gr. azotate. Iată modul de pregătire : Se amestecă 30 gr. drojdie de bere (proaspătă) cu 1 Kgr. de miere perfect topită și răcită, frecându-se 1/2 oră. Se adaogă 1/4 Kg. zahăr pisat frecat deoparte cu 8 gălbenușuri, cât iei în 3 degete inibahar, 3 linguri untdelemn cât mai bun. Punem după aceea 375 gr. făină câte puțină mestecând mereu, iar la urmă se adaogă albușurile bine bătute (în spumă tare) mestecând de astă dată foarte încet. Se unge tava cu untdelemn, se toarnă compoziția, deasupra îi punem migdalele tăiate, așezându-le respirat. Bagăm la cuptor moale.

Turtă dulce calitate inferioară (pentru 6 persoane):

2 pahare miere	$\frac{1}{4}$ făină
1 ceașcă rom	5 ouă
1 lingură bicarbonat	5 linguri zahăr
10—16 mieji de nucă.	

Se ferbe mierea până devine ruginie, se lasă a se răci, după ce s'a subțiat cu apă caldă, se bat ouăle întregi cu zahărul și se pune mierea, romul și făina ușor, până se îngroașe. Se unge forma cu untdelemn, se toarnă compoziția se presară miejii de nucă, se bagă în coptor moale.

Pregătirea câtor-va prăjituri mai ușoare (fără unt)

Toți pesmeții fără unt au ca vol. alim. compoz. p. 100 gr.

apă	săruri	album.	grăs.	hidroc.	colorii
6.80	1.80	10.70	8.80	71.90	399

Prăjiturile în genere variază foarte plăcut mâncarea. Toată lumea le poate mânca fără grije, numai să nu se abuzeze. Diabeticilor și celor ce suferă de dispesie nu le priesc. Prăjiturile zise fără unt, sunt mai ușoare decât așa zisele patiserii, (cocă făcută cu unt) cari sunt de grea digestie pentru stomacurile debile. Zahărul ce intră în compoziția acestor pregătiri, repetăm, joacă rolul unei prețioase hidrocarburi în economia corpului omenesc, fiind similar cu grăsimea, dar mai activ dinamogen; economisind materia azotată.

Printre prăjiturile de foarte ușoară digestie enumerăm: Biscuiți de tot felul, cu diferitele lor numiri și învârtitele (sau roulade).

Invârtită (roulade) cu nuci, magiun pentru 6 persoane.

Pentru a face această prăjitură ne folosim de: 5 ouă 100 gr. zahăr pisat, $\frac{1}{2}$ lămâe, 2 linguri făină (100 gr.)

Procedeu: Se freacă în castron gălbenuşurile cu zahărul pisat, coaja rasă de la $\frac{1}{2}$ lămâe cum și zeama ei, timp de $\frac{1}{2}$ oră. Se adaugă albuşurile bine bătute, apoi încorporăm și făina presărând-o câte puţin și mestecând ușor ca să nu se lase albuşurile. Ungem o tavă mai mărișoară și punem compoziția în ea, cam de 1 c. m. grosime. Trebuie coaptă încet și să capete culoarea rumen-deschis. Se răstoarnă pe o scândură curată și se unge iute la suprafață cu un strat de magiun, marmeladă, dulceață, ori se presară numai cu nuci pisate cu zahăr, apoi se face sul. Înainte de a o servi, o tăiem felii cât voim de groase și le presărăm cu zahăr.

Pesmeți de ceai fără unt (biscuits) p. 12 pers. Se poate face în cantitate cât de mică, 10 ouă, 10 linguri de făină bine încărcate, 10 linguri de zahăr, bine încărcate; coaja de la 1 lămâie, ori vanilie. Se poate face și jumătate cantitatea. Se pisează bine zahărul cu vanilia, se cerne prin sită.

Se bat în o oală oăle întregi până se albicesc (cam $\frac{1}{2}$ oră); se pune treptat o lingură de zahăr, o lingură făină (presărând-o mai mult) tot așa până se termină și mestecând mereu. Se unge cu grăsime o formă (lunguiață și cu pereții mai înalți este cea mai potrivită) se presară cu făină, se scutură bine, se toarnă compoziția. Se bagă la cuptor mai mult moale. Când s'a rumenit pe deasupra se încearcă cu un bețișor subțire sau paiu; dacă s'a copt, implântând paiul și scoțându-l, e uscat. Se răstoarnă pe o scândură curată; după ce s'a răcit dar nu de tot, când e călduță, se taie în felii 1 c. m. grosime, se dau prin zahăr fin cernut, pe ambele părți și se răscoce în cuptor, punându-i în o tavă

neunsă, unul lângă altul, observând să nu fi picat zahăr pe tavă, pentru a nu se arde și ast-fel să păteze pesmeții. Cuptorul de data aceasta va fi foarte moale. Acești pesmeți sunt de o rară delicatețe și se servesc atât la ceai, cât și cu vin, țin loc de biscoturi. Se păstrează vreme îndelungată, ținându-i în o cutie la un loc uscat.

Acești pesmeți se mai zic și biscuiți de cocă îndulcită.

Pesmeți cu anason p. 6 pers.

150 gr. zahăr pisat	1 ou întreg (4—6 pers.)
240 „ făină	3 gălbenușuri.
5 „ anason	

Se mestecă în un castron zahărul cu oul întreg și gălbenușurile $\frac{1}{2}$ oră, se adaugă făina cu anasonul, nu deodată, ci treptat câte puțin; în cele din urmă se frământă puțin cu mâna. Din această cocă îndulcită se fac 3 șuvițe rotunde-lunguete ce se împletesc. Se poate face și un singur sul. Se așează pe o tavă unsă cu ceară, se coace încet. Când s'a rumenit deschis și s'a scos din cuptor, imediat se taie felii potrivite, pe cari le mai prăjim odată în cuptor moale în tavă neunsă. Se pudrează dupe răscoacere cu zahăr, dacă voim.

Pesmeciori așchii (copeaux) p. 6 pers. Pentru aceștia întrebuințăm :

2 ouă întregi
190 gr. zahăr
65 „ făină bine cernută.

Se bat în castron oulele întregi $\frac{1}{4}$ oră le amestecăm cu zahărul pisat bătând mereu, adogăm făina câte puțină. Ungem o tavă, o presărăm cu făină, o scuturăm; cu un

cornet de hârtie întindem din această compoziție şuvițe subțiri pe tavă, cât se poate mai drepte și lungi de 10—15 c. m. Dupe ce s'au rumenit puțin în cuptor și le scoatem, repede le înfășurăm pe un bețișor ceva mai gros ca un creion, dând fie-cărei şuvițe în parte formă spirală.

Biscoturi p. 6 pers.

120 gr. pudră de zahăr

80 „ făină

5 gălbenușuri

3 albușe.

Se freacă bine gălbenușurile, se mai freacă și cu zahărul ce se pune treptat, se adaogă făina, tot câte puțină, în cele din urmă se adaogă albușurile în spumă tare, încorporându-le foarte încet. Se toarnă cu un cornet de hârtie în o tavă unsă și căptușită cu hârtie, descriind forme de 8 (opturi) dar cât se poate mai repede și cu mijlocul mai lung optul.

Se pudrează și se dă la coptor moale.

Pesmecciori ziși „limba pisici“, pentru 6 pers.

200 gr. zahăr $\frac{1}{2}$ băț vanilie

250 gr. făină 135 gr. frișcă

4 albușuri de ou.

Amestecăm zahărul bine pisat și cernut cu vanilia, iar peste ele punem încetul cu încetul frișca mestecând până se face o cocă subțire, se adaogă albușurile, bătute (tare) mestecăm ușor până se încorporează perfect. Pe o tavă ceruită, turnăm prin ajutorul unui cornet din compoziția aceasta, care e destul de subțire, forme de bețișoare lungi de 8—10 cm. bine distanțate. Înainte de a băga în cuptor,

se bate tava de 2—3 ori pe masă ca să se așeze lățindu-se bețișoarele. Se lasă numai până se rumenesc puțin. Cu acești pesmeciori se servește înghețata.

De multe ori aceasta cocă îndulcită din care am făcut pesmeciorii de mai sus e asociată cu migdale sau nuci, dând alte soiuri de pesmeți uscați cum : Pricomigdale bețișoare de nuci, sghiaburi etc.

Pricomigdale. Se macină $\frac{1}{4}$ migdale curățate cu coaje sau mieji de nuci, adăogăm $\frac{1}{4}$ kg. zahăr pisat, 2 linguri de pesmet. Batem spuma dela 3 albușuri în care punem amestecul de mai sus, nu deodată ci în 2 rânduri, mestecându-le pe foc, pe urmă la răcoare, așa în amândouă rândurile.

Ungem o tavă, punem hârtie albă deasupra, și turnăm cu lingura din compoziție în forme de piramide, cari în timpul coacerii se lasă în forme de turtele. Fiindcă s'ar putea lipi unele de altele în timpul coacerii, e bine să fie așezate cu spații mari între ele. Se obișnuște a se pune în vârfurile piramidelor, (ceea ce corespunde cu mijlocul turtelor) câte o alună sau jumătate de alună. Când s'au copt se scot cu hârtie cu tot din tavă răsturnându-se cu fața în jos pe scândura de lucru; atunci se umezește cu puțină apă hârtia și se desfac ușor pricomigdalele.

Sghiaburi pentru 6 pers.

140 gr. zahăr 40 gr. făină

140 gr. migdale 3 albușuri

coaja dela 1 lămâe.

Se bat albușurile făcându-se spumă tare; se adăogă migdalele tăiate în lat, apoi zahărul pisat, coaja de lămâe

și făina presărând-o și mestecând ușor. Ungem o tavă cu untură, o presărăm cu făină, apoi cu un cornet de hârtie, turnăm fășii lungi de 10 cm. și distanțate. Când sunt coapte, le dăm pe merdenea cu partea care a fost așezată pe tavă, la copt; astfel capătă formă curbă ca a sghiabului. Și cu lingură de supă (masă) li se poate da această formă.

Pesmeți englezești pentru 6 pers.

Pentru a face pesmeți englezești ne trebuie :

1 ou întreg 150 gr zahăr
 4 albușuri 15 nuci tăiate mărunt
 1 pumn de stafide.

făină cât să îngroașe puțin compoziția.

Procedeu : Frecăm oul cu zahărul pisat până se albește amestecăm cu albușurile făcute spumă tare, cu nucile și stafidele curățate. Când sunt bine amestecate, adăogăm făina. Turnăm în o tavă de tablă de formă lungă, cu pereții mai înalți, care a fost unsă cu grăsime și acoperită cu hârtie. Se dă la un cuptor potrivit ; după coacere și răcire se taie în felii subțiri.

Bețișoare de nuci pentru 6 persoane.

5 ouă întregi 250 gr. mieji de nuci tăiați
 250 „ zahăr pisat
 250 „ făină

1 lingură de miere, coaja rasă dela o lămâe și zeama ei.

Se pun în castron ouăle întregi și se bat puțin ca să se unească albușurile cu galbenușurile și se freacă cu zahărul, adăogându-se apoi mierea, coaja rasă de lămâe și zeama de lămâe. Toate acestea se freacă timp de 40 minute. Se

adaogă la urmă făina, presărând-o și mestecând bine; la sfârșit se pun mieji de nucă tăiați subțiri. Și alunele pisate îi pot înlocui mai bine. Se unge o tavă mare cu grăsime, o presărăm cu făină, turnăm în ea compoziția, potrivind-o cu cuțitul să fie deopotrivă de groasă, ca de un deget, se coace la foc potrivit. Când s'a rumenit și copt o scoatem din cuptor și caldă fiind (nu ferbinte) o tăem în formă de bețișoare subțiri de un deget și lungi de 10 cm. Aceste prăjituri se servesc atât la ceai cât și cu vin.

Stânci pentru 3 persoane.

2 albușuri 100 gr. zahăr
100 „ nuci pisate sau migdale tăiate fin.

Se pun albușurile în căzanel și începem a adăoga zahărul câte puțin, bătând pe un foc moale. Când se face o compoziție tărișoară, lăsăm a se răci puțin și amestecăm migdalele tăiate subțire. Pe o tavă unsă și căptușită cu hârtie, servindu-ne de o linguriță punem grămăjoare din această compoziție, lăsând între ele spații. Le coacem în cuptor potrivit de încins.

Bezele pentru ceai pentru 6 pers.

2 albușuri de ou 200 gr. zahăr
140 gr. făină $\frac{1}{2}$ bețișor vanilie.

Punem albușurile în castron și le amestecăm cu zahărul vanilat $\frac{1}{2}$ oră; adăogăm făina mestecând din nou foarte bine. Se unge o tavă cu ceară și turnăm din această compoziție cu lingura forme rotunde mici sau potrivite. Se coc în un cuptor moale.

Cocă nisipoasă, pregătirea ei la minut și a biscuiților cu această cocă (biscuiți cu unt-grăsime).

Pesmeții cu unt compoz. și val. alim. p. 100 gr.

apă	săruri	alb.	grăs.	hidroc.	calorii
10.12	1.69	5.73	46.25	36.2	575

Pentru 6 și mai multe persoane.

Această cocă se face din :

250 gr. untură 1 ou întreg

250 „ zahăr coajă rasă dela o lămâe sau vanilie.

500 „ făină 1 albuș de ou p. uns pesmeții.

Procedeu : Se freacă grăsimea cu o lingură de lemn, până se înmoaie bine, se adaugă zahărul pisat tot frecând, punem apoi oul și coaja rasă de lămâe, pe urmă făina făcând un aluat tare pe care îl frământăm ușor.

Din această cocă nisipoasă se fac biscuiți numiți „*Lintzer*“.

Pentru aceasta, întindem din cocă cu vergeaua o foaie de 1 cm. grosime și tăiem forme rotunde cu paharul de vin. Le ungem cu albuș de ou pe deasupra prin ajutorul unei curate pene de găscă și le presărăm cu zahăr pisat mare. Se pun în tavă neunsă și se coc în cuptor potrivit.

Pesmeți spornici pentru 6 și mai multe persoane.

Aceștia sunt din cocă mai puțin nisipoasă, dar sunt mai gustoși, spornici și se pot conserva până la 3 luni.

Se fac din :

250 gr. unt 2 gălbenușuri și 1 albuș

250 „ zahăr, 2 lingurițe bicarbonat

250 „ lapte 1 păhărel rom

1 kgr. făină.

Procedeul : Se freacă bine untul (indiferent de e proaspăt ori topit) se adaogă gălbenuşurile, apoi zahărul, laptele călduţ, coaja rasă de lămâe, romul şi făina, mestecând întâi în vas, iar când se întăreşte trecem coca pe scandura de lucru, frământând-o uşor până se încorporează toată făina rămasă. Se face o foaie de grosimea 1 cm. şi se taie cu diferite forme mici de tinichea (stele, frunze, inimi etc.) ori cu paharul de vin făcându-se rondele sau semilune.

Pesmeţi „cinstea casei“, pentru 6 şi mai multe persoane.

150 gr. zahăr
 150 „ unt proaspăt
 3 gălbenuşuri
 200 gr. făină bine cernută
 puţină apă de flori.

Se freacă untul 20 minute, se adaogă apoi câte puţin zahărul tot mestecând, pe urmă gălbenuşurile frecând încă 15 minute şi la urmă de tot făina tot câte puţină şi parfumăm cu apă de flori. Se face o pastă pe care o frământăm până devine perfect omogenă (fără cocoloaşe). Se întinde o foaie de $\frac{1}{2}$ cm. grosime şi tăiem forme rotunde cu un pahar de apă sau cu o formă dinţată, de această mărime. Tăiem apoi fiecare formă în 4 sferturi, le coacem în o tavă ceruită la un cuptor potrivit. Când s'au rumenit le scoatem şi lipim câte 2 sferturi prin marmeladă, dulceaţă de vişini, de coacăze, coarne etc.

Pesmeţi înţepaşi (galete englezeşti) pentru 6 persoane.

375 gr. făină
 100 „ unt

50 gr. zahăr
 10 „ sare
 75 „ frișcă.

Se amestecă împreună fără a se frământa prea mult. Se lasă coca în repaos o oră, apoi se întinde o foaie de $\frac{1}{2}$ cm. grosime, se taie forme rotunde cu paharul de vin, se înțeapă în mijloc cu furculița făcând un decor pătrat și se dau la un cuptor potrivit.

Covrigei cu unt pentru 6 persoane.

50 gr. unt
 250 „ zahăr pisat
 250 „ mălai amestecat cu puțină făină (preț de 1 lingură).
 2 ouă.

Se freacă untul până se face o pastă alifioasă, se amestecă ou ouăle, se pune zahărul pisat, după ce se amestecă bine se mai adaugă mălaiul.

Se face o cocă potrivit de tare, din care dăm forme de covrigei sau cornulețe.

Prepararea cornurilor și pânișoarelor.

Pentru 6 persoane.

Ca să facem cornuri și pânișoare pentru cafea cu lapte avem nevoie de :

100 gr. unt
 6 gălbenușuri
 100 gr. zahăr
 15 „ drojdie de bere
 $\frac{1}{4}$ litru lapte
 sare și făină după trebuință,

Amestecăm 100 gr. unt bine frecat cu 6 gălbenușuri și 100 gr. zahăr pisat; adăogăm aluatul făcut din 15 gr. drojdie $\frac{1}{4}$ litru lapte, sare $\frac{1}{2}$ kg. făină. Le încorporăm bine, și dacă e prea moale coca, îi mai adăogăm puțină făină, apoi lăsăm să se dospească. Când a crescut aluatul se formează cornuri sau pânișoare, se dau la un cuptor potrivit.

Facerea colivei.

La 2 kgr. grâu 200 nuci, 750 gr. zahăr
100 gr. pesmet, 50 gr. făină, vanilie,
coajă rasă dela o lămâe, sau apă de flori
scorțișoară 10 grame, sare o linguriță.

După ce grâul s'a fert din ajun, a doua zi i se ridică poșghița de celuloză ce a prins'o deasupra, se scoate din țingere cu o lingură așezându-se direct în tava ce o va cuprinde, ori numai răscolim în țingere grâul cu lingura și atunci pentru ușurință, lucrăm compoziția chiar în țingere și numai pe urmă o trecem în tavă.

Pentru aceasta fiind nevoie a se lucra numai cu mâinile, va trebui să fie perfect curate. Zahărul se va pisa din ajun cu vanilia în el și se va cerne. Nucile iarăși se vor pisa iar ca să nu se facă pastă, la fiecare porție de miejii puși în piuliță, se va adăoga și puțină făină. Având toate aceste gata cum și scorțișoara care pentru ușurința pisărei se usucă mai întâi bețele în cuptor, putem proceda la facerea colivei. După ce s'a răscolit grâul cu lingura i se pune deasupra: sarea, un pumn zdravăn de zahăr, coaja de lămâe sau apa de flori, puțină scorțișoară și un sfert din cantitatea de nuci; se frământă perfect cu mâna până la

fund. Se trece pe tavă, care poate fi prevăzută pe fund cu hârtie albă. Se întinde pe toată tava în părți egale, către mijloc poate fi ceva mai ridicată, în vederea înfigere, lumânării.

După ce se ticluiește cu palma, se presară nucile pisate, răspândindu-le egal pe toată întinderea colivei, bătătorindu-le apoi ușor cu mâna (apăsându-le și nivelând perfect). Dacă totuși mai rămân asperități, se astupă cu pesmetul care se așterne deasupra cernându-l în mod egal, acesta mai îndeplinește și rolul de a împiedica nucile să absoarbă zahărul și deci a-l umezi. Se șterg apoi marginile tăvei și ca să aibă coliva aspect frumos se ornează cu cofeturi (dragées) de migdale, fie cu cofeturi poleite, sau cu cofeturele divers colorate care au anason, speciale pentru colivă. Dacă gospodina are cunștințe artistice de desemn, o poate admirabil împodobi din scorțișoară pisată, amestecată în nuanțe cu zahăr.

CAP. III

Pregătirea completă a unui prânz și a cinei din cele învățate până acum și cu tot serviciul de cumpărare și contabilitate pentru o gospodărie simplă și modestă.

Exemplu : In o zi de iarnă, având de hrănit 6 persoane.

Lista de mâncare.

Dimineața : Ceai cu pâne.

La prânz } Ciorbă de borș rusesc (cu bucățele și cu
 } mămăliguță.
 } Iacnie de țelină cu măsline ; pâne.
 } Clătite cu magiun, ori cu zahăr ; vin.

La ora 4 : Cafea neagră.

La cină } Saladă de cartofi (cu ceapă, măsline și dacă
 } se poate și trei sardele de Lissa).
 } Macaroane cu carne și cu brânză (à la milanaise)
 } Mere, pâne, vin.

Gospodina ori eleva își va face justa socoteală de cele trebuincioase menuului ce și-a alcătuit și numai pe urmă va face cumpărarea. Bunăoară la menuul specificat va trebui :

1) *Pentru ceaiul de dimineața*: 8 gr. ceai (aproape o linguriță, $\frac{1}{3}$ lămâe, 120—180 gr. zahăr, 600 gr. pâne.

a) Borș rusesc cu bucățele:

400 gr. carne, 250 gr. zarzavat

$1\frac{1}{2}$ litru borș foarte acru, $\frac{3}{4}$ litru apă.

b) Mămăliguță:

500 gr. mălaiu bine cernut, 1 litru apă
cu 5 gr. sare (jum. linguriță.

c) Iacnie de țelină:

6 căpățâni mărișoare de țelină,

100 gr. untdelemn, 10 gr. făină, tot
câte 10 gr. de bulion și zahăr, 5
gr. sare, 15—20 măslin, 1 ceapă
potrivită (cam 50 gr.) 10 boabe piper.

2) *Pentru prânz*.

d) Clătite:

$\frac{3}{4}$ litru lapte, 300 gr. făină, 250 gră-
sime, coaja rasă dela 1 lămâe, 4
ouă, 15 gr. sare, 30—70 gr. zahăr
(marmeladă).

e) Vin: Câte un pahar de pers. 6×50
gr.=300 gr.

f) Pâne: 800 gr. poate și mai puțină
având și mămăliguță.

- 3) *Pentru cină* {
- a) Saladă de cartofi :
 $\frac{3}{4}$ kgr. cartofi, 100 gr. măsline, 100 gr. ceapă (2 potrivite). dacă se poate 3 sardele de Lissa, 30 gr. untdelemn, 30 gr. oțet, 5 gr. sare, 2 piper.
 - b) Macaroane à la milanaise (cu carne și brânză):
 $\frac{1}{2}$ macaroane, 350 gr. carne tocată 100 gr. grăsime, 100 gr. cașcaval grecesc.
 - c) Mere : 1 kgr.
 - d) Pâne : 600 gr.
 - e) Vin : 300 gr.

Cunoscând toate aceste porțiuni, gospodina nu va putea face risipă. Ceea-ce trebuie să se știe e că pentru economie se cumpără chiar și de cei mai puțin înstăriți, coloniale cât pentru cel puțin 1 săptămână, cum și grăsimea. Zarzavaturile se cumpără în toamnă punându-se la pivniță, totuși ținând socoteala de ceace am cheltuit deodată pentru fiecare articol sau zarzavat în parte, putem deduce cât costă porțiunea cât de mică ce am întrebuința-o.

Pentru menuul arătat și socotit parțial cantitativ, vom face următoarele cumpărături, cu prețurile corespunzătoare:

Listă de cumpărături

Data	Număr de ord.	Cantitatea	FELUL MATERIALULUI raportat la cost p. Kgr.	Lei	B.
15 Oct. 1926	1	1 Kgr.	Carne de vacă . . . a 40 lei Kgr.	40	—
	2	2 "	Pâne neagră . . . " 8.50 "	17	—
	3	1/2 "	Lapte 12 lei litrul	9	—
	4	500 gr.	Mălaiu 12 " Kgr.	6	—
	5	250 "	Grăsime 80 " "	20	—
	6	320 "	Făină 20 " "	6	20
	7	500 "	Macaroane 32 " "	16	—
	8	100 "	Cașcaval grecesc " 120 " "	12	—
	9	250 "	Măsline 60 " "	15	—
	10	250 "	Zahăr 32 " "	8	—
	11	150 "	Untdelemn 60 " litrul	9	—
	12	50 "	Cafea 160 " Kgr.	8	—
	13	30 "	Oțet 12 " litrul	0	45
	14	8 "	Ceai pac. de 100 gr. " 30 "	2	40
	15	1 buc.	Lămâe 3 " "	3	—
	16	1/4 Lit.	Vin 24 " litrul	18	—
	17	1 Kgr.	Cartofi 4 " Kgr.	4	—
	18	1 buc.	Morcov, 8 m. la leg. " 8 "	1	—
	19	1 "	Pătr. 10 pătr. " " " 6 "	0	60
	20	1 "	Păst. " păst. " " " 6 "	0	60
	21	50 gr.	Sare 5 " Kgr.	0	25
	22	5 "	Piper 80 " "	0	40
	23	150 "	Ceapă 4 " "	0	60
	24	3 buc.	Sardele de Lissa . " 3 " buc.	9	—
Observațiuni			Radicelele de la țelină se întrebuințează la ciorbă fără alt cost. Asemenea și 2 cartofi mici luați din kgr. pentru saladă.		
Total . .				206	50

Costul pentru o singură persoană fiind de 38 Lei și 25 B.

CAP. IV

Modul de scrobire și călcare a câtor-va rufe mai grele.

1) *Călcarea perdelelor de rețea.*

Perdelele de rețea se pot călca în două moduri :

a) Dupe ce perdelele sunt pregătite pentru călcare, adică mai întâi scrobite în scrobeală albă feartă : 250 gr. amidon (Remy) cel mai bun, 10 litrii apă și puțină albăstreală, se usucă, apoi li se dă perdaf (se stropește ușor) și se calcă întinzându-se perdeaua pe masa de călcat și trecând cu ferul potrivit de încins, întâi pe mijlocul perdelei în sensul lungimei, apoi se calcă restul, fără a întinde (trage) de mai mult în vre-o direcție, ca să nu se diformeze. Pentru ca desenurile — florile de rețea să capete frumos relief, perdeaua se calcă pe dos. Se va avea grija ca perdeaua să fie perfect uscată dupe călcat, mai cu deosebire marginile. Strângerea perdelei se face aducând margine peste margine și îndoim cât mai mare, în 2, 4, fără a mai trece cu ferul pe indoitură.

a) Al doilea mod de călcare a perdelelor de rețea este de a întinde perdeaua dupe ce a fost bine scrobită în gelatină de scrobeală fiartă, și fiind udă dar destul de stoarsă

(ușor), pe un gherghel lung cât perdeaua, prevăzut cu agățatori (ținte de oțel) cari nu ruginesc. Se lasă expusă la soare până se usucă perfect și se strânge în vâl mare sau în 2,4 fără a se cuita. Perdelele astfel uscate es cu mult mai bine decât cele călcate, devenind mai albe, fiind înălbite de soare.

Scrobirea și călcarea rufelor colorate.

Rufele colorate se scrobesc puțin și aceasta se face fie prin apă de tărățe :

1 kg. tărățe la 10 litri apă (sau amidon din comerț, mică cantitate) fie prin zeamă de cartofi :

1 kgr. cart. la 10 litrii apă (sau feculă din comerț). Aceste soiuri de apă, servesc la spălatul și limpezitul rufelor curate.

Rufele colorate se mai pot scrobi cu puțină scrobeală feartă diluată în atâta apă călduță, cât se formeze o slabă scrobeală, căreia se mai adaogă 1 lingură borax. *Pentru călcare*, se lasă a se usca, pe urmă li se dă perdaf și se calcă obicnuit.

Călcarea cămășilor bărbățești

Camășile bărbățești de zi sunt cele mai greu de călcat. Se începe cu părțile de la umăr, călcându-se pe dos și pe față, cum și gulerașul, apoi spatele, mânecile și manșetele. Se cutează apoi spatele cămășei în două și se calcă apăsat pe cusături; se fac câte-va cute pe ambele părți până jos, călcându-le. Cu ajutorul scândurei speciale se calcă mai întâi părțile din față dinspre mâneci, pe urmă peptii, cari

au fost scrobiți mai din vreme ; prin călcare trebuie perfect uscați. Se calcă apoi poalele cămășei și agățătoarea, făcând în față două cute adânci. *Strângerea cămășei* se face îndoindu-se părțile de dinainte, apoi se întoarce cămașa cu spatele deasupra, se strâng mânecile îndoindu-le în 2—3 cute în sensul lungimei, lasându-le în afară manșetele de ambele părți. În urmă se cutează clinii și apoi cămașa se îndoiește în două, punându-se cu pepții deasupra.

Dacă în timpul călcării s'a făcut cu mașina vre-o cută ce nu trebuie, se udă locul cu o cârpă curată umedă, or cu un burete mic. Se lasă a se sbici cât trebuie ca să nu se facă pată galbenă; mai sigur se calcă atunci locul punându-i deasupra o cârpă curată subțire. *E de observat* ca părțile scrobite să se lase a se pătrunde bine de scrobeală, ca să nu se lipească de mașină; în cazul că s'a lipit, se freacă rede locul cu o cârpă udă și bine stoarsă, după puțină sbicire se calcă din nou, punând deasupra o cârpă uscată curată, până ce rufa este aptă de a fi călcată direct cu ferul.

Călcarea gulerilor și manșetelor

După ce gulerile și manșetele au fost bine scrobite și îndeajuns sbicite ca pentru călcat, (mai mult ude) se așază pe masa de călcat întinzându-se în toate părțile, călcându-se întâi pe dos până rămân puțin jilave, apoi pe față. Dacă se pare că nu-s prea uscate se mai întorc pe dos și iar pe față. Gulerile și manșetele se îndoiesc înainte de a fi complet uscate, alt-fel se crapă și se rup firele pânzei. După călcare gulerile și manșetele se pot lustrui foarte mult. Lustrul se dă acestor rufe după ce s'au călcat și răcit

atunci se netezesc, punându-li-se la început deasupra o cârpă umedă și călcând cu un fer special înferbântat, apăsând și frecând mereu, până capătă lustru. Luciul acesta de e și foarte plăcut ochilor și conservă scrobirea mai multă vreme, e foarte dăunător rufelor. După 10—12 lustruiri de felul acesta, rufele sunt complet uzate.

Vezi scrobirea acestor rufe pag. 58 Curs de gospodărie: cl. III.

CAP. V.

Câteva noțiuni de grădinărie, în conformitate cu programa.

Grădina de zarzavat: Primăvara pregătirea pământului, împărțirea lui în tarlale, gunoiera și semănarea legumelor ce cresc direct în răzor.

O mare binefacere este pentru gospodărie o grădină. Pe lângă florile cari desfată ochii și îmbată plăcut mirosul, dând astfel sentimentelor multă delicatețe, mai este prin legumele și pomii ce s'ar cultiva într'însa și un isvor de economie și îndestulare a gospodăriei.

Afară de acestea o grădină educă, moralizează de multe ori. Când cineva iubește florile și plantele, urmărește cu solitudine desvoltarea lor, se interesează de fructificarea lor și își trece mare parte din vremea liberă în acest colț al gospodăriei sale, devine cu siguranță mai bun. Netăgăduit că o grădină mare se întreține cu brațe multe, dar e de mare însemnătate pentru desvoltarea fizică, exercițiul pe care l'ar face o copilă sau o gospodină îngrijind singură de grădinița sa. Trebuie însă ca gospodina să-și aibă oarecari cunoștințe de grădinărie, pentru a putea îngriji cu succes de florile și legumele sale.

Trei sunt factorii necesari pentru asigurarea germinației semințelor și creșterea plantelor : aerul, căldura, umiditatea.

Aceste trei energii se completează una pe cea laltă și dacă una din ele ar lipsi, planta tânjește, moare. *Natura pământului* poate influența creșterea ori degenerarea plantei. Bunăoară, un pământ mai argilos, conservă apa de infiltrație și asfixiază rădăcinile plantelor, iar tratamentul ce s'ar impune atunci, este aerarea solului, care se face săpând din distanță, în distanță mici șanțuri.

Alegerea locului grădinei de legume.

Pentru așezarea unei grădini de legume să se evite anume situații neprielnice :

1. De udare ; 2. de apropierea vreunei uzine ; 3. de pantă mult înclinată. Deși un loc mai jos este tot ce poate fi mai bun pentru o grădină de zarzavaturi, se va evita însă locurile supuse inundației, fie rezultând din creșterea vre-unui râu vecin, sau fie din acumularea apelor de pe terenurile superioare.

Excesul de umiditate a solului datorită lipsei de scurgere a apei, strică legumele.

Totuși zarzavaturile cer deasă udare, cu atât mai necesară, cu cât clima e mai caldă sau mai uscată ; trebuie însă ca toată apa ce o capătă, să o absoarbă cu folos. De aceea, când se alege locul pentru grădina de legume, să se asigure mai întâi că se va dispune în orice vreme a anului de o cantitate suficientă de apă, fie că grădina e pe marginea unui mic curs de apă, care n'ar fi expus inundației, fie că se va face în mijlocul grădinei o fântână. În multe părți ale țării noastre se întrebuintează așa zisa

„roată bulgărească”. Udarea grădinei prin acest sistem s'ar face astfel: La marginea grădinei, în partea cea mai ridicată se face o groapă adâncă de apă, deasupra în mijlocul unui cadru fixat în pământ e așezată o roată mare dublă de lemn, ce e prevăzută la marginea fiecărei spițe, cu câte o cutie de lemn fără capac, care se încarcă cu apă pe măsură ce roata se învârtește și pe care o varsă în o rigolă (sghiab) ce se ramifică apoi în diferitele șentulețe ale grădinei. Mișcarea roței se face prin o manivelă-pârghie de lemn fie de către un om, sau se înhama o vită.

Grădina de legume să nu fie în apropierea vreunei uzine, căci vărsând în atmosferă fumuri veninoase, deși nu distrug cu totul plantele, dar le ia gustul și deci perd mare parte din calitățile lor. Grădina mare de legume își are rostul mai mult la țară și deci e ferită de uzine.

O pantă prea înclinată e defectuoasă pentru o grădină de legume, fiindcă perde prea iute apa ce ar necesita legumelor. Dacă totuși locul e de așa natură, atunci se pot croi straturi etajate. Așezate așa în trepte, brazdele pot conserva cu folos apa ce se dă zarzavaturilor.

Nu este exclus însă ca o gospodărie să fie mică și totuși să cuprindă de o dată: flori, pomi, brazde de legume. Ce poate face atunci gospodina? Va da locul cuvenit deosebit pentru fiecare, adică va face brazde pentru legume, altele pentru flori și pomii vor fi iarăși deosebiți. Apropierea legumelor de pomi e lucru nepotrivit, de oarece legumelor le trebuie multă udătură, pe când pomii nu sufăr umiditate mare. De aceea nu se vor sădi pomii la marginea brazdelor de legume, ori flori, pentru că o parte a rădăcinei le stă în loc uscat (partea care privește aleea), iar cealaltă

va fi cufundată în partea unde se dă multă udătură. Se înțelege că în asemenea condițiune, pomii nu se desvoltă cum trebuie. Așa dar, ca să-și facă o grădină cu de toate pe un loc mai restrâns, gospodina va ține socoteală ca cel puțin 2 metri distanță de casă, să așeze brazdele de flori, pe cari le va întocmi dupe gustul său. Se impune riguros această distanță, pentrucă udarea zilnică, (dacă sunt prea apropiate de casă florile) comunică umezeala casei. Distanța în brazde să fie de 80 cm. pentru frumusețe; poate fi și mai mică. Dincolo de flori lăsându-se iar 2 metrii distanță acoperită cu petriș, se pot plantă pomii într'o brazdă lungă. Dupe pomi se lasă o potecă cel puțin de 30 cm. și apoi se întinde cultura legumelor. E bine să fie în mijlocul grădinei o fântână, ori bazin, ca să se poată uda cu ușurință.

Lucrarea pământului primăvara

Pământul se lucrează săpându-l destul de adânc, cam 50 cm. adâncime, fărămițându-l, prin aceasta, pământul se a-fânează, devine poros, aerul pătrunde mai cu ușurință și toată acțiunea celor trei agenți devine mai activă. Căldura, umiditatea, aerul mai descompun îngrășămintele care sunt puse pe straturi și numai astfel pot fi absorbite de plante. Dacă săpatul sau aratul se fac de cu toamnă, atunci prin acțiunea înghețului și desghețului, pământul e aproape tot așa de afânat ca și dacă l'ar fi lucrat primăvara și ceva mai mult e scutit de vermușii ce se dezvoată în urmă pe unele legume.

Dacă pământul ales pentru grădină e mare, se împarte în 2, 4, 6 porțiuni mari, zise table sau tarlale, despărțite prin

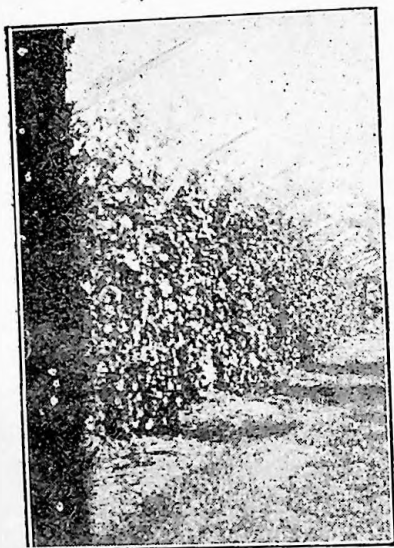


Fig. 1. — Viță așezată pe marginea grădinei de legume.

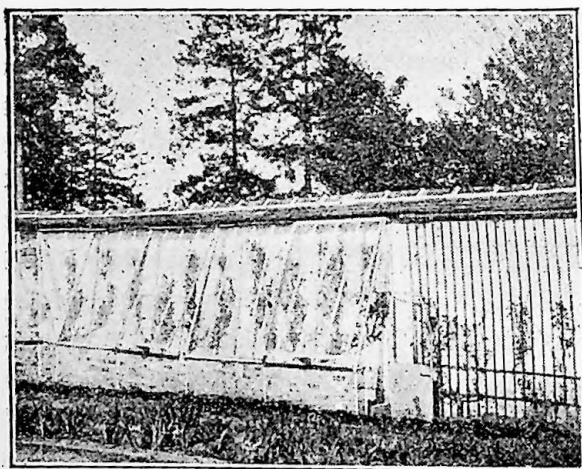


Fig. 2. — Folosința unei bune împrejuriri a grădinei de legume.
Peri în „espalier” (Pomi rezimați pe zid).

drumuri ce se întretaie și pe unde poate circula căruța de gunoiu. Dealungul acestor drumuri pe de margine, de obicei se plantează floarea soarelui și arbuști ca : agriși, coacăze, smeură, trandafiri de dulceață etc. cari dau nu numai folos, ci și o plăcută variație grădinei de legume. Tarlalele la rândul lor sunt împărțite prin foarte înguste poteci (pe unde să treacă omul și roaba de gunoiu) în brazde sau răzoare-straturi. Pe de marginea grădinei pe lângă gardul de împrejmuire, în locurile bine adăpostite, se pot pune coarde de viță sau peri; în spre Nord se pot semăna verdețuri mai puțin delicate : mărar, cimbru, pătrunjel etc.

I n g r ă ș ă m i n t e l e ¹⁾.

Rolul îngrășămintelor este de a procura plantelor elementele de cari au nevoie pentru dezvoltarea lor și pe care natura nu le-a pus în cantitate suficientă la dispoziție. Pentru a ști anume constituția îngrășămintelor e necesar a afla mai întâi elementele din cari e compusă orice plantă. În adevăr : Materiile constitutive ale vegetației sunt : cărbune, apă, amoniac (care cuprinde în sine 4 elemente : cărbune, hidrogen, oxigen, azot), iar dacă s'ar arde o plantă în aer liber, în cenușa ce ar rezulta, s'ar găsi acid phosphoric, potasiu, calciu, magnezie. Aceste corpuri făcând absolut parte din plantă, urmează ca vegetația oricărei plante este legată de aceste elemente.

Planta își asimilează deci materiile pentru nutriția sa (când se prezintă în formă simplă minerală pe cari le ia) din îngrășămintele și pe cari le transformă în materie organică (trăitoare).

¹ C. V. Garola — Engrais.

Prin ce își ia planta materia necesară formației țesăturilor ei ?

Pe de o parte *prin rădăcini* din pământ, de unde ia mineralele ce se văd în cenușa plantei, pe de alta *prin stomatele (porii) frunzelor* ; luând din atmosferă azotul, care e esențial pentru vegetație.

Atmosfera mai procură plantei carbon, oxigen și hidrogen, pe care le dă ca apă de ploae și cari sunt absorbite atât de rădăcini cât și de frunze. Așa dar, formele foarte simple ale materiei se organizează în vegetală sub influența naturii și intră ast-fel în ciclul vieții. Acestea la rândul lor sunt utilizate de animale pentru întreținerea și țesăturile lor (funcțiile lor vitale); dar aceste elemente nu stau acumulate în organele animalelor, ci îndată ce au terminat rolul de întreținerea vieții, sunt eliminate. Animalele însă-și restituie la moartea lor ceea-ce au acumulat în țesăturile lor. *Ce devine toată această materie ce formează depozitul (reziduul) vieții animale ?* O vedem sub influențe chimice și mai ales sub influența ființelor microscopice reîntorcându-se la materii minerale. Dacă după moartea lor, vegetale ori animale ar rămâne pe pământul de la care au substras elementele existenței lor, materia luată s'ar întoarce pământului, păstrându-i mereu bogăția primitivă, dar agricultorul exportă produsele pământului și deci acesta gradat sărăcește și se poate întâmpla ca la un moment, anumite substanțe trebuincioase să se găsească în așa mică porțiune în cât vegetația să fie amenințată. Pentru aceasta e nevoie de a întreține fertilitatea pământului, redându-i materiile ce i-au fost luate. Aceasta e legea restituției pe care se bazează îngrășămintele.

Ingrășămintele sunt de multe feluri. Cel mai bun e cel rezultat de la gunoiul vitelor, apoi vine *guanos* (gunoiu special din insulele Galapagos, S.-America) compostul, îngrășăminte verzi, îngrășăminte chimice, etc.

Gunoiul de animale descompunându-se formează *humusul* (pământul vegetal), care este agentul de preparare al asimilației mineralelor insolubile ale solului; se combină cu

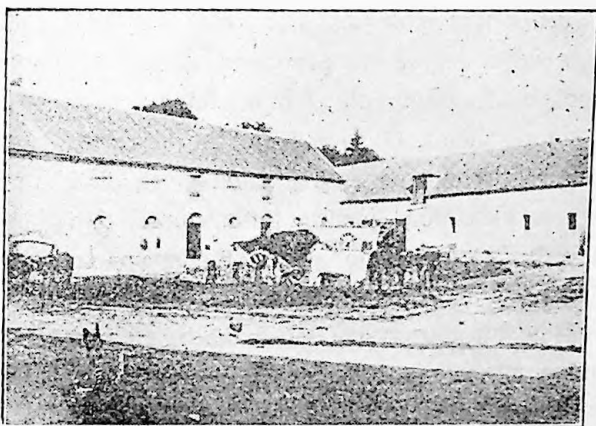


Fig. 3. — Plat-forme de gunoiu

acestea aducându-le în stare de a fi perfect absorbite de rădăcini, mai ales phosphatele. Fertilitatea pământului rezultă în mare parte de la bogăția pământului în humus, combinat cu acid phosphoric, potasiu, magnezie etc. cari sunt principiile esențiale ori-cărei vegetații. Gunoiul acesta se obține, strângând în o groapă (ce mai întâi a fost bătorită și arsă pentru a fi mai aptă a conserva umezeala sucurilor transformătoare) dejecțiile de tot soiul al animalelor cornute împreună cu rămășițele așternuturilor din graj-

duri; când groapa e aproape plină se acoperă cu pământ. După câtă-va vreme gunoiul e putrezit, adică transformat în pământ gunoios și atunci se cară depunându-se pe locurile ce trebuiesc îngrășate. În economia rurală de multe ori se fac plat-forme de gunoiu (straturi mari) cari se udă cu produsele lichide ale grajdurilor și se lasă a se descompune sub influența atmosferică ¹⁾.

Întrebuințarea gunoiului neputrezit, așa cum a fost scos din grajduri, e mai mult dăunător decât folositor; prin căldura mare ce o degaje și prin tăria sărurilor amoniacale, arde locul, iar în primăvară e o prielnică dezvoltare a gândacilor coropișnițelor. Gospodina în îngrijirea grădinei sale își va putea pregăti un îngrășământ horticol, chiar dacă soțul său ar întrebuința pentru țarină toate îngrășămintele provenite de la vitele din curte. Ea își va strânge într'o groapă gunoiul de cenușe, cărpe etc., pe care îl va udă cu produsele bucătăriei și îl va acoperi cu pământ; după putrezire îl întrebuințează pentru îngrășarea brazdelor sale. La oraș poate cumpăra din comerț pământ gunoios.

La țară se îngrășe de multe ori o țarină lăsând a paște vitele pe loc.

Compostul e îngrășământul făcut cu resturile organice ale unei ferme: resturile dela bucate și din menagiu, ierburile rele, sfărâmături de paie etc. var, pământ. Se activează descompunerea udându-se cu apă sau mai bine cu produsele lichide ale grajdurilor.

Ingrășămintele verzi.

Când pământul e sărăcit de substanțe hrănitoare și deci

1 Lectures Agricoles — C. Seltensperger.

cultura legumelor sau ori căror plante de cultură nu s'ar face prienic și când ar fi lipsă gunoiul de vite, atunci se recurge cu succes la îngrășământul verde, care consistă în a semăna locul cu multe plante leguminoase ca: mazărica, borceașul etc. lăsându-se a crește și înflori. După această dezvoltare, se cufundă în pământ, întâi culcându-le cu tă-

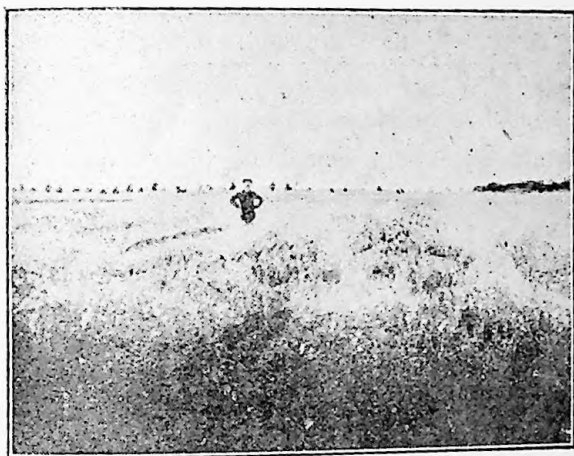


Fig. 4. — Îngrășăminte verzi.*)

vălugul (instrument de greutate, lung, tras în lățimea lui de 2 boi), apoi arând ; după câteva săptămâni se ară din nou și atunci pământul devine iar apt de o bună cultură.

Îngrășăminte minerale. Prin îngrășământ mineral se înțelege amestecul oricărui mineral dovedit hrănitoresc pentru plante, împreună cu pământul : Calciul produce un element de fertilizare absolut trebuincios plantelor ; acesta favorizează descompunerea materiilor organice și nitrificațiunii,

*) Sclteusperger — La plante et les engrais. pg. 198.

servește ca agent fixator al substanțelor fertilizante. Acum grație îngrășămintelor minerale poate să se dea bogăție acolo unde pământul era secătuit. Acidul phosphoric, potasiul (cenușa) azotul etc., joacă rolul de cele mai mari îngrășămințe. Phosphorul se extrage în mare parte pentru agricultura din fosphatul de calciu (oase) se găsesc însă straturi de îngrășămintă chimice: mine de fosphat (Tunisia Africa); straturi de nitrat de sodiu (Chili-S-America), azotatul de calciu (cyanamida) un îngrășământ de primul ordin, se fabrică la Briançon (Savoia). De altfel marea e răscolită pentru a-i extrage acidul phosphoric, potasa, calciul. Acum în urmă se caută a se lua azot din atmosferă.

Câteva sfaturi în privința gunoiului-îngrășământ ¹⁾

Ceeace nu trebuie făcut. Gunoiul să nu fie așezat direct pe pământ, aproape de puț, ori pe lângă pereții clădirei. Solul care ar fi în direct contact cu gunoiul, cu produsele lichide ale grajdurilor, se infectează gradat și comunică această infecție straturilor mai profunde, iar prin crăpăturile pământului produsele lichide pot pătrunde la napele suterane de apă cari alimentează puțul. Dacă înfârșit gunoiul e așezat lângă vre-un zid al clădirei, crăpăturile existente între pământ și fundație, oferă lichidelor o mare ușurință de a pătrunde sub-solul.

Ceeace trebuie făcut. 1) Locul pe care va fi așezat gunoiul să fie acoperit de un strat impermeabil (beton). 2) Să fie împrejmuit de un mititel zid. 3) Solul să fie puțin

1) Ed. Imbeau et Rolants — Fumiers.

clinat către o groapă cu pereții asemenea impermeabili, unde să se strângă lichidele ce se scurg din gunoiu și tot în această groapă va da și canalul de scurgere al lichidelor grajdului. 4) Locul rezervat gunoiului să fie cât mai departe de puț și de locuință. 5) Să se acopere gunoiul cu un strat de paie, lăsându-se un mic spațiu între ele

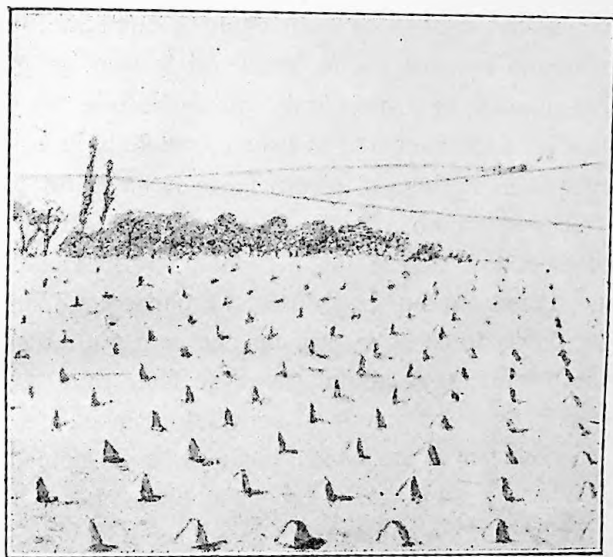


Fig. 5. — Îngrășarea țarinei cu var „chaulage”.

și gunoiu, sau mai bine și mai simplu cu un strat de pământ direct așezat pe suprafață. Operând astfel, gunoiul și toate produsele lichide nu mai sunt o cauză de insalubritate, ci li se conservă (mai mult toată) valoarea agricolă. Pământul de acoperire se transformă pe încetul într'un humus fertilizator.

Iată o formă de îngrășare a țarinei cu calciu. Ceiace se

practică mult în unele ținuturi ale Franței și pe care o numesc „chaulage“.

Semănarea legumelor ce cresc direct în răzor, răsadnițe și pregătirea lor.

Neîndoios dela calitatea semințelor atârnă mult și bună-tatea legumelor, iată de ce vom căuta a cumpăra semințe dela o florărie recunoscută ca bună, ori le vom pregăti în-și-ne din plantele cele mai bune, strângându-le la timpul când au fost perfect coapte și uscate, punându-le în cutiuțe pe cari le vom eticheta și păstra peste iarnă în un loc uscat și nu prea friguros. Semințele se seamănă dupe ce e pregătit pământul, adică: săpat, fărâmițat și apoi amestecat: 2 părți pământ (să nu fie galben) și o parte gunoi bine descompus, ce se trece chiar prin un ciur mai rar. Acest pământ se așterne peste stratul săpat, se face apoi acoperiș de 1 cm. numai din gunoiu și se bătătorește cu o scândurică, ușor. Acum se seamănă: Când sămânța e mică cum de pildă la morcovi, varză, conopidă, pătlăgele, ceapă, saladă, ridichi etc. Se seamănă la suprafață în răzor, apoi se greblează; dacă pământul nu-i uscat ci puțin umed se lasă așa până a doua zi, dacă e uscat, se stropește ușor cu apă. A doua zi pe seară când nu mai e soare se udă iară-și, pe urmă în fiecare zi. Când sămânța e mai mare, atunci de obicei se afundă în pământ cam cât de două ori lungimea seminței. Bunăoară, fasolea care trebuie mâncată iarna, se seamănă la adâncimea de 10 cm. deci de 2 ori și ceva lungimea seminței, pentru-că vara cu arșița sa mare ar usca-o înainte de vreme. Fasolea de primăvară se seamănă la a-

dâncime de 5-6 cm. Sunt unele plante potagere cari cresc pe locul unde au fost semădate cum : morcovii, ridichile etc., altele cari au nevoie de a fi resădite din distanță în distanță în linie dreaptă, adică cum se zice în termen grădinăresc repicate. Din acestea sunt : varza, țelina, prazul, lăptuca etc. și se pot repica atunci când în răsadniță au căpătat patru frunzișoare.

Răsadnița e ca o cutie de lemn cu un părete mai ridi-

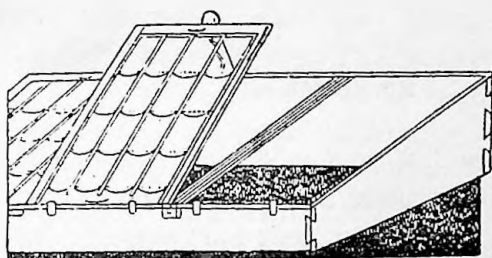


Fig. 6. — Răsadniță.

cat înspre Miază-zi și al cărei fund e pământul, iar capacul îi e făcut din cercevele cu geamuri. Fig. 6. Sticla fiind rea conducătoare de căldură, păstrează răsadniței o temperatură aproape constantă. Când e prea cald în afară și plantele din răsadniță încep a se împuternici, se deschide geamul răsadniței, iar noaptea se închide ; numai când sunt aproape de resădire se poate lăsa fără grije geamul deschis și peste noapte, dacă temperatura o permite. În răsadniță se pune întâi un strat de pământ gunoios mai gros (care dezvoltă multă căldură) apoi un alt strat de pământ vegetal bine cernut și amestecat cu puțin nisip. La început se deschide bine geamul, lăsându-se astfel câteva zile, pe urmă se seamănă legumele, numai astfel au culcușul călduros. Se fac

răsadnițe și fără geamuri, acestea însă când începe a se mai încălzi puțin. Pentru a face astfel de răsadnițe se sapă șanțuri largi de 1—2 metri și destul de adânci cam $1\frac{1}{2}$ metru, lungi cât și celelalte răsadnițe 2-3-4 metri.

Se umplu cu gunoiu de grajd, se bățătoresc, deasupra se pune un strat de mărăcini. ca să prezerve de coropișnițe, iar deasupra acestora, pământ pregătitt din humus și nisip. Se împrejmuiesc aceste răsadnițe cu scânduri și la început se învelesc cu rogojini până ce s'au mai împuternicit plantele.

Răsădirea sau ripicarea

E de mare însemnătate distanța la care se răsădesc legumele, fiindcă unele ca pătlăgelele roșii se fac hălăciugă, iar pepenii, dovlecii își întind mult vrejurile. Înainte de a repica legumele se udă bine în ajun, iar dupe ce s'au scos din răsadniță, dacă au rădăcini fibroase li se scurtează, apoi se transplantează în brazda pregătită mai înainte, adică care a fost săpată, fărâmițat pământul, îngrășat dacă a trebuit, greblat. Cu un țăpoi scurt se fac găuri la anumtte distanțe și în rând, apoi se împlântă fiecare legumă în parte, strângând pământul în jurul ei și apoi se udă. Distanțele ce ar trebui ținute în seamă ar fi: Pentru ardei 30 cm.; pentru răsădirea pătlăgelelor vinete 40 cm.; pentru cele roșii 1 m. fiindcă li se fac moșoroae (aceasta pentru rădăcinile pe cari le capătă în urmă pe lângă rădăcinile prime. Pătlăgelele roșii se mai pun pe araci, ca să nu se întindă fructele pe pământ și atunci se repică la distanța de 50 cm. Pepenii galbeni la 1 m. cei verzi la 2 metri, dovleci mari la 3 m, bamele la 25 cm.; varza de iarnă la 25 cm.; varza de vară

care se învoaltă mai mult la 40 cm. Varza se poate răsădi și în un pământ argilos, dacă i se adaogă și un strat subțire de pământ vegetal. Conopida se răsădește ca și varza de vară. Cartofii la 50 cm. etc.

Ingrijirea ce se dă apoi legumelor.

Prima îngrijire ce se dă plantelor potagere e *udatul*; neîndoios unele sunt mai avide de apă decât altele. Acestora cum de pildă salada, spanacul, varza, ridichile, le trebuie mai multă apă pentru a fi foarte fragede. Altele cum sfecla, cartoful etc., nu cer decât puțină apă. *Săpatul* se face atunci când plantele având nevoie de apă și aer, le sunt totuși împedicate de pământul superficial ce s'a îndesuit prea mult; pentru respirarea lui și deci pentru înlesnirea respirației plantei, ne folosim de o săpălugă specială prevăzută la o parte cu 2 prelungiri țepoase cu care se poate scormoni pământul. Sunt însă anumite *legume cari cer a fi nu numai săpate dar și mușuroite* cum de ex.: cartofii, varza, fasolea, mazărea, pătlăgelele roșii, țelina, prazul, anghinarea. Prin mușuroire se dezvoltă rădăcini noi, sau tubercule, se împedică întinderea pe pământ a vlăstarilor (cum la patl. roșii, fasole etc.), se protejază de frig planta ca la anghinare, conopidă.

Când unele plante potăgere tind a face hălăciugă cum de ex. fasolea mazărea, patl. roșii, atunci se *strâng în jurul haracilor* ce se înfing lângă plante, fără a le sugruma.

Când sunt prea mulți boboci-muguri pe o legumă, pentru a da vigoare mai multă, se înlătură câțiva din ei cum de pildă la castraveți, anghinare, pepene, pătlăgele vinete, etc. *Foile încă se înlătură în parte*, când ar împiedica coace-

rea fructelor, bunăoară la pătlăgele roșii, *ori se leagă în jurul fructului* ca să împedice prea repede maturitate, ca la conopidă.

Când legumele rămân direct semădate pe răzor : pătrunjel, mărar, morcovi etc., atunci ca îngrijire, pe lângă udatul zilnic, vor trebui *plivite de burueni* și *rărite* dacă sunt prea dese, adică smulgem din ele, pentru a da vigoare la rest.

Punerea semințelor la epoci stabilite (semănarea) și rotația plantelor pe răzoare.

Iată timpul semănării legumelor :

Varza care e sațul casei în tot timpul anului, se seamănc în 2 rânduri :

Varza de vară se seamăncă pe la 1 Februar și se repică în toată luna Aprilie. *Varza de iarnă* se seamăncă la sfârșitul lui Aprilie 23 și se pune în pământ până la sfârșitul lui Iunie.

Cartofii se pun în Martie. Se ară locul, se trag șanțuri cu rarița și se pun în șanț la distanța de 50 cm. acoperindu-se cu pământ. Intre rânduri să fie cam 60 cm. Se mai pot face șanțuri și cu casmaua, totul e să se sfărâme bine pământul. Cartofii se mușuroesc la vreme, iar toamna după 10 Septembrie se scot.

Conopida de vară se seamăncă de la sfârșitul lui Ianuar în răsadniță, se resădește apoi în strat sub geam ori că se așază în ghivece ce se țin la o temperatură de 16°. Se poate pune și în afară la adăpost, sub geam. După 20 Martie se pot pune în pământ.

Castraveții (de primăvară trufanda) se seamănă dela 20 Decembrie sub geam, pe la 20 Ianuar se repică în strat cu geam pentru fructificare.

Pepenii cantalupi la geamuri se sădesc, și se îngrijesc ca și castraveții și în acelaș timp.

Mazărea. Acestei plante i se mănâncă fructul verde primăvara și vara, cum și uscată iarna; semăntată de vreme la începutul primăverei, dă în acelaș loc recolte succesive.

Morcovii au trei varietăți: lungi, mijlocii, scurți (carote). Printr'o semănare timpurie primăvara și în condițiile înrățate, se obțin succesiv morcovii cari ne hrănesc atât vara cât și iarna.

Ridichile. Prin semănarea succesivă a diferitelor soiuri de ridichi, se pot obține în tot timpul anului. Ridichile de lună sunt cunoscute prin bunătatea gustului lor. Ridichile negre sunt semămate la sfârșitul primăverei, constituiesc o bună saladă de iarnă.

Lăptucile sunt o saladă minunată în tot timpul anului. Lăptucile de iarnă se seamănă toamna la adăpost de crivăț. Lăptucile de primăvară se seamănă la sfârșitul lui Februarie ca să fie resădite în Martie.

Lăptuci bune putem avea ori-când dacă semănăm cu 15 zile înainte. In genere mai toate legumele se seamănă la începutul primăverei, iar cele pentru iarnă se seamănă ceva mai târziu primă-vara.

Rotația legumelor. Pentru a lămuri scopul rotației legumelor e de ajuns a spune că nu toate legumele trag deopotrivă la ele sărurile de îngrășare din pământ. Bunăoară:

1. Varza, castraveții, ridichile, conopida, prazul, țelina, gu-
liile, cartofii, patlagelele vinete și roșii, bamele, secătuiesc
locul unde au fost sădite; — 2. Altele cum: ardeiul, pă-
trunjelul, morcovul, sfecla îl săcătuiesc mai puțin; 3. iar
altele cum: leguminoasele (fasolea, bobul, mazărea, lintea)
nu-l secătuiesc de loc. De aceea pe un pământ pe care
s'a cultivat într'un an legume de categoria I, în al doilea
an se va semăna leguminoase; unde s'a sădit în primul an
fasole, se va pune morcovi sau țelină. În ori ce grădină de
legume îngrijită cum trebuie, această rotație se face regulat,
mai adăogând după fiecare cultură și ceva îngrășământ,
alt-fel es plante pipernicite; numai prin respectarea acestei
rânduiri se restituie pământului ceea-ce a pierdut.

Sunt o categorie de plante potagere cari pot trăi până
la 8—10 ani în acelaș loc fără a secătui prea mult pământul,
deci fără a avea nevoie de îngrășământ cum: hreanul,
sparanghelul, anghinarea, leușteanul etc. unor asemenea
plante li se zic vivace sau trăitoare. Când s'au epuizat,
atunci se sapă locul și se îngrășe ca și cele lalte.

CAP. VI.

Ingrijirea florilor și câte-va conservări

Ingrijirea florilor în apartamente, ghiveci.

Se știe că floarea pusă în pământ liber având nutriment mare, îi merge mult mai bine decât în ghivece, de aci vine încrederea, că cu cât un ghiveciu este mai mare și plantei îi merge mai bine ; aceasta e însă o idee greșită, în afară de singurul caz, când planta are rădăcini prea mari, prea puternice, atunci și un hărdău o poate cuprinde; bunăoară : lendrii, trandafirii mari, plantele de ornament (ficus, aralia etc.) rodii ș. a.

Pentru ca unei flori să-l meargă bine în ghiveciu, trebuie ca floarea să absoarbă toată apa cu care e udată, ori dacă e așezată în ghiveciu prea mare, ea nu poate absorbi decât o parte din apă, restul ce nu-l mai poate înghiți, descompune pământul și încetul cu încetul putrezește rădăcina florei. Dacă floarea e viguroasă, nu va peri îndată, dar va începe a îngălbeni, a-i cădea frunzele și numai pe urmă pier. Floarea când e pusă în ghiveciu potrivit cu ea, rădăcinele i se resfiră în interior și vor ajunge până la pereții ghiveciului, de unde își capătă aerul ce pătrunde prier porii

ghiveciului, iar apa ce va căpăta-o, va fi toată absorbită cu folos. Patru sunt factorii esențiali în viața florilor: *Căldura, lumina, aerul, apa*, pe lângă pământul anumit pregătit.

Căldura trebuitoare plantelor și florilor de ghiveciu să fie constantă. Aceasta ar fi $+ 12^{\circ}$ C. Sunt unele plante cari pot suporta o temperatură mai scăzută, chiar și până la $+ 4^{\circ}$, $+ 5^{\circ}$ O căldură mai mare le ofilește repede.

Lumina dă mare putere de viață florilor, ceea-ce se observă după cum și ele instinctiv o caută, îndreptându-și ramurile către ea. De aceea în un apartament vom așeza mai la lumină pe cele mai puțin viguroase, iar în colțurile sau locurile mai puțin luminate își vor avea locul plantele mari de ornament.

Aerul. Plantele, florile, respiră prin stomatele frunzelor (porii lor) și cari se pot acoperi cu praful ce se face în camere; de aceea e bine ca aerarea în apartament să se facă zilnic și cât de mult. Praful se înlătură prin udare; e bine însă ca frunzele mari să se ștergă din când, în când, cu buretele ud, sau chiar cu o cârpă.

Apa pe care o dăm plantelor e bine să fie cât de proaspătă și nu peste măsură rece (iarna, când ar putea fi și cu gheață în ea). La fundul ghiveciului se pune un strat de nisip fin, ori un ciob, pentru ca apa să se scurgă, dacă e prea multă. O udare zilnică e îndeșulătoare; în timpul verei când și ghivecile pot fi scoase în grădină, se pot uda atât dimineața, cât și pe seară, când arșița a fost prea mare peste zi. Udătura prea multă sărăcește pământul în care se desvoltă floarea și chiar o putrezește.

Plantele din ghivece nu se schimbă decât atunci când tânjesc, ori când planta a devenit voluminoasă și atunci

transvazarea se face cu precauțiune, fără a desgoli rădăcinile de pământ. Schimbarea se face atât primăvara cât și toamna.

Pământul plantelor de ghiveciu poate fi diferit amestecat, după cum cer anumitele soiuri; ori cum ar fi însă, se impune a avea și o doză de nisip fin cernut.

Ingrășământ pentru florile ținute în casă

Pentru florile ținute în casă este greu a utiliza gunoiu ca îngrășământ, din cauza numeroaselor inconveniente; un mijloc de a le îngrășa fără a ne servi de pământ gunoios este următorul ¹⁾:

Se procură de la droguerie:

Azotat de amoniac. . .	200 gr.
Azotat de potasiu . . .	125 „
Biphospat de amoniac .	100 „
Sulfat de calciu (ipsos) .	30 „
Sulfat de fer (calaican) .	20 „
Sare amoniacală . . .	25 „

Aceste materii trebuiesc pulverizate și bine amestecate toate. Să se pună pe urmă câte 1 gram din acest praf la litru apă ordinară și să se amestece bine. Din această soluție se va întrebuința pentru fie-care (oală) ghiveciu câte o linguriță, amestecându-se cu apa cu care se udă floarea.

Mușchiul verde ce ornează unele ghivece cu plante artificiale, de multe ori se decolorează. Pentru a face ca muș-

1) Inst. Herticol din Gembloux, Belgia.

chiul să-și conserve culoarea verde, de cum îl aduci din pădure, cel mult după trei zile, se taie drepunghiular făcându-se pachete și se înmoaie câte-va minute cu partea verde în apă albăstrită tare cu sineală (scrobeală albastră), pe urmă se usucă la umbră.

Cum se prind florile în ghiveciu

Florile se prind în ghiveciu prin *sămânță*, *altoiu*, *bulbii* ori *rădăcini* sau *chiar prin butășire a frunzei*, cum se practică de pildă cu planta begonia și a. *Prin semințe* prindem florile primăvara, mai ales în grădină și de aci le transplantăm în ghivece, făcându-le astfel să dureze multă vreme. Ca exemplu de flori ce se înmulțesc prin *sămânță* sunt: mixandra, micșuneaua-galbenă, rozeta etc. Pentru aceasta în timpul verei recoltăm semințele bine uscate și le păstrăm în cutiuțe etichetate până la vremea semănării. Dupe ce le am semănat, răsărit și pe urmă a prins putere, le răsădim sau transplantăm în ghivece. Pe lângă îngrijirea specială prin udare potrivită și cele lalte măsuri, mai e nevoie ca atunci când florile s'au trecut să le desprindem ușor de pe tulpină, pentru că altfel planta florală tânjește. Rozeta cu deosebire se desvoltă, dacă îi rupen florile în plina înflorire, astfel seva nutrește mai puternic ceilalți boboci.

Prin altoi mai ales se prind în ghiveciu foarte multe flori, bunăoară: maghiranul, mușcata, indrușaimul, garoafa (aceasta se prinde și prin *sămânță*) și altele. Pentru aceasta e de ajuns a despica puțin extremitatea tigei (unde a fost ruptă de pe tulpină) și a o împlânta cât să se poată ține în pământul afânat din ghiveciu, potrivit cu mâinile pământului

în jurul albeiului, așa ca să fie puțin mai adâncit, pentru ca udătura să se strângă mai mult la altoiu.

Cât timp altoiul e plăpând și mai ales dacă e vremea răcoroasă, se acoperă cu un pahar de sticlă, care îl protejază prin reaua conductibilitate de căldură. Esențialul e, a se ține altoiul din ghiveciu la o temperatură potrivită și atunci poate fi și fără protecție. Cel mai bun loc ar fi între ferestre, unde pare a fi 12° căldură.

Prin bulbi se prădesc; tiparoasa, zambila, crinul etc.

Pentru aceasta bulbii se așează în pământul pregătit din ghiveciu câte unul sau doi și se udă în fiecare zi atât cât trebuie, ținându-se ghiveciul la o temperatură constantă, potrivită, după 2—3 săptămâni planta se ivește.

Prin rădăcină se pot înmulți foarte mult flori; (crisantele) tufănelele, trandafiri, (acestea se prădesc și prin altoiu) etc. Ca să înmulțim trandafirii prin rădăcină, în timpul primăverii (timpul urcării sevei) se separă din tulpina mamă părți de rădăcină, însă cu băgare de seamă, a nu reteză din rădăcinile secundare; se așează în ghivece, se udă regulat și cât trebuie (adică atât, până când începe să se scurgă puțin din ghiveciu) ținându-se la o temperatură potrivită.

Inmulțirea prin separație se poate face și deslipind vlăstarele puternice de pe trunchiu la anumite plante, bunăoară: *Filodendronul* (soiu de palmier) se prăsește atât prin rădăcină cât și prin (desprindere) vlăstar; *iuca* plantă de ornament cu frunze lungărețe, bătoase, ascuțite la vârf și formând buchet, poate deveni cu vremea copăcel; când i s'au ivit vlăstari puternici, se separă fără precauție, decât așezându-se în ghivece potrivite și udându-se regulat. Iuca poate

dura vreme îndelungată ; când a devenit copăcel, după 10-15 ani capătă flori mari asemănătoare cu nufărul și așezat împar (câte 7, 13, 15, 21 flori) pe peduncul. Această floare o conservă 3-4 săptămâni ; iuca e de mare ornament în o casă. *Dracenia*, soră cu iuca, diferă numai că frunzele îi sunt mai mlădioase și nu face floare. Când aceste plante sunt mari, se țin în hârdae.

Prin rupere accidentală se poate asemenea provoca înmulțirea unor plante, dacă pe partea ruptă se pot forma rădăcini, de pildă : Leandrul, ficusul etc. Ca să dăm rădăcini unei ramuri de leandru, cufundăm în o sticlă aproape plină cu apă, baza acestei ramure și învăiuim cu o cârpă gâtul sticlei pe unde ese în afară, ținând sticla la un loc liniștit, luminos, cu temperatură potrivită. După câțva timp ramura prinde rădăcini, iar când au devenit puternice, scoatem ramura din sticlă și o plantăm în ghiveci.

Ficusul se prinde și așa, însă mai ales împlântând altoiul în o cutie cu nisip, umezind zilnic și ținând această cutie la un loc luminos și la temperatura de 14°—18°. Fiodendronii se pot prăsi și ast-fel, când vlăstarii sunt plăpânzi

Butășirea prin frunze înmulțește unele plante de podoabă ce se țin în ghivece, cum de pildă *begonia* și *gloxenia*. *Begonia* este o plantă frumoasă, cu frunze mari în formă de inimă, admirabil colorate, mai închis pe de margini și mijloc, iar în jurul mijlocului mai deschis. Înmulțirea acestei plante sa face ușor în felul acesta : Se întinde bine o frunză pe un răsad făcut în seră, ori se întinde lipind-o perfect pe pământul din ghiveci. Pe această frunză se fac câteva tăieturi prin nervuri, băgând oare-cum în pământ marginile. Prin aceste

tăieturi se provoacă înmugurirea. Când mugurii s'au împu-
ternicit se separă și se plantează fiecare deosebit.

Gloxenia e tot plantă de ghiveciu foarte frumoasă cu flori
albe, roze ori albastre în formă de clopot, așezate mai multe
pe un peduncul.

Iarba grasă ce crește prin petriș, ducând mult la uscă-
ciune se prăsește tot astfel; frunzele căzând pe pământ,
adesea strivite de piciorul omului, dau naștere la rădăcini.

Florile pot căpăta de multe ori purici roșii sau verzi (pu-
cerons) mai ales trandafirii — e ca un fel de filoxeră a lor.
Mijlocul de a-i înlătura e întâi o delicată periere a plantei,
pe urmă pentru a-i distruge complet, se întrebuințează fum
de pucioasă, fum de tutun sau chiar zeamă de tutun răcită.
Alt remediu contra acestei boale a plantelor ar fi frunzele
de persic; acestea conținând în mică doză acid cianhidric
(otravă) se întrebuințează reduse în pulbere, punându-se pe
marginea ghivecelor.

Reînsuflețirea florilor tăiate (a unui buchet).

De multe ori am dori ca frumoasele flori din glastre să
dureze cât mai multă vreme și ori cât le-am schimba apa
și tăia din cozi părțile alterate, tot nu le putem împedica
a se vesteji. Un singur mijloc este de a prelungi încă starea
de verdeață a acestor flori și anume: Imediat ce încep a
se vesteji, se cufundă aproape trei părți din lungimea co-
zilor în apă fiartă, se va observa ca florile își revin încet
la starea de mai nainte (înlăturându-se germenul de putre-
zire) când și-au recăpătat vioiciunea, să se taie părțile cari
au fost cufundate în apă și să se pună buchetul ca de
obicei cu cozile în apă rece.

CAPIT. VII

Câteva conservări.

Așezarea zarzavaturilor de iarnă în nisip la pivniță, ori gropi, șanțuri în grădină.

Zarzavaturile ca să se poată păstra iarna, trebuie să fie proaspete, sbicite și să fie neatinse de sapă, adică să nu aibă nici o rană pe ele. Conservarea lor e ușoară dacă sunt așezate cu regulă în nisip la un loc adăpostit de intemperii. O pivniță bine ventilată, uscată și afumată din vreme, ca să nu păstreze nici un miros, este ideală pentru conservarea zarzavaturilor în timpul iernei.

Cununele de ceapă și usturoi după ce le-am ținut 10—15 zile la soare le punem în pivniță peste prăjini legate la grindă.

Morcovi, păstârnacii, pătrunjeii, după ce au fost scoși din pământ se lasă la aer să se sbicească. Pentru a-i așeza la pivniță, vom alege colțurile întunecoase, lumina îi încolțește. Se va alege un strat gros de nisip bine uscat și apoi se rânduiesc cu sistema, adică așezând la fund bunăoară morcovii cei mari și orizontal unul lângă altul, fără să se

atingă ; peste acest rând se toarnă nisip ca să-i acopere, apoi alt rând de morcovi tot așa, observând să aibă vârful rădăcinelor în afară ; se continuă astfel până se sfârșesc toți morcovii, ori păstârnacii, pătrunjeii. Deasupra de tot se acoperă iarăși cu nisip.

Zarzavaturile ca : *sfecele, guliile, ridichiile, țelina, hreanul, prazul*, după ce sunt sbicite se așează vertical în un strat gros de nisip, fără a se atinge unele de altele, lăsându-le rădăcina de frunze în afară.

Sfecelelor, guliilor și ridichilor li se înlătură aceste frunze.

Sfecele se pot îngropa și afară în pământ ca varza.

Cartofii se așază în colțul cel mai întunecos al pivniței, ca să nu încolțească și fiindcă umiditatea îi atacă, ca măsură de precauțiune se așază pe un fel de podea făcută din câteva scânduri mai late puse la rând pe tot locul pe care se întind cartofii.

Varza se îngroapă în pământ făcându-se un șanț adânc cât să intre varza fără coadă. Pământul să nu fie umed ori gunoios, căci ar avea coropișnițe, cari atacă varza.

La vremea de conservare, verzele se smulg cu rădăcina din pământ și se așază în șanțurile făcute, cu rădăcina în sus și căpățâna în jos, dar să nu se atingă între ele. Se învăluiesc cu pământul scos din șanț și numat cozile rămân afară. Așa conservată varza are tot gustul și calitățile verzei proaspete.

Varza de Bruxelles (creață) încă se îngroapă, dar șanțul se face ceva mai larg, ca să încapă câte trei la rând, fără să se atingă și mai adânc fiindcă varza de acest soi se îngroapă în întregime fiind mai sensibilă la îngheț, dar se va așeza tot cu căpățânile în jos. Deasupra stratul de pă-

mânt să fie de cel puțin 3 cm., ca să nu degere varza. După ce s'a așezat o serie de 3 verze în șanț, se lasă un mic spațiu și alte 3 se îngroapă și tot așa mai departe. Mai sigură însă e conservarea acestei verze. așezând-o în nisip în pivniță, numai căpățâna în afară (floarea) cum se zice popular. Numai când n'ar fi loc în pivniță să recurge la îngropat afară în pământ.

Cea mai bună conservare a verzei este a o pregăti murată, cum este mai mult întrebuințată. Ingropăm vaza atunci când n'avem destule putini pentru murat și când voim să avem și varză dulce. De altfel varza dulce se mai conservă și în beciuri uscate și bine adăpostite, așezând dedesubtul ei ceva scânduri; asta la oraș.

Ingroparea verzei se face numai la țară.

Curățirea, afumarea butoaelor, punerea verzei și a murăturilor în saramură și a bureților de pădure.

Putinile și butoaiile pentru varză și murături se cere a fi curate și fără nici un miros. Cu deosebire mirosul de țuică le strică. Butoaiile în cari a fost untdelemn sunt cele mai bune pentru murături. În genere butoaiile se spală cu leșie, iar dacă au vre-un miros îl scoatem, punând după spălare și scurgerea butoiului (putinei), să se stingă în el 1 kgr. var cu apă. A doua zi se spală bine, după uscare se întrebuințează. Se perd mirosurile grele și afumând aceste vase cu cârpă curată arsă, ori cu fum de pucioasă, dupe ce întâi au fost spălate și bine uscate.

Varză murată. Cea mai bună varză de murat este cea cu foaia netedă. Sunt multe moduri de murare a verzei.

Cel mai sigur e aceasta: Se curăță varza de primele frunze pălite, se crapă de la coadă în jos în 4 dar nu de tot, ca să rămâe frunzele intacte pentru sarmale și se așează cu căpățâna în jos. La 150 verze se pun 2 kilograme sare. Se umple cu apă de fântână; cu cât e mai văroasă, cu atât e mai bună pentru întărirea verzei. La fundul putinei când se așază varza, se pune ca un pumn de porumb. Acesta-i dă gustul înțepător la limbă. Se astupă puțina cu capacul, dacă e sistematică, adică cu șurub, se apasă peste varză; dacă puțina e primitivă, se așază deasupra verzei două lemnișoare (scândurele) cât diametrul puținei, încruciate, peste cari se pune o greutate (piatră), apoi se așază capacul și se mai acoperă și cu o pânză. Odată pe săptămână va trebui pritocită varza, adică se scurge zeama pe cep și se toarnă din nou în puțină. Pritocirea o acrește mai repede, la al patrulea pritoc se gustă zeama, atunci îi adăogăm $\frac{1}{2}$ —1 Kgr. sare, după cât ne place de sărată. Se adaogă această sare mai în urmă, fiind-că îi dă un gust de proaspăt. Se continuă cu pritocitul în fie-care săptămână, până s'a acrit varza perfect. Unele gospodine adaogă și bucăți de hrean la varză, dar nu-i bine fiind că o amărăște.

Alt mod de murare a verzei. Se curăță varza de foile pălite, până se dă de cele, bune, se scobește coceanu și se umple cu sare. Se așază rânduri, rânduri în puțină, adăogând un pumn de porumb (acesta se pune la fund) Se socotește la un butoi de 120 litrii, $2\frac{1}{2}$ Kgr. sare. Se astupă ca și la celalt mod de pregătire și se pritocește regulat; după 2 luni, varza e destul de acră, se poate întrebuința. Se mai pune varza la puțină și tăind'o în patru, socotind 30 gr. sare pentru o varză.

Castraveții se conservă în mai multe feluri. 1. *Ca pentru saladă*: Se ia castraveți buni nemănași potrivit de mari ca pentru saladă, se curăță ca fa saladă, numai că feliile se taie ceva mai groase și se storc. Așa tăiați castraveții se așază în un borcan de pământ care să fie crăpat, ori cu o gaură la fund; sau într'o putinică ce curge și se presară printre ei sare grunjoasă. Se va așeza mereu un rând de castraveți mai groși și un rând de sare de 2 degete stratul; numai deasupra stratul de sare va fi mai gros pentru a împiedica să pătrundă aerul (pe deasupra). Se astupă apoi la gură borcanul și se așază la pivniță pe două lemne, lăsând loc liber între ele, ca să se scurgă apa din castraveți. În timpul ernei îi spălăm bine și îi ținem 2 ore în apă rece. Le stoarcem apoi apa, îi așezăm în castron turnând peste ei undelemn și oțet.

Castraveți murați (înfundați). Se spală bine castraveții se întind pe o masă să se scurgă, având de mai nainte butoaiile pregătite. Castraveții spălați se așază în butoiu cu foi de vișin și mărar, apoi se face o saramură, cam 3 Kgr. sare la 300 castraveți și se umple. Se așază apoi capacul foarte bine, se înfundă și se lasă la soare cam două săptămâni, având grije să rostogolim butoiul din 3 în 3 zile, pentru-că saramura să se prefire bine printre castraveți. Data când se așază castraveții este dela începutul lui Iulie și până în Septembrie cel mai târziu.

Așezarea murăturilor de toamnă.

Se ia zarzavaturi cari se găsesc în toamnă târziu, adică: ardei grași, ardei lungi, pătlăgele necoapte, castraveți dacă

mai sunt, pepenași verzi și frunze de țelină; se spală bine și se așază în puțină pregătită mai de vreme. Se umple cu saramură potrivită, se astupă cu capac și se așază la pivniță pe două lemne, ca să nu fie puțină în contact direct cu pământul și să putrezească.

Bureți de pădure și în genere toate ciupercile bune de mâncat se pot conserva, fie prin murare și uscare, fie în oțet. *Pentru uscare*, se iușiră bureții pe sfoară, după ce li s'au înlăturat cozile, se țin câte-va zile în saramură tare, (3—4 zile) în urmă se atârnă la aer până se usucă. Apoi se pun în săculeț de tifon și se spânzură în cămară. Mai multă siguranță prezintă conservarea dacă bureții au fost opăriți în saramură și apoi uscați. La întrebuințare se înmoaie de cu seară în apă caldă ca să piardă sărătura și să-și revie, apoi se pregătesc ca mâncări de post.

În oțet: se curăță ciupercile mici de peliță tăindu-se micotorul sau chiar înlăturându-se dacă se poate, se spală, le supunem apoi la o murare de câte-va minute în apă sărată potrivit, ce clocotește pe foc. Se scot, se svântă și când sunt reci, se așază în borcan de sticlă. Se ferbe deo parte oțet de vin cu câte-va boabe de piper, foi de dafin 2—3 la 1 litru, câte-va boabe de inibahar (mai puține decât piperul) și sare (potrivit ca pentru ori ce mâncare). Când s'a răcit oțetul se toarnă peste ciuperci, iar deasupra se mai toarnă pentru bună conservare, untdelemn ca să formeze un strat de 2 degete. Se leagă borcanul la gură obi-cinuit și așază la un loc uscat, pe un stelaj mai înalt din dulap; ori chiar deasupra dulapului din cămară. Ciupercile ast-țel conservate sunt minunat de bune pe lângă rasoluri și fripturi. *Rășcovele sau urechiușele*, ciuperci de munte

foarte gustoase, se conservă ușor : se spală se sarează, a doua zi se spală din nou, se zvântă se așază în borcane de sticlă mici, turnând peste ele oțet fert și răcit, legând borcanele la gură și ținându-le la un loc uscat, rece.

Murăturile cele mai multe se fac în oțet, bunăoară castraveții în oțet se pregătesc în multe moduri, dar cei mai reușiți se fac ast-fel : Se aleg castraveciorii frumoși (nemănați), culeși din ajun. Se spală bine, se scurg. Pe foc ferbe oțetul cu sare, cam 7 litri oțet bun pentru 200 castraveciori mărime potrivită și 300 gr. sare. În timpul cât clocotește oțetul pe foc se cufundă castraveciorii rând pe rând, puși în o pânză subțire cu găuri mai mari și se țin cam 2 minute; după aceea se așează pe o planșetă ori scândură fără să se lipească între ei, resfirându-i. Se lasă ast-fel până a doua zi, pe urmă perfect uscați se așază în borcane de sticlă. Dacă voim, punem printre castraveciori : prunișoare verzi (pătlăgele mici verzi), gogoșari roșii (ardei turtiți.), bame, fasole verde fină, ceapă (arpagic) curățată, boabe de piper, boabe de muștar așezate în o punguliță, tarhon și grăunțe de usturoiu (curățate). Bamele se opăresc 1 minut în oțetul în care am opărit castraveciorii. Fasolea se opărește în apă sărată, celelalte se așază neopărite. Boabele de piper au darul de a păstra culoarea castraveților pe lângă bunul gust ce le dă ; boabele de muștar împiedică oțetul de a face floare (de a prinde mucigaiu). După opărire castraveciorii se zbârcesc, dar când se toarnă oțetul peste ei își revin. Acest oțet în care am fiert mirodeniile și opărit castraveții îl mai lăsăm să clocotească în urmă și când s'a răcit se toarnă în borcan peste castraveți până umple borcanul dacă a rămas un gol, se mai fierbe o cantitate

de oțet (cât mai trebuie) numai cu puțină sare și cu boabe de piper, după răcire se umple golul. Când borcanul e plin i se pune capacul și se învelește cu pânză la gât și se leagă.

Se pot face și numai gogoșari în oțet (ardei turtiți, roșii. Acești ardei trebuie să fie foarte proaspeți și fără nici o rană pe ei. Se spală, se scurg, se întind pe o masă ca să se svinte, apoi se așază în borcan și se toarnă peste ei oțet potrivit de murat și cu sau fără boabe de piper. Oțetul poate fi ori fert cu sare și răcit, ori nefert. Ca să se conserve bine, borcanul să fie perfect astupat și ținut la un loc uscat și răcoros. Pentru garnitură se taie felii rotunde de morcov și cu cuțitul li se dă forma de stea ori de roțiță dințată, ce se așază în borcan pe de margini și printre gogoșari.

Ardei copti în oțet, Se ia ardei grași mari și frumoșii și se prăjesc ușor în un untdelemn (la repezeală); se așază în o cratiță până se răcesc; după aceea în borcanul de sticlă rânduri, rânduri, fără să fi luat pelița de pe ei. Se umple borcanul dar nu până sus de tot. Oțetul în cantitate potrivită fert cu sare după voe, după ce a clocotit se lasă să se răcească, pe urmă se toarnă peste ardei. Se astupă borcanul ca și la castraveți și se ține la un loc uscat, răcoros. În timpul ernei putem avea cea mai delicioasă saladă de ardei copti, scoțând din aceștia, curățindu-i de peliță și turnând peste ei untdelemn.

Alt mod de pregătire: $\frac{1}{2}$ litru untdelemn, 1 litru oțet, $\frac{1}{2}$ litru apă iar sare, puțin mai sărat decât la mâncări, frunze de dafin 2—3; boabe de piper 30 și 15 de inibahar. Toate acestea se pun în un vas și să fiarbă la foc iute.

Ardei pregătiți, adică spălați și svântați se scufundă rânduri; rânduri în această compoziție când a dat în clocot. Li lăsăm foarte puțin până s'au îngălbenit, Se scot pe o planșetă ori masă, se răcesc se svântă și se așază în borcan de sticlă. Când compoziția s'a răcit, se toarnă peste ardei până îi cuprinde, pe urmă se astupă borcanul ca și la celelalte murături în oțet. Iarna când se servește se curăță de pieleță și se toarnă peste ei oțet și untdelemn.

Ardei umpluți cu zarzavaturi.. Se taie morcovi ca pentru mâncare, (preferabil se dau pe răzătoarea de chitră, dacă avem), țelina se taie pătrățele, varză dulce se taie mărunt, usturoiu se curăță (3—4 căpățâni) toate acestea se pun într'un vas mare, se sarează și se freacă în mâni, până se înmoaie puțin. Ardeii spălați și svântați se desfundă rând, pe rând, scoțându-li-se sămânța și se îndoapă cu aceste legume. Se așază cu fundul în sus în borcan și cât de deși, rânduri, rânduri. Deasupra de tot se așază două scândurele încrucișate peste cari se pun o greutate (piatră). Se leagă borcanul la gură, ca la castraveți în oțet.

Conservarea foilor de viță, ardeilor grașii și a pătlăgelelor roșii în saramură.

Foile de viță se conservă ast-fel: se adună mai ales primă-vara și pela începutul verei foile tinere de viță, cari sunt destul de mari și puțin lobate. Se fac întâiu teancuri de câte 10 frunze, punându-se pe fie-care teanc un vârf de linguriță sare și strângându-se sul, le așezăm în un borcan (preferabil de sticlă) în mod circular (tocmai ca pe sărmăluțe în cratiță). Peste rândul de foi de viță se așază un strat subțire de sare măruntă și tot așa se urmează până

se umple borcanul, pe care-l astupăm apoi și-l legăm ca pe toate borcanele de murături. La întrebuintare se scot frunzele mai din vreme și se desară.

In Ardeal se așează frunzele în coș nou curat, formând straturi, cari alternează cu alte straturi de sare mărunță, până se umple coșul. Stratul de sare de deasupra e mai gros. Peste acestea se pun câte-va pietre, ca să le apese și coșul se atârână de grinda pivniței. De câte ori se ia din frunze, se acoperă restul cu sare. acest sistem e mai puțin bun, fiind-că se usucă prea tare frunzele de deasupra; în cazul acesta ele vor rămâne ca o pătură protectoare pentru stratele mai profunde.

Ardeii grași se murează foarte simplu. Butoiul să fie spălat și preparat pentru murare; ardeii grași, mari și fără nici o rană, spălați bine, se așază rânduri, rânduri, printre ei cu ramuri de țelină, în butoiu, până se umple, dar nu de tot. Se lasă un gol ca de un lat de mână. Se face o saramură potrivită, se umple și se infundă butoiul cu capac. Totul e ca butoiul să nu curgă și să fie bine infundat cu capacul său; câte-va zile se ține în curte, rostogolindu-l din când în când, pentru-ca saramura să pătrundă bine. În urma se bagă în pivniță așezându-l pe două lemne. În iarnă când se desfundă sunt perfect murați.

Pătlăgele roșii la puțină. Se ia din cele din urmă pătlăgele roșii cari mai sunt în toamnă și se așază la puțină, să fie însă potrivit de coapte și cu celuloza tare. În fund se pun frunze de viță, la nevoie foi de vișin. Pătlăgelele roșii nespălate se așază astfel, în cât să fie un rând de foi de viță, un rând de pătlăgele, până se umple putina. Deasupra

se așează un strat de frunze. Se face o saramură tare, cât să stea oul deasupra și se adaogă la 10 litri saramură 1 litru oțet; se toarnă peste pătlăgele și se astupă bine puțină, punându-se la pivniță pe două lemne sau scânduri, ca să nu tragă mucezeală. Când e să se întrebuițeze se spală bine, se țin o oră în apă, iar mâncarea la care se adaogă nu mai trebuie sărată. De câte ori scoatem pătlăgele, acoperim bine cu frunzele de viță pe cele rămase, iar puțină o ștergem pe dinăuntru ca o cârpă udă pe tot locul golit.

Conserve de legume opărite și uscate ca : bame, pătlăgele roșii, fasole verde, ardei grași, roșii, etc.

Legumele uscate conservă toată valoarea lor nutritivă. 1 kgr. din aceste preparate răspunde la 10 kgr. legume verzi. Acestea sunt cele mai ușoare conserve: Bamele se înșiră pe o ață mai grosă străbătându-le prin codița lor și astfel ne-opărite se atârnă în cui la un loc uscat și aerat.

Pătlăgelele roșii. Se aleg dintre cele mai rotunde și frumoase pătlăgele, se taie pe la mijlocul lor despărțindu-le în două, se așază pe o scândură cu partea cărnosă în sus, li se pune puțină sare și se expun la aer spre uscare. Se acoperă cu un tifon pentru a fi ferite de muște. Când s'au uscat se pun în săculeț și se spânzură la un loc uscat, aerat. Sunt foarte bune mai ales la supă, dau un gust minunat. Se va avea grijă însă, ca până la uscare să se inspecteze zilnic și să se înlătore orice început de mucegaiu.

Pătlăgelele vinete uscate ca pentru musaca se fac astfel: Se spală pătlăgelele vinete de mărime potrivită, se svântă,

se taie felii mai groase și se rumenesc pe ambele părți, puse direct pe plita mașinei de gătit. Când s'au rumenit bine, se întind pe o masă la aer. După perfecta uscare, se pun în săculeț pe care îl spânzurăm la un loc uscat, aerat

Pentru servire, se înmoaie cu 3 ore înainte în apă rece.

Fasolea verde uscată se face astfel : Se ia fasole verde tânără, i se înlătură ațele de ar mai avea, se înșiră pe o ață mai groasă și se opărește câteva minute în apă clocotită și destul de sărată. Se scot din saramură șirurile, se lasă a se avânta, pe urmă se atârnă în cuie la aer uscat. După uscare completă, se așază în săculețe subțiri, ținându-se la un loc uscat.

Ardeiul gras se păstrează și uscat, pentru aceasta se alege ardei grași frumoși fără rană, li se scot cocenii cu semințe, creștând ușor cu cuțitul de jur împrejur în dreptul lor. După ce ardeii sunt goliți de semințe se înșiră pe o ață groasă și se atârnă spre uscare. Acești ardei nu au fost spălați, ci numai șterși de praf cu o cârpă curată, moale.

Până la întrebuițare se roșesc pe ață. Când vrem să ne servim din aceste conserve uscate, se va avea grija ca, cu 3 ore înainte să se înmoaie în apă.

Ardeiul mic (chipăruș) condiment, se conservă înșirându-l pe ață de codițe și apoi atârnat în cui la aer curat.

Conservarea specială a legumelor verzi (proaspete) se face prin sistemul Appert.

Acest sistem consistă în a așeză legumele în vase închise și a le ferbe în un cazan cu apă. Prin acest sistem legu-

mele își păstrează toate calitățile de proaspăt atunci când se gătesc.

Iată procedeul: Legumele proaspete aduse atunci din grădină, bunăoară fasolea verde, se curăță de ațe, cu toate că e mai bună cea tânără de tot, se cufundă în apă sărată ce clocotește; se așază apoi în cutii și se face o saramură slabă, să lasă să se răcească această saramură și când e rece se toarnă în cutii, cam până la 3 sferturi în cutie. Cutia să nu fie plină de fasole, un spațiu cam de 8 c.m., e necesar pentru acumularea gazelor.

După ce s'a așezat fasolea și acoperit cu această saramură, se astupă hermetic cutiile, numai în capac se practică câte o mică răsuflătoare pentru gazele ce se dezvoltă prin ferbere. Se pun cutiile în un cazan cu apă, dar să nu le acopere apa și ferb 50 minute. După acest timp se scot cutiile și imediat se și astupă răsuflătorile cu câte o picătură de metal. După câteva zile se inspectează și dacă cutiile nu au capacul ridicat, înseamnă că conservele sunt bune; dacă va fi burdujit în sus, e probă că s'au dezvoltat gaze în cutii și conservele se vor strica.

Tot astfel se procedează și pentru celelalte soiuri de conserve, numai că timpul fierberii variază după constituția celulozică a vegetalelor.

In gospodării în loc de cutii se întrebuințează sticle cu gât lung, ce se astupă cu dopuri de plută, legate cu sfoară. Printre sticle și la fundul căldărei se așază paie. Se pun sticlele la fiert cu apă aproape rece și după o ferbere de 1 oră se dă căldărea de pe foc și se lasă sticlele în ea până ce s'a răcit apa. Focul să fie egal și nu iute, ca să nu se spargă sticlele. A doua zi, sau când sau racit bine

sticlele, li se acoperă dopurile și puțin din gâturild lor cu ceară rosie sau smoală. De multe ori în loc de saramură la aceste conserve casnice se toarnă în sticle bulion mai subțire. *Bamele* de am voi să le conservăm ast-fel nu le opărim, ci numai le ținem în zeamă de roșii cu sare. Se scot apoi, se svântă, se așază în sticle, se acoperă de bulion și se supun la ferbere ca mai sus.

Facerea bulionului de pătlăgele roșii și de ardei.

Bulionul de pătlăgele roșii se face fert și ne fert. Cel ne fert se găsește mai mult în comerț, cel fert care e mai bun se face în casele de gospodari. Cum se face bulionul fert : Se spală pătlăgelele roșit, se crapă, se zdrobesc și se așază la scurgere într'un butoiu, sărându-se puțin. Ast-fel stau 24 ore, după aceea se pun la fert în un cazan bine spoit și se ferb până se desprinde bine coaja dupe ele ; le strecurăm bine printr'o sită, trecând toată pulpa (parteă cărnoasă) a pătlăgelilor și dând afară semințele și celuloza. Punem apoi această zeamă la fert în un cazan mai mare și bine spoit și ferbem la un foc viu. Trebuie amestecat cu o lopățică de lemn cu coadă mai lungă, pentru ca să nu se lipească de cazan bulionul și să avem destulă depărtare ca să nu sară stropii ferbinți pe noi. Tot așa urmăam până se îngroașe bulionul. Când a devenit semilichid, îl turnăm călduț în sticle și le astupăm cu dopuri de plută și le ferbem în cazan cu apă (bain-marie) ; printre ele punem paie. După ce s'au răcit sticlele, acoperim dopurile și puțin din gâtul sticlelor cu ceară ori smoală. *Foarte bine se poate conserva bulionul și dacă este fert mai gros și pus în*

sticle călduț; după răcire se toarnă puțin untdelemn deasupra ca să-l izoleze de pătura de aer, apoi se astupă cu dopuri se leagă cu sfoară și se țin sticlele la un loc uscat și rece. Ast-fel e cu mult mai ușor, scăpând și de febrerea sticlelor și de smolirea ori ceruirea dopurilor.

Bulionul se mai conservă și îngroșat mai mult ca un magiun, așezându-l în borcane de pământ și acoperindu-l cu o pânză înmuiată în untdelemn, peste care s'a pus un strat gros de sare grunjoasă. După fiecare servire din bulion se așază iară și acest strat, care izolează aerul.

Se mai poate face bulionul și turtele mici: aceasta dacă îl îngroșem mult de tot; apoi răsturnat pe o pânză curată întinsă pe o masă de lemn și întinzându-l pe toată suprafața, îl lăsăm la aer să se svinte până e aproape de uscare. Atunci se strânge la mijlocul pânzei prin ajutorul unui cuțit și se fac turtele, ce se mai întind pe masa de lemn (fără pânză) încă câteva zile, acoperindu-le cu un tifon, ca sa nu fie atinse de muște. După ce s'au uscat bine, se așază în un săculeț de pânză ce se atârnă la un loc uscat și aerat, ca să nu mucezeasca.

Un mijloc foarte practic și bun este a conserva pătlăgelele roșii cu zeama lor cum sunt vara și a le întrebuința ca bulion. Iată procedeul: Se spală sticle ca de vin și se umplu cu pătlăgele roșii, după ce au fost spălate, svântate și tăiate ca pentru saladă, adică feliuțe subțiri și scoase semințele din ele cu vârful cuțitului. După ce s'au umplut sticlele îndesat, tot apăsând cu degetul, în gâtul sticlelor turnăm 1 gram salicil (ceeace echivalează cu un vârf de cuțit) și mai punem și un strat de sare deasupra;

pe urmă astupăm cu dopuri, legând și cu sfoară foarte bine. Nici numai e nevoie de smoleală. Iarna când se întrebuințează, sunt poate cele mai bine întreținute decât orice alt soi de pătlăgele conservate. Celor ce suferă de ficat ori rinichi nu le e permis a mânca din aceste pătlăgele.

Bulionul de ardei se face și mai ușor decât cel de pătlăgele roșii. După ce se spală ardeii roșii, se curăță de coceni și semințe se așază cu o mică porțiune de apă în cazanul de bulion și se ferbe. Când s'a înmuiat perfect celuloza, se dă de pe foc, se trece prin sita de bulion și se mai supune la ferbere până se îngroașe de ajuns. Se conservă fie în sticle ca și bulionul de pătlăgele fie în borcane și în cazul acesta făcut mai gros.

Magiunul de prune de bostan și de pepene verde.

Sub numirea de magiun se înțelege pasta dulce și moale pe care o obținem prin ferberea părții cărnose a unor fructe, cari prin vitaminele antiscorbitice ce le conține, prin acțiunea laxativă ce o exercită asupra intestinelor, constituie un bun aliment; mai ales asociat cu pânea ori paste făinoase. Cel mai răspândit magiun, e cel făcut din prune brumării și se pregătește în modul următor: Se ia prune din cele mai coapte, fie chiar strivite și după ce li se scot sâmburii, dacă sunt în mare cantitate, se pun în cazan mare, bine spoit, pentru a le ferbe, ori în tângire când sunt mai puține. După ce a fost fiert bine, se trec prin sită și zeama obținută se supune din nou ferberii, până ce se îngroașe, având grija de a mesteca neincetat până la fundul cazanului cu o lopățică de lemn (ca la bulion), pentru a nu

se lipi. Când mestecând cu lopăţica se face urmă până la fundul cazanului, magiunul e gata; se dă atunci de pe foc, se lasă a se răci, apoi se aşează în borcane de sticlă, porţelan ori de pământ.

Pentru-ca magiunul să nu prindă mucigaiu, trebuie foarte bine scăzut, tot aceasta îl apără şi de fermentare. Ca măsură de precauţiune i se pune deasupra o cârpă curată înmuiată în untdelemn bun. Se acoperă borcanul cu hârtie-pergament se leagă cu sfoară şi se ţine la uscat. Mulţi pun în magiun şi zahăr când e aproape scăzut. *Adesea pentru uşurinţă şi economie*, după ce au scos sâmburii din prune, le trec prin maşina de tocat carne şi aşa zdrobite şi împreună cu celuloza le ferbe până se îngroaşe îndeajuns, obţinând ast-fel un magiun foarte bun dar ceva mai ordinar.

Magiunul de bostan se face ast-fel: Se taie bostanul în jumătăţi, i se înlătură seminţele şi fibrele, cum şi pojghiţa de celuloză, se taie apoi în bucăţi mai mici şi se pune la fert cu o cantitate de apă, cât să acopere bucăţile. După ferbere, se trece prin sită ca şi magiunul de prune, se pune din nou la fert adogându-se zahăr după voe. Când s'a îngroşat în deajuns, ca şi magiunul de prune, e gata.

Magiunul din pepene verde e foarte obicinuit în Germania. Se face uşor, punând la fert partea cărnoasă a pepenelui, după ce i s'a înlăturat pe cât cu putinţă seminţele. După ferbere se trece prin sită ca să nu mai rămână nici o sămânţă, apoi se scade pe foc până se îngroaşe. Acest magiun fiind prea dulce, e mai puţin gustos.

GOSPODĂRIE

Clasa V, secundară, normală, profesională

CUPRINSUL :

CAP. I. Câteva pregătiri.

	Pag.
1. Prepararea pâinei dospite cu drojdie și făcută în casă . . .	3—9
2. Prepararea lipiei, azimei și colacilor	8—9
3. Tablouri consultative relative la compoziția și calitatea făinei	9—10
4. Prepararea mâncărilor de post cu legume cari se găsesc mai la îndemână și valorile lor alimentare . . .	10—28

CAP. II. Câteva preparate făinoase conform programului.

5. Ferberea pastelor făinoase	29—31
6. Pregătirea foiei de tăiței, iofca și pregătirea lor ca mâncare	31—33
7. Turtă dulce	33—34
8. Pregătirea câtorva prăjituri ușoare fără unt: ruladă, biscuiți de cocă îndulcită	34—40
9. Cocă nisipoasă, pregătirea ei și a biscuiților cu grăsime	40—43
10. Prepararea cornurilor și pânișoarelor	43—44
11. Facerea colivei	44—45

12. CAP. III. Pregătirea completă a unui prânz și a cinei cu din cele învățate ca pregătiri și cu serv. de comptabilitate pentru o gospodărie simplă . . .	46—49
--	-------

13. CAP. IV. Modul de scrobire și călcare a câtorva rufe mai grele	50—53
--	-------

14. CAP. V. Câteva noțiuni de grădinărie în conformitate cu programa	54—58
--	-------

15. Îngrășămintele	59—64
------------------------------	-------

16. Câteva sfaturi în privința îngrășământului	64—66
--	-------

17. Semănătura directă în răzor și răsadnițe	66—68
--	-------

18. Resădirea și îngrijirea ce se dă apoi legumelor . . .	68—70
---	-------

19. Semănarea și rotația legumelor	70—72
--	-------

20. CAP. VI. Îngrijirea florilor și câteva conservări. Îngrijirea florilor în apartamente ghivece	73—80
---	-------

21. CAP. VII. Câteva conservări de legume verzi	80—92
---	-------

22. Conservele de cutie (sistem Appert) ori sticle	91—93
--	-------

23. Facerea bulionului	93—95
----------------------------------	-------

24. Magiunul de prune, bostan, pepene verde	95—96
---	-------