

Južnonemška
vegetarijanska kuharica

z

jedilnikom za celo leto.

Izdal zdravilec

ARNOLD RIKLI,

vodja in lastnik sanatorijev z naravnimi zdravilnimi metodami na Bledu
na Gorenjskem in v Trstu.

Knjigo sta založila Theob. Grieben v Berlinu in avtor.

TRST

Tiskarna C. Amati's Söhne.

1872.

Rikli – Predgovor in uvod

Domnevam, da se večina bralcev te knjige strinja s temeljnim načelom vegetarijanstva, namreč s splošnim opuščanjem uživanja mesa, zato v uvodu ne bom govoril o velikih prednostih vegetarijanskega načina prehranjevanja.

Začetnikom, ki bodo hoteli preizkusiti načelo vegetarijanskega načina prehranjevanja, priporočam v branje »Društveno glasilo prijateljev naravnega načina življenja« urednika Edwarda Baltzerja iz Nordhausna in »Naravna dieta« avtorja Theodorja Hahna.

Tako kot obstajajo značajske razlike med severnimi in južnimi Nemci, tako obstaja razlika tudi v njihovi prehrani oziroma pripravi in sestavi jedi (menijev). Prebivalci južnih predelov Nemčije se ne moremo navaditi na severnonemški način prehranjevanja, najbrž pa velja tudi obratno.

Ker so naši zdraviliški gostje večkrat povpraševali po receptih vegetarijanskih jedi, ki jih po navadi strežemo v času zdravljenja, smo se odločili, da pripravimo to kuharsko knjigo.

Pri njenem oblikovanju smo v marsičem sledili sodobnemu načinu priprave hrane, pri tem pa upali, da bo knjiga zato v praksi precej bolj uporabna. Ker so recepti za pripravo jedi, tako glede razmerja sestavin in tudi mešanja, v pripravi in sestavi jedi v menijih natančno taki, kot jih uporabljamo pri pripravi jedi, ki jih naši gostje z zadovoljstvom uživajo, upamo, da smo cilj dosegli.

Nov način priprave hrane se kaže tudi v tem, da je pri sestavinah za vse jedi količina navedena za eno porcijo/osebo, namreč kot enota po teži, z izjemo jajc in lokalnih vrtnih zelišč, kot so peteršilj, drobnjak, čebula itd. Merilo za posamezno porcijo je prilagojeno zdravemu apetitu zdraviliških gostov, ki nimajo težav z želodcem in ki se na Bledu gibljejo na svežem gorskem zraku. Pri večini je presnova zelo aktivna, saj kombinacija zdraviliških tretmajev (močno potenje pri sončnih kopelih kot priprava na različne ohlajajoče in krepilne vodne tretmaje) dobrodejno vpliva na organizem. Za pripravo jedi za družinske člane lahko merilo povsod bolj ali manj zmanjšamo, kar je zelo preprosto.

Če družina šteje šest članov, pripravimo namesto šest le pet ali $4 \frac{1}{2}$ porcij, to pomeni, da enote za posamezno porcijo namesto s šest pomnožimo s pet ali 4,5, in po nekaj poskusih bomo dobili občutek za pravo razmerje, torej bomo že kmalu ugotovili primerne množitelja, zlasti če pri vseh članih upoštevamo priljubljenost posameznih jedi.

Ta nov način priprave jedi po teži, tudi za zelenjavo, se zdi marsikomu morda neroden, toda z nekaj vaje je priprava zelo zabavna, prav tako ni le zelo ekonomična, saj lahko prihranimo, temveč zagotavlja tudi zadovoljstvo, da je sestava (mešalno razmerje) vedno enako pravilna: da je vedno enako maščob, soli itd. Jedi je treba pripraviti na prijeten in praktičen način. Zato vsem, ki si želijo ta cilj doseči, svetujemo, naj si priskrbijo eno ali dve novi zelo praktični kuhinjski tehtnici, torej večjo in manjšo za tehtanje soli in masla, in morda tudi beležko ali blok, kamor bodo zapisovali različne sestavine z množiteljem, ki se jim je zdel primeren. Z nekoliko vaje to zapisovanje in množenje traja le 10 minut, prav tako tudi samo tehtanje za srednje veliko družino opravimo v 15 do 20 minutah.

Tako takšnemu redu dnevno posvetimo največ pol ure. Življenje naj bo urejeno v vseh zadevah. Vedno bolj vidimo in ugotavljamo, da je življenje po zakonih narave povsod povezano z matematiko, torej, poteka v določenih razmerjih, sestavah ali skupinah.

Nekaterim spoštovanim bralkam se bo na prvi pogled morda zdelo smešno, če je za jajca navedeno $\frac{1}{2}$ ali $\frac{3}{4}$ jajca, toda to ni tako nepraktično, kot se morda zdi, saj le redko kuhamo samo za eno osebo. Če pa ulomek za jajca, npr. $\frac{3}{4}$ jajca pomnožimo s šest, dobimo torej $4 \frac{1}{2}$ jajca in tako vzamemo štiri velika ali pet manjših jajc ali pa preostanek zavržemo.

V pomanjkljivi sestavi vegetarijanskih jedi smo mnogokrat videli napake in smo na splošno pri gospodinjah ugotovili zadržek pri razmišljanju ali nespretnost pri vsakodnevnem ustvarjanju jedilnika.

Da bi pomanjkljivosti odpravili, smo pripravili jedilnik za vse leto kot približen rezultat večletne prakse, ki ga bomo prepustili nadaljnjemu ustvarjanju novih menijev. Ustvarjalnost je pomembna, saj se sezona različnih vrst zelenjave v različnih podnebnih razmerah močno razlikuje. Kljub temu upamo, da bomo številnim gospodinjam in kuharicam naredili uslugo. Za marsikoga bo koristna tudi navedba virov posameznih vrst sadja.

Pri ustvarjanju kuharice nismo želeli napisati kuharske knjige za bolnike in ugovarjamo vsakršnim tovrstnim očitkom, temveč smo želeli ustvariti menije, ki vegetarijansko kuhinjo približajo širši publiki, ki ima velike zadržke glede vegetarijanskega načina prehranjevanja, in sicer z raznolikimi vabljivimi različicami receptov, ki upoštevajo finančno sposobnost meščanske družine. Tako smo na inteligenten način poskušali vnesti najboljšo možno raznolikost v jedilnike, saj je raznolikost na vseh področjih življenja spodbudna za razvoj vitalnih moči. Smo daleč od prepričanja, da je preprosta stalna »enoličnost«, torej sadje in grahamov kruh, najboljša dieta! Taka stalna enoličnost deluje enako kot vsa enolična prehrana, zaradi katere imamo manj energije in zagona, ter se približuje stališču o pripravi hrane za živali, ki pravi, da živali potrebujejo bolj ali manj enolično hrano. Ne želimo nesporazuma, enolično prehrano zavračamo le v vsakdanu, vemo pa, da je v zdravljenju potrebna in zelo koristna. Zdraviliška kura je izjemno obdobje in je vedno časovno omejena. Prav tako zavračamo čezmerno dražilno dieto, kakršna je danes običajna mesna, vinska, pivska ali kavna dieta. Na jedilniku smo v okviru vegetarijanskega načela ubrali srednjo pot in se že veselimo mnenj spoštovanih bralk oziroma eksperimentalnih kuharic.

Če želi kdo za glavni obrok namesto štirih jedi pojesti samo dve, torej prvi dve jedi na jedilniku, in nato sveže ali suho sadje za sladico ali predjed, kot smo več kot dve leti jedli tudi mi, potem je treba enote posamezne porcije v povprečju povečati za 40 do 50 odstotkov.

Morda je kdo opazil, da na jedilniku ni tako imenovanih tradicionalnih sladk iz moke, ki so po našem mnenju 1) neprimerne za k sladkemu kompotu, saj z združitvijo nasprotij (namreč slanih sladk s sladkim sadjem) oba dela postaneta bolj začinjena, in 2) običajno preveč slastne in že zaradi tega zunaj sfere vegetarijanske diete. Enako načelo nasprotij je mogoče opaziti tudi pri sestavi zelenjave, tako da je vedno bolj mokasta zelenjava združena z zelenjavo, ki vsebuje kislino. Tako nikoli ni združena samo mokasta zelenjava ali samo zelenjava, ki vsebuje kislino, denimo nikoli nista združena grahov pire in pražen krompirjev kolač ali pa zelje in repa. V nadaljevanju sledijo še nekatera navodila.

1. Ker je pomembno, da pri obrokih čim več grizemo, da se ustvari dovolj sline, priporočamo pri juhah in zelenjavi, kjer ni veliko za gristi, da jih postrežemo z v pečici posušeno in na rezine narezano žemljo, ki jo lahko zdrobimo v juho ali jemo k juhi. V povprečju za eno porcijo zadostuje 2 stara avstrijska lota ali 3,5 dag suhih žemelj, ki jih nato narežemo na rezine in brez olja posušimo v pečici.
2. Ker v milem tržaškem podnebjju jabolka le težko skladiščimo čez zimo in so jabolka odlična za pripravo sadnih sladk, smo kislja jabolka v zimskih mesecih vsak drugi dan vključili na jedilnik v obliki sadnih sladk, toda po raznolikih receptih, da se jih ne naveličamo. Za pripravo sadnih sladk so primerna le kiselkasta jabolka.
3. Dokler imamo na voljo sveže sadje, je samoumevno, da za pripravo kompotov uporabljamo sveže sadje. Slasten kompot lahko pripravimo tudi iz suhega sadja z dodatkom vina in sladkorja. Pomembno je, da kompot kuhamo počasi in po navodilih. Če se odločimo za suho sadje, je

pomembno, da ga pred kuhanjem namočimo za 24 ur. Prav tako velja, da kompot vedno kuhamo dan prej, preden ga postrežemo.

4. Pri razporeditvi kompotov ali omak iz različnega jagodičja je treba paziti, da sadje z veliko kisline, kot so breskve, slive ali češnje, ne sovпада z zelenjavo, ki vsebuje kisline, kot je repa, kislo zelje ali solate, temveč da je tako sadje porazdeljeno na druge dni, ko je na jedilniku bodisi juha ali zelenjava, ki nima veliko kisline.
5. Pri zelenjavi je treba seveda upoštevati podnebje. Tako so denimo v Trstu v začetku marca bela repa, v drugi polovici marca rumena repa, v maju pa star krompir že povsem neužitni. Ljubkega brstičnega ohrovtu tam sploh ne poznajo, prav tako so v Trstu beluši redko kdaj dobri, in to samo glavice, ki pa so zelo drage. Skute ali svežega sira tam skorajda ni mogoče dobiti.
6. Da bi bili bodoči ponatisi kuharice še bolj bogati in raznoliki, vas prosimo, da nam pošljete dobre recepte iz nam še neznanih vrst zelenjave za juhe in slane preproste sladice iz moke.
7. Prečiščeno maslo je sladko ali neslano kuhano maslo. Kdor pri kuhanju uporablja navadno maslo, mora uporabiti 1/3 ali 33 odstotkov več masla, če želi ohraniti enako vsebnost maščob v jedi, ker maslo vsebuje več vode. Po navadi velja, da imajo štirje deli masla enako vsebnost maščobe kot trije deli sladkega prečiščenega masla. Če uporabljamo slano maslo, je razmerje še manjše in moramo biti pri dodajanju soli k jedem še posebej previdni.
8. Pomen znakov + x : prvi, namreč križec, pomeni močno, torej močno težo ali močno mero, drugi slabo težo ali slabo mero. Oboje se navezuje le na zdaj še veljavne avstrijske teže in mere, katerih najmanjše enote so prevelike, da bi bilo vedno mogoče potrebno razlikovanje za 1 porcijo. Pri receptih so sestavine navedene še v stari avstrijski meri lot, prav tako pa tudi v novi merski enoti, v dekagramih. Pri pripravi zelenjave, tudi pri stročnicah in žitaricah, in sadja odsvetujemo kuhanje v kovinski posodi, tudi v emajlirani, ter jih kuhamo v porcelanasti ali glineni, dobro glazirani posodi. Skozi drobne špranje emajla zgoraj navedene jedi dobijo kovinsko barvo in okus po kovini. Mlečne jedi, kot so mlečni zdrob ali krompir v mlečni masleni omaki, kuhamo v strogo ločeni posodi, ki je ne uporabljamo za pripravo drugih jedi, saj mlečne jedi tako bolje uspevajo. Da kašo lažje odstranimo s posode, je dobro, da v posodi segrejemo malo maščobe in nato posodo premažemo z maščobo.
9. Jedi v seznamu (registru) smo namenoma navedli dvakrat, enkrat po abecednem vrstnem redu, da jih lahko lažje najdemo, nato pa združeno po skupinah, da so podobne jedi čim bolj oddaljene, da lahko tistim, ki želijo jedi poskusiti po vrstnem redu, zagotovimo čim večjo raznolikost.
10. Jedilnike smo pripravili tako, da je dovolj prostora za vpis vseh sprememb zaradi lokalnih posebnosti.
11. Ker vemo, da nekateri lokalni izrazi (v originalu) niso povsod razumljivi, vas prosimo, da nam sporočite, kateri izrazi niso razumljivi, da jih lahko v ponatisih knjige obrazložimo, in da nam sporočite še druge lokalne izraze, da jih lahko dopišemo, da bi jedi, zbrane v tej vegetarijanski kuharici, postale znane čim večjemu delu občinstva.

Avtor.

Seznam oddelkov

	Stran		Stran
I. Juhe in žitne jedi.		4. Mlečna predjed . .	81
1. Rjava krompirjeva		5. Rjava predjed.	"
	juha ... 75	6. Krompirjevi žganci . . .	82
2. Riževa juha in pilav	"	7. Krompirjeve palačinke . .	"
		8. Krompirjeve kocke na	
3. Zelenjavna juha ...	"	masleni omaki . .	"
4. Juha z ovseno kašo .	76	9. Krompirjev pire ...	"
5. Močnata juha	"	10. Kuhani krompir	
6. Ječmenova juha ...	"	v olupku	83
7. Bela krompirjeva		11. Krompirjeva kaša ...	"
	juha ... 77	12. Kuhani krompir v kosih...	"
8. Grahova juha in pire	"	13. Pečeni krompir	
9. Močnik	"	v olupku	"
10. Lečna juha ...	78	14. Krompirjevi žličniki . .	123
11. Kruhova juha ...	"		
12. Fižolova juha in	Stran	III. Zelenjava.	Stran
	Pire "	1. Bela repa . .	84
13. Juha s kisló smetano	79	2. Endivija .	"
14. Prosená juha	"	3. Zelje	"
15. Juha s sagom	"	4. Posušen	
16. Rjava zdrobova juha	"	stročji fižol . .	85
17. Ajdovi žganci....	80	5. Rumena koleraba ...	"
		6. Posiljeno zelje	"
II. Krompirjeve jedi.		7. Kolerabica	86
1. Bel praženi krompir...	80	8. Kisla repa ...	"
2. Rjav praženi krompir iz		9. Špinača.....	"
kuhanega krompirja	"	10. Cvetača (kar-	
3. Rjav praženi krompir iz		fijola).....	"
surovega krompirja . .	81	11. Kislo zelje	87
	Stran		Stran
12. Črni koren . .	87	6. Krompirjevi svaljki . .	97
13. Hrenova omaka (7. Makaroni	"
hren)	"	8. Praženec (šmorn) iz moke . .	98
14. Brokoli	88	9. Špinačni zavitek ...	"

			10.	Mlečni riž	„
			11.	Cmoki iz kvašenega testa ...	99
	Poletna zelenjava		12.	Zdrobov puding ...	„
15.	Stročji fižol . .	88	13.	Sirov zavitek. . . .	100
16.	Zeleni grah . .	„	14.	Pogača iz mlečnih vlivancev	„
17.	Ločika (solata berivka)	89	15.	Polenta z omako	„
18.	Blitva.....	„	16.	Močnik iz pečice. . . .	101
19.	Bučke cukini in buče	90	17.	Kruhove rezine . . .	„
20.	Zelje	„	18.	Široki rezanci	„
21.	Kumarice.....	„	19.	Praženec (šmorn) iz žemelj.	102
			20.	Makov zavitek ...	„
	IV. Solate.		21.	Krompirjevi krofi .	„
1.	Krompirjeva solata ...	91	22.	Močnata kaša	103
2.	Zeljna solata	92	23.	Skutni žepki ...	„
3.	Solata iz rumene kolerabe . .	„	24.	Koruzni narastek. .	104
4.	Solata iz kolerabe . .	„	25.	Sirov narastek	„
5.	Solata iz stročjega fižola .	„	26.	Kvašene palačinke (livance)...	„
6.	Glavnata solata	93	27.	Rižev puding	105
7.	Solata iz stročjega fižola	„	28.	Krompirjev zavitek . .	„
8.	Fižolova solata....	„	29.	Bezgovi krapci .	„
9.	Solata iz cvetače.....	„	30.	Žemeljni cmoki . . .	106
10.	Solata iz zelene	94	31.	Krapci iz pečice.....	„
11.	Solata iz vodne kreše.	„	32.	Špinačne palačinke	„
12.	Mešana solata .	„	33.	Vafliji s kisló smetano . .	107
13.	Jabolčni hren	„	34.	Buhteljní (švicar.) .	„
	V. Močnate jedi.		35.	Miške	„
1.	Vodni vlivanci s sirom	95	36.	Riževi cmoki.....	„
2.	Palačinke ...	„	37.	Zavitek s kisló smetano	108
3.	Zdrobova kaša	„	38.	Zdrobovi žličniki. ...	„
4.	Orehov zavitek ...	96	39.	Žemeljní praženec z jajci.....	„
5.	Krofi	„	40.	Zelišční vlivanci. . .	109
			41.	Ajdov narastek . .	„
		Stran		VII. Sadní kompot.	Stran
42.	Vzhajani krapci.	109	1.	Jabolčni kompot . . .	119
43.	Kaša iz koruzne moke .	110	2.	Hruškov kompot . . .	„
44.	Krompirjevi cmoki . .	„	3.	Breskov kompot. . .	„
45.	Osja gnezda. . .	„	4.	Slivov kompot.	„
46.	Skutní zavitek . . .	111	5.	Brusnični kompot.	120
47.	Pečeni žajbljeví listi . . .	„	6.	Češnjev kompot . .	„
48.	Bavarski krofi	„	7.	Kompot iz amol (olupljene	„

		češplje)	„
		8. Črničev,	
		Borovničev kompot	„
V. Močnate jedi s sadjem.			
1. Jabolčni zavitek . . .	112		
2. Riž z jabolki	„		
3. Jabolčna šarlota .	113		
4. Praženec (šmorn) z jabolki .	„		
5. Žemeljni praženec z jabolki	„		
6. Jabolčni kolač . . .	114		
7. Jabolčni ponvičnik z jajci	„		
8. Jabolčni narastek . .	„		
9. Žemeljne rezine z jabolki . .	115		
10. Jabolčna kaša	„		
11. Ocvrte jabolčne rezine . . .	„		
12. Dvojne ocvrte žemeljne rezine s slivovo čežano	116		
13. Slivov kolač	„		
14. Slivov zavitek .	„		
15. Riž s slivami . .	117		
16. Češnjev kolač ...	„		
17. Češnjev zavitek . .	„		
18. Postni kruh ali triet	„		
		VIII. Omake iz sadja in jagodičevja.	
		1. Paradižnikova omaka . . .	121
		2. Češnjeva omaka . . .	„
		3. Omaka iz robidnic .	„
		4. Drenuljin omaka iz rumenega drena.....	„
		5. Jabolčna omaka	„
		6. Hruškova omaka	„
		7. Bezgova omaka . .	122
		8. Slivova omaka .	„
		9. Šipkova omaka .	„
		10. Omaka iz nešpelj	„
		11. Malinova omaka . . .	„

Jedilni list v JANUARJU

1	Bela krompirjeva juha z opečeno žemljo	Solata iz endivije ali vodne kreše
2	Kisla repa	Grahov pire
3	Riževa juha	Kuhani kostanji
4	Sladka bela repa	Krompirjeve palačinke
5	Rjava močnata juha ali Juha s sagom	Mlečna predjed
6	Zelje	Bel praženi krompir
7	Ječmenova juha	Kuhani krompir v kosih
8	Kislo zelje	Fižolov pire
9	Rjava krompirjeva juha	Polenta s paradižnikovo omako
10	Rumena koleraba	Leča

(preračunano za Trst).

Riž z jabolki	
Makaroni	Slivov kompot
Jabolčni ponvičnik z jajci	
Široki rezanci	Breskov kompot
Jabolčna šarlota	
Orehov zavitek	Brusnični kompot ali šipkova omaka
Praženec (šmorn) z jabolki	
Močnata kaša	Češnjev kompot
Jabolčna kaša	
Kruhove rezine	Omaka iz robidnic

Jedilni list v JANUARJU

11	Juha z ovseno kašo	Krompirjeva kaša
12	Posiljeno zelje	Krompir v kockah na masleni omaki
13	Ajdovi žganci s paradižnikovo-jabolčno omako	Zdrobova kaša, bolj redka
14	Posušeni fižol	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja
15	Mešana solata	Močnik
16	Cvetača	Kuhani kostanji
17	Koromačeva juha	Mlečna predjed
18	Kisla repa	Grahov pire
19	Rjava zdrobova juha	Krompirjev pire
20	Zelje	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja

(preračunano za Trst).

Jabolčni zavitek	
Zdrobov puding	Omaka iz nešpelj
Jabolčni kompot	
Vodni vlivanci s parmezanom	Hruškov kompot
Žemeljni praženec z jabolki	
Žemeljni cmoki	Češpljev kompot (amole)
Jabolčni kolač	
Krompirjevi svaljki	Češnjeva omaka
Jabolčni ponvičnik z jajci	
Italijanska riževa kaša	Borovničev kompot

Jedilni list v JANUARJU

21	Bela krompirjeva juha z opečeno žemljo	Krompirjeve palačinke
22	Sladka bela repa	Fižolova solata
23	Riževa juha	Kuhani kostanji
24	Posiljeno zelje	Krompirjevi žganci
25	Rjava močnata juha ali Juha s sagom	Mlečna predjed
26	Rumena koleraba	Lečni mus
27	Ječmenova juha	Kuhani krompir v kosih
28	Kislo zelje	Fižolov pire
29	Rjava krompirjeva juha	Polenta s paradižnikovo omako
30	Endivija in zelena, mešana zelenjava	Kuhani kostanji ali pečeni krompir v olupku
31	Juha z ovseno kašo	Krompirjeva kaša

(preračunano za Trst).

Ocvrte jabolčne rezine	
Palačinke	Drenuljina omaka
Slivov zavitek iz suhih sliv	
Pogača iz mlečnih vlivancev	Češnjev kompot
Jabolčna šarlota	
Praženec (šmorn) iz žemelj	Breskov kompot
Jabolčni narastek	
Mus iz pečice	Slivov kompot
Jabolčna kaša	
Krompirjevi ali riževi cmoki	Bezgova omaka
Žemeljni praženec z jabolki	

Jedilni list v FEBRUARJU

1	Posušeni fižol	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja
2	Ajdovi žganci s paradižnikovo omako	Zdrobova kaša (redka)
3	Cvetača	Kuhani kostanji
4	Močnik	Mešana solata
5	Kisla repa	Grahova juha z opečeno žemljo
6	Bela krompirjeva juha z opečeno žemljo	Fižolova solata
7	Zelje	Bel praženi krompir
8	Rjava zdrobova juha	Krompir v kockah na masleni omaki
9	Sladka repa	Krompirjeve palačinke
10	Koromačeva juha	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja

(preračunano za Trst).

Kaša iz koruzne moke	Brusnični kompot
Jabolčni kompot	
Riževi cmoki	Šipkova omaka
Riž z jabolki	
Krompirjev zavitek	Hruškova omaka
Žemeljne rezine z jabolki	
Sirov narastek	Češpljev kompot
Jabolčni zavitek	
Zdrobovi žličniki	Borovničev kompot
Jabolčni ponvičnik z jajci	

Jedilni list v FEBRUARJU

11	Kislo zelje	Fižolov pire
12	Riževa juha	Kuhani kostanji
13	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
14	Rjava močnata juha	Krompirjev pire
15	Posiljeno zelje	Mlečna predjed
16	Ječmenova juha	Kuhani krompir v kosih
17	Rumena koleraba	Leča
18	Rjava krompirjeva juha	Polenta s paradižnikovo omako
19	Posušeni fižol	Bel praženi krompir
20	Juha z ovseno kašo	Krompirjeva kaša

(preračunano za Trst).

Italijanska riževa kaša	Omaka iz robidnic
Jabolčni kolač	
Orehov zavitek	Češnjeva omaka
Jabolčna šarlota	
Osja gnezda	Hruškov kompot
Praženec (šmorn) z jabolki	
Žemeljni praženec z jajci	Drenuljina omaka
Jabolčna kaša	
Sirov zavitek	Breskov kompot
Žemeljni praženec z jabolki	

Jedilni list v FEBRUARJU

21	Solata iz cvetače	Rjava krompirjeva predjed
22	Ajdovi žganci s paradižnikovo Omako	Riževa kaša, redka
23	Kisla repa	Grahov pire
24	Močnik	Mešana solata
25	Brokoli	Krompirjeve palačinke
26	Juha s sagom	Krompirjevi žganci
27	Sladka repa	Praženi krompir iz surovega krompirja
28	Bela krompirjeva juha	Fižolova solata
29	Kislo zelje	Lečni mus

(preračunano za Trst).

Krofi	Jabolčna omaka
Jabolčni kompot	
Špinačne palačinke	Slivov kompot
Riž z jabolki	
Koruzni narastek	Brusnični kompot
Žemeljni rezine z jabolki	
Makov zavitek	Bezgova omaka
Ocvrte jabolčne rezine	
Močnata kaša	Češnjev kompot

Jedilni list v MARCU

1	Rumena koleraba	Rjava krompirjeva predjed
2	Rjava zdrobova juha	Krompirjeva kaša, redkev
3	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
4	Riževa juha	Bel praženi krompir ali kuhani kostanji in redkev
5	Kisla repa	Grahov pire
6	Koromačeva juha	Krompirjevi žganci, redkev
7	Solata iz cvetače	Krompirjeve palačinke
8	Ječmenova juha	Kuhani krompir v kosih, redkev
9	Hrenova omaka ali bela repa	Fižolova juha
10	Rjava močnata juha	Mlečna predjed, redkev

(preračunano za Trst).

Cmoki iz kvašenega testa	Slivova omaka
Jabolčni kolač	
Kruhove rezine	Češpljev kompot
Jabolčni zavitek	
Rižev puding	Šipkova omaka
Riž z jabolki	
Livanci ali vaflji	Borovničev kompot
Jabolčna šarlota	
Krapci iz pečice	Breskov kompot
Jabolčni ponvičnik z jajci	

Jedilni list v MARCU

11	Solata iz motovilca ali vodne kreše	Krompirjeva kaša
12	Juha z ovseno kašo	Kuhani krompir s sirom ementalcem, redkev
13	Brokoli kot zelenjava	Bel praženi krompir
14	Bela krompirjeva juha z opečeno žemljo	Redkev
15	Kislo zelje	Lečna juha
16	Ajdovi žganci s paradižnikovo omako	Redkev
17	Posušeni fižol	Krompirjeva kaša
18	Juha s sagom	Krompirjevi žganci, redkev
19	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
20	Močnik	Mešana solata

(preračunano za Trst).

Vzhajani krapci	Hruškov kompot
Praženec (šmorn) z jabolki	
Makov zavitek	Češnjeva omaka
Dvojne ocvrte žemeljne rezine s slivovo čežano	Vinski triet
Zdrobovi žličniki	Slivov kompot
Močnata kaša	Jabolčni kompot
Osja gnezda	Omaka iz robidnic
Žemeljne rezine z jabolki	
Žemeljni praženec z jajci	Brusnični kompot
Žemeljni praženec z jabolki	

Jedilni list v MARCU

21	Kisla repa	Grahov pire
22	Rjava krompirjeva juha	Polenta s paradižnikovo omako
23	Hrenova omaka	Fižolov pire
24	Riževa juha	Krompirjeve palačinke, redkev
25	Solata iz cvetače ali bele repe	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja
26	Rjava zdrobova juha	Mlečna predjed
27	Brokoli kot zelenjava	Bel praženi krompir
28	Ječmenova juha	Kuhani krompir v kosih
29	Kislo zelje	Lečna juha
30	Kruhova juha	Krompirjeva kaša
31	Posušeni fižol	Pečeni krompir v olupku

(preračunano za Trst).

Krompirjevi cmoki	Češnjev kompot
Jabolčna kaša	
Sirov zavitek	Drenuljina omaka
Jabolčni zavitek	
Riževi cmoki	Borovničev kompot
Jabolčni kolač	
Orehov zavitek	Jabolčna omaka
Riž z jabolki	
Praženec (šmorn) iz žemelj	Češpljev kompot
Jabolčna šarlota	
Sirov narastek	Hruškov kompot

Jedilni list v APRILU

1	Bela krompirjeva juha Redkvica	Fižolova solata
2	Solata iz cvetače	Krompirjeve palačinke
3	Rjava močnata juha, redka, redkvica	Krompirjev pire
4	Bela repa	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja
5	Ajdovi žganci s paradižnikovo omako, redkvica	
6	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
7	Juha z ovseno kašo, Redkvica	Mlečna predjed
8	Kisla repa	Lečni mus
9	Juha s sagom, redkvica	Kuhani krompir v kosih
10	Glavnata solata, pomešana z jajci	Bela krompirjeva juha

(preračunano za Trst).

Zdrobov puding	Hruškova omaka
Kruhove rezine	Slivov kompot
Široki rezanci	Breskov kompot
Cmoki iz kvašenega testa	Bezgova omaka
Zdrobova kaša, redka	Brusnice
Žemeljni cmoki	Češnjev kompot
Praženic (šmorn) iz moke	Slivova omaka
Krompirjevi svaljki	Šipkova omaka
Pogača iz mlečnih vlivancev	Češpljev kompot
Krofi	Češnjeva omaka

Jedilni list v APRILU

11	Rjava krompirjeva juha, redkvica	Polenta s paradižnikovo omako
12	Brokoli kot zelenjava	Krompirjevi žganci
13	Močnik, redkvica	Mešana solata
14	Kislo zelje	Grahov pire
15	Juha s kislo smetano, redkvica	Krompirjeve palačinke
16	Posušeni fižol	Mlečna predjed
17	Prosena kaša, redkvica	Gosto kislo mleko
18	Hrenova omaka	Fižolova juha
19	Riževa juha, redkvica	Bel praženi krompir
20	Berivka kot zelenjava	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja

(preračunano za Trst).

Kaša s slivami	
Palačinke	Borovničev kompot
Rižev puding	Omaka iz nešpelj
Močnata kaša	Jabolčni kompot
Makaroni	Hruškov kompot
Vodni vlivanci s sirom	Omaka iz robidnic
Špinačni kolač	Slivov kompot
Mus iz pečice	Breskov kompot
Zavitek s kisló smetano	Drenuljina omaka
Ajdov narastek	Brusnični kompot

Jedilni list v APRILU

21	Rjava zdrobova juha, redkvice	Krompirjeva kaša
22	Špinača, morda še brokoli	Kuhani krompir v kosih
23	Ječmenova juha, Redkvice	Pečeni krompir v olupku s sirom
24	Glavnata solata z jajci	Krompir v kockah na masleni omaki
25	Kruhova juha, redkvice	Mlečna predjed
26	Kisla repa	Grahov pire
27	Bela krompirjeva juha, Redkvice	Fižolova solata
28	Posušeni fižol	Krompirjevi žganci
29	Rjava močnata juha, Redkvice	Krompirjev pire
30	Hrenova omaka	Krompirjeve palačinke

(preračunano za Trst).

Livanci ali vafli	Jabolčna omaka
Koruzni narastek	Češnjev kompot
Krapci iz pečice	Hruškova omaka
Vzhajani krapci	Borovničev kompot
Zeliščni vlivanci	Češpljev kompot
Pečeni žajbljevi listi	Bezgova omaka
Kaša iz koruzne moke	Jabolčni kompot
Sirov narastek	Hruškov kompot
Skutni žepki	Slivova omaka
Osja gnezda	Breskov kompot

Jedilni list v MAJU

1	Juha z ovseno kašo	Mlečna predjed
2	Bela repa, svež	Ječmenov pire
3	Juha s sagom	Krompirjev pire
4	Berivka kot zelenjava	Lečna juha
5	Juha s kisló smetano	Polenta s sirom
6	Kisla repa	Grahov pire
7	Močnik	Hrenova omaka
8	Špinača	Fižolova juha
9	Prosená juha	Gosto kisló mleko
10	Glavnata solata z jajci	Polenta

(preračunano za Trst).

Špinačni zavitek	Šipkova ali malinova omaka
Krompirjevi cmoki	Slivov kompot
Sirov zavitek	Omaka iz nešpelj
Žemeljni praženec z jajci	Brusnični kompot
Jabolčna kaša iz suhih jabolk	
Makov zavitek	Češnjeva omaka
Zdrobov puding	Omaka iz robidnic
Riževi cmoki	Češpljev kompot
Zeliščni vlivanci	Češnjev kompot
Bezgovi krapci	Jabolčna omaka

Jedilni list v MAJU

11	Rjava zdrobova juha	redkvica
12	Kolerabica, sveža	Ječmenov pire
13	Riževa juha	Hrenova omaka ali redkvica
14	Kislo zelje	Polenta
15	Kruhova juha	Krompirjev pire iz starega krompirja
16	Sveži grah in korenček, mešano	Polenta ali gosta riževa juha
17	Zelenjavna juha	Novi krompir za pokušino
18	Posušeni fižol	Juha z ovseno kašo
19	Berivka kot zelenjava	Lečna juha
20	Grah, svež ali rizi-bizi	Redkvica ali riževa juha

(preračunano za Trst).

Skutni zavitek	Borovničev kompot
Praženec (šmorn) iz žemelj	Drenuljina omaka
Kruhove rezine	Breskova omaka
Riževa kaša	Hruškov kompot
Orehov zavitek ali bezgovi krapci	Jabolčna omaka
Kaša s slivami	
Cmoki iz kvašenega testa	Hruškova omaka
Mus iz pečice	Breskov kompot
Široki rezanci	Bezgova ali malinova omaka
Cmoki iz žemelj	Slivov kompot

Jedilni list v MAJU

21	Hrenova omaka	Polenta
22	Bela repa	Fižolova juha
23	Grah, svež	Hrenova omaka
24	Špinača	Ječmenov pire
25	Rumena koleraba	Leča
26	Grah, svež	Redkvica ali riževa juha
27	Glavnata solata z jajci	Polenta s paradižnikovo omako
28	Kolerabica	Juha z ovseno kašo
29	Grah	Hrenova omaka
30	Bela repa	Ječmenova juha
31	Grah	Redkvica ali riževa juha

(preračunano za Trst).

Zdrobova kaša ali bezgovi krapci	Brusnični kompot
Makaroni	Slivova omaka
Pogača iz mlečnih vlivancev	Češpljev kompot
Praženeček (šmorn) iz moke	Šipkova omaka
Krofi	Omaka iz nešpelj
Vodni vlivanci s sirom	Borovničev kompot
Jabolčna kaša	
Palačinke	Češnjeva omaka
Rižev puding	Omaka iz robidnic
Ajdov narastek	Jabolčni kompot
Livanci ali vafli	Breskov kompot

Jedilni list v JUNIJU

1	Kisla repa	Grahov pire
2	Ločika (solata)	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja
3	Hrenova omaka	Krompirjeve palačinke
4	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
5	Glavnata solata	Rjava krompirjeva predjed
6	Posušeni fižol	Krompirjevi žganci
7	Kislo zelje	Fižolov pire
8	Rumena koleraba	Leča
9	Grah, svež	Krompirjev pire ali riževa juha
10	Kolerabica, sveža	Kuhani krompir v kosih

(preračunano za Bled na Gorenjskem).

Koruzni narastek	Slivov kompot
Zavitek s kislo smetano	Drenuljina omaka
Zeliščni vlivanci	Brusnični kompot
Vzhajani krapci	Jabolčna omaka
Špinačni kolač ali špinačni Zavitek	Češnjev kompot
Pečeni žajbljevi listi	Hruškova omaka
Močnata kaša	Borovničev kompot
Krompirjev zavitek	Bezgova omaka
Krapci iz pečice	Jabolčni kompot
Osja gnezda	Slivova omaka

Jedilni list v JUNIJU

11	Bela repa, svež	Ječmenova juha
12	Bučke cukini ali zelenjavna juha	Bel praženi krompir
13	Kisla repa	Grahov pire
14	Ločika (solata)	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja
15	Hrenova omaka	Krompirjeve palačinke
16	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
17	Glavnata solata	Rjava krompirjeva predjed
18	Posušeni fižol	Mlečna predjed ali krompirjeva kaša
19	Kislo zelje	Fižolova juha
20	Rumena koleraba, sveža iz Trsta	Leča

(preračunano za Bled).

Bezgovi krapci	Omaka iz nešpelj
Skutni žepki	Hruškov kompot
Makov zavitek	Paradižnikova omaka
Sirov narastek	Breskov kompot
Zdrobovi žličniki	Slivov kompot
Praženec (šmorn) iz žemelj	Češnjeva omaka
Cmoki iz kvašenega testa	Češnjev kompot
Bezgovi krapci	Brusnični kompot
Zdrobov puding	Omaka iz robidnic
Krompirjevi cmoki	Češpljev kompot

Jedilni list v JUNIJU

21	Kolerabica iz Trsta	Kuhani krompir v kosih
22	Grah iz Trsta ali rizi- bizi	Krompirjev pire ali riževa juha
23	Bela repa z Bleda	Juha z ovseno kašo
24	Svež stročji fižol iz Trsta	Krompirjevi žganci
25	Zelenjavna juha	Bel praženi krompir
26	Kisla repa	Grahov pire
27	Ločika (solata)	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja
28	Hrenova omaka	Krompirjeve palačinke
29	Špinača	Ječmenova juha
30	Glavnata solata	Rjava krompirjeva predjed

(preračunano za Bled).

Kruhove rezine	Drenuljina omaka
Sirov zavitek	Jabolčna omaka
Žemeljni cmoki	Borovničev kompot
Široki rezanci	Jabolčni kompot
Skutni zavitek	Hruškova omaka
Krofi	Bezgova omaka
Krompirjevi svaljki	Hruškov kompot
Pogača iz mlečnih vlivancev	Slivov kompot
Bezgovi krapci	Omaka iz nešpelj
Praženec (šmorn) iz moke	Slivova omaka

Jedilni list v JULIJU

1	Rumena koleraba	Leča
2	Kolerabica	Kuhani krompir v kosih
3	Grah	Riževa juha
4	Bela repa	Juha z ovseno kašo
5	Svež stročji fižol	Krompirjevi žganci
6	Zelenjavna juha	Bel praženi krompir
7	Posiljeno zelje	Krompirjev pire ali ječmenova juha
8	Ločika (solata)	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja
9	Sladkorni grah	Krompirjev pire
10	Hrenova omaka	Fižolova juha

Če katera vrsta zelenjave manjka, potem solata iz rdeče pese, kolerabice, rumene kolerabe, stročjega fižola ali zelja.

(preračunano za Bled).

Krompirjev zavitek	Brusnični kompot
Palačinke	Češnjeva omaka
Makaroni	Paradižnikova omaka
Vodni vlivanci	Češpljev kompot
Ajdov narastek	Češnjev kompot
Rižev puding	Omaka iz robidnic
Koruzni narastek	Jabolčna omaka
Bezгови krapci	Borovničev kompot
Livanci ali vafli	Drenuljina omaka
Zdrobova kaša	Jabolčni kompot

Jedilni list v JULIJU

11	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
12	Glavnata solata	Rjava krompirjeva predjed
13	Rumena koleraba	Krompirjeve palačinke
14	Blitva	Grahov pire
15	Kolerabica	Krompirjevi žganci
16	Grah	Krompirjev pire
17	Bela repa	Juha z ovseno kašo
18	Stročji fižol	Kuhani krompir v kosih
19	Zelenjavna juha	Bel praženi krompir
20	Posiljeno zelje	Ječmenova juha

(preračunano za Bled).

Zavitek s kisló smetano	Hruškov kompot
Špinačni kolač	Hruškova omaka
Zeliščni vlivanci	Breskov kompot
Krompirjevi svaljki	Slivov kompot
Pečeni žajbljevi listi	Brusnice
Krapci iz pečice	Bezgova omaka
Osja gnezda	Češnjev kompot
Makov zavitek	Slivova omaka
Vzhajani krapci	Omaka iz nešpelj
Krompirjevi cmoki	Borovničev kompot

Jedilni list v JULIJU

21	Kumarice, dušene	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja
22	Zelje	Krompirjevi žganci
23	Sladkorni grah	Riževa juha
24	Kisla repa	Juha z ovseno kašo
25	Ločika (solata)	Krompirjeve palačinke
26	Blitva	Ječmenova juha
27	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
28	Hrenova omaka	Fižolova juha
29	Solata	Rjava krompirjeva predjed
30	Rumena koleraba	Leča
31	Kumarice, dušene	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja

(preračunano za Bled).

Zdrobovi žličniki	Hruškov kompot
Skutni žepki	Češpljev kompot
Žemljni praženec z jajci	Češnjeva omaka
Krompirjev zavitek	Omaka iz robidnic
Sirov narastek	Slivov kompot
Praženec (šmorn) iz žemelj	Brusnični kompot
Orehov zavitek	Drenuljina omaka
Riževa kaša	Češpljev kompot
Kruhove rezine	Jabolčna omaka
Riževi cmoki	Češnjev kompot
Sirov zavitek	Hruškova omaka

Jedilni list v AVGUSTU

1	Zelje	Kuhani krompir v kosih
2	Grah ali sladkorni Grah	Krompirjev pire
3	Bela repa	Ječmenova juha
4	Solata iz stročjega fižola	Rjava predjed iz krompirja.
5	Zelenjavna juha	Bel praženi krompir
6	Posiljeno zelje	Juha z ovseno kašo
7	Bučke cukini	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja
8	Kolerabica	Krompirjevi žganci
9	Blitva	Mlečna predjed
10	Špinača iz mladih listov blitve	Krompir v kockah na masleni omaki

Kot rezerva solata iz rdeče pese, kolerabice, rumene kolerabe.

(preračunano za Bled).

Skutni zavitek	Slivov kompot
Široki rezanci	Bezgova omaka
Žemeljni cmoki	Breskov kompot
Cmoki iz kvašenega testa	Slivova omaka
Makaroni	Brusnični kompot
Mus iz pečice	Češnjev kompot
Pogača iz mlečnih vlivancev	Omaka iz nešpelj
Krofi	Paradižnikova omaka
Praženec (šmorn) iz moke	Češpljev kompot
Vodni vlivanci s sirom	Borovničev kompot

Jedilni list v AVGUSTU

11	Hrenova omaka	Fižolova juha
12	Ločika (solata)	Krompirjeve palačinke
13	Kisla repa	Grahov pire
14	Zelje ali sladkorni grah	Kuhani krompir v kosih
15	Rumena koleraba	Leča
16	Solata iz stročjega fižola	Rjava krompirjeva predjed
17	Bela repa	Juha z ovseno kašo
18	Zelenjavna juha	Bel praženi krompir
19	Posiljeno zelje	Ječmenova juha
20	Bučke cukini	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja

(preračunano za Bled).

Zdrobov puding	Češnjeva omaka
Palačinke	Jabolčni kompot
Ajdov narastek	Malinova omaka
Zavitek s kisló smetano	Omaka iz robidnic
Špinačni kolač ali zavitek	Hruškov kompot
Livanci ali vafli	Slivova omaka
Krompirjevi svaljki	Omaka iz nešpelj
Krapci iz pečice	Breskov kompot
Krompirjevi cmoki	Češnjev kompot
Zeliščni vlivanci	Brusnični kompot

Jedilni list v AVGUSTU

21	Kolerabica	Pečeni krompir v olupku
22	Blitva	Mlečna predjed
23	Špinača iz listov blitve	Krompir v kockah na masleni omaki
24	Hrenova omaka	Fižolova juha
25	Ločika (solata)	Krompirjeve palačinke
26	Kisla repa	Grahov pire
27	Zelje	Kuhani krompir v kosih
28	Rumena koleraba	Leča
29	Solata iz stročjega fižola	Rjava krompirjeva predjed
30	Bela repa	Juha z ovseno kašo
31	Zelenjavna juha	Bel praženi krompir

(preračunano za Bled).

Pečeni žajbljevi listi	Borovničev kompot
Vzhajani krapci	Češnjeva omaka
Makov zavitek	Paradižnikova omaka
Zdrobovi žličniki	Češpljev kompot
Skutni žepki	Jabolčni kompot
Krompirjev zavitek	Omaka iz robidnic
Osja gnezda	Breskov kompot
Rižev puding	Drenuljina omaka
Žemeljni praženec z jajci	Slivov kompot
Sirov zavitek	Hruškov kompot
Praženec (šmorn) iz žemelj	Češpljev kompot

Jedilni list v SEPTEMBRU

1	Sladkorni grah	Krompirjevi žganci
2	Posiljeno zelje	Ječmenova juha
3	Kolerabica	Krompir v olupku
4	Kumarice	Krompirjeve palačinke
5	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
6	Blitva	Mlečna predjed
7	Bučke cukini	Krompirjeva kaša
8	Ločika (solata)	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja
9	Kisla repa	Grahov pire
10	Zelje	Kuhani krompir v kosih

(preračunano za Bled).

Riževi cmoki	Borovničev kompot
Kruhove rezine	Jabolčni kompot
Orehov zavitek	Jabolčna omaka
Sirov narastek	Hruškov kompot
Cmoki iz kvašenega testa	Hruškova omaka
Žemeljni cmoki	Breskov kompot
Široki rezanci	Slivov kompot
Praženec (šmorn) iz moke	Bezgova omaka
Pogača iz mlečnih vlivancev	Češnjev kompot
Krofi	Slivova omaka

Jedilni list v SEPTEMBRU

11	Rumena koleraba	Lečna juha
12	Stročji fižol	Krompirjev pire
13	Bela repa	Juha z ovseno kašo
14	Solata	Rjava predjed iz krompirja.
15	Zelenjavna juha	Bel praženi krompir
16	Hrenova omaka	Fižolova juha
17	Grah kot zelenjava	Krompirjevi žganci
18	Posiljeno zelje	Ječmenova juha
19	Kolerabica	Pečeni krompir v olupku
20	Kumarice	Krompirjeve palačinke

(preračunano za Bled).

Krompirjevi svaljki	Omaka iz nešpelj
Makaroni	Brusnični kompot
Krompirjev zavitek	Malinova omaka
Palačinke	Borovničev kompot
Vodni vlivanci s sirom	Češpljev kompot
Riževa kaša	Jabolčni kompot
Ajdov narastek	Paradižnikova omaka
Mus iz pečice	Hruškov kompot
Skutni zavitek	Češnjeva omaka
Livanci ali vafli	Breskov kompot

Jedilni list v SEPTEMBRU

21	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
22	Blitva	Mlečna predjed
23	Bučke cukini	Krompirjeva kaša
24	Ločika (solata)	Bel praženi krompir
25	Kisla repa	Grahov pire
26	Zelje	Kuhani krompir v kosih
27	Hrenova omaka	Fižolova juha
28	Bela repa	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja
29	Stročji fižol	Krompirjev pire
30	Rumena koleraba	Lečna juha

(preračunano za Bled).

Zavitek s kisló smetano	Omaka iz robidnic
Koruzni narastek	Jabolčna omaka
Špinačni kolač	Slivov kompot
Pečeni žajbljevi listi	Brusnični kompot
Krompirjevi cmoki	Drenuljina omaka
Krapci iz pečice	Hruškova omaka
Močnata kaša	Češnjev kompot
Zeliščni vlivanci	Češpljev kompot
Osja gnezda	Slivova omaka
Rižev puding	Bezgová omaka

Jedilni list v OKTOBRU

1	Zelenjavna juha	Kuhani krompir v olupku
2	Kumarice	Bel praženi krompir
3	Grah kot zelenjava	Krompirjevi žganci
4	Blitva	Krompirjeve palačinke
5	Solata (morda mešana)	Rjava zdrobova juha
6	Kolerabica	Kuhani krompir v kosih
7	Posiljeno zelje	Ječmenova juha
8	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
9	Kisla repa	Grahov pire
10	Ločika (solata)	Rjav praženi krompir iz surovega krompirja

(preračunano za Bled).

Vzhajani krapci	Borovničev ali slivov kompot
Makov zavitek	Omaka iz nešpelj
Skutni žepki	Jabolčni kompot
Zdrobovi žličniki	Hruškova omaka
Krompirjev zavitek	Malinova omaka
Žemljni praženec z jajci	Breskov kompot
Sirov zavitek	Češnjeva omaka
Praženec (šmorn) iz žemelj	Slivov kompot
Krompirjevi svaljki	Jabolčni kompot
Orehov zavitek	Paradižnikova omaka

Jedilni list v OKTOBRU

11	Hrenova omaka	Fižolov pire
12	Zelje	Krompirjev pire
13	Rumena koleraba	Lečna juha
14	Solata iz stročjega fižola	Krompirjeva kaša
15	Bela repa	Juha z ovseno kašo
16	Cvetača	Rjava krompirjeva predjed
17	Zelenjavna juha	Pečeni krompir v olupku
18	Kumarice	Bel praženi krompir
19	Grah kot zelenjava	Krompirjevi žganci
20	Solata (morda mešana)	Rjava zdrobova juha

(preračunano za Trst).

Zdrobov puding	Češnjev kompot
Riževi cmoki	Brusnični kompot
Sirov narastek	Češpljev kompot
Kruhove rezine	Omaka iz robidnic
Riževa kaša, gosta	Drenuljina omaka
Skutni zavitek	Borovničev kompot
Žemeljni cmoki	Jabolčni kompot
Široki rezanci	Hruškov kompot
Cmoki iz kvašenega testa	Jabolčna omaka
Praženec (šmorn) iz moke	Slivov kompot

Jedilni list v OKTOBRU

21	Kolerabica	Kuhani krompir v kosih
22	Posiljeno zelje	Mlečna predjed
23	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
24	Kisla repa	Ječmenova juha
25	Ločika (solata)	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja
26	Hrenova omaka	Grahov pire
27	Stročji fižol kot zelenjavna priloga	Krompirjevi žganci
28	Zelje	Krompirjev pire
29	Rumena koleraba	Fižolova juha
30	Solata iz cvetače	Rjava krompirjeva predjed
31	Zelenjavna juha	Kuhani krompir v olupku

(preračunano za Trst).

Pogača iz mlečnih vlivancev	Jabolčni kompot
Krofi	Hruškova omaka
Makaroni	Breskov kompot
Mus iz pečice	Češnjev kompot
Palačinke	Bezgova omaka
Vodni vlivanci s sirom	Jabolčni kompot
Rižev puding	Slivova omaka
Ajdov narastek	Omaka iz nešpelj
Močnata kaša s kuhanim krompirjem	Brusnični kompot
Vafli	Jabolčni kompot
Koruzni narastek	Malinova omaka

Jedilni list v NOVEMBRU

1	Bela repa	Lečna juha
2	Glavnata solata	Bela krompirjeva juha
3	Stročji fižol kot zelenjavna priloga	Juha z ovseno kašo
4	Kumarice	Bel praženi krompir ali kuhani kostanji
5	Sveži grah z rižem (rizi-bizi)	Krompirjeva kaša
6	Posiljeno zelje	Mlečna predjed
7	Špinača	Kuhani krompir v kosih
8	Zelje	Pečeni krompir v olupku ali kuhani kostanji
9	Rumena koleraba	Rjava zdrobova juha
10	Kislo zelje	Krompirjeve palačinke

(preračunano za Trst).

Zavitek s kisló smetano	Paradižnikova omaka
Livanci ali vafli	Češnjev kompot
Krompirjevi cmoki	Češpljev kompot
Špinačni zavitek	Omaka iz robidnic
Krapci iz pečice	Jabolčni kompot
Zeliščni vlivanci	Borovničev kompot
Makov zavitek	Češnjeva omaka
Vzhajani krapci	Češpljev kompot
Krompirjev zavitek	Drenuljina omaka
Zdrobova kaša	Jabolčni kompot

Jedilni list v NOVEMBRU

11	Cvetača kot zelenjavna priloga	Rjava krompirjeva predjed ali kuhani kostanji
12	Hrenova omaka	Polenta
13	Kolerabica	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja
14	Grah z rižem (rizi-bizi)	Krompirjev pire
15	Zelenjavna juha	Krompirjevi žganci ali kuhani kostanji
16	Bela repa	Fižolov pire
17	Solata (endivija ali vodna kreša), pomešana s krompirjem	Močnik
18	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
19	Posiljeno zelje	Riževa juha
20	Zelje	Kuhani krompir v olupku s sirom

(preračunano za Trst).

Orehov zavitek	Jabolčna omaka
Riževa kaša, redka	Hruškov kompot
Praženec (šmorn) iz moke	Breskov kompot
Cmoki iz kvašenega testa	Hruškova omaka
Sirov zavitek	Bezgova omaka
Široki rezanci	Jabolčni kompot
Zdrobov puding	Omaka iz nešpelj
Kruhove rezine	Slivov kompot
Krompirjevi svaljki	Malinova omaka
Praženec (šmorn) iz žemelj	Brusnični kompot

Jedilni list v NOVEMBRU

21	Kruhova juha	Bel praženi krompir
22	Kisla repa	Grahov pire
23	Juha z ovseno kašo	Krompirjeva kaša
24	Posušeni fižol	Kuhani krompir v kosih
25	Ječmenova juha	Pečeni krompir v olupku s sirom
26	Kislo zelje	Fižolov pire
27	Rjava krompirjeva juha	Polenta s paradižnikovo omako
28	Cvetača	Rjav praženi krompir iz kuhanega krompirja
29	Juha s kisló smetano	Kuhani kostanji
30	Hrenova omaka	Krompirjevi žganci

(preračunano za Trst).

Jabolčni zavitek	
Žemeljni cmoki	Češnjev kompot
Jabolčna šarlota	
Sirov narastek	Kompot iz amol
Praženec (šmorn) z jabolki	
Riževi cmoki	Šipkova omaka
Riž z jabolki	
Žemeljni praženec z jajci	Češnjeva omaka
Žemeljni praženec z jabolki	
Osja gnezda	Borovničev kompot

Jedilni list v DECEMBRU

1	Juha s sagom	Krompirjev pire
2	Bela repa	Leča
3	Rjava zdrobova juha	Mlečna predjed
4	Solata iz endivije ali vodne kreše	Bela krompirjeva juha
5	Riževa juha	Kuhani krompir s sirom ali kostanj
6	Špinača	Krompir v kockah na masleni omaki
7	Zelenjavna juha	Krompirjevi žganci
8	Posiljeno zelje	Bel praženi krompir
9	Ajdovi žganci s paradižnikovo omako	Močnata kaša
10	Zelje	Pečeni krompir s sirom

(preračunano za Trst).

Jabolčni ponvičnik z jajci	
Kaša iz koruzne moke	Hruškov kompot
Jabolčni kolač	
Palačinke	Omaka iz robidnic
Žemeljne rezine z jabolki	
Orehov zavitek	Drenuljina omaka
Jabolčna kaša	
Vodni vlivanci s sirom	Slivov kompot
Jabolčni kompot	
Zdrobova kaša	Breskov kompot

Jedilni list v DECEMBRU

11	Bela krompirjeva juha	Fižolova solata
12	Kisla repa	Leča
13	Močnik	Mešana solata
14	Posušeni fižol	Kuhani krompir v kosih
15	Kruhova juha	Krompirjeva kaša
16	Kislo zelje	Fižolov pire
17	Juha z ovseno kašo	Mlečna predjed
18	Cvetača	Praženi krompir iz surovega krompirja
19	Ječmenova juha	Kuhani krompir v olupku
20	Hrenova omaka	Krompirjeve palačinke

(preračunano za Trst).

Riž z jabolki	
Krofi	Jabolčna omaka
Ocvrte jabolčne rezine	
Makaroni	Brusnični kompot
Jabolčni zavitek	
Mlečni riž	Hruškova omaka
Jabolčna šarlota	
Praženeč (šmorn) iz moke	Češnjev kompot
Praženeč (šmorn) z jabolki	
Špinačni zavitek	Bezgovna omaka

Jedilni list v DECEMBRU

21	Rjava krompirjeva juha	Polenta s paradižnikovo omako
22	Solata iz endivije ali vodne kreše	Krompir na masleni omaki ali močnik
23	Juha s kisló smetano	Krompirjevi žganci ali kuhani kostanji
24	Bela repa	Rjava predjed iz krompirja.
25	Juha s sagom	Krompirjev pire
26	Špinača	Kuhani krompir v kosih ali kuhani kostanji
27	Močnata juha	Mlečna predjed
28	Posiljeno zelje	Pečeni krompir v olupku
29	Zelenjavna juha	Bel praženi krompir
30	Zelje	Krompirjevi žganci
31	Riževa juha	Krompirjevi žličniki

(preračunano za Trst).

Jabolčni ponvičnik z jajci	
Sirov zavitek	Borovničev kompot
Žemeljni praženec z jabolki	
Buhteljni	Slivova omaka
Jabolčni kolač	
Pogača iz mlečnih vlivancev	Breskov kompot
Jabolčni narastek	Češnjeva omaka
Mus iz pečice	Hruškov kompot
Žemeljne rezine z jabolki	
Zdrobov puding	Šipkova omaka
Jabolčna kaša	

RECEPTI.

I.

Juhe in žitne jedi.

1. Rjava krompirjeva juha.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Krompir

surov 16 lotov = 28 dag *)

Moka $\frac{1}{2}$ „ 0,88 „

Mast $1\frac{1}{4}$ „ 2,2 „

Sol $\frac{1}{8}$ „ 2,2 g

Moko v masti rjavo popražimo, dodamo narezano čebulo, prilijemo najprej hladno vodo, da dobimo gladko zmes, nato zalijemo z vročo vodo, dodamo olupljen surovi krompir, narezan na tanke rezine, in ga v juhi kuhamo približno eno uro. Juha bo okusnejša, če boste med kuhanjem dodali malo majarona in lovorjev list. — K juhi postrežemo $1\frac{1}{2}$ lota ali 2,63 dag popečene žemlje.

2. Riževa juha.

Riž $3\frac{1}{2}$ lota = 6,12 dag

Mast $1\frac{3}{8}$ „ 2,41 „

Sol $\frac{1}{8}$ „ 2,2 „

Mast segrejemo, da je vroča, v njej na hitro, približno 1 minuto, dušimo riž in nato zalijemo z vročo vodo. Skupaj z dodano različno južno zelenjavo, kot so por, drobnjak, peteršilj, zelena, pastinak, korenček itd., kuhamo približno tri četrt ure.

3. Zelenjavna juha.

Očiščena

zelenjava 10 lotov = 17,6 dag

Mast $1\frac{1}{2}$ „ 2,68 „

Sol $\frac{3}{16}$ „ 3,3 „

Žemlja $1\frac{1}{4}$ „ 2,2 „

Moka $\frac{1}{4}$ „ 4,4 „

Vzamemo nekaj vsake zelenjave, ki je na voljo v določenem letnem času. Bela repa in rumena koleraba, kolerabica,

*) En dekagram je enako 1 novi lot.

ohrovt, zelje, zelena, cvetača, grah, stročji fižol in krompir. Vso zelenjavo narežemo na tanke rezance in jo dušimo v vroči masti. Ko je napol mehka, jo potrosimo z moko in prelijemo z zadostno količino vrele vode ter kuhamo približno 1 uro, dokler se povsem ne zmehča; na koncu primešamo še malo svežega, skozi cedilo pretlačenega paradižnika. Nato v masti popražimo na kocke narezano žemljo in čeznjo nalijemo juho. Tudi posušeni grah in stročji fižol, če ju prej skuhamo do mehkega, zmečkamo in pretlačimo, skupaj približno 1 1/5 avstr. lota ali 2 dag na porcijo juho zelo lepo obogatita.

4. Juha z ovseno kašo.

1 porcija	stara avstr. utežna mera		Metr. utežna mera
Ovsena kaša	2 3/4 lota	= 4,82	dag
Mast	1 1/8	2,	„
Sol	1/8	2,2	g

Ovseno kašo na vroči masti čim bolj rjavo popražimo, prelijemo z vročo vodo in skupaj z jušno zelenjavo vseh vrst, tako kot pri riževi juhi, kuhamo še približno pol ure. Za pire iz ovsene kaše za 1 porcijo potrebujemo 4 1/2 avstr. lota ali 7,8 dag kaše in 1 3/8 lota ali 2,41 dag masti. Ker nekateri na masti popražene ovsene kaše ne prenašajo, lahko mast zavremo skupaj z juho iz jušne zelenjave in kašo vanjo zakuhamo suho.

5. Močnata juha.

Moka	3 loti =	5,25	dag
Mast	1 1/2 „	2,62	„
Sol	1/8 "	2,2	g
Kumina	1/8 "	2,2	„

Moko na vroči masti dobro rjavo popražimo, nato pa nadaljujemo po popolnoma enakem postopku kot pri rjavi juhi iz ovsene kaše. Poleg kumine v juhi na koncu nekaj časa kuhamo nekaj na tanke rezine narezanega kruha.

6. Ječmenova juha

Sestavine za 1 osebo:
4,37 dag ječmena
1,3 dag prečiščenega masla

2 g soli
jušna zelenjava
peteršilj, drobnjak

Oluščen ječmen kuhamo 2,5 do 3 ure z jušno zelenjavo (por, zelena, pastinaka, korenček) ter s peteršiljem in drobnjakom. Nato na drobno nasekljan peteršilj popražimo na maslu, ga dodamo k ječmenu in še približno 15 minut kuhamo z ječmenom. Za ječmenov pire potrebujemo dvojno količino ječmena, vendar samo polovico oz. 50 odstotkov več masla in soli.

7. Bela krompirjeva juha.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Krompir 16 lotov	= 28 dag
Mast 7/8 "	1,54 „
Sol 1/8 „	2,2 g
Moka 3/8 "	6,6 "

Surovi krompir olupimo in narežemo na precej tanke rezine. Nato na vroči masti popražimo na drobno narezano čebulo, da nekoliko postekleni, in v njej dušimo krompir, dokler ni napol kuhan. Fino potrosimo z moko. Zalijemo z vročo vodo ali zelenjavno osnovo in počasi kuhamo eno uro.

Med kuhanjem lahko v juho dodamo še kakšen paradižnik ali ekstrakt paradižnika.

8. Grahova juha

iz suhega graha.

Suhi grah 6 lotov = 10,5 dag

Mast	7/8 „	1,54 „
Sol	1/8 „	2,2 g

V čim bolj mehki vodi (deževnica) do mehkega skuhamo grah z običajno jušno zelenjavo, ga zmečkamo in pretlačimo skozi gosto cedilo. Nato na vroči masti rumeno popražimo na drobno narezano čebulo, nanjo prelijemo grahovo juho in kuhamo še približno 1/4 ure. Za grahov pire vzamemo od vsega približno 50 % več. Več je v vodi apnenca, trša je; apnenec pa ima neko čudno povezavo s snovmi v grahu, ki skupaj tvorijo skoraj neločljivo spojino, zaradi katere grah postane zdrobasto trd. Iz najtrše vode apnenec odstranimo tako, da v vodo, ki že skoraj vre, pustimo kapljati koncentriran lug kalijevega karbonata ali sode, dokler – ob stalnem mešanju – voda zaradi teh kapljic ne postane mlečna. Po 10 minutah se apnenec usede na dno in tedaj čisto vodo previdno odlijemo, v njej lahko grah lepo mehko skuhamo.

Majhen zeleni grah iz Odese, ki ga je v TRSTU mogoče dobiti pri **Tellini** ali **Carabelli**, se nam do zdaj zdi med vsemi najokusnejši.

9. Močnik.

Moka 4 loti = 7 dag

Mast 1 1/8 „ 1,97 "

Sol 1/5 + " 2,5 g

Jajce ½ velikega 0,5 „

Z jajci zmešano moko med dlanmi zdrobimo v koščke velikosti grahovega zrna, nato jih 2/3 zakuhamo v osoljeno vrelo vodo in kuhamo približno 10 minut; preostalo tretjino rjavo popražimo v masti, dodamo v vodo in vse skupaj kuhamo še nekaj minut. Preden juho postrežemo, jo potrosimo z na drobno narezanim drobnjakom.

10. Lečna juha.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Leča 6 lotov = 10,5 dag

Mast 1 „ 1,75 "

Sol 1/8 „ 2,2 g

Moka 3/8 „ 6,6 „

Lečo damo v hladno vodo skupaj z običajno jušno zelenjavo in kuhamo dobri 2 uri. Na koncu na vroči masti rjavo popražimo na drobno narezano čebulo, potresemo z moko, jo prav tako popražimo, da nekoliko porjavi, in nato še nekaj časa kuhamo skupaj z lečo. Dobro je, da si za kuhanje leče tako kot za grah pripravimo mehko vodo.

11. Kruhova juha.

Kruh 4 loti = 7 dag

Mast 1 ½ „ 2,62 "

Sol 3/16 „ 3,3 g

Moka 1/4 „ 4,4 „

Kruh naribamo ali narežemo na male kocke, mast segrejemo, da je vroča; v masti popražimo malo čebule in nato še kruh in moko. Ko so vse sestavine lepo rumeno popražene, dodamo drobno narezan peteršilj. Nato dolijemo dovolj vroče vode, juho solimo in počasi kuhamo četrtr ure. Kdor želi, lahko v juho, preden se postreže, zameša še zžvrkljan rumenjak.

12. Fižolova juha in pire.

Fižol 8 lotov = 14, dag

Mast 1 " 1,75 "

Sol	1/8 "	2,2	g
Moka	¼ "	4,4	"
Čebula	¼ "	4,4	"

Fižol skuhamo do mehkega, na masti rumeno popražimo moko in čebulo, ju počasi vmešamo k fižolu in pustimo, da se vse še nekaj časa kuha skupaj. Če želimo pripraviti pire, fižol, ki smo ga skuhali do mehkega, pretlačimo skozi gosto cedilo, nato pa nadaljujemo enako, le da ne dodamo moke, in pustimo, da jed nekoliko bolj povre in se zgosti. Za pire potrebujemo 1 lot ali 1,75 dag fižola več za 1 porcijo.

13. Juha s kislo smetano.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Moka	1 ½ lota	=2,62	dag
Žemlje	1 ½	"	2,62 "
Mast	1 1/8 "	2	"
Sol	1/8 "	2,2	g
Kisla			
smetana	1/4 vrčka	0,88	dl

Moko nežno vmešamo v smetano in povremo v slani vodi, ki ji dodamo malo kumine. Kuhamo četrte ure, nato pa juho prelijemo čez na kocke narezane žemlje, ki smo jih prej popražili na masti. Če nimamo kisle smetane, lahko uporabimo tudi dobro kislo mleko.

14. Prosenka kaša.

Proso	4 loti	=	7 dag
Mast	1 „	1,75	"
Sol	1/8 „	2,2	g

Proso operemo tolikokrat, da je voda čista, nato ga v vodi kuhamo eno uro, da se jed popolnoma zgosti; na maslu rumeno opravimo na drobno narezano čebulo in z njo prelijemo proseno kašo, preden jo postrežemo. K proseni kaši se običajno postreže kislo mleko ali razredčena sadna omaka.

15. Juha s sagom.

Sago	1 ½ lota	=	2,62	dag
Mast	7/8 „	1,52	"	
Moka	1/4 „	4,4	g	

Sol	1/8 „	2,2	„
Jajca	1/2 „	0,5	kosa

Skuhamo krepko juho iz jušne zelenjave in zelišč, pretlačimo skozi cedilo in precejeno juho uporabimo za kuhanje sago škroba. Oprani sago kuhamo v tej juhi 1/4 ure. Potem na masti popražimo moko, in sicer toliko, da rahlo spremeni barvo, nato jo prelijemo z juho s sagom, vse skupaj kuhamo še nekaj časa in juho nato postrežemo prelito preko razžvrkljanega rumenjaka.

16. Rjava zdrobova juha.

Zdrob	3 loti	=	5,25	dag
Mast	1 ½ „	2,62	„	
Sol	3/16 "	3,3	g	

Juho pripravimo na popolnoma enak način kot rjavo juho iz ovsene kaše pod št. 4).

17. Ajdovi žganci.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Ajdova moka	6 lotov	=	10,5	dag
Mast	1 ¼ "	2,2		
Sol	¼ "	4,4	g	
Voda	3/4 vrčka	2,64	dl	

Ajdovo moko vsujemo v vodo, ki vre in v kateri se je sol že raztopila, in sicer čim bolj na kup na sredino posode, kuhamo pokrito 10 minut, nato ajdov cmok obrnemo in kuhamo še 10 minut. Med kuhanjem cmok s kuhlenco enkrat prebodemo, da se lahko moka zaradi pare bolje kuha. Nato odlijemo nekaj vode, pustimo je le toliko, kolikor mislimo, da je lahko zmešamo z moko, kar tudi takoj storimo s kuhlencami, tako da cmok razdrobimo na majhne koščke. Žgance nato prelijemo z vročo mastjo in jih v pokritem loncu pustimo na štedilniku približno četrto ure. Žgance nato še enkrat dobro premešamo in postrežemo. K žgancem lahko jemo kislo ali sladko mleko ali katero koli izmed sadnih omak. V meščanskih hišah se žganci sicer jedo z juho bouillon.

II.

Krompirjeve jedi.

1. Bel praženi krompir.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Krompir

surov 20 lotov = 35, dag

Mast 1 ¼ " 2,2 „

Sol 1/8 " 2,5 g

Sveže kuhan krompir olupimo čim bolj vroč in ga narežemo na tanke rezine. V nizki ponvi segrejemo mast, da je vroča, v njej podušimo nekaj drobno nasekljane čebule, nato pa dodamo krompir, ki smo ga zmešali s fino soljo. Krompir s kuhalnico ves čas mešamo, dokler ni enakomerno zmešan z maščobo in popolnoma pregret. Krompir nato postrežemo, preden se na njem na dnu naredi rjava skorja.

2. Rjav praženi krompir

iz kuhanega krompirja.

Razmerje sestavin kot zgoraj. Vsa razlika je v tem, da krompir takrat, ko je dobro zmešan z mastjo, v ponvi z lopatico ravno potlačimo in ga pustimo pokritega, dokler se na dnu ponve ne naredi rjava skorja, nato pa ga kot kolač zvrnemo na raven krožnik.

3. Rjav praženi krompir

iz surovega krompirja.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Krompir

surov 20 lotov = 35, dag

Mast 1 5/8 „ 2,84 „

Sol 1/8 " 2,2 g

Krompir olupimo in narežemo na čim tanjše rezine, nato v široki nizki ponvi na masti rumeno popražimo čebulo, dodamo krompir ter ga dobro premešamo z mastjo, poravnamo v približno dva prsta debelo plast in pokritega pečemo, dokler se na dnu na njem ne naredi skorja. Ko je pečen, ga kot kolač zvrnemo na ploščo.

4. Krompir v mlečni masleni omaki

Sestavine za 1 osebo:

28 dag krompirja

1,32 dag prečiščenega masla

2,2 g soli

6,6 g moko

2,64 dl mleka

Krompir kuhamo v olupku, nato ga olupimo in narežemo na drobne rezine. Pripravimo mlečno masleno omako, tako da v vročo maslo med neprestanim mešanjem dodajamo (posipavamo) moko in takoj nato počasi prilivamo mrzlo mleko. Omako pustimo, da nekaj minut vre, nato dodamo pripravljene krompirjeve rezine in kuhamo še okoli 20 minut.

5. Rjava predjed.

Krompir

surov 16 lotov = 28 dag

Mast 1 ¼ " 2,2 "

Sol 1/8 " 2,2 g

Moka 5/8 „ 1,1 dag

Kuhan, na tanke rezine narezan krompir kuhamo 1/2 ure v močnem prežganju iz moke (kot pri močnati juhi), dodamo malo majarona in 1 lovorjev list ter po želji malo kisa ali limonovega soka in paradižnik.

6. Krompirjevi žganci

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Krompir

surov 16 lotov = 28 dag

Mast 1 „ 1,75 "

Sol 3/16 " 3,8 g

Surov krompir olupimo, razrežemo na velike kose in do mehkega skuhamo v slani vodi, nato vodo odlijemo in krompir dobro zmečkamo. Na masti rjavo popražimo čebulo in z njo pri serviranju prelijemo krompir.

7. Krompirjeve palačinke

Sestavine za 1 osebo:

31,5 dag krompirja

2 dag prečiščenega masla

3,5 g soli

½ ali 0,5 beljaka

peteršilj, čebula

Krompir olupimo in ga v slanem kropu skuhamo. Krop odlijemo. Krompir dobro pretlačimo, beljak rahlo stepemo in ga vmešamo v krompirjevo zmes. V plitvi ponvi segrejemo maslo, dodamo na drobno nasekljan peteršilj in čebulo ter pomešamo, nato dodamo še krompir in še enkrat dobro premešamo, sploščimo, da nastane neke vrste debela palačinka ali tortilja, ki jo nato zlato rjavo popečemo z obeh strani.

8. Krompirjeve kocke v masleni omaki

Sestavine za 1 osebo:

28 dag krompirja
1,54 dag prečiščenega masla
2,5 g soli
6,6 g moke
čebula
peteršilj

Surov krompir olupimo in ga narežemo na kocke. Nato moko in čebulo zlato popražimo na maslu in najprej prelijemo z malo hladne vode, nato premešamo, da nastane gladka zmes, potem dolijemo še vročo vodo, dokler ne nastane prava gosta zmes. Masleni omaki dodamo na drobno nasekljan peteršilj in nato na kocke narezan krompir. Dušimo, dokler krompir ni kuhan, a ne predolgo, da se ne razkuha.

9. Krompirjev pire.

Krompir

surov	16 lotov	=	28	dag
Mast	5/8 "		1,1	"
Sol	3/16 "		3,3	g
Mleko	1/3 vrčka		1,18	dl

Surovi krompir olupimo in ga do mehkega skuhamo v slani vodi, vodo odlijemo, krompir dobro zmečkamo in pretlačimo, nato v krompir, ki ga znova postavimo na štedilnik, vmešamo vroče (kuhano) mleko, dobro premešamo in ga za kratek čas še pustimo čisto na robu štedilnika. Preden ga postrežemo, ga prelijemo s čebulo, ki smo jo na masti rumeno popražili.

10. Kuhan krompir v olupku.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Krompir 20 lotov = 35 dag

Pravzaprav že sam naslov dovolj jasno pove, o čem je govora v tem receptu. Gre za krompir v njegovem naravnem olupku. Zelo priporočljivo je, da krompir namesto v vodi kuhamo na pari, kar je s pomočjo novih pocinjenih parnih grelnikov za krompir popolnoma enostavno.

11. Krompirjeva kaša.

Krompir

surov	16 lotov	=	28	dag
Mast	5/8 "		1,1	"
Moka	5/8 " +		1,2	"
Sol	3/16 "		3,3g	

Mleko 1 vrček 3,54 dl

Surov krompir olupimo, razrežemo na velike kose in do mehkega skuhamo v slani vodi. Nato vso vodo odlijemo, krompir čim bolj fino zmečkamo, moko gladko zmešamo z malo hladnega mleka in jo ob stalnem mešanju umešamo v krompir, prilijemo preostalo mleko in še slabo uro kuhamo na majhnem ognju.

12. Krompir s popraženo čebulo

Sestavine za 1 osebo:

28 dag krompirja

1,32 dag prečiščenega masla

3,3 g soli

čebula ali koromač

Krompir olupimo in narežemo na srednje velike kocke, ki jih v slanem kropu skuhamo do mehkega. Krop razen nekaj žlic odlijemo. Na maslu zlato popražimo čebulo ali koromač. Krompir z malo tekočine damo na krožnik in ga prelijemo s popraženo čebulo ali koromačem.

13. V olupku pečen krompir s sirom

Sestavine za 1 osebo:

35 dag krompirja

sir

Krompir v olupku položimo na pekač, dodamo sir po okusu in spečemo v pečici.

III.

Zelenjava.

1. Bela repa.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Surova repa 8 lotov = 14 dag

Mast ¾ " 1,32 "

Sol 1/8 " 2,2 g

Moka ¼ " 4,4"

Repo narežemo na majhne kocke, jo v vroči masti rjavo podušimo in potrosimo z moko, po zajemalkah prilivamo vročo vodo in pokrito počasi kuhamo še približno četrto ure.

2. Endivija kot zelenjavna priloga

Endivija 10 lotov = 17,5 dag

Mast $1 \frac{1}{8}$ " + 2, "

Sol $\frac{3}{16}$ " 3,8 g

Moka $\frac{1}{2}$ " 8,8 "

Endivijo v vodi skuhamo do mehkega, nato vodo odlijemo in endivijo dobro ožamemo; naredimo belo masleno omako kot pri „Krompir na beli masleni omaki“, endivijo položimo vanjo in dušimo še četrte ure.

3. Zelje.

Zelje

očiščena 12 lotov = 21 dag

Mast $1 \frac{1}{8}$ " + 2 "

Sol $\frac{3}{16}$ " 3,8 g

Moka $\frac{1}{4}$ " 4,4 "

Vsako zeljno glavo križno prerežemo na 4 kose, skuhamo v vodi do mehkega, vodo odcedimo in jo prihranimo. Nato segrejemo mast, da je vroča, na njej rumeno popražimo nekaj narezane čebule, nanjo položimo ožeto zelje in nekaj časa pokrito dušimo. Nato zelje pomokamo, dobro premešamo in po malem dolivamo vodo, ki smo jo prej odlili in postavili na stran. Zelje lahko nato počasi dušimo še četrte ure.

4. Posušen stročji fižol.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Posušen stročji fižol $1 \frac{1}{8}$ lota + = 2 dag

Mast $1 \frac{1}{8}$ " + 2 "

Sol $\frac{1}{8}$ " + 2,5 g

Moka $\frac{1}{4}$ " 4,4 „

Fižol damo kuhati v hladno vodo, ki mora v loncu segati precej nad fižol. Nato fižol na močnem ognju pokrito kuhamo dobri 2 uri. Ko voda povre in ne sega več nad fižol, jo moramo doliti. Nato na masti rumeno popražimo moko in čebulo, lepo gladko pomešamo s kuhanim stročjim fižolom in kuhamo še $\frac{1}{4}$ ure.

Da bi pripravili posušen stročji fižol, moramo izbrati samo nežne stroke, ki jim z obrezovanjem (s posebnim rezilom za stročji fižol) dobro odstranimo niti, nato pa stroke damo v vrelo vodo in pustimo, da voda samo nekajkrat zavre. Ko se fižol odteče, ga porazdelimo na pleter in ga damo sušiti v pečico, v kateri smo prej pekli kruh.

5. Rumena koleraba (korenje).

Korenje 9 lotov = 15,75 dag

Mast $\frac{3}{4}$ " 1,32 "

Sol $\frac{1}{8}$ " 2,2 g

Moka $\frac{1}{4}$ " 4,4"

Pripravimo na popolnoma enak način kot belo repo iz recepta pod številko 1.

6. Posiljeno zelje.

Zelje 14 lotov = 24,5 dag

Mast $1 \frac{4}{10}$ " 2,45 "

Sol $\frac{1}{8}$ „ 2,2 g

Moka $\frac{3}{8}$ „ 6,6 „

Kis $\frac{1}{2}$ " 8,8 "

Zelje narežemo na dolge, tanke rezance, pomešamo s soljo, kumino in kisom ter pustimo stati 1 uro. Nato ga preložimo v vročo mast, dušimo do mehkega, potrosimo z moko in prelijemo z vročo vodo, lahko pa primešamo tudi nekaj žlic kisle smetane. Dobro je, da tekočino dolivamo samo po zajemalkah in pustimo, da se zelje poduši v vsaki polni zajemalki tekočine posebej.

7. Kolerabica.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Kolerabica

očiščena 10 lotov = 17,5 dag

Mast $1 \frac{1}{8}$ „ + 2 „

Sol $\frac{3}{16}$ " 3,3 g

Moka $\frac{1}{4}$ " x 4 „

Kolerabico olupimo in narežemo na tanke rezine, po želji lahko uporabimo tudi srčne liste; ko se kolerabica zmehča, jo presujemo v cedilo, vodo, ki jo spusti, pa prihranimo. Medtem na masti nekoliko rumeno popražimo moko, zalijemo s prihranjeno vodo, ki jo je spustila kolerabica, in kolerabico v prežganju dušimo še četrto ure.

8. Kisla repa.

Kisla repa

ožeta 6 lotov = 10,5 dag
 Mast 5/8 „ 1,1 „
 Sol 1/16 „ + 1,4 g
 Moka 1/8 „ + 2,5 "

Repo v osoljeni vodi kuhamo do mehkega. Nato moko svetlo rjavo popražimo na masti in gladko vmešamo v repo, še malo kuhamo skupaj in nato postrežemo.

9. Špinača

Sestavine za 1 osebo:

21 dag špinače
 2,2 dag prečiščenega masla*
 3,3 g soli
 4,4 g moke
 1 čebulo

Špinačo skuhamo do mehkega in jo nato ohladimo s hladno vodo. Krop, v katerem smo kuhali špinačo, shranimo. Ohlajeno špinačo dobro ožamemo in jo nato na drobno nasekljamo. Na vročem maslu svetlo rjavo popražimo čebulo, med mešanjem dodamo moko in prelijemo z vodo, v kateri smo kuhali špinačo. Dodamo špinačo in v prežganju dušimo 15 minut.

* Če uporabljamo navadno maslo, potrebujemo 1/3 oz. 33 % več masla.

10. Cvetača.

Cvetača

očiščena 14 lotov = 24,5 dag
 Mast 1 1/4 „ 2,2 "
 Sol 3/16 „ 3,8 „
 Moka 1/2 „ 8,8 „

Cvetačo damo v vrelo vodo in jo kuhamo, dokler se peclji ne zmehčajo, vendar ne smejo postati tako mehki, da bi cvetovi odpadali. Kuhano cvetačo položimo na ogreto ploščo in jo lepo razporedimo po njej; nato na vroči masti svetlo rumeno popražimo moko in jo gladko premešamo z vodo, v kateri smo kuhali cvetačo, še malo kuhamo, nato pa prelijemo po cvetači, ki mora biti s polivko v celoti prekrita.

11. Kislo zelje.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Kislo zelje 8 lotov = 14 dag

Mast	1 1/4		2,2	„
Sol	1/16	„ +	1,5	g
Moka	1/4	„	4,4	„

Kislo zelje v majhni količini vode skuhamo do mehkega, mast segrejemo, da je vroča, na njej na hitro popražimo moko in jo lepo gladko zmešamo z zeljem, nato pa vse skupaj še malo dušimo.

12. Črno korenje.

Črno korenje

očiščeno	9	lotov	=	15,75	dag
Mast	1	„		1,75	„
Sol	3/16	„		3,8	
Moka	3/8	„		6,6	„

S korenja ostrgamo črno kožo in ga položimo v vodo, ki smo ji dodali malo kisa, nato pa korenje narežemo na trakce in te še na rezance. Operemo v čisti vodi in v slani vodi kuhamo do mehkega; na vroči masti svetlo rumeno popražimo moko, gladko zmešamo s hladno vodo, nato dodamo vročo vodo in še malo kuhamo skupaj s črnim korenjem. Po želji lahko v omako nakapljamo tudi malo limonovega soka.

13. Hrenova omaka

Sestavine za 1 osebo:

- 2,63 dag hrena
- 1,1 dag prečiščenega masla
- 1,1 g soli
- 2,63 dag drobtin
- 0,44 dl kisle smetane

Drobtine popražimo na maslu, nato prelijemo z vodo, zeliščno juho ali paradižnikovim sokom in dobro prekuhamo. Dodamo nariban hren in kislo smetano ali malo kisa, dobro premešamo in postrežemo.

14. Brokoli.

(Belušna cvetača) v Trstu od sredine februarja do sredine aprila

na voljo na trgu.

1 porcija stara avstr. Utežna mera Metr. utežna mera

Brokoli

očiščena	12 lotov	=	21 dag
Mast	1 1/4 „		2,2 "
Sol	3/16 "		3,8 g
Moka	1/2 „		8,8 "

Brokoli skuhamo do mehkega, na masti rumeno popražimo moko, primešamo nekaj drobno narezane čebule, prežganje zalijemo s hladno vodo kot običajno, dodamo brokoli in pustimo, da se jed zgosti.

15. Stročji fižol

Sestavine za 1 osebo:
 21 dag stročjega fižola
 2 dag prečiščenega masla
 2,5 g soli
 4,4 dag moke
 čebula, peteršilj

Fižol na kratko poparimo, odcedimo in ga oplaknemo z mrzlo vodo. Segrejemo maslo, zlato popražimo čebulo in moko, nato zalijemo z mrzlo in toplo vodo, posolimo ter dodamo fižol in na drobno nasekljan peteršilj. Kuhamo približno 60 minut, dokler fižol ni kuhan.

16. a) Zeleni grah.

Grah

izluščen	9 lotov	=	15,75 dag
(z luščino	20 „)		(35,- „)
Mast	3/4 "		1,32 "
Sol	1/8 "		2,2 g
Moka	1/4 "		4,4 „

Potrebnih je približno 20 lotov graha v strokih, da dobimo porcijo izluščenega graha. Grahove luščine kuhamo v zadostni količini vode, dokler se lepo ne zmehčajo. Vodo prihranimo in uporabimo kasneje. Mast segrejemo, da je vroča, na njej popražimo na drobno narezano čebulo, da lepo postekleni, dodamo grah, pokrito dušimo, dokler grah ni napol mehak, vmes pogosto pomešamo. Nato grahu primešamo na drobno narezan peteršilj, sol in moko. Po zajemalkah postopoma prilivamo vodo, v kateri smo kuhali luščine, in pustimo, da se grah na šibkem ognju skuha še čisto do mehkega.

16. b) Sladkorni grah.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Sladkorni grah	12 lotov	=	27 dag
----------------	----------	---	--------

Mast	1 1/2 "		2,68 „
Sol		3/16 „	3,8 g

Konice strokov odrežemo, skuhamo v slani vodi, odcejene preložimo v kozico, v kateri smo na masti rahlo popražili peteršilj, pomešamo in postrežemo.

16. c) Rizi-bizi.

Izluščen

grah	5 lotov	=	8,75	dag
Mast	1 ¼ "	+	2,8	"
Riž	2 „		3,75	
Sol	3/16 "		3,8	g

Pri Italijanih izjemno priljubljena jed. Čebulo in peteršilj na drobno narežemo in na masti rahlo rumeno popražimo, dodamo zeleni grah in dušimo, nato pa četr ure kuhamo še skupaj z rižem in juho, v kateri smo kuhali grahove luščine.

17. Ločika (solata).

Solata	14 lotov	=	30,5	dag
Mast	1 1/2 "		2,68	"
Sol	3/16 "		3,8	g
Moka	½ "		8,8	"

Ko je solata v vodi skuhana do mehkega, jo presujemo na cedilo, da se voda odcedi, nato segrejemo mast, da je vroča, v njej svetlo rumeno popražimo moko z drobno narezano čebulo, zalijemo z vodo in solato v tem samo še malo podušimo. Če želimo, da je jed še okusnejša, prej pripravimo juho iz jušne zelenjave in zelišč in z njo zalijemo popraženo moko.

18. Blitva

Krmni pesi podobna listnata zelejava brez gomolja.

Sestavine za 1 osebo:

35 dag očiščene blitve s stebli
 2,3 dag prečiščenega masla
 3,3 g soli
 8,8 g moka
 čebula

Blitvo očistimo. Najprej odstranimo liste, nato stebela olupimo. Očiščena stebela skuhamo do mehkega, nato jih na grobo nasekljamo in nadaljujemo s pripravo.

Blitvo skuhamo do mehkega, nato jo ohladimo s hladno vodo. Krop, v katerem smo kuhali blitvo, shranimo. Ohlajeno blitvo dobro ožamemo in jo nato na drobno nasekljamo. Na vročem maslu svetlo rjavo popražimo čebulo ter med mešanjem dodamo moko in prelijemo z vodo, v kateri smo kuhali blitvo. Dodamo blitvo in jo v prežganju dušimo 15 minut. Preden postrežemo, dodamo malo kisa ali limoninega soka.

19. Bučke cukini*) in buče.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Bučke cukini	20	lotov	=	35	dag
Mast	1 1/4	„ +		2,8	„
Sol	3/16	“		3,8	g
Moka	1/2	“		8,8	“

Bučke olupimo in jih narežemo na kocke ali rezance, jih posolimo in pustimo stati nekaj ur. Nato jih damo v vročo mast in jih ob stalnem mešanju nepokrite dušimo, dokler ne začnejo postajati rjave. Dodamo malo drobno narezanega peteršilja in kumino ter pred serviranjem nekaj žlic kisle smetane.

20. Zelje.

Zelje	12	lotov	=	21	dag
Mast	1 1/8	„ +		2	“
Sol	3/16	“		3,8	g
Moka	1/2	“		8,8	“

Male trdne glave razrežemo na štiri dele, potrgamo liste s stebela in zelje nekaj časa kuhamo, nato pa vodo odlijemo in zavržemo ter zelje zalijemo z mrzlo vodo. Zelje nato odcedimo, ga damo v vročo mast in dušimo do mehkega, nato dodamo običajno masleno omako s kumino in pokrito še malo kuhamo na zmerni temperaturi.

21. Kumarice.

Kumarice

surove	18	lotov	=	31,5	dag
Mast	1 1/8	„		2	„
Sol	3/16	“		3,8	g
Moka	1/4	“		4,4	„
Smetana	1/8	vrčka		0,4	dl

Kumarice olupimo, nato po dolgem razrežemo na štiri dele in te še na za palec široke kose, ki jih nato v vroči masti s soljo rjavo podušimo. Nazadnje vmešamo moko in malo kisle smetane.

*) Italijanska vrsta zgodnjih bučk.

IV.

Solate

Do določene mere so seveda vsi kuharski recepti relativni, torej stvar okusa vsakega posameznika; še najbolj to velja za solate glede njihovega razmerja med oljem in kisom. Italijan solati v povprečju doda veliko več olja kot kisa, Nемец pa ravno obratno. Morda zato, da bi prihranili pri dragem olju, vendar pa bi bilo obratno razmerje naravnejše, saj človek v toplejšem podnebju potrebuje več stimulativne kisline, v hladnejši Nemčiji pa več maščob. Če pogledamo s splošnega vidika zdravja, svojo solato pravilneje pripravlja vsekakor Italijan. S solatnimi kompozicijami, navedenimi v nadaljevanju, zato nikakor ne želimo podajati absolutno pravilnega razmerja, temveč samo približno razmerje, saj je vse tudi zelo odvisno od tega, kakšna je stopnja kislosti uporabljenega kisa. Zadostuje nam, da spoštovane gospe s tem spodbudimo, da poiščejo pravo težnostno razmerje, predvsem pa k temu, da ocenijo potrebne količine, s tem da je teža v vsakem pogledu najzanesljivejša. Sol, olje in kis oziroma limonov sok lahko v kozarcu na praktični tehtnici stehamo popolnoma enostavno. Priporočamo, da te mešanice, preden z njimi prelijete in zmešate solatne sestavine, z metlico za stepanje v skodelici dobro stepete, dokler ne dobijo galertaste konsistence.

1. Krompirjeva solata.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Krompir

surov 14 lotov = 24,50 dag

Olje 1 1/8 " 1,97 "

Sol 1/8 „ 2,2 g

Kis 1 " 1,75 "

ali 1/2 male limone

2. Zeljna solata.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Očiščeno zelje 8 lotov = 14 dag

Olje 1 1/4 „ 2,2 „

Kis 7/8 " 1,54 „

ali 1/2 male limone

Sol 1/8 lota 2,2 g

Surovo zelje na tanko narežemo, dobro premešamo s soljo, ga malo stisnemo, pustimo stati 1 do 2 uri, zaradi česar postane mehkejše, nato pa iz njega takoj pripravimo solato.

3. Solata iz rumene kolerabe.

Rumena koleraba 10 lotov = 17,6 dag

Olje 7/8 „ 1,54 „

Kis 8/10 " 1,41 "

ali 1/2 velike limone.

Sol 1/16 lota 1,1g

Rumeno kolerabo ostrgamo in jo nerazrezano do mehkega kuhamo skupaj z različno jušno zelenjavo in 3 g soli na porcijo, nato jo narežemo na tanke rezine in takoj pripravimo solato, ki jo nato pokrito pustimo stati, dokler se popolnoma ne ohladi.

4. Solata iz kolerabice.

Kolerabica

očiččena 10 lotov = 17,5 dag

Olje 7/8 „ 1,54 „

Kis 7/10 " 1,2 "

ali 1/2 limone.

Sol 1/16 „ lota 1,1 g

Kolerabice olupimo, jih narežemo na tanke rezine in jih kuhamo v vodi, ki smo ji dodali 2,8 g soli na porcijo. Ko so kolerabice kuhane, iz njih takoj pripravimo solato, postrežemo pa jo šele, ko se popolnoma ohladi.

5. Solata iz mladega ali stročjega fižola.

Stroki 10 lotov 17,5 dag

Olje 3/4 „ 1,82 „

Kis 5/8 „ + 1,2 „

ali 1/2 limone.

Sol 1/16 lota 1,1 g

Stroke poševno narežemo na pol prsta dolge kose in jih do mehkega kuhamo v osoljeni vodi s 3 g soli na porcijo, nato jih odcedimo, pustimo, da se ohladijo, in dodamo tudi drobno narezan peteršilj.

6. Glavnata solata

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Glavnata solata 6 lotov = 10,5 dag

Olje 1 1/8 „ + 2 "

Kis 3/4 „ 1,32 „

ali 1/3 limone.

Sol 1/10 lota 1,7 g

Solato dobro operemo v večkrat zamenjani vodi, nato jo stresemo v servieto in z vrtenjem dodobra osušimo. K solati se odlično poda drobno narezan drobnjak.

7. Solata iz rdeče pese.

(Rdeča pesa.)

Rdeča pesa

olupljena 10 lotov = 17,5 dag

Olje 7/8 „ 1,54 „

Kis 9/10 " 1,57 "

ali 3/4 limone.

Sol 3/16 " 3,8 g

Rdečo peso operemo, skuhamo do mehkega in narežemo na tanke rezine, preložimo jo v lončeno posodo, dodamo kumino in sol ter primešano kis. Tako naj počiva vsaj 1 dan, preden jo začnemo uporabljati.

8. Fižolova solata.

Fižol v zrnu 6 lotov = 10,5 dag

Olje 1 1/8 " 1,97 "

Kis 1 „ 1,75 dag

ali 1/2 male limone.

Sol 1/8 lota 2,2 g

Najprimernejši je droben beli fižol; fižol skuhamo do mehkega in ga odcedimo, pustimo, da se ohladi, nato pa ga pripravimo s primešanim drobno narezanim peteršiljem.

9. Solata iz cvetače.

Cvetača

očiščena 12 lotov = 21 dag

Olje 1 ¼ " 2,20 "

Kis 7/8 „ 1,54 "

ali 1/2 velike limone.

Sol 1/16 lota 1,1 g

Cvetačo pustimo v osoljeni vodi s 3,5 g soli na porcijo, v kateri se je kuhala, in počakamo, da se ohladi, nato jo previdno preložimo v skledo in jo, preden jo postrežemo, prelijemo s kisom, oljem in soljo, ki smo jih stepili z lesenimi vilicami. V polivko lahko zmešamo tudi pretlačene trdo kuhane rumenjake in peteršilj.

10. Solata iz zelene.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Zelena

očiščen gomolj 8 lotov = 14 dag

Olje 3/4 „ 1,82 „

Kis 7/10 " 1,22 "

ali 1/2 male limone.

Sol 1/8 lota x 2 g

Gomolje do mehkega kuhamo v slani vodi s 3 g soli na porcijo, narežemo na tanke rezine in pripravimo z oljem in kisom. Zeleno lahko pomešamo tudi z zeleno solato in jajci.

11. Solata iz vodne kreše.

Vodna kreša 6 lotov = 10,5 dag

Olje 1 1/8 „ 2

Kis ¾ " 1,82 "

ali 1/2 male limone.

Sol 1/8 lota 2,2 g

Lahko jo pripravimo samo ali pa tudi pomešano s krompirjem, zeleno in jajci.

12. Mešana solata.

Večino solat je mogoče zelo okusno pripraviti s krompirjem kot tako imenovano mešano solato, zaradi česar so tudi bolj zdrave, saj jih tako bolje prežvečimo; razumljivo je, da v tem primeru od vsake sestavine vzamemo samo 1/2 porcije. Zelo dobra kombinacija je tudi zelena z endivijo ali zelena z vodno krešo pozimi itd.

13. Jabolčni hren.

Jabolka naribana	3 loti	=	5,25	dag
Hren	1 ½ "		2,62	"
Sladkor	¼ "		4,4	g
Olje	1/2 „		8,8	"
Kis	¼ "		4,4	"
Sol	1/10 "		1,7	"

Dušimo nekaj jabolk vrste tafent ali mošanček skupaj z olupom, jih pretlačimo skozi cedilo, nato pa pomešamo s sladkorjem, kisom, oljem in fino naribanim hrenom. Uporabimo lahko tudi sveža naribana jabolka, kar je še bolj osvežilno, običajen kis pa zamenjamo z malinovicim.

V.

Močnate jedi.

1. Vodni vlivanci s sirom.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Moka	4 1/2 lota	=	7,9	dag
Mast	¾ "		1,82	"
Sol	1/8 „		2,2	g
Jajca	3/4 kosa		0,75	kosa

Moko in sol z mrzlo vodo zmešamo v gosto mehko testo, ki mu dodamo jajca in dobro zgnetemo. Testo položimo na desko in ga s hrbtno noža strgamo v vrelo osoljeno vodo, vendar ne preveč naenkrat, da imajo vlivanci v vodi dovolj prostora. Pustimo, da samo nekajkrat zavrejo, s penovko jih preložimo na ploščo in jih potrosimo z drobno narezano čebulo, ki smo jo popražili na masti, in z naribanim sirom.

2. Palačinke.

Moka	4 loti	=7	dag
Mast	1 5/8	„	2,86 „
Sol	1/8	„ +	2,5 g
Mleko	¼ vrčka	„	0,88 dl
Jajca	1 1/2 kosa		1,5 kosa

Moko rahlo zmešamo z mlekom, solimo, nato vmešamo vsako jajce posebej in dodamo še preostanek mleka. Zatem v nizki ponvi segrejemo pol porcije masti, da je vroča, in vanjo vlijemo približno polovico testa ene porcije ter pustimo, da se razlije po vsem dnu ponve, in pečemo na majhnem ognju, dokler ni palačinka spodaj lepo rumena; nato jo z lopatko obrnemo in zapečemo še na drugi strani itd.

3. Zdrobova kaša.

Zdrob	3 ½ lota	=	6,12	dag
Mast	3/8	„	6,6	g
Sol	1/8	„	2,2	„
Mleko	1 1/2 vrčka	+	5,5	dl.

Najbolje je, da mleko na štedilnik postavimo v lončeni posodi; ko začne mleko vreti, vanj ob stalnem mešanju počasi vsipamo zdrob, dokler kaša ne zavre. Z mešanjem nadaljujemo, dokler kaša ne neha valoviti, nato pa jo na majhnem ognju kuhamo še tri četrt ure.

4. Orehov zavitek

Sestavine za 1 osebo:

6,12 dag moke
2,2 dag prečiščenega masla (tudi za pekač)
3,5 dag orehovitih jedrc
3 g svežega kvasa
1,1 g soli
2/3 ali 0,66 jajca

Moki dodamo beljak, sol, kvas in mlačno vodo ter zmešamo v mehko testo. Ko testo začne odstopati od deske in rok, ga gnetemo, dokler ne nastanejo mehurčki. Testo pokrijemo s toplo keramično posodo, ki smo jo pred tem segreli, in pustimo, da pol ure počiva. Na mizi razgrnemo prt in ga pomokamo. Testo najprej nekoliko razvaljamo, nato ga do tankega razvlečemo. Rob, ki ni tanko razvlečen, odrežemo. Jajce z maslom stepemo v penasto zmes, ki jo namažemo na razvlečeno testo. Posujemo ga z drobno nasekljanimi orehi. Po želji lahko dodamo med s cimetom. Testo zvijemo, položimo v pekač, ki smo ga premazali z maslom, in spečemo v pečici.

5. Krofi, navadni.

Moka	5 lotov	=	8,75	dag
Mast	½ " x	8	g	
Sol	1/8 " "	1,8	"	
Sladkor	1/8 "	6	"	
Sveži kvas	1/5 "	3,5	"	
Mleko	1/6 vrčka	0,6	dl	
Jajca	1/2 kosa	0,5	kosa	

Da bi bil recept bolj razumljiv, ga navajamo v masnem razmerju, iz katerega dobimo 3 dobre porcije. 16 lotov (28 dag) pogrete najfinejše moke presejemo v skledo, posolimo z ¼ + soli, v sredini moke naredimo luknjo in gladko vmešamo kvas, ki smo ga raztopili v toplem mleku; postavimo na toplo mesto in pustimo, da vzhaja. Nato zžvrkljamo 1/1 vrček mleka z enim celim jajcem in enim rumenjacom in s tem rahlo pomešamo moko, nato vmešamo 1 1/2 lota raztopljenе masti (2,68 dag) in gnetemo, dokler se testo ne loči od lopatice; testo pokrijemo s kuhinjsko krpo in postavimo na toplo, da vzhaja. Ko je testo vzhajano, ga preložimo na desko za valjanje testa, ki smo jo potresli z moko, s pomokano roko testo sploščimo, da je debelo za slab prst, in z modelčkom za krofe, z dimenzijo 6 centimetrov, izrezujemo testo. Te izrezane kose testa pokrite s kuhinjsko krpo postavimo na toplo, da še enkrat vzhajajo. Nato topljeno mast (približno 3 centimetre visoko) segrejemo, da je vroča, vanjo polagamo dobro vzhajane kose izrezanega testa, tako da se med seboj ne dotikajo, in posodo pokrijemo, dokler mast ne začne cvrčati; takrat moramo krofe obrniti, posode pa ne pokrijemo več. Ko so krofi pečeni, jih polagamo na pivnik v cedilu. Nato jih potresemo s sladkorjem in postrežemo v skledi, ki smo jo obložili s servieto.

6. Krompirjevi svaljki.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Krompir

kuhan	12 lotov	=	21 dag
Moka	3 1/2 "	6,12 "	
Mast	1 1/2 "	2,62 "	
Sol	3/16 "	3,8 g	
Jajce	1/4 + kosa	0,8 "	

Surovi krompir olupimo in do mehkega skuhamo v osoljeni vodi, nato pa ga pretlačimo skozi cedilo; zmešamo ga z moko, soljo in jajci v testo, ki ga razrežemo na velike kose; te na pomokani deski z rokami zvaljamo v svaljke, debele in dolge za slab prst, jih skuhamo v osoljeni vodi in svetlo rumeno popražimo na vroči masti. Po želji jih lahko, namesto da bi jih popražili, posujemo s čebulo ali drobtinami, ki smo jih rumeno popražili na masti.

7. Makaroni.

Makaroni	5 lotov	=	8,75	dag
Mast	1 ¼ „		2,2	“
Sol	5/16 “		5,5	g

Pravi napolitanski makaroni slovijo kot najboljši; damo jih v vrelo osoljeno vodo, pustimo, da nekajkrat zavrejo, tako da so lepo mehki, vendar ne razkuhani. Nato jih naložimo na toplo globoko ploščo in jih polijemo z vročo mastjo (v kateri lahko popražimo nekaj čebule) ter premešamo, da se mast in čebula enakomerno porazdelita. Makarone moramo skuhati točno ob uri za obed, tako da jih postrežemo, takoj ko so kuhani, saj, če stojijo, kaj kmalu izgubijo svoj prijeten okus. Na krožniku jih, če želimo, posujemo z naribanim parmezanom.

8. Praženec (šmorn) iz moke.

1 porcija stara avstr. utežna mera **Metr. utežna mera**

Moka	4 1/2 lota	=	7,88	dag
Mast	1 ½ „		2,68	“
Sol	1/8 „ +		2,5	g
Mleko	1/4 vrčka		0,88	dl
Jajca	2/3 kosa		0,66	

Moko in sol gladko zmešamo z mlekom, dodamo jajca, maso vlijemo v vročo mast in posodo najprej postavimo v pečico; ko jed na dnu porjavi, postavimo posodo na štedilnik, praženec z lopatko obrnemo in ga prav tako rjavo zapečemo še na drugi strani, nato pa ga z vilicami raztrgamo na majhne kose.

9. Špinačni zavitek.

Špinača	6 lotov	=	10,5	dag
Moka	3 ½ „		6,12	“
Mast, tudi				
za premaz	1 „		1,75	“
Sol	8/16 “		3,8	g
Žemlje	½ „		8,8	„
Smetana	1/8 vrčka		0,44	dl
Jajca	1/2 kosa		0,5	

Naredimo običajno testo za zavitek (glejte št. 4), in medtem ko testo počiva, na drobno nasekljamo špinačo in jo zmešamo z mlekom, moko in jajci ter namažemo na razvaljano testo, zvijemo, polžasto

oblikujemo in zavežemo v kuhinjsko krpo. Skuhamo v osoljeni vodi, razrežemo v za prst debele poševne rezine in posujemo z drobtinami, ki smo jih rumeno popražili na masti.

10. Mlečni riž.

Riž	3 ½	lota	=	6,12	dag
Mast	7/8	„		1,54	„
Sol	1/16	„ +		1,5	g
Mleko	1 1/8	vrčka +		4	dl

Riž zamešamo v vrelo mleko in kuhamo 3/4 ure. Četrtr ure prej, preden ga želimo postreči, segrejemo mast, da je vroča, in jo primešamo k rižu; sol dodamo šele neposredno pred serviranjem, saj sicer razkroji mleko. Če želimo, da je riž redkejši, vzamemo 7 dl mleka za 7 dag riža ali 1 vrček na 2 lota. Če je mleko zelo mastno, lahko zadostuje tudi samo 1/2 lota ali 8,8 g masti za eno porcijo riža.

11. Cmoki iz kvašenega testa.

1 porcija stara avstr. utežna mera **Metr. utežna mera**

Moka	4 1/4	lota	=	7,88	dag
Mast					
za preliv	1 1/6	„ +		2	„
Mast					
v testo	3/8	„		6,6	g
Sol	1/8	„		2,2	„
Jajca	3/4	kosa		0,75	kosa
Kvas	1/6	lota		3	g

Naredimo kvašeno testo kot za krofe, pustimo, da v skledi malo vzhaja, nato iz testa oblikujemo okrogle hlebčke v velikosti običajnih žemelj, jih položimo na desko, posuto z moko, pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo, da na toplem še enkrat vzhajajo. Nato vsak cmok posebej kuhamo v vreli osoljeni vodi v pokriti kozici in ga, ko je napol kuhan, obrnemo. Da bi preverili, ali je že kuhan, zabodemo vanj koničasto leseno paličico ali slamico; če na njej ni testa, ko jo izvlečemo, je cmok kuhan. S penovko ga položimo na desko, nato ga s kuhinjskimi vilicami raztrgamo na za oreh velike koščke, te pa položimo v ogreto skledo in prelijemo z vročo mastjo.

12. Zdrobov puding.

Zdrob 3 loti = 5,25 dag

Mandeljni

ali orehi	1 „	1,75 "
Mast	1/2 „	8,8 g
Rozine	1/2 „	8,8 „
Sol	1/16 "	1,1 "
Sladkor	¼ „	4,4 „
Mleko	1/2 vrčka	1,75 dl

Želatina 1/8 lota ali 2,2 g za 8 oseb.

Zdrob v mleku z mastjo in sladkorjem povremo, da se zgosti, dodamo sol in odstavimo z ognja; nato vmešamo fino zdrobljene mandeljne in očiščene rozine; poljuben pekač (model) oplaknemo s hladno vodo, vanj preložimo maso in jo trdno potlačimo. Ko se ohladi, puding zvrnemo na krožnik. Če vmešamo malo želatine (ribja strjenina), približno 1/8 lota ali 2,2 g za 8 oseb, bo puding še lepši na pogled, bolj gladek in ga bo lažje rezati.

13. Sirov zavitek.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Moka	4 1/2 lota	=	7,88 dag
Mast	1 „		1,75 "
Sir			
parmezan	1 "		1,75 "
Sol	1/8 "		2,2 g
Sveži kvas	1/6 „		3 „
Mleko	1/8 vrčka		1,2 dl
Smetana	1/8 „		0,88 "

Jajca 3/4 kosa 0,75 kosa.

Na tanko razvaljano testo, pripravljeno kot za krofe s približno dobro polovico ali 5/8 masti, namažemo naslednji nadev: približno dobro četrtino masti puhasto umešamo, vanjo vmešamo vsak rumenjaki posebej, beljak stepemo v sneg in ga rahlo vmešamo v maso, dodamo nariban parmezan in nazadnje še kisló smetano. Zavitek zvijemo, polžasto oblikujemo, ga položimo v pekač, ki smo ga dobro namastili s približno eno osmino masti, in ga spečemo v vroči pečici. Približno 10 minut prej, preden je zavitek pečen, ga prelijemo še s polovico predvidenega vročega mleka.

14. Pogača iz mlečnih vlivancev.

Moka	4 ½ lota	=	7,88	dag
Mast	1 1/8 "	+	2	„

Sol	1/8 „	2,2	g
Mleko	1/4 vrčka	0,88	dl
Jajca	1 1/4 kosa	1,25	kosa

Moko rahlo zmešamo s hladnim mlekom, nato stepemo z jajci in soljo; testo mora biti vedno samo tako gosto, da ga lahko pretlačimo skozi cedilo z velikimi luknjami. Cedilo napolnimo s testom in ga pretlačimo v vrelo vodo, ki jo osolimo z enako količino soli, kot smo je dodali testu. Takoj ko cmočki priplavajo na površino, v nizki ponvi segrejemo mast, da je vroča, in cmočke na eni strani zlatorumeno popečemo, tako da nastane za prst debela pogača, ki jo zvrnemo na krožnik. — Nekateri si to jed radi posujejo z naribanim parmezanom.

15. Polenta z omako.

Koruzni zdrob	5 lotov	=	8,75	dag
Mast	5/8 „	1,1	„	
Sol	1/8 "	2,2	g	

Koruzni zdrob vsujemo v osoljeno vrelo vodo, nato s kuhalnico skozi maso naredimo luknjo, da voda skozi vre, pustimo tako vreti 10 minut, nato pa maso s kuhalnico zmešamo v gost narastek in za četrto ure pustimo na zmerni temperaturi. Nato ta koruzni kolač kot hlebec preložimo na leseni krožnik in z nitko narežemo za prst debele rezine, ki jih položimo na ploščo in prelijemo z vročo mastjo. Po želji jemo s parmezanom, paradižnikovo ali pa tudi sadno omako. Prava italijanska polenta se v nizki ponvi duši tako dolgo, dokler se na spodnji strani ne naredi poštena rjava skorja, ki pa je ne jedo.

16. Mus iz pečice.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Moka	1 3/8 lota	=	2,21	dag
Mast	1 " x 1,9 "			
Sol	1/16 " +	1,6	g	
Mleko	¾ vrčka	2,66	dl	
Jajca	1 3/4 kosa	1,75	kosa	

Moko umešamo z mlekom in jajci, v pekaču (nizka posoda za peko v pečici) segrejemo mast, da je vroča, in maso spečemo v vroči pečici.

17. Pečene kruhove rezine.

Žemlje ali

domači kruh	2 ½ lota	=	4,88	dag
-------------	----------	---	------	-----

Moka	2 ½	„	4,87	„
Sol	1/16	„	1,1	g
Mleko	1/8	„	0,44	„
Jajca	1 1/4	kosa	1,25	kosa

Žemlje narežemo na slabega pol prsta debele rezine, pred tem pa iz moke, mleka in jajc naredimo testo za praženec (glejte pod št. 8). Nato rezine kruha dobro potopimo v testo in jih pečemo, tako da plavajo v masti.

18. Široki rezanci.

Moka	4	loti	=	7	dag
Mast	1 ¼	„	+	2,4	„
Sol	1/8	„	+	2,7	g
Jajca	1	kos		1	kos

Moko z jajci in fino soljo zgnemo v trdno testo, ki ga obdelujemo, dokler nima polno majhnih luknjic, ko ga prerežemo. Nato iz testa oblikujemo za jajce velike hlebčke, ki jih pokrijemo. Te z valjarjem drugega za drugim fino razvaljamo, polagamo na namizni prt in pustimo, da se sušijo. Nato jih zvijemo, z ostrim nožem narežemo na poljubno široke rezance in do mehkega kuhamo v osoljeni vodi (1/8 lota ali 2,2 grama soli na porcijo). Kuhane rezance naložimo na ploščo in jih posujemo s čebulo ali drobtinami, popraženi na masti. Marsikje je v navadi, da rezance pred jedjo posujejo s parmezanom.

19. Praženec (šmorn) iz žemelj.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Žemlje	4 ½	lota	=	7,88	dag
Mast	1 5/8	„		2,85	„
Sol	1/16	„	+	1,6g	
Mleko	1/5	vrčka		0,7	dl
Jajca	1 ½	kosa		1 ½	kosa.

Žemlje narežemo na majhne kocke, mleko zžvrkljamo z jajci in soljo in prelijemo po žemljah ter pustimo tako stati eno uro; nato maso v nizki ponvi na vroči masti rumeno popražimo in z lopatko razkosamo na majhne koščke.

20. Makov zavitek

Sestavine za 1 osebo:
6,13 dag moke
2,35 dag maka

1,53 dag prečiščenega masla
0,9 dag soli
2 dag svežega kvasa
0,8 dl mleka
¾ ali 0,75 jajca

Moko z mlekom, soljo, jajcem, maslom in kvasom zmešamo v testo, ki ga gnetemo v posodi, dokler ne nastanejo mehurčki. Nato ga damo v toplo posodo in pustimo, da vzhaja. Vzhajano testo razvaljamo in dodamo makov nadev.

Za pripravo nadeva mak zdrobimo in ga prekuhamo v mleku. Nato maslo in jajce stepemo v penasto zmes, po žličkah nato vmešavamo kuhan mak in na koncu po želji posladkamo.

Zavitek z nadevom zavijemo v rolco in nato v polževo obliko ter ga položimo v premazan pekač. Pustimo na toplem, da še enkrat vzhaja. Ogrejemo pečico in ga spečemo.

21. Krompirjevi krofi.

Moka	3 3/4 lota =	6,57	dag
Surov krompir	5 „	8,75	„
Sveži kvas	1/8 „	2,2	g
Sol	3/16 „	3,3	„
Jajca	2/3 kosa	0,67	kosa
Mleko	1/6 Seidel	0,6	dl

Krompir spečemo v pečici, mlačnega pretlačimo, nekoliko solimo, nato iz njega skupaj z moko, jajci, mlekom, preostalo soljo in svežim kvasom, vendar brez masti, naredimo mehko testo kot pri že opisanih krofih in tudi nadaljujemo tako.

22. Močnata kaša.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Moka

najfinejša 2 lota = 3,8 dag

Mast 3/8 „ 6,6 g

Sol 1/16 „ + 1,5 „

Mleko 1 1/2 vrčka 5,31 dl.

Moko rahlo vmešamo v nekaj mleka, tako da v njem ne ostanejo grudice. Preostalo mleko v glineni posodi postavimo na štedilnik in ko že skoraj začne vreti, mešanico mleka in moka ob stalnem mešanju počasi vlivamo v mleko in mešamo, dokler mleko znova ne zavre, nato pa vmešamo mast. Kašo na zelo malem ognju kuhamo 1 uro in jo solimo šele, preden jo postrežemo.

23. Skutni žepki.

Moka 4 ½ lota = 7,88 dag

Skuta 4 „ 7 "

Mast 1 1/4 " 2,2 "

Sol 1/16 " + 1,5 g

Žemlja 3/8 " 6,6 "

Smetana

kisla 1/8 vrčka 0,44 dl

Jajca 1/2 kosa 0,5 kosa

Jajca razžvrkljamo z vodo in soljo in v skledi primešamo moko, tako da iz tega nastane mehko in rahlo testo, ki ga na pomokani deski med rokami fino obdelamo kot testo za zavitek, ga oblikujemo v klobaso, ki jo nato narežemo na rezine. Vsako rezino testa podolgovato razvaljamo in napolnimo z naribano skuto, v katero smo umešali peteršilj in popražene drobtine ter malo kisle smetane. Polno jedilno žlico tega nadeva položimo na sredino razvaljane rezine testa in prekrijemo s testom, ki ga na robu stisnemo. Te napolnjene žepke kuhamo v osoljeni vodi in jih nato zabelimo z drobtinami, prelitimi z vročim maslom.

24. Koruzni narastek

Sestavine za 1 osebo:

6,13 dag koruzne moke

8,75 dag krompirja

2,33 dag prečiščenega masla

2,5 g soli

1,77 dl kislega ali sladkega mleka

1 jajce

Mleku dodamo koruzno moko, sol, jajce, kuhan in nariban krompir in 2/3 stopljenega masla. Dobro premešamo. V pekač, ki smo ga premazali s preostalim maslom, vlijemo zmes okoli 1,5 cm (prst in pol) na debelo ter pečemo v pečici, dokler narastek ni zlato rjavo zapečen.

25. Sirov narastek.

Moka 1 3/4 lota = 3,07 dag

Mast 1 „ 1,75 "

Sol 1/16 „ + 1,6 g

Sir

parmezan 1 " 1,75 dag

Mleko 3/4 vrčka 2,66 dl.

Jajca 2 kosa. 2 kosa.

Moko rahlo popražimo na masti, zalijemo z mlekom, dodamo nariban parmezan in nežno premešamo. Ko se masa ohladi, umešamo rumenjake, primešamo sneg iz beljakov in spečemo v pečici.

26. Kvašene palačinke (livanci).

Moka 4 loti = 7 dag
Mast 1 5/8 " 2,86 "
Sol 1/8 " + 2,5 g
Sveži kvas 1,8 " 2,2 „
Mleko 1/4 vrčka + 1 dl
Jajca 1 1/2 kosa = 1,5 kosa
Kisla smetana 1/10 vrčka 0,35 dl

Mast zmešamo z rumenjaki, dodamo kisko smetano, sol, malo sladkorja, nato v mleku raztopljeni kvas (surovi), moko, tudi nekaj kapljic limoninega soka. Ko smo to res dobro premešali, dodamo sneg iz beljakov; pustimo na toplem, da vzhaja, in v nizki ponvi spečemo majhne kolačke, ki jih po želji namažemo z vkuhanim sadjem.

27. Rižev puding.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Riž 2 1/2 lota = 5,25 dag
Mandeljni ali
orehi 1 " 1,75 "
Mast 1/2 " 8,8 g
Rozine 1/2 " 8,8 "
Sol 1/16 " + 1,5 "
Sladkor 1/4 " 4,4 "
Mleko 3/4 vrčka 2,66 dl

Riž skupaj z mastjo v mleku skuhamo v gosto kašo, ki ji primešamo drobno zdrobljene mandeljne, rozine in sladkor. Nato model za peko splaknemo s hladno vodo, vanj preložimo vroči riž, ga potlačimo in postavimo na hladno mesto: ko se rižev puding popolnoma ohladi, ga zvrnemo na ploščo.

28. Krompirjev zavitek.

Krompir

surov	12 lotov	=	21 dag
Moka	3 „		5,25 „
Mast	$\frac{3}{4}$ "		1,32 "
Sol	$\frac{3}{16}$ "		3,8 g
Mleko	$\frac{1}{5}$ vrčka		0,71 dl
Jajca	1 kos		1 kos
Kisla smetana	$\frac{1}{8}$ vrčka	=	0,44 dl

Mast puhasto zmešamo z jajci, umešamo nariban kuhani krompir, nato še sneg iz beljakov in kislo smetano in s tem namažemo razvaljano testo za zavitek. Zvijemo, oblikujemo v polža, preložimo v pekač in spečemo v pečici. Če nimamo smetane, lahko vzamemo $\frac{1}{2}$ lota masti (8,8 g) več za vsako porcijo.

29. Bezgovi krapci.

Moka	3 loti	=	5,25 dag
Sol	$\frac{1}{10}$ "		1,7 g
Mleko	1,6 vrčka		0,6 dl
Jajca	$\frac{1}{2}$ kosa		0,5 kosa

Bezgovi cvetovi, kolikor jih boste lahko namočili v testo.

Pripravimo testo kot za praženec (pod št. 8) in vanj pomakamo bezgove cvetove, posamezne ali v majhnih šopkih, ki jih v testu dobro zavrtimo in takoj spečemo v vroči masti. Tako pečemo tudi liste žajblja ali fine liste blitve.

30. Žemeljni cmoki.

1 porcija stara avstr. utežna mera **Metr. utežna mera**

Sveže žemlje	2 lota	=	3,5 dag
Moka	$3\frac{1}{2}$ „		6,12 "
Mast	$1\frac{1}{4}$ " x	2	"
Sol	$\frac{1}{10}$ "		1,75 g
Mleko	$\frac{1}{8}$ vrčka		0,45 dl
Jajca	$\frac{5}{8}$ kosa		0,6 kosa

Žemlje narežemo na majhne kocke in jih v približno eni tretjini masti rumeno popečemo, nato pripravimo testo za praženec (pod št. 8) in vanj zamešamo žemlje in tudi na drobno narezan peteršilj ali drobnjak. Iz mase oblikujemo cmoke, jih skuhamo v osoljeni vodi in prelijemo s preostalo mastjo. Za slano vodo vzamemo približno toliko soli, kot je predvideno med sestavinami.

31. Krapci iz pečice.

Moka 3 1/2 lota = 6,12 dag

Mast 1 1/8 " + 2 „

Sol 1/16 " + 1,5 g

Sladkor ¼ „ 4,4 „

Jajca 1 ½ kosa 1,5 kosa

Moko damo v vrelo sladkano vodo in na štedilniku kolikor mogoče hitro mešamo, da ne nastanejo grudice; testo nato preložimo v skodelo in pustimo, da se ohladi. Nato drugo za drugim dobro vmešamo jajca, maso po žlicah dajemo v majhne namaščene modele in na visoki temperaturi spečemo v pečici.

32. Špinačna palačinka.

Špinača 8 lotov = 14 dag

Moka 1 ½ „ 2,63 „

Mast 1 1/8 „ 2 „

Sol 1/8 + 3 g

Smetana kisl

ali sladka 1/8 vrčka = 0,44 dl

Jajca 1 1/4 kosa

Špinačo pripravimo kot opisano pod št. 9 v poglavju o zelenjavi, jo nato pomešamo z jajci, mlekom in moko, v nizki kozici segrejemo mast, da je vroča, in spečemo kolač pri ne preveč visoki temperaturi v pečici.

33. Vafli s kislo smetano.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Moka 4 loti = 7 dag

Sol 1/8 „ 2,2 g

Sladkor 1/4 " 4,4

Jajca	1 kos		1 kos
Mleko	1/10	vrčka =	0,85 dl
Kisla smetana	1/10	"	0,85 „

Maslo penasto umešamo, v maslo gladko vmešamo vsak rumenjaka posebej, iz beljakov stepemo sneg in ga prav tako vmešamo, nato narahlo dodamo moko in nazadnje po žlicah še kisló smetano. Masa mora imeti konsistenco gostejšega testa za praženec. Pekač za vafle segrejemo, namastimo s kožo slanine in v vsak predelek pekača vlijemo polno žlico mase ter pri visoki temperaturi na obeh straneh zlatorjavo zapečemo.

34. Švicarski buhteljni.

Moka	4	loti =	7 dag
Sol	1/8	"	1,1 g
Sveži kvas	1/8	"	1,1 "
Mast	1	»	1,75 dag
Jajca	3/4	kosa =	0,75 kosa
Mleko	1/5	vrčka	0,7 dl

Naredimo kvašeno testo kot za krofe, pustimo, da v skledi malo vzhaja, nato iz testa oblikujemo okrogle hlebčke v velikosti žemelj, jih položimo v pekač, ki smo ga dobro namazali z maslom, in pustimo, da na toplem še enkrat vzhajajo, dokler ni pekač skoraj poln, nato pa buhteljne spečemo v pečici, zvrnemo na ploščo in postrežemo.

35. Miške.

Vzhajano testo za krofe (glejte št. 5 in 21) z žlico enostavno odvezemamo v velikosti in obliki srednjega kokošnjega jajca in takoj spečemo v vroči masti. Če zraven ne bomo jedli kompot, je zelo dobro v testo vmešati nekaj rozin ali sultanin, približno 8/4 lota ali 1,1 dag na porcijo.

36. Riževi cmoki.

Riž	3	loti =	5,25 dag
Moka	1	„	1 ¼ "
Mast	1 3/8	„	2,41 "
Žemlja	1/8	"	2,2 g
Sol	3/16	"	3,3 „
Jajca	¾	kosa =	0,75 kosa

Riž skupaj z najrazličnejšo jušno zelenjavo gosto pokuhamo v osoljeni vodi, nato vanj zamešamo na masti rumeno popraženo žemljo in vse skupaj preložimo v skledo, da se ohladi. Zatem v maso zamešamo moko in jajca, oblikujemo cmoke in kuhamo v rahlo osoljeni vodi, dokler ne priplavajo na površje, nato pa jih preložimo v toplo skledo in prelijemo s preostalo vročo mastjo.

37. Zavitek s kislo smetano.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Moka	4	loti =	7	dag
Mast	1 1/8	„	2	
Sol	3/16	„	3,3	g
Rozine	1/2	„	8,8	„
Mandeljni	1	„	1,75	dag

Smetana kislá

ali sladka 1/4 vrčka = 0,88 dl

Jajca 1 kos 1 kos

Na razvaljano testo za zavitek (glejte orehov zavitek pod št. 4) namažemo naslednji nadev: Mast penasto umešamo, vanjo vmešamo vsak rumenjaka posebej, beljake stepemo v sneg, nato primešamo smetano in nazadnje še fino zdrobljene mandeljne. Dodamo lahko tudi nekaj grozdnih jagod in rozin. Nadaljujemo kot pri orehovem zavitku.

38. Zdrobovi žličniki.

Zdrob	3	loti	=	5,25	dag
Mast	7/8	„		1,58	„
Sol	1/10	„		1,7	g
Mleko	3/4	vrčka		2,64	dl

Mleko, ki smo mu dodali malo masti in soli, zavremo, nato vanj ob stalnem mešanju dodajamo zdrob, dokler ne dobimo goste kaše, ki jo kuhamo toliko časa, da se loči od posode, nato jo odstavimo; od kaše z žlico odvezemo žličnike, ki jih lepo razporedimo na ogreti plošči; na masti zlatorumeno popražimo drobtine in jih posujemo po žličnikih.

39. Žemljni praženec z jajci.

Žemlje	3 1/2	lota	=	6,12	dag
Mast	¾	„		1,33	„
Sol	1/3	+ „		2,5	g

Mleko	1/4 vrčka	0,88 dl
Jajca	2 kosa	2 kosa

Žemlje ali domači kruh narežemo na tanke rezine in rumeno popečemo na masti, nato jajca zžvrkljamo z mlekom in soljo in prelijemo po kruhu. Zatem maso še nekaj časa mešamo na ognju, dokler jajca ne zakrknejo, nato pa vroče postrežemo.

40. Zeliščni vlivanci.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Moka	4 loti	=	7 dag
Mast	1 1/8 „ +	2 „	
Sol	1/8 "		2,2 g
Mleko	1/4 vrčka		0,88 dl
Jajca	1 1/4 kosa		1,25 kosa
Zelišča	1 lot		1,75 dag

Vzamemo pest peteršilja, drobnjaka, mete in drugih finih zelišč, dobro pest špinače in eno čebulo in vse zelo drobno nasekljamo, rahlo popražimo na vroči masti in zamešamo v običajno testo za vlivance (glejte mlečne vlivance pod št. 14). Nato zavremo osoljeno vodo in testo po žlicah polagamo vanjo ali pa ga v vrelo vodo pretlačimo skozi cedilo z velikimi luknjami. Preden jed postrežemo, jo posujemo s popraženimi drobtinami.

41. Ajdov narastek.

Ajdova moka	2 ½ lota		4,38 dag
Krompir			
olupljen	5 „		8,75 "
Mast	¾ "		1,83 "
Sol	1/8 + "		2,5 g
Mleko	3/4 vrčka		2,64 dl
Smetana	1/8 "		0,44 "
Jajca	1 kos		1 kos

Ajdovo moko zžvrkljamo z mlekom, smetano, jajci in 2/3 masti ter soljo, krompir olupimo, skuhamo, pretlačimo in vmešamo v maso, ki jo nato za prst na debelo presujemo v kozico, ki smo jo namastili s preostalo mastjo, zatem pa pri visoki temperaturi spečemo v pečici.

42. Vzhajani krapci.

Moka	4	loti	=	7	dag
Mast	1/2 x „	8	g		
Sol	1/8 x „	1,8	g		
Sveži kvas	1/6 „	3	„		
Mleko	1/8 vrčka	0,44	dl		
Jajca	1/2 kosa	0,5	kosa.		

Moko, maslo, jajca, sol in kvas z mlačnim mlekom dobro zmešamo v ne preveč gosto testo. Testo postavimo na toplo, da vzhaja, nato ga preložimo na desko za valjanje testa in iz njega oblikujemo male okrogle hlebčke v velikosti jajca, ki jih z rokami enakomerno raztegnemo, da so povsod enako tanki, in jih nato v vroči masti spečemo do zlatorumene barve. Testo lahko za prst debelo razvaljamo tudi z valjarjem, s koleščkom za testo izrežemo majhne štirikotnike in jih po ponovnem vzhajanju spečemo v masti.

43. Kaša iz koruzne moke.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Koruzna moka	2 ½	lota	=	5,24	dag
Mast	1/2 „	8,8	„		
Sol	1/16 „	+	1,4	g	
Mleko	1 vrček	+	3,64	dl	

Moko rahlo razžvrkljamo z malo hladnega mleka, vlijemo v preostalo vrelo mleko, in ko vse skupaj zavre, dodamo vročo mast in počasi kuhamo samo pol ure; na enak način pripravimo kašo iz graham moke ali moke pšeničnega drobljenca.

44. Krompirjevi cmoki.

Kuhan

krompir	14	lotov	=	24,50	dag
Moka	2 „	3,50	„		
Mast	1 1/4 „	2,2	„		
Sol	3/16 „	3,3	g		
Jajca	1/2 kosa	0,5	kosa.		

Mast puhasto zmešamo z rumenjaki, umešamo nariban kuhani krompir, nato še moko in sol. Zatem oblikujemo cmoke in jih kuhamo v rahlo osoljeni vodi, za kar spet vzamemo približno polovico

predvidene količine soli, kuhane cmoke pa prelijemo z na vroči masti popraženo čebulo ali drobtinami.

45. Osja gnezda

Sestavine za 1 osebo:

7,88 dag moke
2,2 dag prečiščenega masla
3,5 g svežega kvasa
2,2 g soli
¾ ali 0,75 jajca

Pripravimo navadno kvašeno testo. Za lažjo pripravo recepta bomo uporabili sestavine za tri osebe. Toplo fino moko presejemo v skledo in dodamo sol. Na sredini moke naredimo jamico, dodamo v toplem mleku raztopljen kvas in zmešamo v gladko zmes. Postavimo na toplo in pustimo, da vzhaja. Nato mleko stepemo z enim jajcem in enim rumenjacom. Tekočino rahlo pomešamo z moko, dodamo prečiščeno raztopljeno maslo in dobro premešamo. Testo nato gnetemo ali stepamo, dokler se ne loči od kuhalnice. Pokrijemo s čisto krpo, postavimo na toplo in pustimo, da vzhaja.

Testo razvaljamo nekje 0,5 cm (za pol prsta) na debelo, ga nato narežemo na pravokotnike, ki jih premažemo s sadno omako ali z orehovim, mandljevim ali makovim nadevom in jih nato zvijemo v rollice, ki jih pokončno zložimo v okrogel pekač. Rolice nato dobro premažemo z maslom. Pustimo, da še enkrat vzhajajo. Vzhajane rollice spečemo v pečici.

46. Skutni zavitek.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Skuta	5 lotov	=	8,75 dag	
Moka	3 ½ „		6,12	“
Mast	1 ¼ “		2,2	“
Sol	1/16 “		1,1 g	
Kisla smetana	1/8 vrčka		0,44 dl	
Jajca	5/8 kosa		0,68 kosa.	

Na razvaljano testo za zavitek (glejte zavitek z orehi pod 4.) namažemo naslednji nadev: Peteršilj ali krebujico rahlo popražimo na masti, dodamo skuto in vse pomešamo z jajci in kislom smetano; z nadevom namažemo testo, zvijemo in zavitek v kuhinjski krpi skuhamo v osoljeni vodi. Ko je kuhan, zavitek razrežemo na rezine, jih razporedimo na plošči in prelijemo z vročo mastjo.

47. Pečeni žajbljevi listi.

Glejte navodilo za bezgove krapce pod št. 28.

48. Bavarski krofki.

Moka 4 loti = 7 dag

Mast 1/2 „ x 8 g

Sol 1/10 " x 1,8 "

Mleko 1/6 vrčka 0,6 dl

Sveži kvas 1/6 „ 3 g

Kvašeno testo za krofe pomešamo z grozdnimi jagodami, nato s pločevinasto kuhalnico odvezemamo majhne koščke testa, jih vsakega posebej z dlanjo lepo povaljamo na pomokani deski in jih pokrite pustimo vzhajati na toplem. Ko jih polagamo v vročo mast, jih s prsti, ki smo jih namočili v mlačno mast, primemo na sredini in sredino na tanko razvlečemo (rob mora ostati za prst debel), nato pa v tako nastalo jamico vlijemo polno žlico masti in krofke spečemo v vroči masti.

VI.

Močnate jedi s sadjem.

1. Jabolčni zavitek.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Jabolka

sveža 20 lotov = 35 dag

Sladkor 1/2 " 0,88 „

Moka 4 " 7 "

Mast, tudi

mast za pekač 1 lot = 1,76 g

Sol 1/16 lota = 1,1 g

Jajca 1/3 kosa 0,33 kosa

Mleko ali smetana 1/8 vrčka = 0,44 dl

Razvaljano testo za zavitek (glejte orehov zavitek št. 4 v poglavju z močnatimi jedmi) pokapamo s približno 3/4 masti, posujemo z jabolki, narezanimi na tanke rezine, z majhno količino drobtin in sladkorjem, nato zvijemo, oblikujemo v polža in spečemo v pekaču, ki smo ga namazali s preostalo mastjo.

2. Riž z jabolki.

Jabolka

sveža	20 lotov	=	35 dag
Sladkor	½ "		0,88 "
Riž	3 "		5,25 "
Mast	1 ¼ "		2,2 „
Sol	1/16 "		0,8 g
Mleko	3/4 vrčka		2,65 dl
Jajca	¾ kosa		0,75 kosa.

Jabolka olupimo, razpolovimo in izrežemo koščice, nato jih z zelo malo vode in sladkorja skuhamo, da so napol mehka, sok mora povsem povreti. Jabolka nato preložimo in pustimo, da se ohladijo. Riž gosto pokuhamo kot italijanski mlečni riž, in ko se nekoliko ohladi, vanj vmešamo jajca. Posodo za peko v pečici res dobro namažemo s približno 1/3 masti, dno kozice pokrijemo s polovico riževe kaše, po njej razporedimo jabolka in jih prekrijemo s preostalim rižem. Potrosimo s sladkorjem in nekaj nastrgane masti ter spečemo v pečici. Riž mora biti zgoraj lepo rumeno glaziran.

3. Jabolčna šarlota.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Jabolka	20 lotov	=	35 dag
Sladkor	¾ "		1,32 "
Žemlje	2 ½ "		4,37 "
Mast	1 ¼ „		2,2 „

Olupljena kisl jabolka narežemo na tanke rezine, namastimo pekač, po masti v pekaču potrosimo sladkor; žemlje narežemo na pol prsta debele rezine in jih razporedimo po dnu pekača, nanje polagamo rezine jabolk, še enkrat potresemo s sladkorjem in majhnimi koščki masti, nato pa pečemo pokrito v pečici, dokler se jabolka ne zmehčajo in so rezine kruha na spodnji strani lepo rumeno zapečene in glazirane. Šarloto nato zvrnemo na ploščo in postrežemo.

4. Praženec z jabolki

Sestavine za 1 osebo:

28 dag jabolk
0,66 dag sladkorja
4 dag moke
0,8 g soli
3,07 dag prečiščenega masla
0,44 dl smetane ali mleka
1 jajce

Moko in sol z mlekom zmešamo v gladko zmes, nato dodamo jajce. Jabolka narežemo na zelo tanke krhle in jih vmešamo v testo. V pekaču ali ponvi, primerni za pečico, segrejemo maslo in vanjo vlijemo testo. Pekač najprej postavimo v pečico in pečemo, dokler spodnja stran ni zlato rjava. Nato praženec obrnemo s kuhalnico in popečemo še z druge strani. Praženec nato z vilicami ali kuhalnico nastrgamo na male koščke, dobro premešamo in še malo popražimo.

5. Žemeljni praženec z jabolki.

Jabolka 22 lotov = 38,5 dag

Sladkor 3/4 „ 1,32 „

Kruh ali žemlje 2 lota = 3,5 dag

Mast 1 1/8 " 2 „

Jabolka olupimo, narežemo na tanke rezine in jih v vroči masti skupaj s sladkorjem dušimo do mehkega. Žemlje prav tako narežemo na tanke rezine in jih na masti rumeno popražimo, nato pa v ponvi oboje pomešamo in takoj postrežemo.

6. Jabolčni kolač.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Jabolka 18 lotov = 31,5 dag

Sladkor 1/2 „ 0,88 "

Moka 4 " 7 "

Mast 7/8 " 1,54 "

Sol 1/16 " 1,1 g

Sveži kvas 1/8 „ 2,2 "

Jajca 1/2 kosa 0,5 kosa

Mleko 1/4 vrčka 0,8 dl

Pripravimo kvašeno testo kot za krofe, ga na tanko razvaljanega položimo na pekač in obložimo s krhli jabolka (1/4 jabolka), potresemo s sladkorjem in majhnimi koščki masti in spečemo v pečici.

7. Jabolčni ponvičnik z jajci.

Jabolka 24 lotov = 42 dag

Sladkor 1 ¼ " 2,2 „

Mast 7/8 " 1,53 "

Jajca 1 ½ " 1,5 kosa

Smetana ¼ vrčka 0,88 dl

Tanke rezine jabolok naložimo v namaščeno posodo za peko v pečici, pomešamo s sladkorjem in pokrito dušimo v pečici, dokler jabolka niso napol mehka, nato posodo odkrijemo, jabolka prelijemo z jajci, zžvrkljanimi s sladko smetano, znova postavimo v pečico in nepokrito rumeno zapečemo.

8. Jabolčni narastek.

Jabolka	20 lotov	= 35 dag
Sladkor	½ "	0,88 "
Koruzna moka	3 „	5,25 "
Sol	1/16 "	1,1 g
Mast	1 ¼ „	2,2 dag
Sultane	1/2 „	0,88 "
Jajca	½ „	0,5 kosa
Mleko	1/3 vrčka	0,58 dl

Mleko, koruzno moko, rumenjake in sol skupaj dobro razžvrkljamo, dodamo sladkana, na tanke rezine narezana jabolka, beljake stepemo v sneg in rahlo zmešamo s preostalimi sestavinami. Dobro je, če jabolkom dodamo nekaj rozin in grozdnih jagod. V dobro namaščeni posodi za peko spečemo v dobro ogreti pečici.

9. Žemeljne rezine z jabolki.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Jabolka	20 lotov	= 35 dag
Žemlje	3 „	5,25 „
Sladkor	¾ „	1,32 „
Beljak	½ "	0,5 beljaka
Mast	1 ¾ „	3,06 dag

To so sestavine, ki jih načeloma potrebujemo za te rezine.

Jabolka olupimo in s sladkorjem gosto podušimo, dodamo nekaj limonove lupinice in rozin. Ko se jabolka ohladijo, jim primešamo dobro stepen beljak, nato pa to maso namažemo na žemeljne rezine, še premažemo z beljakom in spečemo v vroči masti.

10. Jabolčna kaša.

Jabolka	24 lotov	= 42 dag
---------	----------	----------

Suha jabolka	3	„	5,25	„
Sladkor	7/8	„	1,53	„
Moka	1	„	1,75	„
Mast	3/4	„	1,32	„
Mleko	1 vrček		3,54	dl

Približno 2/3 masti segrejemo v kozici, da je vroča, nato pa v njej z malo vode in sladkorjem gosto podušimo olupljena in razpolovljena jabolka. Potem jih pustimo, da na malem ognju ob stalnem mešanju lepo porjavijo, na suho vmešamo moko in maso razredčimo z mlekom. Kašo kuhamo na nizki temperaturi še tako dolgo, dokler ne izgubi vonja po moki. Preden kašo postrežemo, jo posujemo z drobtinami, ki smo jih rumeno popražili na preostali masti. Zelo dobro kašo lahko naredimo tudi iz posušenih jabolk, če se držimo postopka, ki je na splošno predviden za pripravo kompota iz suhega sadja.

11. Ocvrte jabolčne rezine.

Jabolka

očiščena	5	lotov	=	8,75	dag
Sladkor	1/2	„		0,88	„
Moka	1 3/4	„		3	„
Jajca	1/2	„		0,5	kosa
Mleko	1/8	x vrčka	=	0,4	dl
Mast	2	lota	=	3,50	dag

Kisla jabolka olupimo in narežemo na rezine z debelino hrbtnega dela noževega rezila. Moko s soljo, mlekom in jajci zmešamo v testo z gostoto, ki je primerna za praženec, v testo pomakamo vsako jabolčno rezino posebej in jih polagamo v vročo mast, tako da plavajo v njej, in pečene nato posujemo s sladkorjem.

12. Dvojne ocvrte žemljne rezine s slivovo čežano.

Pripravimo maso kot za kruhove rezine, žemlje pa narežemo na čim tanjše rezine; nato po 2 in 2 rezini napolnimo s povidlom (gosto pokuhane slive), jih potopimo v pripravljeno testo in spečemo v vroči masti.

13. Slivov kolač.

1 porcija **stara avstr. utežna mera** **Metr. utežna mera**

Sveže slive	16	lotov	=	28	dag
-------------	----	-------	---	----	-----

Suhe slive	3 ½ "		6,13 "
Sladkor	½ lota	=	0,88 dag
Moka	4 "		7"
Mast	7/8 "		1,53 "
Sol	1/12 "		1,5 g
Jajca	½ kosa		0,5 kosa
Mleko	¼ x vrčka		0,8 dl

Če uporabimo suhe slive, jih moramo en dan prej podušiti s sladkorjem, da posrkajo skoraj ves sok, ki pa se vpija tudi še pri hlajenju. Glede preostalega in pri uporabi svežih sliv je postopek enak tistemu za pripravo jabolčnega kolača (glejte pod 6).

14. Slivov zavitek.

Sveže slive	16 lotov	=	28 dag
Suhe slive	4 „		7 „
Sladkor	3/4 lota	=	1,32 dag
Moka	4 „		7 „
Sol	1/12 „		1,5 g
Mast	1 „		1,75 dag
Jajca	1/3 „		0,33 kosa
Mleko	1/8 "		0,44 dl

Suhe slive je treba 1 dan prej podušiti s sladkorjem, kot je opisano pod št. 13 zgoraj. Preostali postopek je enak kot pri jabolčnem zavitku (glejte pod 1).

15. Riž s slivami.

Sveže slive	16 lotov	=	28 dag
Suhe slive	4 „		7 „
Sladkor	¾ lota	=	1,32 dag
Riž	3 „		5,25 "
Mast	1 ¼ „		2,2 "
Sol	1/16 x „		0,8 g
Jajca	3/4 kosa		0,75 kosa
Mleko	3/4 vrčka		2,65 dl

Najprej skuhamo riž po receptu za mlečni riž pod št. 10 v poglavju o močnatih jedeh, nato pa je postopek popolnoma enak postopku za riž z jabolki pod št. 2.

16. Češnjev kolač.

Postopek je popolnoma enak tistemu za slivov kolač pod št. 13.

17. Češnjev zavitek.

Postopek je prav tako enak kot pri slivovem zavitku pod št. 14.

18. Triet in postni kruh.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Žemlje 3 ½ lota = 6,12 dag

Sladkor 3/4 „ 1,32 „

Vino 1/2 vrčka 1,77 dl

Žemlje narežemo na tanke rezine in jih rahlo popečemo, nato jih drugo ob drugo položimo v skodelico za kompot, 1/2 ure preden jed postrežemo, rezine prelijemo z nekoliko posladkanim vinom, da se rezine zmehčajo, nato pa jed, preden jo postavimo na mizo, potrosimo še z malo zdrobljenega cimeta in prelijemo s preostalim vinom, ki ga mora biti toliko, da ga žemlje ne vpijejo vsega, temveč ga nekaj ostane vidnega v skodelici. Ali pa žemlje narežemo na kocke in jih popražimo na 1 1/4 lota ali 2,2 dag masti na porcijo, preden jih prelijemo z vinom. V tem primeru se jed imenuje postni kruh. Nato dodamo še nekaj rozin in sultanine.

Ker vino pri naravnih načinih zdravljenja ni popolnoma izključeno (glejte Schrottovo metodo zdravljenja) in ker ta kuharica pravzaprav ni namenjena za težke bolnike, temveč samo za relativno bolne (kar so celo naše tako imenovane zdrave osebe), nismo imeli nobenih pomislekov glede tega, da vanjo kot lahko poživilo uvrstimo tudi ta recept.

V izjemnih primerih, kot npr. ob praznovanjih, v času pomanjkanja sadja ali če se nam izjalovi sladica, in prav tako po relativno preveč mastnih jedeh bo ta posladek zelo dobrodošel.

VII.

Sadni kompoti.

S sladkorjem ali dušenjem pripravljeno vkuhano sadje je preveč sladko, preveč časovno zahtevno in predrago za vsakodnevno prehrano, zato za vegetarijansko kuhinjo na splošno ni primerno. Iz dobrega suhega sadja lahko, če mu dodamo malo sladkorja in malo vina, pripravimo zdrave kompote odličnega okusa. Izjema so le brusnice, ki, kot vemo, ostanejo okusne le, če jih vložimo sveže.

Da pa bi suho sadje lahko dobro pripravili, moramo upoštevati nekaj posebnih pravil, nameč:

1. Po možnosti sadje namočimo v hladno vodo 24 ur prej, preden ga bomo uporabili za kuhanje; hruške in borovnice celo 48 ur prej.
2. Ko voda v loncu toliko povre, da sadje že nekoliko gleda iz nje, vročo vodo dolivamo samo po malem oziroma po zajemalkah;
3. Suho sadje kuhamo samo v lončeni posodi ali posodi iz porcelana, pokrito in samo na nizki temperaturi, t. p., da ga pustimo počasi vreti, zaradi česar je sadje potem bolj mesnato in sočnejše, kot pa če bi močno vrelo.
4. Šele malo preden sadje odstavimo z ognja, dolijemo še toliko vroče vode, da je vse sadje za 1/2 debeline prsta pokrito z njo, saj sadje ravno pri ohlajanju vpije izjemo veliko tekočine in zaradi tega nabrekne, pri čemer ga moramo pustiti, da pokrito stoji še 12 do 24 ur. Različne vrste sadja posrkajo različne količine vode, kar najbolje pokaže praksa sama. Največ vode je treba dolivati breskvam in najmanj hruškam.
5. Sladkor dodamo približno 15 minut, vino približno 5 minut prej, preden dolijemo zadnjo vodo.
6. Iz točk 1 in 4 izhaja nujnost, da si vedno 2 do 3 dni vnaprej sestavimo jedilnik, kar je dobra navada, tudi kadar pripravljamo druge jedi.

Najdebelejše posušene češnje, najfinejša olupljena kislja jabolka, najboljše neolupljene hruške dobivamo iz Švice *). Vreče najboljših pravih turških sliv dobimo pri veletrgovcih **) tukaj v Trstu; manjše količine od Carabelli v Trstu. Breskve, olupljene amole (vrsta češpelj) in olupljene hruške od Jacoba Marizza v Gorici.

*) Ker nam jih priskrbijo sorodniki, naslova tokrat ne moremo navesti; morda v kakšni kasnejši izdaji.

**) npr. Frusich & Livesey.

Posušene borovnice (črnice) in vložene brusnice si priskrbimo sami, dobivamo jih od gospoda Carla Rockstroha iz Redwita v gorovju Fichtel na Bavarskem.

Paradižnikov ekstrakt (Salse Tommates) si priskrbimo sami v Trstu ali ga dobimo tukaj od Carabelli. **Češnjev ekstrakt** iz Bernskega gorja odlične kakovosti. **Borovničev ekstrakt** in **ekstrakt drenulje** iz Madžarske s področja Blatnega jezera. **Jabolčna** in **hruškova omaka** od Meer und Weymar v Kleinheubachu. **Ekstrakt bezga** in **malin** pripravljamo sami na Bledu na Gorenjskem. **Ekstrakt sliv** (povidl) dobivamo iz Znojma na Češkem. **Šipkov ekstrakt** dobivamo iz Ljubljane ali Augsburga, kjer ga na začetku novembra prodajajo na tržnici. **Ekstrakt nešplje** si v mesecu decembru pripravljamo v Trstu sami iz odličnih istrskih nešpelj.

1. Jabolčni kompot

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Sveža jabolka 26 lotov = 45,5 dag

posušena olupljena 21/2 „ 4,88 "

Sladkor	1 „	1,75 "
Vino	3/4 „	1,82 "

2. Hruškov kompot.

Sveže hruške	18 lotov	=	31,5 dag
posušene neolupljene	4 „		7 "
posušene olupljene	3 ½ "		6,13 "
Sladkor	7/8 "		1,54 "
Vino	3/4 „		1,82 "

3. Breskov kompot

Sestavine za 1 osebo:

35 dag svežih breskev

5,25 dag suhih breskev

1,75 dag sladkorja

0,88 dag vina

Kompot običajno pripravimo iz svežega sadja, okusen pa je tudi kompot iz suhega sadja, pri čemer moramo upoštevati naslednja pravila. Suhe breskve po možnosti 24 ur pred kuhanjem namočimo v hladni vodi. Breskve damo v posodo in dolijemo malo vode. Med kuhanjem dolivamo le malo vroče vode (zajemalko), tako da je sadje vedno pokrito z vodo. Sladkor dodamo 15 minut po začetku kuhanja. Kompot kuhamo v glineni ali keramični posodi, pokrito, na malem ognju, saj se sadje tako lepše prekuha. Pet minut, preden sadje zadnjič zalijemo z vročo vodo, dodamo vino. Preden posodo vzamemo z ognja, dolijemo le toliko vroče vode, da je sadje približno pol centimetra pokrito s tekočino, ker se breskve med ohlajanjem napijejo s tekočino in nabreknejo. Posodo nato pustimo pokrito počivati 12 do 24 ur. Breskve potrebujejo veliko vode. Za pripravo kompota iz suhega sadja potrebujemo dva do štiri dni.

4. Slivov kompot.

Sveže slive	18 lotov	=	31,5 dag
Suhe slive			
	turške	4 „	7 "
Sladkor	5/8 "		1,1 "
Vino k suhim			
slivam	1 "		1,75 "

5. Brusnični kompot.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Brusnice

vložene 7 lotov = 12,25 dag

6. Češnjev kompot.

Sveže češnje 16 lotov = 28 dag

 Suhe češnje 4 " 7 „

Sladkor 7/10 " 1,22 "

Vino 5/8 " 1,1 „

7. Kompot iz amol.

Amole olupljene

 suhe 3 ¼ lota = 5,7 dag

Sladkor 1 1/8 " 2 "

Vino 1/3 " 0,6 "

8. Črničev (borovničev) kompot.

Borovnice

 sveže 12 lotov = 21 dag

 suhe 2 „ 3,5 "

Sladkor 1 1/4 " 2,2 "

Vino 3,4 " 1,32 "

VIII.

VIII. Omake iz sadja in jagodičevja.

Sestava omak iz sadja in jagodičevja je še relativnejša kot sestava solat – odvisno od tega, ali dobimo ekstrakte sadja in jagodičevja vkuhane z veliko sladkorja, s srednjo količino sladkorja ali sploh brez njega, kot so npr. ekstrakti jabolk in hrušk iz Kleinheubacha v Turingiji.

V toplem morskem podnebjju Trsta je treba vse ekstrakte vkuhati z veliko več sladkorja kot v Nemčiji, saj se sicer hitro pokvarijo. Ker pa je v povprečju za eno porcijo omake, če naj bi bila prijetnega okusa, potreben približno 1 lot = 1,75 dag sladkorja, je to količino veliko pametneje dodati kar pri vkuhavanju sokov (po teži to pomeni toliko sladkorja kot soka). V nadaljevanju navedene omake so zato sestavljene v skladu z vsebnostjo sladkorja v ekstraktih, kakršne prejemamo ali izdelujemo *mi*. Vino in vodo primeša vsak po želji šele pri raztapljanju ekstraktov. Gostejše starejše ekstrakte je treba z vodo skuhati, medtem ko mehkejše preprosto raztopimo v hladni vodi.

1. Paradižnikova omaka.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Paradižnikov ekstrakt	3 loti	=	5,25	dag
Sladkor	1 „		1,75	„
Vino	3/4 „		1,82	„
Voda	5 „		8,75	„

2. Češnjeva omaka

Sestavine za 1 osebo:

3,5 dag češnjevega sirupa

1,54 dag sladkorja

2,63 dag vina

9,63 dag vode

Sirup razredčimo z vodo in vinom, dodamo sladkor in prekuhamo. Sadni sirup lahko pripravimo tudi sami. Češnje operemo, razkoščičimo in damo v posodo. Dodamo sladkor (po želji) in kuhamo, dokler ne nastane gosta zmes, ki jo nato zmiksamo. Po okusu dodamo vodo in vino.

3. Omaka iz robidnic.

Ekstrakt robidnice	2 lota	=	3,5	dag
Sladkor	—		—	
Vino	1 ½ "		2,63	„
Voda	5 ½ „		9,63	„

4. Drenuljina omaka.

Drenuljin

ekstrakt	2 lota	=	3,5	dag
Sladkor	—		—	

Vino	1	"	1,75 „
Voda	5 ½	„	9,63 „

5. Jabolčna omaka

Sestavine za 1 osebo:

3,5 dag jabolčnega sirupa
1,75 dag sladkorja
0,88 dag vina
9,63 dag vode

Sirup razredčimo z vodo in vinom, dodamo sladkor in prekuhamo. Sadni sirup lahko pripravimo tudi sami. Jabolka olupimo, narežemo na koščke in damo v posodo. Dodamo sladkor (po želji) in kuhamo, dokler ne nastane gosta zmes, ki jo nato zmiksamo. Po okusu dodamo vodo in vino.

6. Hruškova omaka.

Ekstrakt hruške	2	lota	=	3,5	dag
Sladkor	3/4	"		1,32	"
Vino	3/4	"		1,31	"
Voda	5 ½	"		9,63	"

7. Bezgova omaka.

1 porcija stara avstr. utežna mera Metr. utežna mera

Bezgov

ekstrakt 1 ½ lota = 2,68 dag

Sladkor 1 ½ „ 2,54 „

v primeru vkuhanja brez sladkorja.

Vino 1 lot = 1,75 dag

Voda 5 ½ " 9,68 "

8. Češpljeva omaka

Sestavine za 1 osebo:

3,5 dag češpljevega sirupa
1,32 dag sladkorja
2,68 dag vina
9,63 dag vode

Sirup razredčimo z vodo in vinom, dodamo sladkor in prekuhamo. Sadni sirup lahko pripravimo tudi sami. Češplje operemo, razkoščičimo in damo v posodo. Dodamo sladkor (po želji) in kuhamo, dokler ne nastane gosta zmes, ki jo nato zmiksamo. Po okusu dodamo vodo in vino.

9. Šipkova omaka.

Šipkov

ekstrakt	2 lota	=	3,5 dag
Sladkor	—		—
Vino	1 1/3 "		2,33 "
Voda	5 1/2 "		9,68 "
Moka	1/4 "		4,4 g

10. Omaka iz nešpelj.

Nešpljev ekstrakt	2 1/4 lota	=	4 dag
Sladkor	—		—
Vino	1 lot	=	1,75 dag
Voda	5 1/2 "		9,68 "

11. Malinova omaka.

Malinov ekstrakt	2 1/4 lota	=	4 dag
Sladkor	—		—
Vino	1 1/3 "		2,33
Voda	5 1/2 "		9,69 "