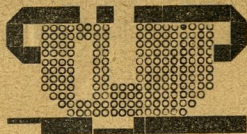




MOŽ V KUHINJI

PRAKTIČNA KUHARSKA NAVODILA ZA MOŠKE



L J U B L J A N A 1 9 4 3

Za vsakovrstna popravila se priporoča



urar Žejn
MESTNI TRG 20



*Dopravila električnih napeljav in
kuhalnikov Vam izorši*

ELEKTRO - BOGATAJ

Kongresni trg 19 - Telef. 20-03

POLNILNA PERESA STROKOVNO IN HITRO POPRAVI
„EVEREST“ - Prešernova ulica 30

Mož v kuhinji

PRAKTIČNA
KUHARSKA NAVODILA
ZA MOŠKE



L J U B L J A N A 1 9 4 3

VSE PRAVICE PRIDRŽANE



15. 11. 43

030018071

SAMOZALOŽBA

VIDMAR JOSIP, LJUBLJANA, RIMSKA CESTA 10

NATISNILA TISKARNA MERKUR D. D., LJUBLJANA
(predstavnik O. Mihalek)

Uvod

Nimam namena, delati konkurence neštetim dobrim kuharskim knjigam, ki so izšle izpod peres bolj ali manj znamenitih kuharic in kuharjev, pač pa želim v svoji priročni brošuri podati kratka in umljiva navodila onim moškim, ki jih tepe usoda ali naključje, da morajo prijeti za kuhalnico in v potu svojega obraza pripraviti sebi ali komu drugemu kosilo, morda večerjo.

Možem v ponos moram pa pripomniti, da se žene radi pohvalijo, češ, moj mož kuha bolje kakor jaz!

V resnici je znano (pri tem prosim oprostjenja vse dobre kuharice), da so najboljši kuharji — poklicni kuharji.

V zadoščenje obupanih mamic in soproj moram priznati upravičenost njihovih tožba, da si njih sin ali mož ne znata skuhati niti čaja, če se pa že dotakneta česa, je v kuhinji takoj vse narobe. Najmanj, kar se v tem slučaju zgodi, je, da se skodelica izpremeni v črepinje, ki naj bi prinesle hiši srečo, česar pa, žal, ženska ne more nikoli prav umeti. Posledice takega kuharskega poizkusa so običajno še čudoviti madeži na obleki kuharja in njegova preočitna ljubezen ali sovraštvo do soli.

Mi moški, ki smo vajeni boriti se v življenju in premagovati ovire, mar res ne zmoremo ničesar v kuhinji? Dokažimo s ponosom, a v našo lastno korist, da

znamo vladati tudi v kraljestvu žena. Saj kuharska umetnost ni tako težka, kot si jo predstavljamo. Seveda se naše znanje ne sme ustaviti že pri golažu ali cvrtju jajc, pač pa moramo biti kos razmeram primernemu kosilu ali večerji. No, kateri moški se še ni znašel v kočljivem položaju, da mu je nenadoma zbolela zvesta družica, umrla dobra mamica? Soseba ne utegne, denarja za služkinjo ni. Kaj bom jedel? Dijak, skromen uradnik, ubogi delavec imajo majhne dohodke, prehrana v gostilni je pa tako draga! In Ti, gospod z bolnim želodcem? Vam, vsem Vam toplo polagam na srce nauke svoje knjige. Vzemite jo v roko in se z dobro voljo in s ščepcem potrpljenja podajte v kuhinjo, k pečici ali k samovarju. Tisti ščepcec potrpljenja naj bo tako velik, da ob morebitnem prvem neuspehu ali polomiji ne odnehate, saj veste, da velja: učen še nihče ni pal iz neba. To svetujem iz lastne izkušnje, saj sem lahko ponosen na to, da sem danes res dober kuhar, čeprav sem grenko ugriznil v trdi oreh, ki se mu pravi: težek in poln je bridkosti že sam začetek učenosti.

V tej mali brošurici sem navedel samo preproste, a okusne jedi. Pripravljanja tort, raznih pečenk in drugih posebnih dobrot se boste naučili pozneje.

Prepričan sem, da bo marsikatera žena in mati navdušena ob pogledu na kuhinjsko znanost moje knjižice preizkušajočega moža, in če bi ne bil preskromen, bi pričakoval od vseh teh cenjenih dam celo burnega aplavza, v priznanje geslu svoje knjige:

Možje, učimo se kuhati!

Iz lastnih izkušenj priredil

Josip Vidmar

11 ZAPOVEDI ZA DOMAČEGA KUJARJA

1. Kuhaj samo to, kar znaš!
2. Pri kuhanju ne imej dobre obleke!
3. Potrpljenje in veselje jamčita za dober uspeh.
4. Kuhaj vedno na ognju in ne na ugaslem štedilniku ali pečici.
5. Jed kuhaj vedno toliko časa, kolikor je navedeno v receptu.
6. Kuhaj vedno določeno količino, torej vedno ne manj, ne več.
7. Kuhinjsko posodo pomij takoj po uporabi, nikar ne puščaj umazanih loncev!
8. V začetku kuhanja soli vedno bolj malo, da ne boš jedel preslano.
9. Med kuho ne čitaj romanov ali se ne loti pisanja; jedi moraš med kuho nadzorovati in mešati — sicer bo jed romala kam drugam, ne v Tvoj lačni želodček.
10. Red — snaga — varčnost! Pomni, da je več dnevov kakor klobas.
11. Ne prijemaj vročih loncev ali kozic z golo roko, saj imaš zato primerno krpo.

Pri motnjah v želodcu uporabljaj »Aromatizirano jedilno sodo«. Izdelek laboratorija »Žike«.

KOLIČINE

Recepti so preračunani na splošno za dve osebi. Pravilne mere spadajo v kuharsko umetnost, ki se ji mora prej ali slej vsak priučiti.

Za mere sem rabil: žlico (jedilno), žličko (kavno), jajce, oreh itd.

Pri receptih sem se poslužil najbolj preprostih izrazov, da jih lahko vsak razume.

SESTAVA JEDILNIKA

Jedilniku moramo posvečati veliko pažnjo. Od pravilne sestave jedilnika je odvisno naše zdravje.

Upoštevati moramo tudi: ceno živila, zalogo, ostanke, domače pridelke, čas, ki nam je na razpolago, okus in zdravstveno stanje samskega kuharja. V posebnem seznamu je navedeno, katere jedi se lahko poda skupno.

KAKO JE RAVNATI Z OSTANKI

Juha: Postavi jo na hladno, drugi dan jo prevri in zakuhaj.

Zelje: Čim večkrat je prevreto, tem boljše je.

Riž: Prepraži ga in ga zakuhaj na juho.

Kruh: Ako misliš, da se bo pokvaril, ga zreži na drobne koščke ter ga posuši v pečici ali na štedilniku, da se ne zažge.

Na splošno pa se morajo ostanki jedil postaviti na hladno in nikoli jih ne smeš puščati na štedilniku.

KRATEK SEZNAM PREPROSTIH JEDI IN K TEM SPADAJOČE PRIKUHE

1. **Goveja juha:** se zakuha z rižem, testeninami, jajcem, pšeničnim zdrobom, ali pa se v čisto juho da prepečenec.

2. **Obara:** sama.

3. **Golaž (goveji, telečji, svinjski):** kot prikuho jemo krompir v kosih, polento ali žgance.

4. **Segedinski golaž:** krompir v kosih, polenta, žganci.

5. **Pečenka:** krompir v kosih ali pražen, riž, testenine, solata.

6. **Ciganski golaž:** prikuha kot pri navadnem golažu.

7. **Zrezki — navadni ali faširani:** prikuha ista kakor pri pečenki.

8. **Fižolov golaž:** polenta, žganci, krompir v kosih, solata.

9. **Krompirjev golaž:** prikuha ista kakor pri fižolovem golažu.

10. **Jetrca (vsakovrstna):** krompir v kosih ali pražen, solata.

11. **Paprikaš:** isto kakor pri golažu.

12. **Kisla repa:** krompir v kosih, polenta ali žganci.

13. **Kislo zelje:** isto kakor pri repi.

14. **Žganci** — **koruzni ali ajdovi** — **zabeljeni**: mleko, kava, kislo zelje, repa, solata.
15. **Polenta**: isto kakor pri žgancih.
16. **Koruzni močnik z mlekom**: zadostuje kot enotna jed.
17. **Kaša** — **mlečna**: sama.
18. **Makaroni s fižolom** (pašta fižol): samo.
19. **Ječmenček**: zadostuje sam kot enkratni obrok.
20. **Gobova rižota**: solata, krompir v solati, redkvice s fižolom.
21. **Makaronovo meso**: isto kakor pri gobovi rižoti.
22. **Stročji fižol v omaki**: polenta, žganci ali krompir v kosih.
23. **Vampi** — **kisli s krompirjem**: samo.
24. **Vampi** — **praženi na tržaški način**: solata.
25. **Palačinke z marmelado**: kava, mleko, čaj ali kompot.

Pri motnjah v želodcu uporabljaj »Aromatizirano jedilno sodo«, izdelek laboratorija Žika.

NAJNAVADNEJŠI KUHINJSKI IZRAZI IN POSTOPKI

Prežganje (Einbrenn):

je svetlo in temno. Za goste juhe in večino prikuh svetujem svetlo; za prikuhe iz krompirja, lahke juhe in meso, pa je prežganje temno. Maščoba je vsaka dobra.

Svetlo prežganje — *priprava*: Deni v kozico ali ponvico malo maščobe, ko je ta vroča vrzi vanjo ščepec surove zrezane čebule. Ko zarumeni prideni še malo zelenega peteršilja in česna in takoj nato še 1 žlico moke. Ko zarumeni tudi moka (mešaj neprestano), zalij z malo *mrzle* in kmalu nato še z gorko vodo.

Temno prežganje — *priprava*: isto kakor pri svetlem prežganju, samo, da zarumeni najprej moka, in se šele nato doda čebula, peteršilj in česen.

Pariti (tenstati):

pomeni, da se postavi v kozico meso in zelenjava in se doda malo tekočine (vode ali boljše juhe) ter se kozico pokrije, da ne uhaja para. Seveda se mora od časa do časa premešati. (Mladim kuharjem polagam posebno na srce, naj golaž pariyo ali tenstajo precej časa, da se meso omehča.)

Pražiti (restati):

Praži ali resta se tedaj, kadar prepečemo v malo masti meso, jetra, krompir, čebulo ali drobtine itd.

Peči:

Pri pečenju ne uporabljaj nikoli mnogo masti. Malo maščobe zadostuje za več zrezkov. Počasi pa polivaj mast po zrezku, nato pa dolij par kapljic vode ali juhe.

Ocvreti (pohati):

Kadar hočeš kaj ocvreti (pohati), tedaj deni v ponvico malo masti, vrzi v njo drobtinico kruha; kadar ta postane rumena, šele tedaj je mast dovolj vroča, da položiš vanjo za pohanje pripravljeno meso in staviš kozico na ne prehud ogenj; meso obračaj, dokler ne zarumeni lepo na obeh straneh.

Paniranje:

Ako hočeš panirati, zreži teletino na tanke, kuretino ali zajca pa na bolj majhne kose — osoli — nato stepi eno jajce in vanj dodaj malo vode. Kose mesa povaljaj najprej v moki, nato v jajcu in potem v drobtinah.

Fižol (kuhanje):

Fižol zvečer namoči in zjutraj ga deni v precej velik lonec (ker se nakuha), ga osoli, in ako je fižol zelo star, dodaj še žličko sode bikarbone, ker pospeši kuho. Pazi da bo fižol med kuhanjem vedno pokrit z vodo, ker se drugače zelo rad prismodi. Med kuhanjem dolivaj po potrebi vroče vode.

Prismojene jedi:

popraviš lahko tako, da takoj predeneš jed v drugo posodo. Da odvzameš okus po prismojenem, dodaj malo sladkorja ali par kapljic kisa.

Preslano jed

popraviš na sledeči način: Ko si opazil, da je jed preslana, olupi en velik krompir, zreži ga na dva dela ter ga deni kuhat v preslano jed. Ta surovi krompir potegne vase preobilno sol.

Kaj moraš imeti vedno na zalogi?

Česen, čebulo, peteršilj, sol, poper, sladko in močno papriko, kis, rožmarin, majeronček, lorber, kumino, janež in razne druge dišave. Ob pomanjkanju citron imej vedno »Acitron«.

Pri motnjah v želodcu uporabljaj »Aromatizirano jedilno sodo«, izdelek laboratorija Žika.

KUHARSKI RECEPTI

RAZNE JUHE

1. **Goveja juha:** Meso, pripravljeno za juho, operi hitro v mrzli vodi; predolgo namakanje škoduje mesu, ker mu vzame dober okus. Na oprano meso nalij približno 1 l mrzle vode in pazi, da naglo zavre. Če hočeš imeti dobro juho, nalij na meso mrzle vode; če pa hočeš imeti okusno in sočno meso, ga daj kuhat ko voda vre. — Osoli primerno. Kadar juha zavre, dodaj zelenjavo: koreninico peteršilja, vršiček zelene, malo surove čebule, kos rumene kolerabe, list od cvetače ali ohrovta, svež paradižnik ali paradižnikove mezge in strok česna. Nato naj juha vre počasi 2 do 3 ure. Juho precedi in jo zakuhaj z rižem ali testeninami.

2. **Druga mesna juha:** Kadar kuhaš goveje meso in si juho že porabil, zalij kosti in zelenjavo z vodo, dodaj paradižnika in spet dobro prevri. Tako juho uporabiš s pridom za zalivanje prikuhe, omak, rižot, golaža, itd.

3. **Golaževa juha:** Deni v kozico žličko maščobe. Ko je ta vroča, dodaj še eno drobno zrezano čebulo in ko ta zarumeni, dodaj na male koščke zrezanega govejega mesa, ščepec popra in kumine, žličko kisa, nekoliko osoli in prilij par žličk vode. Vse to pari nekaj časa in ko lepo zarumeni, potresi z žličko moke in praži še par minut. Nato zalij z 1 l tople vode in vrzi

v lonec še vejico majerona. Nato zreži na drobne koščke 2 surova olupljena krompirja in ju prideni juhi. Ko je krompir kuhan, je jed gotova.

4. **Vampova juha s krompirjem:** V kozici napravi svetlo prežganje, dodaj žličko drobno sesekljanega zelenega peteršilja in čebule, ter mešaj toliko časa, da nekoliko zarumeni. Nato vrzi v kozico eno pest kuhanih in drobno zrezanih vampov in duši (tenstaj) nekoliko časa. Potem dolij $\frac{1}{2}$ l tople vode. Olupi 2 mala surova krompirja, zreži ju na drobne kocke in vrzi v kozico in kuhaj toliko časa, da bo krompir gotov. Ko je že vse kuhano, dodaj še par kapljic kisa ali Acitrona.

5. **Krompirjeva juha:** Kuhaj v 1 l vode 2 debela na koščke zrezana surova krompirja in osoli. V ponvici pripravi prežganje (glej prežganje!), ga prideni kuhanemu krompirju, dodaj še vejico majerona, lovorjev list in ako imaš, mali olupljeni sveži paradižnik ali pa noževo konico paradižnikove mezge. Kisaj po okusu.

6. **Fižolova juha — navadna:** Ako ti je ostalo nekaj kuhanega fižola, ga deni v lonec in zalij z 1 l vode ter osoli. Prideni še lovorjev list, ščepec majerona in košček limonove lupine. Ko to nekaj časa kuhaš, odlij vodo v drugo posodo, fižol pa stlači in prilij vodo nazaj. Napravi svetlo prežganje, zabeli, dodaj še žličko paradižnikove mezge in kisaj po okusu. Taka juha je dobra s prepečencem, z zmečkanim krompirjem ali z žganci.

7. **Juha iz stročjega fižola s krompirjem:** Očisti dve pesti stročjega fižola. Operi in zreži ga na poševne rezance. Deni ga v lonec in zalij z enim litrom slanega kropa. Ko je fižol kuhan, dodaj še dva kuhana

in na kosce zrezana krompirja. Zabeli s prežganjem. Ko vse skupaj nekaj časa vre, pridaj še žličko zrezanega zelenega peteršilja in kisaj po okusu.

8. Juha s stročjim fižolom in rižem: Skuhaj isto količino fižola in na isti način, kakor je navedeno pod št. 7. Ko je fižol kuhan, dodaj še eno pest surovega opranega riža, Ko se riž na pol skuha, ga zabeli s svetlim prežganjem, osoli in pusti vreti tako dolgo, da je riž kuhan.

9. Gobova juha s krompirjem: Par osnaženih gob popari z vročo vodo, jih dobro ožmi in seseklaj. Napravi svetlo prežganje in stresi nanj gobe. Pokrij jih in duši nekaj minut. V drugem loncu kuhaj dva debela na male koščke zrezana krompirja v 1 l vode. Ko je krompir skoro kuhan, pretresi vanj gobe s prežganjem, lovorjev list in malo majerona. Kuhaj še vse skupaj nekaj časa in kisaj po okusu. Juha iz suhih gob se napravi ravno tako, le da se gobe nekaj časa namakajo v mrzli vodi in potem malo prevro.

10. Cvetačna juha: V 1 l slane vode kuhaj eno malo cvetačo in dva mala, na drobne koščke zrezana surova krompirja. Osoli, napravi svetlo prežganje in ko je krompir kuhan, dodaj še peščico riža.

11. Zelenjavna juha: Olupi in zreži na male koščke dva mala surova krompirja, en koren, par listov ohrovta ali zelja, malo kolerabo, par listov od cvetače, in par strokov svežega fižola. V kozici razbeli malo maščobe in pusti v njej zarumeneti polovico male sesekljanke čebule. Pridaj ščepec sesekljanega peteršilja in strok česna? Nato vrzi pripravljeno zelenjavo v kozico, osoli in popraj po okusu. Dobro premešaj in duši precej časa. Primešaj žličko paradižnikove mezge

(ni neobhodno potrebno). Vse to zalij s približno $\frac{3}{4}$ l tople vode. Kuhaj toliko časa, da je zelenjava kuhana.

12. Juha iz ohrovta in riža: Razbeli v kozici malo maščobe in prideni drobno, na rezance zrezano ohrovto ali zeljnato glavo in malo sesekljane čebule. Ko se zelje dobro skuha, dodaj še pest riža in pusti še nekaj časa vreti. Nato zalij s $\frac{3}{4}$ l tople kostne juhe ali vode.

Pri motnjah v želodcu uporabljaj »Aromatizirano jedilno sodo«. Izdelek laboratorija »Žike«.

SAMOSTOJNA JEDILA

13. Žganci ajdovi: Zavri v loncu $\frac{1}{2}$ l vode, jo osoli in v zavreto vodo stresi 25 dkg ajdove moke. Pokrij, in ko voda prevre moko, jo prebodi v sredi s kuhalnico in kuhaj še 10 minut. Ako je potrebno, odcedi preveliko količino vode. Nato lonec pokrij še za 5 minut, nakar z vilicami nadrobi žgance s kuhavnice na krožnik.

14. Žganci koruzni: Kuhaj jih na isti način kakor ajdove. (Pomni, da ni vsa moka enaka, ena popije več druga manj.)

15. Žganci ajdovi s krompirjem: V $\frac{1}{2}$ l vode kuhaj 1 debel na kosce zrezan krompir; ko je skoro kuhan, ga zasuj s 15 dkg ajdove moke in pusti, da ga voda prevre; potem napravi s kuhavnico jamico na sredi, da še dalje vre 10 minut, nato žgance v loncu zmešaj s kuhavnico in jih takoj nastrgaj na krožnik. (Ne pozabi vodo soliti.)

16. Polenta — na primorski način: Deni v lonec ali v kozico 1 l vode, jo osoli in ko zavre, stresi med neprestanim mešanjem $\frac{1}{2}$ kg koruznega zdroba ali moke. — Mešaj na srednjem ognju približno pol ure. Pazi, da greš s kuhavnico do dna lonca ali kozice, drugače se ti polenta prismodi — dobil boš tako dobro trdo polento. Kar ti ostane polente od kosila, jo prepeci drugi dan na maslu. — Ako želiš bolj mehko polento, vsuj malo manj moke.

17. **Močnik koruzni:** V kozici ali loncu zavri $\frac{3}{4}$ l vode ter jo osoli. Ko voda vre, stresi vanjo 2 pesti koruzne moke ter kuhaj 10 do 15 minut. Nato stresi močnik v skledo ali na globok krožnik in ko je ohlajen, ga zabeli z razbeljeno maščobo (ne prežganje), ali ga polij z mlekom ali belo kavo.

18. **Ponada z jajcem:** Malo kuhanega ali surovega masla deni v kozico in zarumeni v njem malo starega zdrobljenega kruha ali prepečenca. Dodaj ščepec na drobno zrezanega peteršilja, ubij povrhu še eno jajce, vse hitro pomešaj in zalij z $\frac{1}{4}$ l vrele vode. Osoli in prideni še ščepec kumine. Jed je jako dobra in tečna za otroke in bolnike.

19. **Ponada navadna:** Pripraviš na isti način kakor preje navedeno, samo brez jajca; zato pa daš več kruha in ščepec drobno zrezane čebule. Ko čebula zarumeni (ne do črnega) zaliješ. Ta jed je hitro gotova in je zelo okusna.

20. **Pašta fižol:** Dve zajemalki kuhanega fižola deni v lonec in dolij $\frac{1}{4}$ l mrzle vode, osoli, pusti da zavre, nato dodaj še pest makaronov in pusti vse skupaj vreti. Napravi temno prežganje, ga zlij v lonec in jed premešaj. Prideni še lovorjev list in žlico kisa. Ko so makaroni kuhani je jed gotova.

21. **Makaroni s paradižnikovo omako:** Deni v ponvico malo maščobe, ko je mast vroča, vrzi vanjo ščepec na drobno zrezane čebule, ko ta začenja spremenjati barvo, dodaj še za žličko drobno sesekljanega zelenega peteršilja in česna, takoj nato pa še žličko paradižnikove mezge ter dobro mešaj nekoliko minut, da se ne prime, — prilij 1 dcl vode ali juhe — premešaj, popraj in soli (lahko daš tudi malo sladke paprike).

Pusti vreti še nekoliko časa. V drugem loncu zavri $\frac{3}{4}$ l vode — osoli — nato deni kuhat 3 pesti makaronov, med kuhanjem mešaj. Ko so makaroni gotovi, dolij v lonec, ki si ga vzel od ognja mrzle vode, premešaj in odcedi. Na makarone vlij omako in potresi s parmezanom. Ista omaka se lahko uporabi k kuhanemu rižu, polenti ali žgancem.

22. Makaroni z maslom in drobtinami (prezeljni): Zavri v loncu $\frac{3}{4}$ l vode in jo osoli. Ko voda vre, vrzi vanjo 15 dkg makaronov, pusti vreti, dokler se makaroni ne skuhamo. Ko so kuhani, jih odstavi od ognja, dolij v lonec še kozarec mrzle vode, dobro premešaj in nato odcedi vodo in stresi na krožnik. V ponvici segrej malo masla. Ko je maslo vroče, vrzi vanj za žličko drobtin (prezeljni) in ko zarumene, stresi vse skupaj na makarone. Povrhu naribaj ali nastrgaj še malo parmezana.

23. Makaroni z mesom (makaroni flajš): Vsako meso je dobro. Zreži ga na drobne koščke, sèsekljaj eno drobno čebulo, malo zelenega peteršilja in strok česna. V kozici razbeli malo maščobe in vrzi vanjo meso in čebulo, par minut pozneje pa še peteršilja in česna — osoli in popraj. Vse skupaj duši približno pol ure, nato dodaj še malo sladke paprike in žličko paradižnikove mezge ter duši še približno 5 minut med neprestanim mešanjem; nato dolij 1 dcl vode ali juhe, pokrij in kuhaj, dokler ne postane meso mehko. — Isto količino makaronov skuham na isti način kakor je navedeno pod receptom št. 22. — Opozorilo: Z isto omako lahko zabeliš riž, polento, žgance ali krompir v kosih.

24. Makaroni z zelenjavno omako: Na drobno seseklaj 1 koren, malo čebule, strok česna, par listov ohrovta ali zelja, peteršilja in ako imaš tudi 1 svež paradižnik. V kozico deni malo maščobe, ko je vroča vrzi v njo to zelenjavo, osoli, popraj, nato duši precej časa (ako nimaš svežega paradižnika, uporabi 1 žličko paradižnikove mezge), nato zalij z malo vode ali juhe. Kuhaj toliko časa, da je zelenjava gotova. Pomni, da mora biti taka omaka zelo gosta. Makarone kuhaj tako, kakor je navedeno pod receptom št. 22.

25. Makaroni ali riž s krompirjem: V 1 l vode deni kuhat 2 debela, na drobne koščke zrezana krompirja, osoli in prideni na drobno sesekljanega zelenega peteršilja in en rumen, na drobno zrezan korenček ter malo zelene. Ko je krompir skoro mehak, prideni 2 pesti makaronov ali 1 pest riža. V ponvi napravi temno prežganje — zlij v lonec z makaroni ter pusti toliko časa vreti, da je vse kuhano.

26. Fižol z rižem: Veliko zajemalko že kuhanega fižola deni v lonec s $\frac{3}{4}$ l vode, pusti zavreti, dodaj še 1 pest riža, osoli, prideni še pol lovorjevega lista in kuhaj toliko časa, da je riž mehak. Nato zabeli s svetlim prežganjem.

27. Ječmenček ali riž z zelenjavo: Zvečer namoči 1 pest ječmenčka. Zjutraj ga deni kuhat v lonec, in ko je na pol kuhan, ga odcedi, in nato zalij vnovič z 1 l gorke vode ali druge kostne juhe. Seseklaj malo ohrovta ali zelja, korenja, zelene, kolerabe in peteršilja, prideni vse skupaj ječmenčku — lahko daš zraven tudi svinjsko prekajeno meso. Pokrito kuhaj približno 1 uro, nato dodaj še 1 na drobne koščke zrezan

krompir in strok sesekljanega česna. Ako nisi dal kuhat mesa, zabeli jed z malo zaseke ali s koščkom slanine ali z ocvirki. Osoli po okusu.

28. Ričet na primorski način: V 1 l vode kuhaj pest prejšnji večer namočenega ječmena; ko je ta na pol kuhan, dodaj še zajemalko kuhanega fižola, malo prekajene svinjine, zaseke ali slanine ter na drobno zrezanega krompirja; osoli in popraj. Ako nimaš mesa, napravi svetlo prežganje, po možnosti z mastjo.

29. Kislo zelje ali repa s kašo: 2 pesti zelja ali repe kuhaj v 1 l vode. Ko je na pol kuhan, dodaj eno pest v vroči vodi oprane kaše, osoli in kuhaj še 25 minut. Jed zabeli z žlico gorkih ocvirkov ali s svetlim prežganjem.

30. Kaša s krompirjem: V 1 l vode kuhaj 2 na drobno zrezana krompirja. Ko krompir vre, stresi vanj eno pest v vroči vodi oprane kaše, osoli in kuhaj še 25 minut. Zabeli z žlico gorkih ocvirkov ali s svetlim prežganjem.

31. Krompirjev golaž: Olupi in zreži na kocke 3 debele krompirje. V kozico deni malo maščobe, eno veliko sesekljano čebulo. Ko prične ta rumeneti, dodaj še ščepec sesekljanega peteršilja in strok česna, nato stresi v kozico še krompir, osoli in popraj. Dodaj tudi malo hude paprike in pol lovorjevega lista. Vse to pari (tenstaj) nekaj časa. Končno dodaj še eno žlico paradižnikove mezge in dobro mešaj še pet minut. Nato zalij s približno $\frac{1}{2}$ l vrele vode ali juhe. Ko je krompir kuhan, je jed gotova. Ta golaž je jako tečen in poceni.

32. Fižolov golaž: Napravi se na isti način kakor krompirjev, samo da se vrže na mast že *kuhan fižol*.

33. **Gobov golaž:** Dobre so sveže ali suhe gobe. Sveže gobe zreži na tenke lističe, popari z vrelo vodo in jih ožmi. *Suhe* gobe pa namakaj nekaj časa v vodi. — V kozico deni malo maščobe, ko je mast vroča, prideni malo na drobno zrezane čebule in ko ta blede zarumeni, dodaj precej sesekljanega česna in zelenega peteršilja; nato vrzi v kozico gobe, osoli, popraj ter pari (tenstaj) nekaj časa. Potem dodaj še 2 žlički paradižnikove mezge in pari še nekaj časa. Zalij z 2 dcl vrele vode ali juhe ter pusti, da še prevre.

34. **Grahova rižota (riži biži):** V kozici zarumeni na maščobi majhno, na drobno zrezano čebulo; dodaj velik ščepec zelenega sesekljanega peteršilja in strok česna. Na to vrzi pest svežega olušččenega graha in ga duši precej časa. Prideni še žličko paradižnikove mezge in malo zalij, da se grah skuha. Ne pozabi soliti in poprati. Ko je grah mehak, dodaj eno veliko pest riža, dolivaj počasi vrele vode, da se riž skuha. Ko streseš na krožnik, jo zabeli še s parmezanom.

Pri motnjah v želodcu uporabljaj »Aromatizirano jedilno sodo«. Izdelek laboratorija »Žike«.

PRIKUHE

Zelenjava

Najvažnejše mesto zavzema brezdvomno zelenjava, ker vsebuje mnogo redilnih snovi in ugodno vpliva na sestavo krvi, posebno pa na prebavne organe. Toplo polagam na srce: uživaj, kolikor je mogoče mnogo zelenjave — predvsem v surovem stanju. Zelenjavo pred uporabo vselej dobro očisti in operi; ako ne moreš ali ne smeš uživati surove, potem jo kuhaj vedno v zavreti vodi (to pomeni, da predno daš zelenjavo kuhat, mora voda vreti in biti primerno osoljena). Vode, v kateri se je zelenjava kuhala, ne vrzi proč, pač pa z njo zalivaj prikuhe ali samostojna jedila ali pa jo uporabi za zelenjavno juho.

35. Krompir v oblicah: Krompir operi, prereži ga čez pol, deni v lonec ali veliko kozico in zalij z vročo vodo. Osoli ga in kuhaj do mehkega. Krompir prebodeš z vilicami; ako gredo vilice lepo skozi, je krompir dobro kuhan.

36. Krompir zabeljen: Krompir olupi in zreži na koščke (srednje debel krompir prereži na 4 koščke). Kuhanega stresi na krožnik, potresi z drobno sesekljanim peteršiljem in zabeli z ocvirki ali drugo maščobo. (Ne pozabi soliti.)

37. Krompir pražen (tenstan): Operi 4 srednje velike krompirje, deni jih kuhat v lonec ali kozico, zalij

z vročo vodo. Ko je kuhan, ga odcedi, nato olupi. V kozico ali ponvico deni malo maščobe in polovico na drobno zrezane čebule. Ko čebula zarumeni, nareži olupljeni krompir na tenke rezine v kozico ali ponvico. Osoli in popraj ter dobro premešaj; ako je krompir presuh, lahko dodaš malo juhe ali vroče vode.

38. Krompir novi ali kifeljčar — pečen: Novega krompirja ne smeš lupiti, temveč strgati, potem ga operi in osoli. — V kozici razbeli malo maščobe, vanjo stresi krompir, premešaj in pusti pokritega, da se lepo peče in zarumeni, a ne na preveč hudem ognju. Ko je že skoro pečen, ga potresi še s ščepcem na drobno sesekljanega zelenega peteršilja.

39. Krompirjev pirè: 4 srednje velike krompirje operi, deni kuhat v lonec ali kozico, ter zalij z vročo vodo. Ko je kuhan, ga odcedi in olupi. Še vročega v loncu dobro zmečkaj, osoli, in zabeli na eden ali drugi način:

1. Prilij 1 dcl zavretega mleka ter prideni 1 žličko surovega masla;

2. prilij eno zajemalko dobre juhe — ter prideni še 1 žličko sesekljanega zelenega peteršilja in malo zelo na drobno sesekljane surove čebule in strok česna.

Vse dobro premešaj ter postavi na mizo gorkega.

40. Krompir s peteršiljem: 2 velika kuhana krompirja olupi in zreži na liste. V kozici ali ponvici segrej žličko surovega masla, na to stresi krompir in velik ščepec zelenega na drobno sesekljanega peteršilja — osoli in popraj ter na rahlo premešaj.

41. Krompir s prežganjem: 3 velike surove krompirje olupi in zreži na kocke, deni kuhat v kozico in zalij z vročo vodo. Osoli. Ko je krompir kuhan, odlij

malo vode proč. V ponvici napravi temno prežganje in dodaj v kozico h krompirju. Dodaj še mali lovorjev list in malo popra. Premešaj na rahlo. Ta jed je jako tečna.

42. Krompir v solati s čebulo: 3 kuhane krompirje zreži na ploščice, potresi s čebulo zrezano na rezine, soli in popraj po okusu, zabeli z oljem in kisom.

43. Stročji fižol v solati: Kuhan stročji fižol stresi na krožnik, seseklaj strok česna, osoli in popraj po okusu in končno zabeli z oljem in kisom.

44. Stročji fižol v kozici: V kozici razbeli nekoliko maščobe, najbolje je olje, dodaj par strokov sesekljanega česna in zelenega peteršilja. Nato zreži bolj na drobno še kuhan stročji fižol, ter ga stresi v kozico, osoli in popraj ter duši (tenstaj) približno 10 minut; lahko dodaš žlico gorke juhe ali vode.

45. Stročji fižol s korenjem: Majhen krožnik osnaženega korenja zreži na rezance. V kozico deni malo maščobe, malo sesekljane čebule in česna in zelenega peteršilja — pusti, da malo zarumeni; na to stresi vanjo korenje in ga nekaj časa duši (tenstaj); potem prilij počasi 1 ali 2 žlici tople vode ali juhe. Ko je korenje mehko, ga potresi z žličko moke ter mešaj še nekaj časa; zalij z 1 dcl vode ali juhe. Nato dodaj še za pest kuhanega stročjega fižola, osoli, popraj in pusti nekaj časa vreti, da se lepo zgosti. Kisaš lahko z 1 žličko kisa.

46. Grah pražen: V kozici razgrej malo maščobe, dodaj 1 žličko na drobno sesekljanega peteršilja in ko se malo precvre, pridene mali krožnik svežega, oluščene graha ter prilij 2 žlici vode, osoli in pokrito praži počasi; večkrat premešaj. Ko se grah v kozici lepo

praži, ga potresi z moko — dobro premešaj, nato dolij 3 žlice vroče vode ali juhe in dodaj malo peteršilja.

47. Buča pražena: Olupi mlado zeleno bučo, jo zribaj ali zreži na tenke ploščice. V kozici razgrej malo maščobe, zarumeni še žličko sesekljanega čebule, ko postane rumena, še žličko sesekljanega peteršilja in strok česna. Stresi nato bučo v kozico — osoli in popraj po okusu, duši, premešaj večkrat, toliko časa, da je buča mehka.

48. Cvetača v solati: Cvetačo očisti listov in spodnjih steblov, tako, da ostane cela, če ni prevelika. Položi jo v kozico, zalij z vodo, osoli in kuhaj do mehkega. Kuhano vzemi iz vode, stresi na krožnik ter jo zabeli z oljem in kisom. Osoli in popraj ter dodaj še strok drobno zrezanega česna.

49. Cvetača z drobtinami in surovim maslom: Cvetačo kuhaj kakor navedeno pod št. 48. V ponvici razgrej malo surovega masla; ko se maslo neha peniti, dodaj še žličko krušnih drobtin, da zarumenijo; z njimi polij cvetačo na krožniku.

50. Koleraba — rumena ali bela — pražena: Kolerabe zreži na tenke kocke. V kozici razgrej nekoliko maščobe, dodaj še 1 žličko drobno zrezane čebule, 1 žličko sesekljanega zelenega peteršilja in strok česna; nato stresi kolerabo v kozico, jo osoli, popopraj ter praži približno 10 minut. Potresi jo nato še z žlico moke in pusti, da malo zarumeni. Nato dolij toliko vode ali juhe, da bodo kolerabe pokrite. Pokrij in kuhaj do mehkega; medtem večkrat premešaj. Ako se je voda med kuhanjem posušila in kolerabe niso še kuhane, jo še malo dolij. Ko je koleraba mehka, jo še nekaj časa praži (tenstaj). Dobil boš dobro in tečno prikuho.

51. Korenje v omaki: Debel koren olupi, ga nari-baj ali zreži na tenke rezine. Nato ga kuhaj do meh-kega v slani vodi. Kuhanega odcedi. V kozici razgrej maščobo in napravi svetlo prežganje, stresi v kozico odcejeno korenje, dodaj še ščepec zelenega peteršilja, dobro premešaj in zalij z 1 dcl juhe ali vrele vode — osoli in popraj. Zraven priporočam krompirjev pirè.

52. Pesa rdeča v solati: Par lepih rdečih pes kuhaj do mehkega v slani vodi. Kuhane olupi, zreži na tenke ploščice in jih deni na krožnik. Potresi jih s kumino, osoli, popraj, dodaj še strok česna ter zabeli z oljem in kisom.

53. Repa sladka: Eno surovo, debelo repo olupi in zreži na kocke, ki jih opereš. V kozici razgrej nekoliko maščobe, stresi vanjo repo in duši nekaj časa; osoli, nato jo potresi z žličko sladkorne sipe in pusti, da lepo zarumeni. Prilij za dve žlici juhe ali vroče vode ter pusti, da vse lepo prevre. Repa mora biti, kadar jo daš na krožnik, skoro suha.

54. Repa s krompirjem: Eno debelo surovo repo olupi in zreži na kocke. Deni jo v lonec in zalij s toplo vodo, osoli in ko je repa na pol kuhana, dodaj še dva na drobno zrezana mala krompirja; ko je vse kuhano, odcedi malo vode. Posebej napravi svetlo prežganje in ga stresi v lonec; jed dobro premešaj in stlači, da postane kakor pirè.

55. Šparglji (beluši) zabeljeni: Očisti in operi šparglje, jih kuhaj v zavreli slani vodi, kuhane odcedi in položi na krožnik. Nato jih potresi z drobtinami in zabeli z razgretim surovim maslom. — Ali pa z oljem in kisom.

56. **Špinača na prežganju:** Špinačo očisti in operi v več vodah. Kuhaj jo odkrito v vreli soljeni vodi. Čez 10 minut jo odcedi in jo seseklaj. Napravi svetlo rumeno prežganje, prideni še ščepec sesekljanega peteršilja in strok česna ter stresi v to prežganje špinačo, ki jo osoliš in popraš po okusu.

57. **Špinača ocvrta:** Špinačo ali presne liste sku-haj kakor je navedeno pod št. 56. Sesekljano odcedi. V kozici ali ponvici razgrej malo maščobe (boljše je olje), prideni strok sesekljanega česna in ščepec zele-nega peteršilja. Špinačo stresi v kozico, osoli, popraj ter praži nekaj minut.

58. **Špinača v solati:** Špinačo ali presne liste sku-haj kakor je navedeno pod št. 56. Stresi jo na krožnik (nesesekljano), seseklaj strok česna, soli in popraj ter zabeli z oljem in kisom (namesto kisa lahko upo-rabiš citrono ali »Acitron«).

59. **Kislo zelje ali repa s krompirjem:** V slani vodi sku-haj pest kislega zelja ali repe. Ko je to na pol kuhano, dodaj še dva na drobne koščke zrezana olup-ljena krompirja. Ko je krompir kuhan, odlij iz lonca vodo, ki je odveč ter dobro zmešaj. V ponvici napravi malo temnega prežganja ter jed zabeli. To je jako tečna prikuha k govejemu ali svinjskemu mesu.

60. **Zelje sladko — posiljeno:** Malo zeljnato glavo nareži na rezance. V kozici razgrej malo maščobe (najboljša je slanina ali mast), prideni pol na drobno sesekljane čebule in ko ta zarumeni, stresi v kozico narezano zelje, ščepec kumine, soli, popra in duši (tenstaj) to precej časa. Nato potresi zelje z žličko moke, dobro premešaj, prilij za žličko kisa in zalij z vrelo vodo ali juho.

Solate

Zdi se mi skoro nepotrebno, da bi poudaril korist raznih solat. Posebno za samskega kuharja so razne solate, bodisi kuhane ali surove, jako priporočljive.

1. ker ni treba zgubljati mnogo časa za pripravo;
2. ker vsebujejo mnogo vitaminov.

Zato ti priporočam, da ješ mnogo vsakovrstne zelenjave in počutil se boš vedno zdravega.

Razne solate se pripravljajo vedno na eden in isti način. Pomni pa, da moraš vsako zelenjavo dobro očistiti in oprati v več vodah, posebno poleti.

Da ne bom tratil časa zaradi preglednosti, bom podal seznam raznih solat in njih pripravo.

Priprava: Vsako solato ali drugo presno zelenjavo se osoli, popra po okusu ter se doda strok drobno zrezanega česna. Nanjo se najpreje naliže malo olja ter dobro premeša — nato se okisa.

Kdor iz zdravstvenih razlogov ne prenese kisa, naj uporablja v to svrho citrono ali pa »Acitron«, ki jo popolnoma nadomešča. V to svrho raztopi Acitron v $\frac{1}{2}$ kozarca vode. Zraven lahko ješ vsake vrste mesne jedi, sir, polento, žgance, kruh ali krompir v kosih. Mnogokrat zaleže kot samostojna jed za večerjo.

Seznam surove zelenjave:

solata berivka	ledenka (eiserca)
solata pariška	štrucarica
solata maslenka	motovilec
radič (cikorija)	endivja (lahko zabeliš z
regrat	razgretimi ocvirki
vrtna kreša	ali slanino)
rdeče zelje	vodna kreša
kislo zelje kot solata	zelna solata
kumare	ohrovt
redkev — črna	paradižnik — svež

K vsem zgoraj navedenim solatam lahko dodaš kuhan fižol ali krompir. Zelo okusna je tudi mešana solata iz raznih zgoraj navedenih vrst. N. pr. *Srbska solata*: paprika, čebula, paradižnik, kumare, itd.

Seznam kuhane zelenjave in stročnic:

fižol suhi	regrat stari
fižol v stročju	špargeljni (beluši)
cvetača	rabarbarino cvetje
špinača	pesni listi
koleraba	artičoki
krompir	rdeča pesa
bob (oluščen)	leča
buče	zelena

Pomni: K suhemu fižolu ali krompirju dodaj vedno pol velike na tenke rezine zrezane surove čebule. K redkvici, regratu, zeleni, pa kuhan fižol ali krompir. *Zelenjavo kuhaj vedno v vreli, osoljeni vodi.*

OMAKE

Mnogo je različnih omak, toda iz lastne izkušnje vem, da samski kuhar nima vedno potrpljenja in časa za njih pripravo, zato bom navedel samo nekaj najbolj enostavnih. Ako imaš krompir v kosih, zadostuje tudi to kot samostojna jed.

61. Čebulna omaka: V kozici razgrej malo maščobe in stresi vanjo žličko sladkorne sipe; ko ta nekoliko zarumeni, prideni majhno, prav na drobno sesekljano čebulo in jo mešaj toliko časa, da zarumeni (ne zažge), potresi na to še žličko moke in mešaj, da tudi to postane rumeno. Osoli in popraj po okusu, dolij 2 žlici juhe ali vode ter kuhaj še 15 minut. Ako želiš lahko dodaš par kapljic kisa ali »Acitrona«.

62. Paradižnikova omaka: V kozici ali ponvici razgrej malo maščobe, deni za zvrhano žličko paradižnikove mezge, žlico krušnih drobtin (tudi star kruh je dober) in za noževno konico sladkorne sipe; vse skupaj lepo mešaj (glej, da se ne prismodi), čez 5 minut dolij par žličk juhe ali vode in kuhaj še 10 minut (ne pozabi soliti).

63. Vinska omaka: Razgrej v kozici malo maščobe in prideni za noževno konico sladkorne sipe. Ko ta zarumeni, potresi še zvrhano žličko moke ter mešaj toliko časa, da tudi moka zarumeni. Nato dodaj še žličko krušnih drobtin in 1 dcl vina ter mešaj. Pripo-

ročam košček citronove lupine ali »Acitrona«, prav malo soli in cimeta.

64. **Hrenova omaka:** Lepo zdravo hrenovo korenino operi in ostrgaj. Nato jo zribaj ali z nožem nastrgaj. V kozici ali ponvici razgrej malo maščobe, dodaj konico sladkorne sipe in ko ta zarumeni, še eno veliko žlico krušnih drobtin; tudi te morajo postati rumene, potem šele stresi hren in praži še nekaj časa. Končno potresi še malo žličko moke, praži in dolij 1 malo zajemalko juhe ali vode. Kuhaj še 10 minut — osoli in omaka je gotova.

65. **Hrenova omaka — kislá:** Lepo zdravo hrenovo korenino operi in ostrgaj. Nato jo zribaj ali z nožem nastrgaj v skodelico. Še surovo malo osoli in dodaj malo kisa in olja. Nič ne škodi, če zamešaš še žličko krušnih drobtin.

Pri motnjah v želodcu uporabljaj »Aromatizirano jedilno sodo«, izdelek laboratorija Žika.

JAJČNA JEDILA

Vobče je znano, da so samskim kuharjem najbolj všeč jajčna jedila, ker dajo malo dela in za njih pripravo ni potrebna velika kuharska umetnost. Kljub temu in kljub sedanjim razmeram smatram za potrebno podati nekaj navodil za jajčna jedila.

66. Jajce v mehko kuhano: Umito jajce z zdravo lupino deni v kozico in zalij s toliko mrzle vode, da je pokrito. Pokrij in postavi na ogenj, da zavre. Komaj voda zavre, je jajce mehko kuhano. Ako pa hočeš imeti *trdo kuhano jajce*, ga kuhaj 10 minut v vreli vodi, nato ga vzemi ven in položi v mrzlo vodo, da se lažje olupi.

67. Jajce — na volovsko oko: V ponvici dobro razgrej malo maščobe, v vročo mast ubij jajce in osoli. Ponev stresni dobro, da naraste. Vse skupaj traja samo par minut.

68. Jajčni paprikaš: Veliko sladko papriko prereži, odstrani seme, nato jo zreži na drobne rezance. V kozici ali ponvici razgrej nekaj maščobe in pridenejščepec drobno zrezane čebule in papriko. Pokrij in duši (tenstaj). Nato očisti še en svež paradižnik, ga nareži na rezance ter daj v ponvico. Osoli in pusti, da voda izhlapi. V skodelico ubij 1 ali 2 jajci, dobro stepi ter vrzi v ponvico. Mešaj ter pusti, da se jajce v ponvici strdi. (Za moške je ta jed prava poslastica.)

69. Jajce s šunko — Ham and eggs: V ponvici razgrej nekoliko maščobe in ko je vroča, položi vanjo dve tenki ploščici gnjati (kuhane ali surove), pusti, da se opečeta, potem ju obrni z vilicami na drugo stran, da se opeče tudi ta; nato vlij na vsako ploščico po 1 jajce, pretresi ponvico, da naraste. Ne pozabi soliti.

69.a Jajca cvrta s čebulo. Razgrej v ponvici nekoliko maščobe, prideni pol srednje velike na drobno zrezane čebule. Ko prične čebula spreminjati barvo, ubij dva jajca in dobro premešaj, da lepo nakrknajo, osoli in popraj.

69.b Jajca z jetrno pasteto. V ponvici razgrej nekoliko maščobe, sesekljaj malo čebule in zelenega peteršilja, vrzi v ponvico in pusti nekaj minut. Potem dodaj za eno žličko jetrne pastete (tudi iz jetrnih konzerv) in dobro premešaj, nato ubij eno ali dve jajci, premešaj in osoli in popraj. Jajce ne sme postati preveč trdo. Ta jed je jako tečna in nasitna, ako imaš zraven polento ali kruh in solato. V 10. minutah imaš izborna večerjo.

69.c Jajčni šato. 1 rumenjaki in žličko sladkorja dobro mešaj 1 minuto, prilij nato 4 žlice belega vina in vse hitro premešaj na ognju (ni treba da vre).

MESNA JEDILA IN RIBE

To poglavje bo brez dvoma najbolj ugajalo samskim kuharjem. Meso, meso, večna pesem — kljub temu pa priporočam, tudi za dobre čase, da ne uživajte preveč mesa. Pri mesnih jedilih je treba paziti, da so res dobro pripravljena; pravilno kuhana, da se n. pr. dobro volovsko meso ne spremeni v podplat ali pa je preveč kuhano, tako, da nima več okusa po mesu.

Predvsem priporočam, da samski kuharji kupijo le toliko mesa, kolikor ga rabijo za en dan, posebno poleti, ko se meso rado pokvari.

Ako pa imate srečo ali priliko dobiti lep kos mesa, ki mu pa niste kos v teku enega dneva, priporočam, da ga zavijete v prav tenko platneno krpo, omočeno v kisu in ga položite na hladen prostor. No, in zdaj na delo.

70. Kuhana govedina (Tellerfleisch): Kuhano goveje meso vzemi iz lonca, deni ga na krožnik, osoli in popraj, prilij par žličk juhe in ga vživaj s kislo hrenovo omako ali solato.

71. Kuhana govedina v solati (Essigfleisch): Kuhano goveje meso vzemi iz lonca (dobro je tudi mrzlo), osoli in popraj. Zreži nanj debelo surovo čebulo in vse skupaj zabeli z oljem in kisom.

72. Govedina z majeronom v omaki: Kuhano govedino, ki ti je ostala od opoldne, zreži na majhne listke (šnite). V kozici ali ponvici razgrej malo maščobe in

pusti zarumeneti malo na drobno zrezane čebule, nakar dodaj zrezano meso in duši približno 15 minut; nato potresi z malo žličko moke, praži nekaj časa in nato zalij z malo vrele vode ali juhe. Prideni vejico majarona, soli in popraj in dolij še par kapljic kisa ali malo »Acitrona«. Pusti kuhati še 10 minut. — Za prikuho: krompir v koscih, riž ali testenine.

73. Pljučna pečenka v omaki: Koščku pljučne pečenke odstrani žile in maščobo, ga na deski malo potolci, osoli in položi v kozico. Prideni malo maščobe, pol drobnega očiščenega korenja, peteršilja, malo zrezane čebule, par zrn celega popra, pol lovorjevega lista in prilij še eno žličko vode, eno žličko vinskega kisa ali belega vina. Pokrij in pari, dokler ni meso mehko (približno 1 uro). Nato potresi še z 1 žličko moke, dobro premešaj in prilij 1 dcl vrele vode ali juhe, ter pusti, da vse dobro prevre.

74. Golaž goveji (navadni): V kozici zarumeni na malo maščobi zrezano čebulo — prilij žličko kisa — nato prideni na primerno drobne kose zrezano meso, malo paprike, da se meso zmehča (1 uro). Ko začne meso rumeneti, potresi nanj 1 žličko moke, in ko prav malo zarumeni, dolij 1 zajemalko vode ali juhe — prideni še par zrn kumine, strok zrezanega česna in malo lovorja. Pusti nekaj časa vreti (pol ure) in golaž je gotov.

75. Golaž goveji — moški ponos!

Ta golaž pride v poštev samo, kadar imamo kakega prijatelja na obisku in mu hočemo pokazati svoje moško kuharsko znanje. Za eno samo osebo se to navodilo ne izplača. Za 4 osebe vzemi $\frac{1}{2}$ kg mesa izrecno za golaž. Zreži ga na male koščke in sesek-

ljaj na drobno prav toliko čebule ($\frac{1}{2}$ kg). V kozico deni veliko žlico masti, meso in čebulo — osoli in malo popraj. To duši (tenštaj) približno 1 uro, na ne prehudem ognju. Nato prideni malo sladke paprike, velik ščepec sesekljanega peteršilja in dva stroka česna. Med dušenjem vedno mešaj, da se ne prismodi.

Po 1 uri dušenja dodaj 2 žlici paradižnikove mezge in duši še 10 minut, med neprestanim mešanjem. Prideni vejico majerona, pol lovorjevega lista, lupinico od limone, 1 dcl belega vina in 2 ali 3 klinčke (nagelj-nove žbice) ter za ščepec cimeta.

Končno dolij približno pol litra vrele juhe ali vode, dobro premešaj in pusti vreti še 2 uri. Vsako toliko časa premešaj. Ako vidiš, da je premalo omake, dodaj še vrele juhe ali vode. Pomni, da je ta golaž sočni golaž, zato naj bo čim manj omake. Zadostuje je toliko, da je meso pokrito.

76. Goveji sesekljeni zrezek (faširan): $\frac{1}{8}$ kg govejega mesa, brez žil ali kože, prav na drobno seseklaj na deščici ali pa ga pusti zmleti pri mesarju. Osoli ga in popraj, vmešaj 1 strok sesekljanega česna in malo peteršilja. Iz te mešanice napravi 2 podolgovata zrezka in vsakega potresi na obeh straneh z moko. V ponvici razgrej nekoliko maščobe in položi vanjo zrezke. Ko na eni strani zarumenijo, jih obrni še na drugo stran. Prilij nato 2 žlici juhe ali vode in pusti, da jed dobro prevre in zrezki so gotovi.

77. Biftek z jajcem: Lepo rezino od pljučne pečenke dobro potolci z lesenim kladivom. Osoli jo in opopraj. V ponvici razgrej nekoliko maščobe, položi vanjo meso ter ga peci na dobrem ognju, pet minut na eni in pet minut na drugi strani. Na meso vlij še eno

jajce (volovsko oko) stresi malo ponvico in previdno pretresi na krožnik.

78. Bržola na hiter način: Bržolo potolci z lesenim kladivom, jo osoli in opopraj. V ponvici razgrej nekoliko maščobe ter zarumeni v njej malo na drobno zrezane čebule, od katere jo potem nekaj pobereš iz masti, in daš na krožnik. V prav vročo mast pa vrzi bržolo, da hitro zarumeni na obeh straneh. Deni jo na krožnik, kjer je čebula in jed je gotova.

79. Telečja ali kurja obara (ajmoht): Deni v lonec na drobne koščke zrezano in oprano telečje ali kurje meso in zalij s $\frac{3}{4}$ litra vode. Osoli jo in opopraj. Ko zavre, prideni malo na drobno zrezano čebulo, korenja, peteršilja in 2 mala na drobne kocke zrezana krompirja ter vse skupaj kuhaj do mehkega. Posebej napravi svetlo prežganje, razredči ga z malo vode in zabeli obaro. Prideni tudi vejico majerona. Pusti vreti še 10 minut.

80. Telečji navadni zrezek: Zrezek dobro potolci z lesenim kladivom, osoli in položi ga v razgreto mast, prideni malo na drobno zrezane čebule ter ga na obeh straneh dobro zarumeni. Ko je zrezek rumen, ga potresi z moko, pusti, da ta nekoliko zarumeni in prilij 2 žlici juhe ali vode. Ko moka prevre, je zrezek gotov.

81. Pohanje — vsakovrstno: Poha se telečje, zajčje, ali kurje meso. Postopek na paniranju je naveden na str. 10. Ko je meso panirano, ga vrzi v ponvico, kjer je razbeljena mast. Nikar ne pohaj na prehudem ognju, ker meso tako prehitro zarumeni a v sredini je še surovo.

82. Možgani: Ako možgane potrebuješ takoj, jih položi za nekaj minut v toplo vodo — drugače pa jih

položi za 1 uro v mrzlo vodo. Potegni z njih kožico in kar je krvavega in jih položi na cedilo, da se odtečejo. Navedem nekoliko načinov pripravljanja možganov:

Možgani kuhani: Osnažene možgane kuhaj 10 minut v slani zavreli vodi, s koščkom čebule, peteršilja in nekaj celega popra. Nato jih odcedi in pusti ohladiti. Ohlajene zreži na rezine, stresi na krožnik in zabeli z oljem in kisom.

83. Možgani ocvrti: Ravnaj po navodilu za pohanje!

84. Možgani z jajcem: Čiste možgane seseklaj na drobno. V ponvici razgrej nekoliko maščobe in prideni žličko drobno zrezane čebule, in zelenega peteršilja; ko čebula prav malo zarumeni, praži v njej možgane (10 minut). Prideni žličko drobtin, osoli in popraj in vrzi na možgane še eno ali dve v skodelici raztepeni jajci. Ko jajca zakrknijo, je jed gotova.

85. Goveji vampi: Samskim kuharjem priporočam, da kupujejo samo kuhane vampe, ker kuhanje in njih čiščenje je precej zamudna stvar. Vampe moraš vedno dobro oprati in nato zrezati na tenke rezance. — Dve naslednji navodili se nanašajo na že kuhane vampe.

86. Goveji vampi v obari: V kozici napravi svetlo prežganje, vanj stresi zrezane vampe in jih praži pet minut. Nato prilij $\frac{1}{2}$ litra tople juhe ali vode, prideni vejico majerona, košček citronove lupine in dva na drobne koščke zrezana surova krompirja. Kuhaj do mehkega. Končno prilij še žličko kisa. Ne pozabi soliti in poprati.

87. Vampi na tržaški način — restani: V kozici razgrej malo maščobe (najbolje olje), prideni par strokov sesekljanega česna in malo zelenega peteršilja —

na vse to stresi zrezane vampe, jih osoli in popraj, dodaj košček citronove lupine in praži (restaj) $\frac{1}{2}$ ure (ako je preveč suho, dolij malo juhe ali vode). Primešaj polno žlico paradižnikove mezge in praži še pet minut. Vsuj še malo kruhovih drobtin, naribanega parmezana in zalij z malo juhe ali vode, toliko, da bodo vampi pokriti ter kuhaj 1 uro. Ko je jed gotova, jo stresi na krožnik, in potresi s parmezanom.

88. Pljučka, kisla s krompirjem: Pljučka so vsaka dobra: goveja, telečja ali svinjska. Pljučka lepo operi ter jih kuhaj v slani vodi približno 1 uro, nakar jih zrezi na dolge rezine. V kozici napravi svetlo prežganje, stresi nanj pljučka in precej sesekljanega zelenega peteršilja ter praži nekaj časa. Nato jih zalij s pol litra vrele vode. Dodaj 2 na majhne koščke zrezana surova krompirja in kuhaj vse to do mehkega. Ne pozabi jed soliti, poprati in ji pridati vejico majerona ter košček citronove lupine. Ko so pljučka gotova, kani vanje še za žlico kisa.

89. Pljučka v paradižnikovi omaki: Surova pljučka lepo operi in jih zreži na drobne koščke. V kozici razgrej nekoliko maščobe in ko je vroča, stresi vanjo eno malo na drobno zrezano čebulo, strok česna in na drobno sesekljanega zelenega peteršilja in pljučka, osoli in popraj. To praži (tenstaj) približno pol ure, nakar primešaj 1 žličko paradižnikove mezge in mešaj še 5 minut. Prideni še žličko kruhovih drobtin ali žličko moke in pusti, da malo zarumeni. Nato prilij 2 dcl juhe ali vode in kuhaj do mehkega približno 1 uro.

90. Jetra pražena ali frigana: Jetra so vsaka dobra: goveja, telečja, svinjska, kozličkova itd. Jetra zreži na tenke podolgovate rezine (odstrani žile, ker se dru-

gače jetra zelo skrčijo). V kozici ali ponvici razgrej nekoliko masti, zreži veliko čebulo nad drobno ter jo vrzi v ponvico, 2 minuti pozneje pa še jetra, in jih premešaj (delaj na močnem ognju) ter malo popraj in soli. (V 5 minutah imaš jed gotovo.) Pomni, da moraš jetrca soliti le malo preje kot jih daš na krožnik, ker se drugače ne pečejo rada. Dobro je tudi, da jim do-
liješ, ko so že skoro gotova, $\frac{1}{2}$ dcl belega vina.

91. Segedinar golaž: Najboljše meso je svinjsko, dobro pa je tudi bolj mastno goveje meso. Na maščobi zarumeni pol drobno zrezane čebule, prideni ščepec paprike in na koščke zrezano meso. To praži toliko časa, da tudi meso zarumeni — ne pozabi soliti; nato prideni veliko pest kislega zelja, ki si ga preje prevrel, prilij malo juhe ali vode, ter pusti kuhati eno dobro uro. Lahko primešaš tudi žličko paradižnikove mezge.

92. Djuvedž — ali srbska rižota s papriko: Najboljše je meso od kure, lahko pa je tudi kako drugo. V slabih časih se lahko djuvedž naredi tudi brez mesa. V kozici razgrej malo maščobe in zarumeni pol na drobno zrezane čebule in dodaj strok česna in ščepec peteršilja; — nato stresi v kozico še meso, ga osoli in opopraj ter praži toliko časa, da zarumeni. 2 lepi papriki očisti semena, olupi 2 paradižnika in vse to zreži na rezine ter z malo na drobno sesekljanega korenja deni kuhat k mesu. — Ko se praži $\frac{1}{4}$ ure zalij z zaje-
malko vrele juhe ali vode ter pusti kuhati, dokler ni meso mehko. Nato stresi v kozico pest opranega riža in mešaj, da se ne prime ter sproti dolivaj po malem juhe ali vode. Riž je kuhan v približno 25 do 30 min.

93. **Rižota mesna:** Vsako meso je dobro. Napraviš pa prav tako, kakor je navedeno pod št. 92, samo da brez paprike. Namesto svežega paradižnika daš lahko 1 žličko paradižnikove mezge. Ko je jed na krožniku, jo potresi z zribanim parmezanom.

Opomba: Mnogo bi bilo še povedati o pripravi mesnih jedi, vendar smatram, da že navedeni recepti zadostujejo za samskega kuharja. Vsako meso je dobro, treba ga je samo primerno pripraviti in kuhati ali peči vedno do mehkega.

R I B E

Samskemu kuharju ne svetujem, da se peča s pripravo rib, ker imajo močan duh, ki ga je težko odpraviti iz sobe, in tudi priprava sama, čeprav ni težka, zahteva mnogo pozornosti. Kljub temu bom navedel nekaj navodil.

Da je riba sveža spoznaš, ako ima čiste oči, rdeče škrge in precej trd trebuh. Živo ribo primi s prtičem za rep in udari z glavo ob rob mize. Nato jo položi na mokro desko, drži s krpo za rep in ostrži z nožem luske od repa proti glavi. Odstrani drobovino in dobro operi in ko se nekoliko osuši, jo soli. Ako ribo kuhaš, ji ne izderi oči; ko ji izstopijo bele oči, je kuhana. Mala riba se kuha 5 do 15 minut, velika 20 do 25 minut.

94. **Ribe kuhane:** Morsko ali sladkovodno ribo osnaži in naliž vodo v kozico, da zavre. Osoli jo in ji pridene pol cele čebule, par koščkov korenja, korenino peteršilja, lovorjev list, par zrn celega popra, košček citronove lupine; nato položi ribo celo (ako je velika,

na koščke zrezano) v vodo in jo pusti kuhati, kakor je navedeno v uvodu. Ko je riba kuhana, jo moraš previdno vzeti iz vode, da se ohladi. Kuhane ribe lahko zabeliš: z oljem in kisom, z »Acitronom« ali z raztopljenim surovim maslom, katerega pripraviš na sledeči način: košček surovega masla deni v skodelico, ki jo postavi v vročo vodo, da se malo raztopi.

95. Ribe ocvrte: Ravnaj se po navodilu za pohanje (cvrtje), pomni pa, da moraš imeti za cvrtje velike ribe in po možnosti take, ki imajo malo kosti.

96. Sardele frigane: Sardelam odtrgaj glave in z glavo odloči tudi drob. Operi jih in posuši s krpo in nekoliko osoli z drobno soljo. Pokapaj jih s citronovim sokom ali z »Acitronom«. Nato jih povaljaj v moki. Ribice peci v ponvici na razbeljenem olju.

Pri motnjah v želodcu uporabljaj »Aromatizirano jedilno sodo«, izdelek laboratorija Žika.

MOČNATA JEDILA IN KOMPOTI

Za močnata jedila moški nimajo potrpljenja. Vsekakor pa imajo radi dobre palačinke ali močnati pečenjak.

97. Palačinke z raznimi nadevi (filo): V loncu mešaj malo mleka, lahko tudi umetnega, 1 jajce, vse to dobro žvrkljaj, malo osoli; nato pridene 2 žlici pšenične moke in dobro tolci z vilicami (seveda vse mrzlo). Testo mora biti tekoče, tako da od žlice kaplja, ne curlja. V plitvo ponvico (ne kozico) daj samo kapljico maščobe. Ko je vroča, zlij zajemalko testa na sredo ponvice, katero si ta čas odstavil od ognja, in naglo sukaj, da se testo razteče po celi ponvici in jo postavi nazaj na ne prehud ogenj — pusti palačinko malo zapeči in jo nato z vilicami ali lopatico obrni ter pusti, da se zapeče še na drugi strani. Stresi iz ponvice na krožnik, kateri mora biti vedno na toplem. Tako ponavljaj, dokler imaš kaj testa. Pomni: ponvico moraš vedno namazati z maščobo. Ko imaš palačinke pripravljene, jih pričneš nadevati (filati) z raznimi dobrotami, kakor: 1. marmelado, 2. kuhanimi jabolki, 3. brusnicami, medom... Vsako palačinko namažeš ali posuješ z nadevom samo na eni strani, nakar jo zviješ (zvaljaš) in jo potreseš s sladkorjem. Nadevaš pa lahko tudi: s kislim kuhanim zeljem ali repo, praženim krompirjem, kuhano špinačo, sirom, z ostankom rižote itd.

K takim palačinkam priporočam paradižnikovo omako in zeleno solato.

98. Pečenjak cesarski (Kaiserschmarn): V loncu dobro stolci skodelico surovega mleka, malo soli ter 3 žlice moke; nato pridaj še posebej stepeni beljak od jajca in dobro zmešaj. Ako je testo preredko, dodaj še malo moke. Priporočljivo je tudi, da prideneš za noževo konico pecilnega praška. Pomni, da mora biti testo gosto. Tako pripravljeno testo vrzi v ponvico ali kozico, kjer si razbelil nekoliko maščobe (najbolje masla). Ako imaš pečico, pusti pečenjak nekaj časa (10 minut) v pečici, nato pa ga na štedilniku, na odprtem ognju razmešaj z vilicami. — Pečenjak je gotov, kadar je lepo rumen.

KOMPOTI

Odveč bi bilo (vsaj tako upam) na dolgo opisovati priprave kompotov. Vendar povem, da za kompot je dobro vsako sadje, kakor jabolka, hruške, slive, breskve, kutne, buče itd.

Za kompot primerno sadje olupiš ali pa ne. Odstraniti moraš peclje, peške ali kosti in ga zrezati na drobne koščke; potem ga deni v lonec ali kozico in dolij mrzle vode, sladkaj po okusu, prideni še malo celega ali zmletega cimeta, malo citronove lupine ali »Acitrona« in kuhaj toliko časa, da je sadje mehko. Kompot lahko skuhaš za več dni skupaj.

ZAJTRK

Tople in mrzle pijače.

Samskemu kuharju priporočam obilen in redilen zajtrk. Ako dobro zajtrkuješ, te ne bo obšla ob 10. uri tisti čudna slabost, da kruli po želodcu. Zjutraj samski kuhar lahko vstane pol ure prej in si pripravi obilen zajtrk ne da bi čez dan tratil svoje dragocene ure. Nekateri moški se zadovoljijo zjutraj s skodelico črne kave ali čaja, no, blagor jim. Iz lastne izkušnje pa vem, da se po dobrem zajtrku počutim vedno krepkega in zdravega.

99. Kako se kuha prava kava: Zrnato zmleto kavo hrani vedno v tesno zaprti dozi (škatli). Prava kava škoduje zdravju, vendar pa se od časa do časa prileže. Zato pa jo moramo uživati samo ob posebnih prilikah. Pravo kavo kuhamo tako: V lonec ali kozico nalijemo $\frac{1}{4}$ l vode, pridenimo 4 žličke zmlete kave in neprestano mešamo, da nam ne skipi. Čez 5 minut jo odstavimo od ognja, pokrijemo in počakamo, da se usede. Nato jo precedimo s skodelico in sladkamo po okusu. Ako hočemo imeti bolj temno kavo, damo v vodo še pol žličke cikoriije. (Vse to zadostuje za 4 osebe.)

100. Žikina kavna mešanica: Je najbolj primerna za zajtrk, ker je že pripravljena za kuhanje. V $\frac{1}{4}$ litra hladne vode stres 1 žlico *žikine mešanice*: pusti vreti 10 do 15 minut. Nato odstavi in pusti, da se usede,

nato odcedi, dodaj malo mleka (lahko v prahu) in sladkaj po okusu.

101. Žikina čajna mešanica: Lahko mirno priznam, da nadomešča ruski čaj, katerega danes ni dobiti. V loncu zavri $\frac{1}{2}$ litra vode, prideni 2 žlici »Žikine čajne mešanice«, pokrij in pusti vreti 5 minut. Ko se čaj usede, ga precedi in sladkaj po okusu. Za dodatek priporočam mleko, slivovko, rum, vino, citriono ali pa malo »Acitrona«.

102. Kakao — pravi: V skodelici zmešaj 1 žličko kakava in 2 žlički sladkorja, nato med neprestanim mešanjem dolij vročega mleka, da bo skodelica polna. Napačno je kakao kuhati na ognju, ker zgubi aromo.

DOMAČA ZDRAVILA

Zdravilni čaji

Zgodi se pa tudi, da včasih zbolimo, no, in takrat?

103. Lipov čaj: V $\frac{1}{4}$ litra zavrete vode stresi dober ščepec suhega lipovega cvetja in kuhaj 10 minut. Odcedi, sladkaj po okusu, pij ga s slivovko, citronovim sokom ali »Acitronom«.

104. Kamilčni čaj: V loncu zavri $\frac{1}{4}$ litra vode. Ko zavre, zlij v skodelico, v katero si dal velik ščepec kamilčnih cvetov, pokrij ter pusti stati par minut, nakar odcedi in sladkaj po okusu.

105. Limonada — mrzla ali topla: Mrzla: Eno svežo citriono stisni dobro v kozarcu mrzle vode in sladkaj po okusu. Topla: V lončku zavri 2 dcl vode, sladkaj po okusu; ako nimaš sveže citrone, lahko prav zanesljivo uporabljaš »Acitron«, ki je izdelek laboratorija »Žika«.

106. **Fernet vino (za želodec):** V 1 litru marsale namakaj 6 dni 30 g skorje od kalisajske kine, 20 g encijanovih korenin, 50 g pelina, 10 g cimetove skorje, 10 g janeževega semena, 5 g vanilije, 50 g sladkorja. (Uživaj po kozarcih.)

107. **Eliksir dolgega življenja:** V 1 litru 60% vinskega špirta zmešaj 30 g tekočega izvlečka od aloe, 5 g tekočega izvlečka od rabarbare, 5 g encijanovega tekočega izvlečka, 5 g tekočega izvlečka od rumene koreninice in 25 g žefranove tinkture. (2 do 3 kozarčke dnevno.)

108. **Eliksir Kina:** Zmešaj 4 decilitre vode, $\frac{1}{4}$ litra 95% vinskega špirta, 35 dkg sladkorja, 25 g tekočega izvlečka od kalisajske kine in 3 g pomarančnega tekočega izvlečka. (Po kozarčkih dnevno.)

109. **Vino proti putiki:** V 1 liter marsale zmešaj 50 g listov jesenskega podleska. (1 do 2 žlički dnevno.)

110. **Vino krepilno:** V 1 liter marsale zmešaj 10 g tinkture od *Picrasma excelsa* in 5 g železnega in natrijevega pirofosfata. (Po kozarčkih dnevno.)

SKLEP

Želim vsem samskim kuharjem obilo uspeha in mnogo dobre volje. Ako se bodo razmere ustalile, imam namen napraviti, čeprav nisem poklicen kuhar, mali praktični kuharski tečaj, samo za moške. Vsekakor v gostilni, kjer bomo lahko zalili svoja lastno-ročno pripravljena, četudi malo prismojena jedila, z dobrim kozarcem vina.

COBISS 2042400

NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA

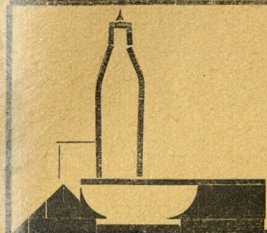


00000436312

K A Z A L O

Uvod	3
11 zapovedi za domačega kuharja	5
Količine	6
Sestava jedilnika	6
Kako je ravnati z ostanki	6
Seznam preprostih jedi in spadajoče prikuhe	7
Kuhinjski izrazi in postopki	9
Juhe razne	12
Samostojna jedila	16
Prikuhe	22
Solate	28
Omake	30
Jajčna jedila	32
Mesna jedila in ribe	34
Močnata jedila in kompoti	43
Zajtrk	45
Domača zdravila	46





AGNOLA

Steklo, porcelan, jedilni pribor

LJUBLJANA

**PRIROČNIK ZA DOMAČO UPORABO
ZDRAVILNIH ZELIŠČ**

160 zdravilnih zeli * 500 receptov za
120 bolezni * Stane samo Lir 10,-
* * Dobi se v vseh knjigarnah * *



Klobučarna »PAJK« Vam strokovno o-
prebarva Vaš klobuk, da izgleda kot nov. — Lastna
delavnica. — Zaloga klobukov. — Se priporoča
RUDOLF PAJK, Ljubljana, Sv. Petra cesta št. 38
Miklošičeva cesta št. 12 (Nasproti hotela Union)

PRIMERNA DARILA NUDI

URAR ŽEJN MESTNI TRG 20

Cena L. 10.—