



**DWUTYGODNIK DLA KAŻDEGO DOMU.**

PRENUMERATA: Z przesyłką pocztową w obrębie Austro-Węg. rocznie K. 7-50, kwartalnie K. 2-00, — w Królestwie Polskiem rocznie Rb. 4-00, kwartalnie Rb. 1-00 — w Księstwie Poznańsk. rocznie M. 7-50, kwartalnie M. 2-00.

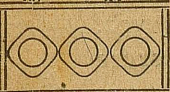
OGŁOSZENIA: Cena za całą stronicę jednorazowo 35 Kor. 15 Rb. 35 Mr.  
pół strony „ 20 „ 8 „ 20 „  
ćwierć „ 12 „ 5 „ 12 „  
od wiersza trzyspaltowego petitem —30 „ —15 „ —30 „

Redakcja i Administracja Lwów, Leliewela 6.

**„Złoty medal i krzyż zasługi“**

otrzymaliśmy na Jubileuszowej międzynarodowej wystawie kucharsko-spożywczej we Lwowie b. r., za postępowe wydawnictwo nasze „**Kuchnia a zdrowie**“.

Miłą tą wiadomością dzielimy się z Szan. Czytelnikami pisma naszego, w nadziei, że przyjmą Oni z zadowoleniem wiadomość o tak wysokiem odznaczeniu, które będzie zachętą dla dalszej naszej pracy.



## Zimowe pożywienie.

Organizm ludzki, — to piec żyjący. Jeżeli ma dobrze spełniać powinność swoją, musi być należycie palnym materiałem podsypany, t. j. pożywieniem.

W piecu urządzonym do drzewa — nie można palić węglami, tak samo wycieńczony siedzeniem w pokoju człowiek z słabą siłą organiczną nie jest w stanie potrawy i napoje służące drwalowi przetrawić. Stare przysłowie opiewa: „Co służy kowalowi — zgubę niesie krawcowi“. Ale zawsze czy to do sztucznego czy naturalnego pieca — żeby go rozgrzać należyście — potrzeba tem więcej materiału im zimniejsze powietrze go otacza. A ponieważ dla naszego ciała pożywienie, ów palny materiał stanowi, jest więc naturalnym, iż w zimie więcej jedzenia potrzebujemy niżeli latem.

Ale składniki pożywienia naszego posiadają rozmaity siłę organizacyjną: słonina w stosunku do chleba ma się tak jak węgiel kamienny do torfu. Przeto ważną jest rzeczą, tak z zdrowotnego jak ekonomicznego punktu widzenia — celowość zimowego pożywienia poddać gruntownej analizie.

My, mieszkańcy średniej strefy, w zimie przeważnie mamy klimat północny, z korzyścią zatem możemy się posłużyć tymi prowiantami, za pomocą których północni mieszkańcy srogię zimno swej ojczyzny przetrwać umieją. Są to głównie tłuszcze i mięsne potrawy. Japończycy, Irlandczycy, Samojedzi, Kamczadale, Eskimosy, Grenlandczycy, żywią się prawie wyłącznie mięsem z zwierząt i ryb. Z powodu ciągłej niemal zimy, bardzo krótki czas mają w roku, w którym świeżemi i kwaśnemi jagodami posilać się mogą, jedząc potem bez przerwy, ryby, psy morskie, morsy, renifery i niedźwiedzie. „Żarłocstwo“ północnych ludów jest przez wszystkich podróżników skonstatowane, a nauka dawno wykazała, iż powoduje go zupełnie naturalna fizjologicznie ugruntowana potrzeba. Na tej podstawie też angielscy żeglarze, wyjeżdżając na wody północne, biorą większy zapas mięsa i porcy większe dostają, niż w krajach tropikowych.

W niskiej temperaturze spożyte potrawy mięsne, w tłuszcze obfitujące, w porównaniu z potrawami roślinnymi mają tę przewagę, iż potęgujący się w zimnie u ludzi proces oddychania, przez spalenie tłuszczu w ciele więcej ciepła wytwarza.

Zaznaczyć tu również wypada, że w zimie nasze organy trawienia lepiej funkcjonują, tak, iż potrzebną większą ilość pożywienia przyjąć możemy bez obawy jakichkolwiek zaburzeń i niedyspozycji. Podczas gdy w upały z lada jakiej drobnostki dostaje się kataru żołądkowego, a do tłustych potraw wstręt się uczuwa, w zimie marne tłuszcze różnorodne (w jadalnym stanie) spożywać można do woli, nie używając żadnych medykamentów. W porze zimowej zatem jako dobre wytworniki ciepła są wskazane: tłuste mięso, słonina, zupa z owoców strączkowych ze smalcem, tłusty ser, mleko niezbiierane, pieczywo z mąki i masła. Wszystkie potrawy i napoje należy przyjmować w możliwie gorącym stanie. Ciepłe potrawy są do utrzymania ciepła w organizmie właściwsze — a tem samem i tańsze. Ponieważ gdy spożywamy potrawy zimne, większą część znajdującą się tam siły zużyć trzeba, żeby ogrzać je w żołądku i podnieść do temperatury ciała. Siła ta dla istotnego odżywiania się jest straconą. Jeżeli np. wypijemy filiżankę gorącej (52 stop.) kawy, przyjmujemy przeto niemal 15 stop. nadwyżki ciepła, które natychmiast udziela się organizmowi i ujawnia przyjemnem po całym ciele rozszerzającym się ogrzaniem. Oczywiście tak potrawy jak napoje nie powinny być zagorące, gdyż z tego powodu psują się zęby i żołądek.

E. K.

---

## Dzieci czy zmuszać do wszelkiego jada?

Wielu sądzi, że „dzieci powinny jeść wszystko, co podane na stół“. — Skoro które wzbrania się od tej lub owej stawy przepisowej, niejedna nader troskliwa matka lub gospodyni wykrzyknie: „wszak to zdrowe i smaczne“ — „dziecko kaprysi, nie wie co najlepsze“ — „przecież nie podobna gotować dla każdego osobno!“ itp. — Takie osoby zwykle same nie myślą lub zapominają o mnóstwie rzeczy. Przedewszystkiem — zwłaszcza na najwykwintniejszych stołach — zbyt często znajduje się jadło wcale nie tak „zdrowe“, jak to się mniema poospolicie. Dość tu będzie nadmienić rozmaite rozpalające mięsa, rosoly,

tłustości, sosy, korzenne przyprawy, lody i — towarzyszące temu wszystkiemu — odpowiednie napoje!.. Zarazem, co „smaczne“ dla dorosłych — o smaku mn. w. zwyrodnionym — właśnie tem samem bywa przeciwnie wprost wstrętne dla świeżych, młodocianych ustek, nie wnałogwionych do sztucznych podniet. Wtedy więc dziecko nie „kaprysi“, lecz instynktowo broni się od zbyt czulej napaści. Dziecina nie żąda bynajmniej gotowania dla niej cddzielnie, ale też nie pytając o „najlepsze“, według pojęć narzuconych — woli, zgodnie z przyrodnem poczuciem, gryźć nieraz po kryjomu, to soczne owoce, to twarde orzechy, to chrupką rzepę, marchew lub inne surowe głąbiki, zieleniny, strączaki i wszelką ogrodowiznę. — Prócz tego, gdy od rannego wstania w nieszczęsne — zbyt pieszczone — istotki nałalo się kawy, herbaty lub czekolady (z bułeczkami, ciastkami!) a potem jeszcze wtłoczono drugie śniadanie, zwykle całkowicie zbyteczne i w dodatku przesadnie „posilne“, to cóż dziwnego, że w obiadową porę dziecko już niema chęci do żadnego jada. Jeszcze nie chore, nie grymaśne, lecz już — chociażby „stękało“ — nie może!.. Co prawda dzieci, zwłaszcza dużo biegające i szybko rosące, nie rzadko podobnie np do wróbli — zdołają pochłaniać ogromną ilość strawy, bez doraźnej szkody; lecz jak „nad siły i koń nie pociągnie“, tak samo nawet najdzielniejszy żółądek, chociażby najsprężystszeo dziecka, nigdy nie powinien być przeciążany.

Najlepiej więc od maleńkości przyzwyczajać dzieci do „porządnego jedzenia“ według wymagań przyrody. W tym celu trzeba troszczyć się przedewszystkiem o stawianie na stół familijny, stosownie do liczności obecnej gromady, jedynie rzeczy zgodnych z ogólnemi potrzebami niezwyrodniałego ciała ludzkiego, więc potraw przeważnie roślinnych, albo wprost surowych albo conajmniej przysposobionych z możliwem zachowaniem przyrodnych soków i składników, nie wyzyskanych, nie wylugowanych — ponętnych i smacznych bez sztucznych przypraw — istotnie zdrowych. \*) Nadto „na wszelki wypadek“ nie zawadzi zawsze mieć w pogotowiu stałe pokarmy zimne takie,

---

\*) P. książ. „Jarstwo podstawą nowego życia“, „Rajstwo czyli błogość odżywiania się roślinami surowemi“, „Kuchnia Jarska“, „Ilustrowany mały kucharz jarski“, oraz „Przew. Zdrow.“ r. 1904, str. 74, 103 i w. in.

jak chleb, masło, owoce, jaja, mleko, twarog itp., rozumie się nie dla nadmiernego napychania małych czy starych lecz dlatego, aby każdy mógł wybrać swobodnie, wedle własnego usposobienia.

Wymaganie zaś, żeby każde dziecko jadło wszystko, najkorzystniej zastąpi się ogólnem przestrzeganiem — własnym przykładem — prawideł istotnie zdrowotnych takich, jak: *a*) unikać wszelkich pokarmów, przypraw i napoi rozpalających, *b*) odrzucać przedmioty niestrawne, nadpsute lub zanieczyszczone, *c*) nie brać do ust żadnego pokarmu ani napoju w stanie zbyt gorącym lub przesadnie zimnym, *d*) każdy przedmiot pożywienia, wprowadzając do ust ilościami umiarkowanymi, przeżuwać dokładnie aż do zupełnego rozrobienia na miękką kaszkę należycie przemieszaną ze śliną, *e*) nie nalewać się zbytnią ilością płynów, *f*) nie uciskać żołądka (piersi, gardła) pochylem siedzeniem ani ciasnem ubraniem lub opięciem; *g*) nie solić, nie pieprzyć ani słodzić nic nad rzeczywistą potrzebę, *h*) nie napychać się ciastkami, cukierkami ani innymi powszechnie szkoliwymi łakociami itp.

Poza tem, niech dzieci mogą wszelkiego jada spróbować, bez przymusu ani zakazu, bez ślęgo naśladownictwa (małpiarstwa!), lecz głód niech zadawałają według własnego upodobania. Prawdziwy pożytek ustrojowi przynosi nie to, co przepisał „pan konsyljarz“, ale to, co nakazała przyroda, dla każdego osobnika mn. l. w. odmienna.

Skoro przytem dzieci będą używały obfitego ruchu na świeżem powietrzu, godziwych, szczerze wesołych rozrywek (bez swawolii!), to nietylko jedzenie i trawienie, wzrost i rzeźkość, lecz zarówno zgodna z wiekiem i rozwojem praca cielesna i umysłowa oraz wszelkie pożyteczne zajęcia pójdą jak z płatka.

Zapewne, dzieci nie należy pod żadnym względem puszczać samopas; trzeba kierować ich skłonnościami — wspierać dobre a przytłumiać niepomyślne — ale powinno to dziać się naturalnie, więc łatwo, bez uczucia skrępowania. Nie będzie wtedy ani chorobliwych kaprysów, ani knąbrnego uporu lub psotnych wybiegów, ani żadnego nieładu i głównie skrytości, obłudy, udawania! Wszystko potoczy się koleją zdrową, miłą, godną, coraz bardziej samoświadomą i pożyteczną dla siebie i innych — starszych i młodszych — a nadewszystko dla słabszych bliźnich wszelkiego stanu.

---

## Chemiczne zestawienie jarzyn.

Tabelka — cukier i skrobia.

	woda	białko	tłuszcz	wodan węgiela	sól	celuloza drzewnik
Rzepa . . . . .	89	1	—	7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
Marchew . . . . .	86 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	9 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1
Brukiew . . . . .	86	3	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>
Kapusta włoska .	87	3	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	6 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
Kapusta kwaśna	91	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	3 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1
Karafioly . . . . .	91	2	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	4 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1	1
Szparagi . . . . .	93	2	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1
Zielony groch . .	79	6	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	11 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1	2
Rzodkiew . . . . .	87	3	1 <sup>1</sup> / <sub>10</sub>	7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
Selery . . . . .	81	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	12	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
Ogórki . . . . .	96	1	1 <sup>1</sup> / <sub>10</sub>	2	1	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
Salata . . . . .	93	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	1	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
Szpinak . . . . .	89	3	1 <sup>1</sup> / <sub>10</sub>	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	2	1
Kartofle . . . . .	75	2	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	21	—	3 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>
Suchy groch . . .	14	23	2	52 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	5 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>
„ bób . . . . .	13	25 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	48	8	3
„ soczewica . . .	12	26	2	52 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	4	4

### Co czynić, by mięśnie dziecka wzmocnić?

Dbajmy o to, by dzieci odbywały ćwiczenia ciała, równoważące nateżającą i ciągłą pracą umysłową, jakiej od nich wymaga szkoła; dziecko musi siadywać w niej codziennie więcej godzin przeważnie w postawie szkodliwej, skrzywionej. Aby te braki szkolne wyrównać, rodzice w domu dbać o to winni, by nakłaniać dziecko do swobodnego ruchu, do pracy fizycznej w ogrodzie, do gry w piłkę i do innych zabaw na wolnym powietrzu. Pływanie wywiera szczególnie korzystne wpływy na zdrowie dziecka; wprawiając w ruch wszystkie mięśnie ciała, przyczynia się do rozszerzenia klatki piersiowej, przy czem kręgosłup się prostuje. W równej mierze i jeżdżenie na łyżwach u chłopców i dziewcząt korzystnie wpływa na zdrowie, gdy ten sport uprawiamy w miarę; wyrabia się przez to piękna postawa ciała i sprężystość w ruchach; nadto przez rozszerzenie się klatki piersiowej, wzmacniają się płuca.

## PRZEPISY KUCHENNE.

### Dyspozycje obiadowe.

#### Niedziela

- Wątrobiana zupa.
- Paszteciki grzybowe
- Kaczka z buraczkami.
- Kompot.
- Legumina z rogalków.
- \*) Kotlety baranie z włoską kapustą.

#### Poniedziałek

- Zupa z maślanemi knedelkami.
- Wołowa pieczeń z kapustą.
- Ryżowa legumina
- \*) Sznycele z kartotłami lub Dziadowskie kotleciki z sosem grzybowym lub korniszonowym.

#### Wtorek

- Rosół z groszkiem z lanego ciasta.
- Sztuka mięsa — ogórki, kartofle
- Zrazy z kaszą
- Grzanki z konfiturą.
- \*) Wieprzowa pieczeń z kwaśną rzepą lub knedelki maślane z marmoladą.

#### Środa

- Zupa jabłczana — grzanki
- Sznycele wiedeńskie — ryż
- Omlety lub kluseczki z serem.
- \*) Karp pieczony, kompot ze śliwek.

#### Czwartek

- Zupa pasztetowa z kluseczkami
- Geś nadziewana — kapusta.
- Makaron włoski zapiekany z serem szwajcarskim lub ptysie
- \*) Pieczeń barania na dziko z makaronem lub bigos z kapustą.

#### Piątek

- Zupa rybna lub grzybowa z łażankami.
- Szczupak smażony — kompot, smażone kartofle.
- Dołki tanie.
- \*) Paszteciki na gorąco, knedelki kartoflane.

#### Sobota

- Rosół z płateczkami z naleśników.
- Sztuka mięsa zapiekana z kartotłami i serem szwajcarskim.
- Rozbif z sosem kwaśnym.
- Omlet ponczowy.
- \*) Pasztet z kapusty słodkiej lub z mięsa z łażankami.

\*) Oznacza kolację.

#### Wytworniejszy obiad.

- Bulion à la polanaise
- Paszteciki „Imperial“
- Szynka w auszpiku.
- File z sandacza à la „Royale“.

---

**GŁOS WIELKOPOLANEK** - Tygodnik społeczno narodowy  
dla kobiet — — wychodzi w Poznańskim, plac Wilhelmowski.

---

Indyk pieczony — kompoty  
Tort hiszpański  
Owoce, lody, czarna kawa,  
likieri.

**Chleb hreczany.** Zagotować 2 filiżanki mleka, jedną wody; gdy przechłódnie dodać 2 deka drożdży, łyżkę cukru, łyżeczkę soli i tyle mąki hreczanej czyli tatarczanej, aż ciasto będzie spadać z łyżki, wybijać mocno 10 minut, przykryć i postawić w ciepłym miejscu około 75 stopni, na 3 godziny. Następnie dodać 2 filiżanki hreczanej mąki i znów ubijać, wlać do wysmarowanych masłem form, przykryć i postawić w ciepłym miejscu na godzinę. Piec w mier- nie ogrzanym piecu 3 kwadranse.

**Chleb złotawy.** Ugotować 3 spore ziemniaki, odlać z wody, osolic i przefasować przez sito. Dodać 2 filiżanki parzonego mleka, 2 łyżki masła, łyżkę cukru, 2 jaja rozbite wpierw, 2 deka drożdży rozrobionych w ciepłym mleku.

Dodać 3 filiżanki przesianej pszennej mąki i wybijać łopatką bezustannie 5 minut, wsypać jeszcze trochę mąki, tak, by ciasto było dość gęste, znowu mi- sić 15 minut. Włożyć do miski lekko wysmarowanej masłem, przykryć i postawić w ciepłym miejscu (75 stopni), powinno rosnać 3 i pół godziny i podwój- ną ilość dorosnąć. Podzielić na 4 bochenki, włożyć do wysma- rowanych form i godzinę niech rośnie w ciepłym miejscu. Dać do pieca na 3 kwadranse

**Płucka cielece na sposób potrawy z kurczęcia.** Pokraja- ne w cząstki płucka namoczyć

na kilka godzin w wodzie, wy- płukać potem dobrze i gotować w wodzie z solą i pieprzem czte- ry godziny, dodawszy w czasie gotowania szklanę białego wina. Rozbić 2 żółtka z łyżeczką wo- dy, dodać łyżkę młodej kwaśnej śmietany, rozprowadzić w miarę rosotem z ptucek i na kraju ku- chni postawić z garnkiem, mie- szając, dać lekko zaciągnąć. Wy- jąć na półmisek płucka i tem so- sem przez sito poprzedzonym zalać.

**Zupa z drobiu dla cho- rych.** Młodego kurczaka sprawić, na cząstki pokrajać nalawszy zimną wodą w kamiennym garn- ku gotować tak długo, aż mięso od kostek odłazić będzie. Wów- czas owo mięso przefasować przez sito włosiane, przelewając wciąż rosotem, którego powinna być filiżanka z kurczaka, osolic, osobno grudeczkę masła i serowe- go zagotować z siekaną pietruszką i dać choremu. Można do tego podać gotowany osobno ryż.

**Panadlik amerykański dla chorvch** Kawał białego chle- ba (kołacza) zmoczyć na parę minut w zimnej wodzie, gdy zmięknieje, włożyć do garnuszka, dodać łyżeczkę masła, szczypkę soli, cukru i gotować na papkę, wówczas rozbić dobrze łyżką, do- dawszy w tem czasie 2 żółtka, 2 łyżki śmietanki, podgotować chwilę, mieszając wciąż i wydać.

**Paszteciki „Imperial”.** Cie- lęcy mózg sparzyć w ukropie, zdjąć błonkę, usiekać drobno, zasmażyć go na gorącym maśle, wbić doń 2 całe jaja, osolic, do- dać 2 łyżki doskonałej śmietany, usiekanej zielonej natki pietru- szki, podsmażyć szybko, dodając w tymże czasie 2 łyżeczki mąki



kartoflanej, ubijąc w rynce na gorącej kuchni.

Rozłożyć opłatek podzielony na stosowne kawałki, posmarować białkiem, nałożyć owym farszem, zrolować (zwinąć), maczać w rozbitym wraz z mąką jaj, osypać tartą bułeczką i na gorącym maśle lub smalcu smażyć. Po usmażeniu osypać natychmiast siekaną zieloną pietruszką.

**Ocet estragonowy.** Dać do kamiannego garnka, 15 dkg. liści estragonowych, które powinny być cokolwiek zwiędnięte, 1 dkgr. papryki w strączkach, 4 obranych szalotek, na to nalać 1 litr octu winnego, osłonić garnek sukniem, następnie papierem i pozostawić tak w ciepłym miejscu przez 3-4 tygodnie

Po tym czasie scedzić do flaszki, szczelnie zakorkować, trzymać w chłodzie, a gdy potrzeba używać do sosów, ryb, majonesów.

**Chapon Toulouse.** (Indyk w majonezie) Oczyszczonego wypatroszonego indyka powiesić za łapki w zimnym miejscu na dwa dni, po tym czasie sparzyć słonym ukropem i zostawić w nim 5-6 godzin, po tymże czasie rozciąć pierś jego ostrożnie, kości wyciąć (do czego potrzeba użyć bardzo ostrego noża) zostawwszy w całości nogi i następnym farszem nadziać: pół kila cieleciny, 10 sztuk truflii, podróbce z indyka, wszystko to razem zmielić na maszynce, utrzeć w donicy 4 żółtka z łyżeczką masła, dodać łyżeczkę soli, dodać ową siekaną 2 łyżki tartej bułki, wlać gorącego bulionu filiżankę wymieszać razem dosko-

nale, nadziać indyka i zeszyć — farsz powinien być wolny, dodać masła i piec, polewając często. Dobrze jest piec w piecu piekarskim

Gdy upieczony nożem nieznacznie ponadkrawać by się w całości utrzymał, ułożyć go na półmisku i polać majonezem, lub ułożyć na półmisku w płastry pokrajany i polać majonezem: 5 żółtek gotowanych przetrzeć przez sito utrzeć na misce, dodając po trochu 3 łyżki octu winnego lub soku z 2 cytryn, oliwy  $\frac{1}{4}$  l. gdy dobrze utarty smarować indyka, ubrać kaparkami, plastrami cytryny, co już od własnej fantazyi zależy.

**Knedle maślane.** Zagotować na kuchni łyżkę masła odstawić, mieszać dodawszy 2 całe jaja, 2 tarte bułki, osolić, dać siekanej pietruszeczki, wymieszać doskonale, formować małe kneudelki i zagotować ich w kipiącej zupie lub rosole 10 minut. Robiąc cokolwiek większe gdy zgotowane polać zrumienionym masłem, podać z sokiem owocowym marmoladą lub do gulaszu, bitych zrazów.

**Ponczowy omlet.** 6 żółtek utrzeć z 2-3 łyżkami cukru, łyżeczkę mąki kartoflanej, ubić pozostałe białka na gęsty śnieg, razem lekko wszystko wymieszać i na dużej patelni na maśle piec placki, gdy na jednej stronie zasmażone składać razem posypując w pierw każdy cukrem i siekanymi migdałami, skropić rumem, ułożyć na półmisku, posypać cukrem, polać dobrym rumem i zapalić gdy już podane na stole, gdy prędzej zapalone mogłoby ciasto opaść.

### Rady gospodarcze.

**Dlaczego piwo bywa mętne.** Przyczyny tej wady piwa są bardzo różne, głównie zaś odróżnić należy następujące rodzaje zmętnień: skrobiowe, drożdżowe, białkowe i bakteryowe, o ile się odnosi do wad przy fabrykacji. Czasem zaś powstaje spowodowane osadem żywicy w beczkach albo też rozpuszczeniem się kauszuku ze źle przyrządzonych „węzów”.

**Kwas borowy** jako środek do konserwowania żywności. Chemik urzędu agronomicznego w Bostonie Wilej, po licznych doświadczeniach na ludziach doszedł do przekonania, że konserwowania środków spożywczych kwasem borowym lub boraksem powinno się zaniechać, gdyż przy dłuższem użyciu takich produktów nastąpić mogą szkodliwe skutki dla zdrowia (*Chem. Ztschr.*).

**Żołędzie jako karma dla kur.** Mąka z żołędzi zawiera bardzo dużo części odżywczych, gdyż według analizy zawiera około 8 procent białka, 4 proc. tłuszczu, 67 proc. krochmalu. Dla skarmiania, żołędzie należy suszyć i mleć; zadawać je trzeba w niezbyt wielkich dawkach, szczególnie kurom nieśnym, gdyż łatwo się zapasają, co jak wiadomo, niekorzystnie wpływa na nieśność. Za to przy tuczeniu na rzeź nawet większy dodatek mąki żołądkowej jest bardzo pożądanym, gdyż kury bardzo dobrze się tuczą i szybko nabierają mięsa.

Znamienną jest rzeczą, że przy karmieniu kur mąką z żo-

łędzi, żółtka w jajach nabierają ciemnego koloru, a przy wielkich dawkach zabarwiają się na czarny prawie kolor. Na smak jaj nie ma to żadnego wpływu.

**Gościec** jest to choroba polegająca na zapaleniu stawów, którą trzeba zaraz w początkach pilnie leczyć, bo często przechodzi w stan chroniczny, bóle się potęgują i prowadzą do wady serca. Ciepłota ciała bywa o 1—2° C. podwyższoną, najniebezpieczniejsze są następstwa, dotyczące serca. Leczenie: spokój, ciepłe pomieszkowanie, mierna dyeta, okłady Priessnitz'a, mięsienie, nacieranie spirytusem kamforowym, olejkiem gorczycznym (1:50) u zwierząt amoniakiem (1:15); wewnątrznie podają salicylowy, salicyan sodowy, salol, salipiryne, antipiryne, fenacetyne; dalej środki napotne, kąpiele siarczane (Lubień, Truskawiec, Piszczany), kąpiele ciepłe (Cieplice, Tenczyn) i t. p.

**Łatwe leczenie od krztuśca** (kokołusz). Znany lekarz dzieci przy lipskiej wszechnicy prof. Sottman niedawno żywo zalecał używanie w krztuścu olejku cyprysowego. Środek to nie nowy bo już w r. 1891 był on zalecany przez pewnego lekarza z Chili, który osiągał dobre skutki przez nakrapianie tym olejkiem odzieży i poduszek, sła- wił łatwość, bezpieczeństwo i szybkie działanie tego środka. Prof. S. używa tego lekarstwa w roztworze alkoholowym, który we wszelkich razach krztuściowych, jak u małych tak i u starszych dzieci szybko zmniejsza liczbę napadów kaszlu i łagodzi cały przebieg cierpienia. Korzystne działanie wykazuje się szczególnie przez to,

że zapobiega bolesnym wymiotom i dławieniu, a w razie ich istnienia szybko usuwa. Nawet w ciężkich razach karmienie dzieci rzadko się utrudnia; przeciwnie najczęściej maleństwa jeszcze zyskują na wadze. Dotąd jednakże jeszcze niewiadomo jakim składnikom należy przypisywać takie działanie olejku cyprysowego

**Czyszczenie trzewików balowych.** Trzewiki balowe, atlasowe czy płócienne, a nawet jasne skórkowe, wypełnić gałganiami, następnie wziąć na miseczkę terpentyny francuskiej, maczać w niej miękką szczoteczkę od paznogi, i wycierać bucik wzdłuż idących nitek. Gdy wyschną zupełnie dla nadania im świeżości i połysku maczać inną szczoteczkę lub gałganek w spirytusie i wycierać powtórnie, a trzewiki jeśli nie zbyt były zniszczone przybiorą należyty pozór.

Powiesć „Światło w ciemnościach“ jako premię za rozwiązanie szarady w N-rze 15 równocześnie wysyłamy.

Jasionó w Zmienica W-na P. E. Klar.

Hadyńkowce W-na P. Wanda Sieklucka.

Milie Bukowina W-na P. Alma Kowáts.

Lwów ul. Akademicka 8. Mały Lech.

---

### Korespondencye od Redakcyi.

Ławozone P. Czerwińska. Podług życzenia żadaną radę daję, zwracając uwagę na art. „Co czynić by mięśnie dziecka wzmocnić“. Jest to art. z broszury „Przewodnik zdrowia“ Berlin, Weissenburgerstr 27 wogóle miesięcznik ten poświęcony pielęgnowaniu zdrowia daje zawsze wiele pouczających artykułów.

Rzeszów W-na P. Polańska. Za przysłanie życzenia dziękujemy—ziściły się.. jak łaskawa Pani zobaczy.

Tarnoruda Z. J. Bardzo wzmacniający środek dla osób niedokrewnych, jak również dla osób cierpiących na niedyspozycyę żołądkowejest „Sanatogen“ w każdej aptece pani dostanie w cenie 4 kor. 40 hal.

Sokołówka Blondynka. Najlepiej używać czysty ryżowy puder.

---

# KEFIR

dostarcza do mieszkań

Mleczarnia Przeworska

Lwów Polna 25.

Telefon 835.

---

# „Hodowca Polski“

dwutygodnik poświęcony

— hodowli d...

wychodzi w Rzeszowie i kosztuje kwart...

## SINGERA

maszyny do szycia

Irzeń a kupować tylko w naszych sklepach, które pod poniżej podanym znakiem rozpoznać można:



Nikt nie powinien iść na lep ogłoszeń które nie mają innego celu

jak przez nadużycie nazwiska „Singer“ wprowadzić na targ zużyte już maszyny. Naszych maszyn do szycia nie oddajęm od sprzedawcom, tylko sprzedajemy je wprost potrzebującej publiczności.

**SINGER Co.**

Akc. Tow. Maszyn do szycia  
LWÓW: pl. HALICKI  
FILIA GRODECKA L. 30



## Z przeszłości Zółkwi

Z RYCINAMI

# M. Niedzwiedzkiego

do nabycia w księgarniach.



Pracownia sukien damskich

# Wilhelminy Zawadzkiej

ul. Krupiarzka l. 8. I. piętro

(boczna Łyczakowska)

POLECA SIĘ

**i wykonuje zamówienia w cenie przystępnej.**

Zamówienia z prowincyi wykonuje w żądanym najkrótszym czasie, podług przysłanego dobrze leżącego stanika.

odpowiedzialna za Redakcyę: CECYLIA Z SZOPIŃSKICH MÜLLEROWA,  
Z drukarni „Pospiesznej“ we Lwowie.