

613.95

T-16

P4671.

Христина Галеръ.

Ч Ъ М Ъ
КОРМИТЬ РЕБЕНКА?

Христина Талеръ.

==== Ч Ъ М Ъ =====
КОРМИТЬ РЕБЕНКА?

ПЕРЕВ. СЪ НѢМЕЦКАГО

ПОДЪ РЕДАКЦІЕЙ И СЪ ПРИМѢЧАНІЯМИ

д-ра Ф. А. ЗАЙЦЕВА.

МОСКВА,

Тип. Моск. Еванг. О-ва „Юношей“, Покровка, Тупой пер., д. № 5.

1913.

Предисловіе къ русскому переводу.

Уже давно назрѣла насущная потребность для молодой матери въ руководствѣ, согласно указаніямъ котораго она могла бы приготовить здоровую и вкусную пищу для своего ребенка. Книга, написанная Г-жей Хр. Талеръ, является первой и, нужно отмѣтить, хорошей книгой, въ которой каждая мать найдетъ много полезныхъ совѣтовъ, изложенныхъ простымъ и яснымъ языкомъ. Поэтому нельзя не привѣтствовать доброе желаніе познакомить русскихъ матерей съ этой очень полезной книгой.

Д-ръ Ф. А. ЗАЙЦЕВЪ.

Ординаторъ консультаціи и отдѣленій для грудныхъ дѣтей при городскихъ учрежденіяхъ имени С. В. Лепехина и Л. И. Тимистера.

Москва, 1913 г.

25. Супъ изъ чечевицы съ чечевичной мукой	52
26. „ „ зеленого горошка	53
27. Ячменный супъ	53
28. Картофельный супъ	53
29. Другой видъ картофельнаго супа	54
30. Супъ изъ кислаго молока	54
31. Томатовый супъ изъ свѣжихъ помидоровъ	55
32. Томатовый супъ-пюре съ рисомъ	56
33. Слизистый отваръ овсянки	57
34. Слизистый отваръ ячменной крупы	57
35. Слизистый отваръ изъ риса	57
V. Приправы къ супамъ	58
36. Манный супъ	58
37. „ „ съ рисомъ	58
38. Супъ съ тапиокой	59
39. Рисовый супъ	59
40. Рисъ—Julienne	59
41. Тапиока—Julienne	59
42. Супъ изъ лапши съ яичными желтками	60
43. Супъ изъ обыкновенной лапши	60
44. Особый видъ лапши	61
45. Манная клецки	62
46. Мучная клецки	63
47. Клецки	63
48. Пышки	64
49. Тѣсто къ супу	64
50. Протертая печенка	65
51. Гренки	66
52. Поджаренные гренки	66
VI. Мясныя блюда	66
53. Жаркое	68
54. Ростбифъ	69
55. Бифштексъ	70
56. Скобленное мясо	71
57. Тушеная телятина	72
58. Шницель изъ телятины	72
59. Скобленная телятина	73
60. Жареная курица	73
61. Разварная курица	74
62. Ризотто	75
63. Ветчина	76

	<i>Стр.</i>
64. Телячій студень	76
65. Заливное	77
VII. О в о щ и	78
66. Шпинатъ	80
67. Пюре изъ моркови	81
68. Капуста	82
69. Кольраби (брюква)	82
70. Зеленый горошекъ	83
71. Зеленые бобы	84
72. Карфіоль (цвѣтная капуста)	85
73. Вареная цвѣтная капуста	86
74. Капустные побѣги (разсада)	86
75. Вареная картофель	87
76. Картофель въ мундирѣ	89
77. Жареная картофель	89
78. Картофельный салатъ	89
79. Картофельное пюре	91
VIII. П р и п р а в ы к ѣ м ы с у	91
80. Лапша съ масломъ	91
81. Картофельная лапша	92
82. Клецки	93
83. Вареный рисъ	93
84. Пилавъ	94
85. Risibisi	95
IX. Я й ц а	95
86. Яйцо въ смятку	96
87. Яйцо въ мѣшечкѣ	96
88. Яйцо въ крутую	97
89. Яичница глазунья	97
90. Яичница взбитая	97
91. Омлетъ съ зеленью	98
92. Омлетъ съ ветчиной	98
X. М у ч н ы я и с л а д к і я б л ю д а	99
93. Бисквиль	100
94. Бисквиль	101
95. Бисквиль-рулетъ	101
96. Сухари	103
97. Взбитое пирожное (суфле) съ ванилью	104
98. Шоколадный пуддингъ съ маисовой мукой	105
99. Фруктовый пуддингъ съ маисовсой мукой	106

100.	Взбитое пирожное изъ манной крупы . . .	107
101.	Взбитое пирожное изъ риса	107
102.	Хлѣбный пуддингъ по англійски	108
103.	Пуддингъ изъ бѣлаго хлѣба	109
104.	Омлетъ по вѣнски	110
105.	Пуддингъ изъ бисквита	110
106.	Пышки	111
107.	Воздушный пирогъ	112
108.	Пирожное изъ взбитыхъ бѣлковъ	112
109.	Снѣжки	114
110.	Шоколадный тортъ	115
XI.	Сладкіе соуса къ мучнымъ блюдамъ . . .	117
111.	Chaudeau	117
112.	Ванилевый соусъ	118
113.	Шоколадный соусъ	119
114.	Малиновый соусъ	120
XII.	Фрукты, компоты, варенье	120
115.	Варенье изъ смородины съ косточками . .	125
116.	Варенье изъ малины съ косточками . . .	126
117.	Варенье изъ смородины безъ косточекъ . .	127
118.	Малиновое варенье безъ косточекъ	128
119.	Варенье изъ абрикосовъ	128
120.	Персиковое варенье	129
121.	Варенье изъ шиповника	129
122.	Варенье изъ айвы	130
123.	Желе изъ смородины	130
124.	Варенье изъ брусники	132
125.	Желе изъ малины	132
126.	Яблочное желе	133
127.	Варенье изъ апельсиновъ по англійски . .	133
128.	Варенье изъ черныхъ вишенъ на парахъ .	135
129.	Варенье изъ груши на парахъ	136
130.	Варенье изъ сливъ	136
131.	Компотъ изъ яблокъ	137
132.	Мусъ изъ яблокъ	137
133.	Компотъ изъ смородины	138
134.	Компотъ изъ вишенъ	138
135.	Компотъ изъ абрикосовъ	138
136.	Компотъ изъ персиковъ	139
137.	Компотъ изъ сливъ	139
138.	Компотъ изъ сушеныхъ сливъ	139
139.	Мусъ изъ сушеныхъ сливъ	140

	<i>Стр.</i>
140. Печеняя яблоки	140
141. Мусъ изъ ревеня	140
XII. Напитки	141
142. Кофе	144
143. Желудовое кофе	144
144. Чай	145
145. Какао на молокоъ	145
146. Какао на водѣ	146
147. Суррогаты какао	146
148. Шоколадъ	147
149. Холодный лимонадъ (оранжадъ)	148
150. Горячій лимонадъ	148
151. Миндальное молоко	149
152. Малиновый сокъ	149
153. Зельтерская вода съ молокомъ	150
154. Лечебные настои	151
XIV. Мороженое	152
155. Мороженое изъ малины или земляники	153
156. Морожензе апельсиновое или лимонное	155
157. Мороженое изъ ванили	155



Вступленіе.

Живой интересъ, проявляемый въ настоящее время по отношенію къ благополучію ребенка, побудилъ насъ посвятить эту поваренную книгу матерямъ и ихъ маленькимъ любимцамъ. Она является результатомъ многолѣтняго и горькаго опыта, и мы надѣемся, что многія матери извлекутъ изъ нея пользу для себя.

Не всѣ матери умѣютъ воспитывать своего ребенка согласно требованіямъ новѣйшей гигиены; также не всѣ онѣ обладаютъ средствами обращаться всегда за совѣтомъ къ врачу. Вопреки всѣмъ успѣхамъ науки, матери все больше отклонялись отъ раціональнаго пути въ дѣлѣ питанія ребенка. Въ низшихъ слояхъ общества обстоятельства даже болѣе благопріятны, чѣмъ въ среднихъ и верхнихъ, гдѣ матери, побуждаемыя стремленіемъ сдѣлать своихъ дѣтей особенно сильными и здоровыми, чрезвычайно грѣшатъ въ смыслѣ перекармливанія.

Матери несостоятельныхъ классовъ не имѣютъ ни денегъ, ни времени вредить своимъ дѣтямъ чрезмѣрнымъ упитываніемъ, либо пресыщающими, въ лучшемъ случаѣ бесполезными, современными питательными препаратами.

Даровая раздача молока, простыя, легко усваиваемыя наставленія относительно чистоты кухонной посуды и хорошей вентиляціи жилыхъ помѣщеній,—все это уже легко даетъ возможность матерямъ изъ народа сдѣлать своихъ грудныхъ дѣтей здоровыми и крѣпкими.

Дѣтямъ состоятельныхъ родителей труднѣе помочь. Эти родители всѣ воодушевлены горячимъ желаніемъ сдѣлать своихъ дѣтей сильными и здоровыми людьми, тѣмъ болѣе огорчаетъ ихъ отсутствіе у дѣтей аппетита.

Но большею частью матери сами несутъ вину въ этомъ отсутствіи аппетита у дѣтей. Онѣ должны вернуться къ естественному простому питанію; онѣ прежде всего не должны дать замѣтить дѣтямъ, какъ заинтересованы онѣ въ томъ, чтобы малыши возможно больше ѣли и пили.

Это не побуждаетъ дѣтей къ ѣдѣ. Дѣти—тѣ-же люди: маленькихъ такъ же,

какъ и большихъ, влечетъ запрещенное, недозволенное, недостижимое. Предлагаемое нравится имъ лишь на половину, если же они должны ѣсть много, то это дѣлается имъ противнымъ.

Если-бы Талейранъ еще жилъ, онъ воскликнулъ бы также матерямъ высшихъ слоевъ: „surtout pas trop de zèle, mes-dames“. На пользу и въ назиданіе всѣмъ такимъ слишкомъ рачительнымъ матерямъ хочу я рассказать исторію моихъ внуковъ.

Первый ребенокъ, который былъ намъ подаренъ судьбой, долженъ былъ сдѣлаться идеаломъ челоуѣка, ему надлежало быть сильнѣе, толще, больше другихъ дѣтей. Съ этой цѣлью его откармливали молокомъ, молочными блюдами и крѣпкими супами. Инстинктъ подсказывалъ ребенку, что это скверно — поглощать такую массу блюдъ концентрированной питательности, и онъ хотѣлъ ѣсть меньше, но не смѣлъ. Ему нужно было дѣлать огромныя прибавки въ вѣсѣ. Ребенокъ долженъ былъ питаться сверхъ потребности и такъ какъ онъ отъ этого уклонялся, то его во время ѣды забавляли на тысячу ладовъ. Мать читала изъ книжки съ картинка-

ми, няня держала на колѣняхъ всѣхъ куколъ и принуждала ихъ къ воображаемой ѣдѣ за компанію, бабушка обѣщала сладости, отецъ билъ въ барабанъ, и дитя безсознательно глотало.

Такимъ путемъ ребенокъ сдѣлался толще и сильнѣе другихъ дѣтей своего возраста. Время отъ времени природа мстила и возстановляла равновѣсіе тѣмъ, что ребенокъ освобождалъ свой обремененный желудокъ. Это каждый разъ сопровождалось сильной потерей вѣса. Мы удваивали рвеніе въ откармливаніи, чтобы возмѣстить потерю. Такъ продолжалось три года, затѣмъ наступила мертвая точка.

Дитя ничего не принимало и беспокоило насъ своимъ болѣзненнымъ видомъ. Былъ приглашенъ другой врачъ. Онъ констатировалъ у ребенка расширение желудка, и объяснилъ, что мы сами вызвали это. Хотя мы и были вначалѣ возмущены этимъ обвиненіемъ, но возмущеніе вскорѣ уступило мѣсто глубокому удовлетворенію, лишь только мы послѣдовали его совѣту. Ребенокъ долженъ былъ ѣсть и пить по собственному побужденію.

Со вторымъ ребенкомъ мы поступали,

конечно, совсѣмъ иначе. Онъ получалъ лишь самое необходимое для его питанія, и этотъ способъ кормленія далъ блестящіе результаты. Маленькій Гельмутъ въ сущности получалъ всегда меньше пищи, чѣмъ этого хотѣлъ его маленькій жадный ротикъ. Такъ какъ молодая мать не могла доставить достаточно пищи маленькому крикуну, уже начиная съ 3-яго мѣсяца, то его стали прикармливать и именно обыкновеннымъ молокомъ для дѣтей и Mellins-food.

Ночью мать и дитя пользовались благодѣтельнымъ, укрѣпляющимъ отдыхомъ. О ночныхъ пиршествахъ, которыя лишали его маленькую сестру и всѣхъ окружающихъ драгоцѣннаго, успокаивающаго нервы сна, не было никогда и рѣчи. Спокойный сонъ ночью чудесно укрѣпляетъ дѣтей и повышаетъ ихъ аппетитъ днемъ.

Только тотъ, кто пережилъ подобныя противорѣчія, можетъ оцѣнить разницу. Не только желудокъ функціонируетъ лучше, благодаря большимъ промежуткамъ для отдыха, но и настроеніе и самочувствіе дѣлаются несравненно бодрѣе.

Когда безъ всякихъ затрудненій совершался переходъ къ смѣшанной діетѣ,

маленькій Гельмутъ ежедневно стоялъ передъ буфетомъ и вымаливалъ со сложенными ручками: „Пожалуйста хлѣбца, кусочекъ хлѣбца!“ Мальчикъ развивался чудесно. Всякій, кто видѣлъ его, удивлялся его прекрасному виду. Онъ никогда не страдалъ испорченнымъ желудкомъ, и только одинъ разъ въ жизни было отмѣчено у него паденіе вѣса, а именно на 12 мѣсяцѣ его жизни, когда онъ вмѣстѣ со своей сестрой перенесъ тяжелую скарлатину.

Теперь ему 5 лѣтъ, и тщательныя таблицы вѣса показываютъ, что мальчикъ, котораго воспитывали въ такой умѣренности, вѣситъ столько же, сколько и его сестренка въ томъ же возрастѣ.

Такимъ образомъ выравниваются перекормливаніе и нормальное питаніе.

Практическіе выводы изъ этой поучительной исторіи я предоставляю самимъ матерямъ.

Перекармливаніе дѣтей.

Дѣтскаго врача Norbert Swoboda,
Вѣна.

Дѣтскій практикующій врачъ въ состоятельныхъ кругахъ общества въ значительномъ большинствѣ случаевъ имѣетъ дѣло со страданіями двоякаго рода: хроническимъ запоромъ и отсутствіемъ аппетита у дѣтей.

Это заявленіе кажется нѣсколько неправдоподобнымъ, но каждый опытный врачъ подтвердитъ его.

На молодого врача, сталкивавшася въ дѣтской клиникѣ ежедневно съ интереснѣйшими и серьезнѣйшими болѣзнями, дѣйствуетъ чрезвычайно угнетающимъ образомъ то обстоятельство, что онъ въ своей частной практикѣ такъ рѣдко получаетъ возможность примѣнить свои многостороннія діагностическія и терапевтическія познанія, но принужденъ постоянно выслушивать, почти тождественныя жалобы матерей на вышеуказанныя страданія.

Въ то время, какъ въ бѣдной практикѣ въ основѣ обѣихъ болѣзней могутъ лежать самыя разнообразныя причины

(отсутствіе аппетита, напр., въ девятидесятихъ всѣхъ случаевъ обусловливается туберкулезомъ), въ состоятельныхъ классахъ мы почти всегда находимъ одну общую причину: совершенно неправильное, большею частью не только по качеству, но и по количеству слишкомъ обильное питаніе.

Чтобы возможно короче и достаточно выразительно изобразить дурныя послѣдствія перекармливанія, я позволю себѣ прибѣгнуть къ сравненію, которое многимъ чувствительнымъ мамашамъ покажется немного рѣзкимъ.

Сельскій хозяинъ, какъ извѣстно, кормитъ различныхъ молодыхъ домашнихъ животныхъ либо на племя, либо на убой.

Въ первомъ случаѣ онъ стремится получить возможно болѣе здоровыхъ, красивыхъ и производительныхъ животныхъ, которыя въ высокой степени обладали-бы всѣми преимуществами данной расы. Съ этой цѣлью онъ даетъ имъ лишь безусловно необходимый кормъ и воздерживается отъ всякихъ излишествъ. Въ отношеніи, напр., лошадей и рогатаго скота главной необходимостью считается ихъ пребываніе, пока позво-

ляетъ погода, на отрытомъ воздухѣ при полной свободѣ; кормъ—это вопросъ второстепенный. Никому не придетъ на умъ обильно откармливать молодого санъ-бернарда, такъ какъ онъ скоро превратится въ неуклюжаго, шершаваго пса съ гноеточащими глазами, между тѣмъ, какъ при одномъ лишь ежедневномъ кормленіи кашей, животное развивается превосходно (это во всякомъ случаѣ является еще слѣдствіемъ того, что щенки не подвергаются такому долгому пребыванію въ комнатѣ, какъ городскія дѣти).

Что касается откармливанія на убой, то сельскаго хозяина интересуется лишь, какъ бы въ наиболѣе короткій срокъ достигнуть наибольшаго вѣса. Это удается ему при помощи сильнаго и хорошаго корма, а также путемъ ограниченія движенія; если возможно, онъ примѣняетъ постоянное содержаніе въ темныхъ закрытыхъ помѣщеніяхъ, т. е. тотъ методъ, который, кажется, представляется идеаломъ многимъ нашимъ матерямъ.

Эти животныя дѣлаются въ такихъ случаяхъ жирными, но не здоровыми въ истинномъ значеніи этого слова. Такъ что оставленные по какимъ либо сообра-

женіямъ въ живыхъ, они, оказывается, легко подвергаются заболѣваніямъ, мало производительны и выносливы и вообще уступаютъ другимъ животнымъ. Какъ часто не въ состояніи они даже вынести трудности переѣзда.

Нѣтъ надобности дальше продолжать это сравненіе. Еще лишь нѣсколько словъ относительно послѣдствій перекормливанія.

Они очень разнообразны. Нерѣдко вредныхъ послѣдствій не замѣчается совсѣмъ. Потому что по существу здоровое дитя отличается поражающей выносливостью въ отношеніи излишествъ въ количествѣ и качествѣ пищи, такъ же какъ и въ отношеніи многихъ другихъ неправильностей, какъ напр., чрезвычайной тѣлесной и духовной усталости, чрезмѣрной или недостаточной одежды, несовершенной чистоты, нездороваго помѣщенія, постояннаго сношенія съ туберкулезными лицами и т. д.

У большинства-же дѣтей, въ особенности у городскихъ, которыя живутъ въ ненормальныхъ условіяхъ въ отношеніи свѣта, воздуха и движенія, вредныя послѣдствія даютъ себя чувствовать рано

или поздно, иногда спустя мѣсяцы или годы или вообще лишь въ случаѣ какаго либо заболѣванія. Наиболѣе частыми послѣдствіями являются, естественно, острыя и хроническія желудочныя и кишечныя заболѣванія, особенно опасныя въ грудномъ возрастѣ. Изъ многочисленныхъ хроническихъ заболѣваній я упомяну, кромѣ уже названныхъ— отсутствіе аппетита и хроническій запоръ, постоянную рвоту и столь часто наблюдаемое расширение желудка у дѣтей, затѣмъ болѣзненную блѣдность.

Также многое можно сказать о связи чрезмѣрнаго питанія съ рахитомъ и различными кожными болѣзнями. Какъ много такихъ пациентовъ безрезультатно мучаютъ цѣлые годы всевозможными медикаментами и питательными препаратами, между тѣмъ какъ одна лишь правильная діета быстро сдѣлала-бы ихъ здоровыми!

Извѣстный дѣтскій врачъ Черни по справедливости указываетъ, что перекормливаемая дѣти съ гораздо большею легкостью захватываютъ болѣзнь и труднѣе ее переносятъ. Это относится главнымъ образомъ къ груднымъ младенцамъ,

напр., при заболѣваніяхъ, вызванныхъ испорченнымъ молокомъ, а также при инфекціонныхъ заболѣваніяхъ, жертвою которыхъ особенно легко дѣлаются какъ разъ откормленныя, упитанныя дѣти. Тотъ же авторъ указываетъ еще на отдаленное, малоучитываемое послѣдствіе перекармливанія. Сельскіе хозяева наблюдаютъ у животныхъ въ итогъ чрезмѣрнаго питанія наступленіе преждевременной половой зрѣлости и можно замѣтить, что то же самое имѣетъ мѣсто у дѣтей, обильно питаемыхъ мясомъ. Что отсюда возникаютъ для дѣтей только дурныя послѣдствія, это не требуетъ дальнѣйшихъ доказательствъ.

Кромѣ того, опытъ учитъ, что хотя умѣренно—питаемая дѣти и уступаютъ откормленнымъ, въ возрастѣ отъ шести до двѣнадцати лѣтъ, но, какъ правило, обгоняютъ послѣднихъ въ позднѣйшемъ своемъ развитіи.

Доискиваться причинъ все болѣе входящаго въ моду перекармливанія дѣтей, не представляетъ особаго интереса.

Въ первую очередь вина падаетъ на голову родителей. Большинство изъ нихъ обуреваемо желаніемъ видѣть своихъ дѣтей возможно болѣе полными,

очень часто приходится наблюдать, какъ откармливаютъ очень хорошо упитанныхъ дѣтей, такъ какъ видъ ихъ не можетъ достаточно удовлетворить ихъ родителей.

При естественномъ порядкѣ вещей дѣти бываютъ полными лишь въ два первые года ихъ жизни, затѣмъ до конца развитія нормальныя дѣти остаются скорѣе худощавыми. Нѣкоторыя въ этотъ періодъ кажутся чрезвычайно худыми и не полнѣютъ, не смотря и на упитываніе, но это зависитъ уже отъ врожденнаго расположенія данной расы, данной семьи.

На замѣчанія, дѣлаемыя родителями, эти послѣдніе обычно отвѣчаютъ, что такой-то ребенокъ въ знакомой имъ семьѣ питается точно также и тѣмъ не менѣе превосходно развивается. Это возраженіе неправильно, такъ какъ рѣдкіе хорошіе „ѣдоки“, самой природой вооруженные несокрушимымъ пищеварительнымъ аппаратомъ, являются во всякомъ случаѣ только исключеніемъ, а отнюдь не правиломъ. Съ такимъ же правомъ могъ бы я выставить, какъ образецъ для всего человѣчества, одного очень бодрого и умственно-выдающагося старика, который ежедневно уже въ те-

ченіе многихъ десятковъ лѣтъ выкуриваетъ по меньшей мѣрѣ дюжину крѣпкихъ сигаръ и поглощаетъ нѣсколько литровъ вина.

Въ слѣдующую очередь вина падаетъ на тѣхъ нерѣдкихъ послѣдователей давно опровергнутыхъ теорій, которыя гласятъ, что ребенокъ долженъ добровольно либо по принужденію принимать какъ можно болѣе пищи, въ видѣ мяса, молока и яицъ. При этомъ все еще утѣшаются сказкой, будто такое питаніе въ состояніи защитить отъ рахита, золотухи, нервности, малокровія и всего прочаго и даже лечить.

Къ счастью, большинство дѣтей инстинктивно уклоняется отъ подобныхъ притязаній.

Мнѣ хотѣлось-бы лишь одного достигнуть этими строками: а именно, чтобы матери болѣе состоятельныхъ слоевъ общества снова воспитывали своихъ дѣтей согласно требованіямъ естественныхъ законовъ и не относились къ нимъ, какъ къ больнымъ, которымъ можетъ быть сохранена жизнь лишь при условіи примѣненія самыхъ утонченныхъ, модныхъ методовъ кормленія.

Умѣренность въ дѣтствѣ—это безусловно наилучшее ручательство за наибольшую устойчивость и выносливость въ болѣе позднемъ возрастѣ; обратно, преувеличенная робость, слишкомъ большое однообразіе, излишнее стремленіе къ легкой удобоваримости пищи дѣйствуютъ дегенерирующимъ образомъ, какъ постоянная удушливая температура парниковъ. Гораздо лучше,—какъ бы парадоксально это ни звучало,—подвергать организмъ время отъ времени цѣлесообразному испытанію при помощи небольшого эксцесса въ отношеніи пищи (также и въ степени физической и умственной утомляемости, выносливости въ отношеніи голода и жажды, тепла и холода, въ особенности на сквознякѣ и т. д.) и такимъ образомъ давать себѣ отчетъ въ степени его приспособленности. Не тѣ растенія истинно здоровы, которыя вырастаютъ въ оранжереяхъ при бдительномъ и боязливомъ уходѣ и питаніи, а тѣ, которыя въ состояніи перенести и дождь и солнечный свѣтъ, вѣтеръ и непогоду, влажность и засуху.

М О Л О К О.

Такъ какъ молоко является главной пищей грудного младенца, то оно требуетъ къ себѣ наиболѣе внимательнаго отношенія, въ виду этого мы посвятили вопросу о молокѣ самостоятельную главу, отдѣливъ отъ другихъ, менѣе важныхъ напитковъ. Мы не будемъ много распространяться относительно достоинствъ материнскаго молока. Такъ какъ доказано, что дѣти, вскармливаемые на грудномъ молокѣ, развиваются во всѣхъ отношеніяхъ лучше и являются наиболѣе стойкими и жизнеспособными, то каждая мать должна стремиться къ тому, чтобы предоставить своему младенцу естественное питаніе. Если пренебречь тѣмъ неудобствомъ, что кормить приходится каждые три часа, и, слѣдовательно, кормящая женщина невѣроятно „прирабатывать“, то кормленіе грудью является наиболѣе удобнымъ. Кормящая мать должна только хорошо ѣсть и пить. Не слѣдуетъ обращать вниманія на всѣ сказки о необходимости будто бы для кормящихъ женщинъ особой ограниченной діеты, кото-

рыя направлены лишь къ тому, чтобы выставить въ дурномъ видѣ эту важнѣйшую функцію. Женское молоко никогда не бываетъ слишкомъ горячимъ, или слишкомъ холоднымъ, какъ это бываетъ съ обычнымъ молокомъ, оно имѣетъ постоянную правильную температуру; оно всегда будетъ по вкусу ребенку, если только его достаточно.

Однако-же, такъ какъ не каждая мать можетъ или хочетъ кормить, да у большинства на 4—5 мѣсяцѣ оказывается недостаточное количество молока, то является необходимостью сдѣлать коровье молоко предметомъ самаго внимательнаго изученія.

При вскармливаніи ребенка коровьимъ молокомъ должны быть соблюдаемы два главныхъ условія: во-первыхъ, слѣдуетъ употреблять хорошее коровье молоко, а во-вторыхъ дома поступать съ нимъ надлежащимъ образомъ, такъ чтобы были убиты заключающіеся въ каждомъ коровьемъ молокѣ вредные зародыши, которые могли бы повліять на нашихъ любимцевъ.

Полтора десятка лѣтъ тому назадъ матерямъ былъ извѣстенъ только одинъ спасительный методъ кипяченія молока

для младенцевъ, а именно по системѣ Сокслета. Недавно появился методъ пастеризаціи, нашедшій своихъ послѣдователей; но въ самое послѣднее время опять наиболѣе рекомендуется самый простой способъ кипяченія молока. Для этого употребляютъ кувшинъ для молока Flügge, сдѣланный изъ огнеупорнаго фарфора, крышка снабжена отверстиями, благодаря чему поднявшееся молоко стекаетъ обратно въ сосудъ, да кромѣ того предупреждается подгораніе молока.

Такія же кастрюли для варки молока имѣются въ продажѣ изъ эмали и алюминія, но ни тѣ, ни другія не могутъ быть рекомендованы. Эмаль очень легко отпадаетъ и кувшинъ перестаетъ быть годнымъ для употребленія, такъ какъ его невозможно содержать въ безупречной чистотѣ. Алюминіевыя кастрюли свободны отъ этого недостатка, но храненіе молока въ металлической посудѣ нежелательно и такимъ образомъ фарфоровый кувшинъ является наилучшимъ, такъ какъ вскипяченное молоко можно изъ него не переливать. Очень важно, чтобы въ каждой кастрюлѣ имѣлся носикъ. Далеко не маловажно, въ какой посудѣ готовится для ребенка ѣда и

питье. Заботливая мать поступает осмотрительно, если она въ ожиданіи ребенка откладываетъ нѣкоторыя сбереженія для того, чтобы пріобрѣсти для малютки не только пеленки, рубашки, кофточки и подушечки, но и посуду, необходимую для приготовления ему пищи. Это—слѣдующія вещи:

1 кастрюля для варки молока (Flügge) изъ огнеупорнаго фарфора или алюминія.

2—3 рожка.

Нѣсколько сосковъ.

1 подставку изъ азбеста (для кастрюли).

Фарфоровый кувшинчикъ съ носикомъ вмѣстимостью $\frac{1}{4}$ литра.

2—3 кухонныя ложки.

1 спиртовка.

1 алюминіевая кастрюля вмѣстимостью въ 1 литръ. 5 стакановъ.

Посуда изъ эмали отличается только кажущейся дешевизной. Она стоитъ немного, но эмаль постоянно выламывается и ее приходится возобновлять уже при первомъ ребенкѣ, между тѣмъ, какъ алюминіевая посуда обслуживаетъ послѣдовательно цѣлый рядъ дѣтей.

1. Лучшій способъ кипяченія молока.

(Въ огнеупорномъ фарфоровомъ сосудѣ по Flügge).

Кипяченіе молока должно производиться безусловно возможно скорѣе послѣ доенія; въ городѣ, слѣдовательно, сейчасъ же по доставленіи молока.

Убѣдившись внимательнымъ осмотромъ, а также оцупью, въ безупречной чистотѣ кастрюли, вливаютъ въ нее молоко, закрываютъ крышкой и ставятъ на асбестовую подставку на очагъ въ сильное пламя. Если къ этому времени огня нѣтъ, то слѣдуетъ топить спеціально. Когда молоко начинаетъ согрѣваться, его слѣдуетъ перемѣшивать 2—3 раза до кипяченія. Молоко слѣдуетъ оставить кипѣть по меньшей мѣрѣ въ теченіе одной минуты, если на этотъ счетъ нѣтъ другихъ распоряженій отъ врача; опасности, что оно убѣжитъ, нѣтъ, такъ какъ оно вливается обратно черезъ отверстія въ крышкѣ.

Затѣмъ молоко снимаютъ съ огня, даютъ ему остыть пару минутъ и помѣщаютъ въ сосудъ съ холодной водой. Его взбалтываютъ еще нѣсколько разъ, пока оно не остынетъ. Это препят-

ствуесть образованію пленки, которой слѣдуетъ избѣгать не только потому, что дѣти ея не любятъ, но еще и потому, что, закупоривая отверстіе соски, она дѣлаесть малюткѣ сосаніе затруднительнымъ и бесплоднымъ, что портить, конечно, его настроеніе.

Кувшинъ съ молокомъ прикрываютъ чистой тряпкой и ставятъ въ прохладномъ мѣстѣ—лѣтомъ въ часто смѣняемую холодную воду. Молоко чрезвычайно легко воспринимаетъ всѣ окружающіе запахи (керосинъ, сыръ, мясо), а также способствуетъ, въ качествѣ прекрасной питательной среды, быстрому размноженію попадающихъ въ него бактерій.

Ко времени ѣды молоко взбалтываютъ для того, чтобы сливки распредѣлились равномерно, и отливаютъ определенное для ребенка количество либо въ рожокъ, либо въ алюминіевую кастрюлю, смотря по тому, что слѣдуетъ приготовить для кормленія — молоко или молочное кушанье. Приправа готовится отдѣльно и затѣмъ всыпается въ рожокъ, который медленно разогреваютъ въ теплой водѣ.

Горячее молоко нездорово, да и рѣдко принимается ребенкомъ. Наибольше при-

годна для ребенка температура въ 37° С, что обнаруживается, если склянкою можно безъ неприятнаго ощущенія прикоснуться къ главному вѣку.

2. Второй способъ кипяченія молока.

Если хотять молоко кипятить по старому, простому способу, то его наливаютъ въ большую кастрюлю, ставятъ на открытый огонь или на большую спиртовку и даютъ ему вскипѣть при частомъ помѣшиваніи. Затѣмъ слѣдуетъ молоко поставить въ холодную воду и еще нѣсколько разъ размѣшать. Послѣ того, какъ только оно остужено, его сливаютъ въ фарфоровую посуду, покрываютъ тряпочкой и ставятъ въ прохладное мѣсто. Предъ употребленіемъ поступаютъ, какъ описано въ № 1.

Этотъ способъ кипяченія молока рекомендуется особенно для болѣе взрослыхъ дѣтей, такъ какъ онъ отнимаетъ меньше времени.

Такъ какъ большинство врачей болѣе всего рекомендуетъ простой способъ кипяченія, то мы опускаемъ подробное описаніе сокслетовской системы и пасте-

ризаціи. Тотъ, кому, однако, врачъ предписываетъ стерилизацію молока, найдетъ весьма подробное указаніе въ способахъ употребленія, которыми снабжаются всѣ эти аппараты.

II. Дѣтская мука.

Если у грудного ребенка незначительное или даже полное отсутствіе увеличенія въ вѣсѣ даетъ указаніе на то, что материнскаго молока въ качественномъ, либо количественномъ отношеніи недостаточно для младенца, то обыкновенно врачъ совѣтуетъ для дальнѣйшаго питанія прибѣгнуть къ коровьему молоку съ какимъ нибудь дѣтскимъ питательнымъ препаратомъ. Такихъ питательныхъ препаратовъ множество! Извѣстнѣйшіе изъ нихъ.

Mellins-Food.

Дѣтская мука Нестле.

Дѣтская мука Куфеке.

Дѣтская мука д-ра Löfflund'a.

Дѣтская пища д-ра Тейнгарда.

Дѣтская пища д-ра Löfflund'a.

Любительскій дѣтскій супъ отъ G.

Hell et Comp.

Растительное молоко д-ра Ламанна.

Пицца Mellin'a должна быть поставлена на первомъ планѣ не только потому, что она превосходна, но еще и потому, что ее не требуется предварительно варить. Но такъ какъ этотъ препаратъ является для многихъ матерей слишкомъ дорогимъ, то ему предпочитаютъ большею частью другіе, болѣе дешевые, но также хорошіе препараты.

Въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ вопросъ о томъ, какая мука является наиболѣе пригодной для младенца, рѣшается домашнимъ врачомъ.

Во время путешествій можно горячо рекомендовать излюбленную муку Нестле, такъ какъ она варится только на водѣ.

Почти ни одинъ ребенокъ не переноситъ частой смѣны молока, и мука Нестле даетъ возможность избѣгнуть заболѣванія ребенка на этой почвѣ.

Мы не будемъ вдаваться въ подробности приготовленія cadaго такого питательнаго препарата, такъ какъ они всегда бываютъ снабжены самыми точными наставленіями къ употребленію. Мы позволимъ себѣ лишь дать испытанный совѣтъ тѣмъ матерямъ, которыя захотятъ прибѣгнуть къ какому-нибудь пре-

парату безъ указанія врача: значительно уменьшить порціи, указанныя въ этихъ наставленіяхъ. Изобрѣтатели всѣхъ этихъ питательныхъ препаратовъ изъ личныхъ побужденій указываютъ дозу болѣе высокую, чѣмъ это требуется для средняго ребенка.

III. Молочныя кушанья.

На первомъ и даже еще на второмъ году жизни ребенка они представляютъ собою главную составную часть питанія его. Дѣти обыкновенно охотно принимаютъ молочныя кушанья, въ особенности тѣ, которыя могутъ быть протерты безъ комочковъ, какъ напр. кушанья изъ овсяной муки Куфеке и молочной маисовой муки (Mondamin). Манная мука, съ рисомъ (Reisgriesz), рисовая овсянка, Himmeltau и тапіока предпочитаются менѣе.

Въ общемъ овсянку и рисъ слѣдуетъ сначала варить на водѣ до половины готовности, а затѣмъ налить туда молока. Такъ какъ рисъ и овсянка варятся продолжительное время, то потребовалось бы большее количество молока, чѣмъ

это можетъ быть усвоено нѣжнымъ желудкомъ маленькаго ребенка.

3. Овсянка на молоко.

1 стак. ($\frac{1}{4}$ литра) молока.

1 полная кофейная ложка овсяной муки.

1—2 куска пиленого сахара.

Быстро вскипятить молоко; оставить его немного для того, чтобы растереть овсяную муку. Когда молоко вскипитъ, влить туда разболтанную муку, прибавить сахаръ и дать прокипѣть 3 минуты.

Кушанье охлаждается немного въ холодной водѣ и затѣмъ процеживается черезъ сито на тарелку.

4. Молочная каша.

(2 стол. лож.) литра молока.

1 столовая ложка пшеничной муки.

2 куска сахара.

Вскипятить молоко, подсластить сахаромъ. Предварительно разболтанную въ холодномъ молокѣ до состоянія жидкой кашицы муку вливать въ кипящее молоко и дать минуту кипѣть.

№В Легко пригораетъ, если не помѣшивать. Подать и пр. см. № 3.

5. Молочное кушанье изъ Куфехе.

Приготавливается точно такъ же, какъ и № 3. Въмѣсто овсяной муки берутъ кофейную ложку муки Куфехе.

6. Молочное кушанье изъ маисовой муки (Mondamin).

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

1 кофейная ложка маисовой муки.

1 кусокъ пиленого сахара.

Приготавливается также, какъ и овсяная мука (№ 3), но должна кипѣть лишь 1—2 минуты.

7. Кушанье изъ овсяной крупы.

1 столовая ложка овсяной крупы.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра воды.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

1—2 куска пиленого сахара.

Крупку засыпаютъ въ кипяченую воду и даютъ вариться полчаса. Затѣмъ прибавляютъ молока и сахара, даютъ всему

повариться еще немного и охлаждають. Въ концѣ концовъ процѣживають. Многія дѣти ѣдятъ также и крупу.

8. Манная наша.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

1 столовая ложка дѣтской манной крупы.

1 кусокъ сахара.

Когда молоко послѣ многократнаго помѣшиванія подымается, спускають съ ложки манную крупу. Потомъ уже опускають сахаръ. Даютъ кипѣть 2 минуты при постоянномъ помѣшиваніи. Размѣшивать кашу слѣдуетъ и при охлажденіи ея, ибо иначе образуется пленка, которой не долюбливають почти всѣ дѣти*).

Можно попробовать не ѣсть-ли ребенокъ также и болѣе крутую кашу. Въ этомъ случаѣ слѣдуетъ заваривать 2 ложки крупы. Но лишь очень немногія дѣти ѣдятъ крутую кашу, въ которой ложка стоитъ стоймя.

*) Ред. Лучше готовить и манную кашу, какъ указано въ № 7.

9. Молочное кушанье изъ „Himmeltau“ I.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

1 кофейная ложка самой мелкой манной крупы.

1—2 куска пиленого сахара.

Приготавливается совершенно подобно манной кашѣ на молокѣ.

10. Молочное кушанье изъ „Himmeltau“ II.

Въ Австріи называютъ мелко протертое тѣсто „небесной росой“ (Himmeltau). Рецептъ слѣдуетъ. Эта крупа готовится, какъ и предыдущая.

1 яйцо.

80 (прибл. 7 лот.) гр. муки.

1 щепотка соли.

Такъ какъ тѣсто должно быть очень крутымъ, то, смотря по величинѣ яйца, слѣдуетъ брать большее, либо меньшее количество муки. Муку мѣсятъ на доскѣ для лапши въ крутое тѣсто. Его раскатываютъ, оставляютъ высохнуть. Когда оно совсѣмъ просохнетъ, его мелко протираютъ на теркѣ и завариваютъ полученную такимъ образомъ крупу въ $\frac{3}{4}$ литра кипящаго молока.

11. Молочное кушанье изъ манной крупы съ рисомъ.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

1 кофейная ложка риса.

1—2 куска пилен. сахара.

Даютъ вскипѣть молоку и медленно всыпаютъ туда манную крупу съ рисомъ. Кипятить 7—8 минутъ при постоянномъ помѣшиваніи.

12. Молочное кушанье изъ тапіоки.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

1 кофейная ложка тапіока.

1—2 куска пиленого сахара.

Тапіоку готовятъ точно такъ же, какъ и (№ 11) *).

13. Молочное кушанье изъ риса.

2 столов. ложки риса.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра воды.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

1—2 куска пилен. сахара.

Рисъ всыпаютъ въ кипящую воду и варятъ до мягкости (около четверти

*) Ред. Лучше, какъ въ № 7.

часа). Затѣмъ наливаютъ молоко, варятъ еще 5 минутъ, охлаждаютъ и подаютъ.

14. Молочная лапша.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

1 пригоршня мелко нарѣзан. лапши.

1 щепотка соли или

1 кусокъ пиленого сахара.

Даютъ молоку вскипѣть, при многократномъ взбалтываніи, бросаютъ туда лапшу и варятъ 1 минуту.

IV. СУПЫ.

У матерей существуютъ большею частью ложныя понятія о значеніи суповъ для ребенка. Обыкновенно особенно питательнымъ считается мясной супъ, и даже тѣмъ питательнѣе, чѣмъ больше мяса пошло на приготовленіе его. Въ дѣйствительности достоинство простого мясного супа въ питательномъ отношеніи весьма невелико, между тѣмъ, какъ „ложный“ супъ т.-е. постный, приготовленный съ обильными приправами (мучныя, овощи, стручковые) гораздо питательнѣе. Позголю себѣ, напр. напомнить хотя-бы объ итальянской „minestra“.

Если ребенокъ охотно ѣсть супъ, то это всегда составляетъ большое облегченіе и упрощеніе вопроса о питаніи и каждая мать должна сдѣлать все возможное, чтобы добиться этого у своего ребенка. Она можетъ тогда почти съ увѣренностью надѣяться на то, что ея дитя разовьется въ хорошо упитаннаго, крѣпкаго ребенка. Также и во время болѣзни такому ребенку легче поддерживать силы.

Но какъ часто встрѣчаемся мы у дѣтей, особенно состоятельныхъ родителей, съ прямымъ отвращеніемъ къ супамъ.

Иногда это обусловливается болѣзнью, какъ напр., при различныхъ желудочныхъ заболѣваніяхъ, когда ребенокъ инстинктивно уклоняется отъ избытка жидкой пищи. Часто мы имѣемъ дѣло съ послѣдствіями ложнаго воспитанія, но нерѣдко причина лежитъ въ плохомъ приготовленіи суповъ. Многіе здоровые, почти всѣ больные и выздоравливающіе отказываются именно отъ тѣхъ суповъ, которые готовятся изъ большихъ количествъ мяса, такъ называемыхъ „крѣпкихъ суповъ“, между тѣмъ, какъ самые простые постные супы охотно принимаются ими. Отъ интеллигентныхъ па-

ціентовъ приходится врачу нерѣдко слышать, что концентрированные мясные супы вызываютъ чуть-ли не отвращеніе, плохо вліяютъ на аппетитъ, между тѣмъ какъ легкіе супы дѣйствуютъ обратно, даже возбуждающимъ образомъ на аппетитъ.

Очень часто супами пренебрегаютъ еще и потому, что трудно достигнуть большого разнообразія ихъ, да и приготовлены они недостаточно вкусно. Это мы замѣчаемъ и у взрослыхъ: именно по отношенію къ супамъ предъявляются повышенныя требованія во вкусовомъ отношеніи. Гораздо рѣже можетъ мать пожаловаться на то, что дитя ѣстъ слишкомъ много супа. Такъ какъ супъ, даже непитательный, вызываетъ у нѣкоторыхъ дѣтей быстрое чувство насыщенія, то порціи слѣдуетъ уменьшать, такъ какъ въ противномъ случаѣ ребенокъ откажется отъ слѣдующихъ блюдъ. Въ общемъ слѣдуетъ принять за правило, что супы, благодаря приправамъ, бываютъ настолько питательными, что въ обѣдѣ они могутъ составить, приблизительно, половину всей необходимой для насыщенія пищи.

А. Мясные супы.

15. Мясной супъ на 4 персоны.

- 3 (12: стакан.) литра воды.
- $\frac{3}{1}$ (7 $\frac{1}{2}$ фун.) Кило тощаго мяса.
- 1 столовая ложка соли
- 1 кусочекъ сельдерея
- 1 петрушка
- 1 морковь
- половина порея
- 3 зерна перца
- 1 маленькій томать
- 3—4 кости
- 20 (2 лот.) гр. печенки.
- 1 маленькая луковица.

Слѣдуетъ перемыть кости и мясо, первая тщательно, второе быстро и слегка, такъ, чтобы не потерять сока. (Если желательно сдѣлать супъ особенно „крѣпкимъ“, то мясо слѣдуетъ разрѣзать на куски; но, конечно, оно является послѣ этого чрезвычайно развареннымъ). Нѣтъ нужды варить супъ крѣпче, чѣмъ такъ, чтобы на $\frac{1}{8}$ кило мяса получилось $\frac{1}{8}$ литра супа.

Обмывъ мясо, его помѣщаютъ въ большой кастрюль надъ открытымъ огнемъ,

вмѣстѣ съ костями, кореньями, солью, перцемъ и холодной водой.

Лукъ обмываютъ и очищаютъ. Шелуху кладутъ въ супъ для того, чтобы придать ему красивый желтый цвѣтъ, лукъ-же разрѣзаютъ на мелкіе куски, и хорошенько поджариваютъ вмѣстѣ съ печенью на маслѣ, а затѣмъ уже кладутъ въ супъ. Пѣну, которая образуется при кипѣніи, не слѣдуетъ снимать, такъ какъ въ ней находится часть бѣлка, свертывающагося при варкѣ.

Супъ долженъ вариться 2—3 часа на медленномъ огнѣ. Не стоить, конечно, говорить о томъ, что такого супа достаточно для цѣлой маленькой семьи. Тоже относится и къ постнымъ супамъ. Нѣтъ никакой необходимости въ томъ, чтобы варить для ребенка мясной супъ отдѣльно, тѣмъ болѣе, что такой супъ можетъ сохраняться въ закрытой посудѣ въ холодномъ мѣстѣ втеченіе одного—двухъ дней.

Если окружающіе ребенка употребляютъ жаркое или постный столъ, то для маленькаго можно приготовить одинъ изъ нижеуказанныхъ постныхъ суповъ.

16. Супъ-пюре изъ мяса.

$\frac{3}{10}$ (7 стол. лож.) литра мясного супа
100 гр. ($\frac{1}{4}$ фун.) сырого скобленаго мяса.

(Для 1 ребенка).

Берутъ кусокъ хорошей говядины, скоблятъ ножомъ или пропускаютъ черезъ котлетную машину. Опускаютъ полученную массу въ супъ вмѣстѣ съ кофейной ложкой тонкой маисовой (Mondamin) или пшеничной муки, разболтанной предварительно въ холодной водѣ. Супу даютъ вскипѣть при частомъ помѣшиваніи и вариться минутъ 10. Наконецъ, этотъ супъ-пюре процѣживаютъ черезъ чистое проволочное сито. Если онъ при этомъ слишкомъ охлаждается, его слѣдуетъ вновь разогрѣть, такъ какъ иначе ребенокъ будетъ ѣсть его лишь съ отвращеніемъ. Однако обыкновенный мясной супъ предпочтительнѣе этого и послѣдній слѣдуетъ предложить только такому ребенку, который на третьемъ году жизни еще не ѣстъ не размельченнаго мяса.

17. Куриный супъ.

- 1 тощая курица
- Зелень для супа
- 1 кофейная ложка соли
- 2 зерна перца
- 3 (12 стакан.) литра воды
- 1 лукъ.

Тщательно очистивъ курицу, ее помѣщаютъ въ большой кастрюлѣ, наполненной водой, на открытый огонь вмѣстѣ съ зеленью, перцемъ, и солью. Варятъ часа 2—3, смотря по тому, какая имѣется курица, молодая или старая. Если желательно получить настоящій супъ пюре, то курицу слѣдуетъ разваривать еще лишній часъ. Затѣмъ совершенно мягкое мясо протираютъ кухонной ложкой черезъ кисею. Такъ какъ этотъ способъ чрезвычайно продолжителенъ, то кухарки обыкновенно протираютъ куриное мясо черезъ проволочное сито, но приготовленный такимъ способомъ супъ щекочетъ въ горлѣ и не долюбливается маленькими дѣтьми.

Гораздо проще курицу употребить въ другомъ видѣ, а супъ приготовить изъ куриного бульона. Распускаютъ 20 гр. масла, поджариваютъ въ немъ муку, на-

ливаютъ $\frac{1}{4}$ литра куринаго бульона и даютъ разъ вскипѣть. Такой супъ подаютъ съ поджаренными гренками (№ 52). Но если желательно заварить куриный супъ лапшой либо клецками, то его не слѣдуетъ сдабривать мукой.

18. Телячій супъ.

- 2 Телячьи ножки
- или $\frac{1}{4}$ телячьей головы
- 4 (16 стак.) литра воды
- 1 столовая ложка соли
- Зелень для супа
- 30 (3 лота) гр. масла
- 2 столовые ложки муки.

Все прилагаемое варится въ водѣ часа 3—4. Затѣмъ бульонъ самымъ тщательнымъ образомъ обезжириваютъ, снимая ложкой такъ, чтобы исчезъ привкусъ сала, и процѣживаютъ.

Передъ тѣмъ, какъ подавать, распускаютъ масло, поджариваютъ въ немъ муку, наливаютъ бульона и даютъ вновь вскипѣть. Слѣдуетъ обратить вниманіе на свѣжесть костей, такъ какъ старыя кости придають супу неприятный вкусъ и запахъ. Наилучшимъ является супъ изъ телячьей головы.

19. Beeftea изъ сырого мяса.

(Для 1 ребенка).

Это блюдо дается только по указанію врача. Такъ какъ вкусъ сырого выщелоченнаго мяса не совсѣмъ приятенъ, то надо постараться заглушить вкусъ и запахъ его. Темнаго мясного бульона или яичный желтокъ съ успѣхомъ ведутъ къ цѣли.

200 гр. ($\frac{1}{2}$ фун.) хорошей говядины
 $\frac{1}{4}$ (1 стак.) литра отварной воды

Мясо измельчаютъ котлетной машинкой; можно также его изрубить или наскоблить. Затѣмъ наливаютъ остуженной отварной воды, оставляютъ на 1 часъ стоять и выжимаютъ массу черезъ чистую тряпку. Полученный сокъ и есть Beeftea, и его слѣдуетъ сейчасъ же подавать.

20. Beeftea изъ варенаго мяса.

(Для 1 ребенка).

Въ Англии и Америкѣ его употребляютъ вмѣсто супа. Приготовляютъ его изъ обезжиренной говядины, которую мелко измельчаютъ, заливаютъ 6 — 8 кратнымъ количествомъ воды, даютъ кипѣть 3—5 минутъ, процѣживаютъ, а остатокъ еще и выжимаютъ. Подобный „мяс-

ной настой“ имѣеть тѣ-же составныя части, какъ и обыкновенный супъ, и ту же питательность, но то преимущество, что беретъ немного времени для приготовления.

В. Постные супы.

Въ постные дни или такіе, когда къ столу подается жаркое, и экономическія соображенія возбраняють приготовленіе мясного супа, можно готовить настолько-же питательные и при правильномъ изготовленіи такіе же вкусные супы, которыхъ имѣется значительное число.

Къ нимъ относятся также и слизистые отвары изъ овсянки, ячменя и риса, которые даются дѣтямъ, страдающимъ желудочнымъ или кишечнымъ расстройствомъ.

21. Овсянка.

1 столов. ложка овсяной муки (овсяной крупы и Quäker-Oats).

$\frac{1}{2}$ (2 стак.) литра воды

1 щепотка соли

10 (3 золот.) гр. масла

Эта порція достаточна для 1 ребенка. Если готовятъ овсянку для всей семьи, то берутъ по одной столовой ложкѣ на человѣка.

Ложку овсяной муки растираютъ въ равномерную массу съ нѣсколькими ложками холодной воды (овсяную крупу не растираютъ), солятъ и кладутъ въ кипящую воду. Овсянку слѣдуетъ нѣсколько разъ помѣшать и варить $\frac{1}{4}$ часа (крупу охлопья $\frac{1}{2}$ часа). Въ концѣ прибавляютъ масла. Супъ процѣживаютъ на тарелку черезъ сито и подаютъ съ поджаренными гренками (№ 51) или ломтиками хлѣба (№ 52).

22 Гороховый супъ.

250 гр. (20 лот.) очищеннаго гороха

2 (8 стак.) литра воды

1 столов. ложка пшеничной муки

30 гр. (3 лота) масла

1 кофейная ложка соли

1 щепотка двууглекислаго натра.

Наканунѣ горохъ слегка промываютъ и размачиваютъ въ 2 литрахъ воды съ содой. На слѣдующій день его ставятъ въ этой же водѣ, посоленной 1-ой кофейной ложкой соли, на огонь и даютъ

развариться до мягкости. (Около 1 часа). Передъ тѣмъ какъ подавать, отпускаютъ 30 гр. масла, поджариваютъ столовую ложку муки, и прибавляютъ эту приправу къ супу. Даютъ еще разъ вскипѣть, процѣживаютъ и подаютъ съ гренками (№ 52).

23. Чечевичная похлебка.

Приготовлять также какъ и предыдущей, но брать 250 гр. (20 лот.) ($\frac{1}{4}$ кило) чечевицы.

Если супъ готовится только для ребенка, то рекомендуется брать указанную ниже муку стручковыхъ овощей.

24. Гороховый супъ изъ гороховой муки.

Ложку просѣянной гороховой муки растереть въ небольшомъ количествѣ холодной воды безъ комьевъ, и варить $\frac{1}{4}$ часа въ кипяткѣ. Въ концѣ добавить кусокъ хорошаго масла.

25. Чечевичный супъ изъ чечевичной муки.

Готовить такъ же, какъ и № 24, но изъ ложки чечевичной муки.

26. Супъ изъ зеленаго горошка.

Взять одну ложку зеленаго горошка, въ остальномъ, какъ № 24.

27. Ячменный супъ.

100 гр. ($\frac{1}{4}$ фун.) тонкой ячменной крупы.

30 (3 лота) гр. масла.

$\frac{1}{2}$ кофейной ложки соли.

Ячменную крупу поджариваютъ до желательнаго цвѣта въ кипящемъ маслѣ и варятъ затѣмъ до мягкости въ 2 литрахъ воды (1 часъ). Передъ тѣмъ, какъ подавать, супъ слѣдуетъ процѣдить черезъ проволочное сито. Особенно хорошій вкусъ имѣетъ супъ, если его заправить яичнымъ желткомъ; но слѣдуетъ избѣгать опускать желтокъ въ горячій супъ, такъ какъ желтокъ свертывается. Остужаютъ чашку супа, опускаютъ желтокъ и растираютъ его.

28. Картофельный супъ.

$\frac{1}{2}$ ($1\frac{1}{4}$ фун.) килогр. картофеля.

1 столов. ложка муки $\frac{1}{2}$ кофейной ложки.

30 (3 лота) гр. масла, немного петрушки.

Очистить картофель отъ шелухи, обмыть, нарѣзать кусками, посолить, положить петрушку, связанную бѣлой ниткой и варить въ 2 литрахъ воды до мягкости. Незадолго до обѣда подрумянивають въ маслѣ муку. Удаляютъ петрушку, охлаждаютъ $\frac{1}{8}$ литра картофельнаго раствора, наливають на муку, тонко растирають ее и сливають черезъ сито обратно въ супъ; дать еще разъ вскипѣть и подавать.

29. Другой видъ картофельнаго супа.

Отваривають въ соленой водѣ $\frac{1}{2}$ килограмма картофеля и протирають черезъ волосяное сито, или пропускають черезъ картофельный прессъ. Готовятъ изъ 30 гр. горячаго масла и столовой ложки муки свѣтлую заварку, вливають туда постепенно 1 литръ холодной воды, даютъ всему вскипѣть и размѣшиваютъ съ протертымъ картофелемъ.

30. Супъ изъ кислаго молока.

$\frac{1}{1}$ (4 ст.) литра кислаго молока.

$\frac{1}{2}$ (2 ст.) литра молока (обыкновен.),

$\frac{1}{4}$ (1 ст.) литра воды.

Соли на кончикъ ножа, немного тмина.

1 столовая ложка муки.

Молоко и муку растереть съ $\frac{1}{8}$ литра холодной воды; дать вскипѣть смѣси изъ кислаго и сладкаго молока, $\frac{1}{8}$ литра воды, соли и тмина при постоянномъ помѣшиваніи. Какъ только молоко подыметъ, влить растертую муку, дать снова вскипѣть, все время размѣшивая и процѣдить всю массу черезъ сито въ суповую чашу.

Супъ этотъ слѣдуетъ готовить незадолго до обѣда, такъ какъ онъ не можетъ долго стоять. Иначе онъ принимаетъ крупитчатый видъ. Можно подавать съ гренками (№ 51) или съ поджаренными кусочками хлѣба (52).

31. Томатовый супъ изъ свѣжихъ помидоръ.

1 (2 $\frac{1}{2}$ фун.) килогр, томатовъ.

2 (8 стак.) литра воды.

1 столов. ложку муки.

30 (3 лота) гр. масла.

$\frac{1}{2}$ кофейной ложки соли.

Разнять томаты на куски и вскипятить въ соленой водѣ. Когда они совершенно размягчатся (приблизительно

спустя $\frac{1}{2}$ часа), подрумянить муку въ маслѣ, налить туда же немного отвара томатовъ и все это прибавить къ сварившимся томатамъ. Все въ цѣломъ слѣдуетъ протереть черезъ проволочное сито весьма энергично, такъ, чтобы лучшія частицы не оказались непротертыми.

Такъ какъ супъ при этомъ большею частью сильно охлаждается, то рекомендуется вскипятить его еще разъ. Къ нему подаютъ поджаренные сухари. Этотъ супъ очень вкусенъ, питателенъ и здоровъ, но часто отталкиваетъ дѣтей своимъ свѣтло-краснымъ цвѣтомъ. По желанію можно супъ также и подсластить.

32. Томатовый супъ (изъ томатоваго пюре) съ рисомъ.

300 ($\frac{3}{4}$ фунт.) гр. риса.

50 (4 лота) гр. масла.

$\frac{1}{4}$ (1 ст.) литра жидкаго томатоваго пюре.

2 (4 стак.) литра воды.

50 гр. (4 лота) сыра пармезанъ.

Распустить масло, поджарить въ немъ рисъ до свѣтло-желтаго цвѣта, — но не темнѣе! — и медленно прилить сюда томатоваго пюре вмѣстѣ съ водой. Посолить двумя столовыми ложками соли.

Супу дать вариться не менѣе $\frac{1}{2}$ часа, но не давать ему подгорать. По желанію этотъ супъ можно приправить тертымъ сыромъ-пармезанъ.

33. Слизистый отваръ изъ овсянки.

$\frac{1}{2}$ (2 стак.) литра кипящей воды.

1 столовая ложка овсяной крупы.

1 щепотка соли.

Положить овсянку въ кипящую воду, посолить и варить не менѣе часа на медленномъ огнѣ; передъ тѣмъ, какъ подавать, процѣдить. Этотъ супъ всегда предписывается врачами при заболѣваніяхъ желудка и кишечника. Но дѣти неохотно ѣдятъ его.

34. Слизистый отваръ изъ ячменной крупы.

Его готовятъ такъ-же, какъ и предыдущій, но вмѣсто овсянки берутъ 2 столовыя ложки ячменной крупы.

35. Слизистый отваръ изъ риса.

$\frac{1}{4}$ (1 стак.) литра кипящей воды.

4 столов. ложки риса.

Щепотка соли.

Этотъ супъ готовится такъ-же, какъ и слизистый отваръ изъ овсянки. Рисъ можно употребить для другихъ цѣлей.

V. Приправы къ супамъ.

Маленькія дѣти обычно отдають предпочтеніе тѣмъ приправамъ, которыя могутъ быть проглатываемы безъ разжевыванія. Къ таковымъ относятся: манная крупа, тапіока, рисъ.

Но поощрять эту лѣнь въ отношеніи разжевыванія пищи не слѣдуетъ и поэтому необходимо представлять имъ возможность разжевывать пищу, разъ только они обладаютъ зубами.

36. Супъ съ манной крупой.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра мясного супа.

1—2 кофейныя ложки манны.

Когда супъ кипитъ, всыпать лѣвой рукой туда ложку манной крупы, энергично помѣшивая все время правой. Должна кипѣть минуты 2—3.

37. Супъ изъ манной крупы съ рисомъ.

Готовить такъ же, какъ и № 36, но манную кашу съ рисомъ (1 столовую

ложку) слѣдуетъ дольше варить (7—8 минутъ).

38. Супъ изъ тапіоки.

Готовить такъ же, какъ и № 36, слѣдуетъ брать лишь одну ложку тапіоки. Время для готовности 5 минутъ.

39. Рисовый супъ.

$\frac{3}{10}$ литра (кружка) мясного бульона.

1 столовая ложка риса.

Всыпать рисъ въ кипящій бульонъ и дать ему свариться до полной готовности (15 минутъ). Дѣтямъ старше двухъ лѣтъ можно супъ посыпать немного пармезаномъ, что дѣлаетъ его вкуснѣе и питательнѣе.

40. Рисъ—Julienne.

Опустить полную кофейную ложку риса—Julienne въ $\frac{3}{10}$ литра кипящаго бульона и варить 7—8 минутъ.

41. Тапіока—Julienne.

Приготавливается, какъ указано выше.

42. Лапша съ яичными желтками.

3 желтка (бѣлки могутъ быть употреблены для воздушнаго пирога (№ 108) или взбитаго пирожнаго (№ 107)).

70—80 гр. (7 лот.) муки, соль на кончикѣ ножа.

Высыпать муку горкой на доску для раскатыванія тѣста, сдѣлать на верхушкѣ углубленіе, вбить туда желтки, засыпать мукою, раскатать руками плотное тѣсто, раздѣлить его на двѣ части. Тонко раскатать, положить на салфетку, дать подсохнуть, разрѣзать тѣсто на длинныя полосы, сложить эти послѣднія всѣ вмѣстѣ и нарѣзать очень тонкую лапшу. Такая лапша очень вкусна, хорошо высушенная, она сохраняется въ теченіи долгаго времени, лучше всего въ сосудахъ закрытыхъ для доступа воздуха. Указаннаго количества достаточно для 5—6 лицъ.

43. Обыкновенная лапша.

2 яйца.

120—140 гр. (10—11 лот.) муки.

Эта лапша готовится точно такъ же, какъ и предыдущая (№ 42). Нельзя ре-

комендовать покупать готовую лапшу, какъ бы хороша она ни была по внѣшнему виду. Качество лапши, приготовленной на сторонѣ, всегда сомнительно: неизвѣстно какъ долго, какъ и гдѣ она сохранялась и всегда есть опасность дать ребенку вредную или по крайней мѣрѣ малоцѣнную пищу. Кромѣ того, покупная лапша имѣетъ непріятный запахъ, а мы должны считаться со всѣми обстоятельствами, если хотимъ, чтобы ребенокъ ѣлъ съ аппетитомъ.

44. Особый видъ лапши.

1 яйцо.

40—45 гр. (4 лота) муки.

1 столов. ложка муки, щепотка соли.

Размѣшать энергично яйцо, муку и соль. Помѣстить всю массу въ специальный мѣшокъ (Dressiertasche), на днѣ котораго имѣется выступъ съ маленькимъ отверстіемъ.

Можно употребить также и простой бумажный мѣшокъ, въ одномъ изъ угловъ котораго отрываютъ небольшой кусочекъ для того, чтобы образовалось маленькое отверстіе. Берутъ въ лѣвую руку мѣшочекъ и слегка выжимаютъ

надъ кипящимъ супомъ сквозь него всю массу. Большія или меньшія ленточки, выжимаемыя черезъ мѣшечекъ, должны вариться одну минуту. Масса рассчитана на 2 персоны. Если желательно приготовить для всей семьи, то слѣдуетъ порціи увеличить.

45. Клецки изъ манной крупы.

70 гр. (6 лот.) масла.

1 яйцо.

140 гр. (12 лот.) манной крупы.

Щепотка соли.

Эту приправу слѣдуетъ готовить на всю семью. Дѣтскую порцію (2 клецки) изготовить невозможно, такъ какъ для нея требуется лишь $\frac{1}{10}$ яйца.

Растереть хорошенько масло, смѣшать съ яйцомъ, посолить, всыпать туда-же ложку манной крупы и дать этой массѣ немного подрумяниться. Смотри по величинѣ яйца, взять больше или меньше манной крупы. Процѣдить супъ, дать вскипѣть, погрузить туда кофейную ложку, отдѣлить ею миндалевидные кусочки манной каши и опускать ихъ въ супъ.

46. Мучныя клецки.

100 гр. ($\frac{1}{4}$ ф.) муки.

60 гр. (5 лот.) масла.

1 яйцо.

2 столов. ложки молока.

1 столов. ложка манной крупы.

Соли на кончикъ ножа.

Хорошенько растереть масло, размѣшать его постепенно съ мукой, молокомъ, яйцомъ, манной крупой, солью и затѣмъ взбивать еще всю массу минутъ 5—6. Кофейной ложкой брать миндалевидные кусочки и пускать ихъ въ кипящій бульонъ, дать имъ повариться минутъ 7—8. Если клецки подаютъ къ мясу, то ихъ можно сварить до готовности также и въ соленой водѣ.

47. Клецки.

1 желтокъ.

50 гр. (4 лот.) масла.

1 кофейная ложка тонко протертой петрушки.

Около 50—100 гр. ($\frac{1}{4}$ ф.) бѣлаго хлѣба.

1 щепотка соли.

$\frac{1}{8}$ (1 стак.) литра молока

Взбить до пѣны масло, растереть съ желткомъ и протертой петрушкой. Размочить хлѣбъ въ молскѣ, перемѣшать хорошенько всю массу, прибавить соли и сдѣлать маленькія клецки. Онѣ должны вариться въ супѣ не менѣе 3-хъ минутъ.

48. Пышки.

Смотри № 106. Понятно, что въ пышки для супа не слѣдуетъ класть варенья, а лишь просто свернуть и нарѣзать вродѣ лапши.

49. Тѣсто къ супу.

1 яйцо.

2 столовые ложки муки.

3 " " молока.

Щепотка соли.

1 кофейная ложка поташа.

Растираютъ до тонкости муку съ молокомъ, желткомъ и солью. Сюда прибавляютъ взбитый предварительно бѣлокъ. Загѣмъ прибавляютъ порошокъ поташа, наполняютъ всей массой обмазанную масломъ жестяную форму, такъ назыв. „шапку епископа“ и пекутъ тотчасъ же въ горячей печи до красиваго желтаго цвѣта.

Когда остынетъ, нарѣзаютъ ромбами. 3—4 такихъ кусочка кладутъ въ горячій супъ ребенка.

50. Протертая печенка.

100 гр. ($\frac{1}{4}$ фун.) бычачьей печенки.

1 яйцо.

30—100 гр. ($\frac{1}{4}$ фун.) бѣлаго хлѣба.

30 гр. масла.

Соли на кончикъ ножа, немного тертаго мускатнаго орѣха.

$\frac{1}{8}$ ($\frac{1}{2}$ стак.) литра молока.

Намочить бѣлый хлѣбъ въ молоко. Пропустить нарѣзанную кусками печенку черезъ котлетную машинку, а потомъ еще и черезъ проволочное сито. Затѣмъ размѣшать ее съ бѣлымъ хлѣбомъ, яйцомъ, солью, растертымъ масломъ и мускатнымъ орѣхомъ. Когда вся эта мягкая масса хорошо перемѣшана, ее пропускаютъ черезъ специальное сито или обыкновенную терку, прямо въ кипящій супъ. Печенка должна вариться около 4 минутъ. Порція достаточна для 3—4 персонъ.

51. Гренки.

Одного маленькаго бѣлаго хлѣбца достаточно для 2 дѣтей; его нарѣзаютъ очень тоненькими ломтиками и подрумяниваютъ на проволочной сѣткѣ или листѣ изъ жести до свѣтло-желтаго цвѣта.

52. Поджаренные гренки.

Хлѣбецъ нарѣзаютъ ломтиками, эти послѣднія еще палочками и кусочками. Распускаютъ 20 гр. (5 золот.) масла и поджариваютъ въ немъ эти кусочки до свѣтложелтаго или, по желанію, коричневаго цвѣта. (Обратить вниманіе! Легко подгораютъ!)

VI. Мясныя блюда.

Когда ребенокъ въ концѣ перваго года или вначалѣ втораго года своей жизни начинаетъ получать мясо, то лучше всего давать ему его въ видѣ мягкой жареной телятины, либо говядины, или кусочка курицы. Рубленное мясо приучаетъ ребенка къ лѣнивой жевательной дѣятельности, отъ чего ему вполслѣдствіи бы-

ваетъ весьма трудно отвыкнуть. Но если аппетитъ ребенка слабъ, и онъ предпочитаетъ ничего не ѣсть, лишь бы не давать себѣ труда жевать, то тогда слѣдуетъ попробовать давать ему рубленное мясо или супъ—пюре изъ мяса.

Иногда врачъ настаиваетъ на томъ, чтобы больнымъ или слабымъ дѣтямъ, выражающимъ нежеланіе ѣсть мясо имѣющимъ даже прямое отвращеніе къ нему, тѣмъ не менѣе давать мясной столъ. Въ такихъ случаяхъ важно начать съ возможно простыхъ блюдъ, тѣмъ болѣе, что они являются въ тоже время и наиболѣе легко переваримыми. Такимъ образомъ куриное мясо, ветчина, жареная или тушенная телятина лучше соотвѣтствуютъ цѣли, чѣмъ мясо со сложными соусами, рагу и проч.

Далѣе слѣдуетъ указать на то, что всѣ мясныя приправы, мясные соки и т. под. препараты, изготовляемые промышленнымъ образомъ, обыкновенно не имѣютъ никакой цѣнности въ питательномъ отношеніи и совершенно не должны быть употребляемы за исключеніемъ тѣхъ случаевъ, когда ихъ предписываетъ врачъ.

Мы намѣренно не даемъ рецептовъ рыбы, не только потому, что, рыба изъ-

за костей можетъ быть опасна для маленькаго ребенка, но еще и потому, что рѣдко рыба бываетъ первой свѣжести, что необходимо для желудка маленькаго ребенка. Рыбу безукоризненной свѣжести можно безъ опасенія давать ребенку уже на второмъ году жизни въ вареномъ, либо жареномъ видѣ, но, конечно, только такую, которая снимается цѣликомъ съ центральныхъ костей и не содержитъ никакихъ маленькихъ боковыхъ косточекъ.

53. Жаркое.

1 килогр (2½ фун.) говядины.

60 гр. (5 лот.) масла.

Морковка, сельдерей, петрушка.

Стол. ложка соли, немного перца.

Если мы хотимъ, чтобы дитя ѣло наше жаркое, необходимо сдѣлать его очень мягкимъ и вкуснымъ.

Мясо освобождаютъ отъ жира, чисто, но быстро обмываютъ, слегка присушиваютъ полотняной тряпкой и натираютъ солью и перцемъ. За 3—4 часа до обѣда распускаютъ масло. Въ это же время тонко нарѣзаютъ луковку, поджариваютъ ее на горячемъ жиру и кладутъ въ масло

мясо и тонко наръзанные коренья. Мясо должно быть хорошо поджарено со всѣхъ сторонъ. При этомъ слѣдуетъ обратить вниманіе на то, чтобы лукъ и коренья не подгорали.

Какъ только получена надлежащая окраска, наливаютъ двѣ полныя кухонныя ложки воды и закрываютъ кастрюлю. Во время 3—4 часового тушенья мясо слѣдуетъ нѣсколько разъ перевернуть и полить.

Соусъ вкуснѣе, если прибавить 1—2 свѣжихъ томата или столовую ложку томатоваго пюре и тушить все вмѣстѣ. Во всякомъ случаѣ соусъ долженъ быть передъ употребленіемъ процѣженъ.

54. Ростбифъ.

1½ (3¼ ф.) килогр. реберной части.
100 (¼ ф.)гр. шпика.

Столов. ложка соли.

Молотаго перца на кончикѣ ножа.

Для ростбифа употребляютъ жиръ, такъ какъ масло при той температурѣ, которая необходима для приготовления ростбифа, легко пріобрѣтаетъ непріятный привкусъ. Мясо слѣдуетъ начисто освободить отъ костей и слоевъ жира.

Собственно ростбифъ затѣмъ обмывается, шпикуется и помѣщается въ очень горячую кастрюлю и уже спустя нѣсколько минутъ жиръ и сокъ должны шипѣть. Начиная съ этого момента, ростбифъ каждыя 3 минуты поливается ложкой горячей воды. Онъ долженъ быть готовъ въ 20 минутъ. Чтобы не подавать кровавый ростбифъ къ столу, слѣдуетъ всегда сдѣлать передъ тѣмъ, какъ подавать, легкій надрѣзъ ножомъ. Ростбифъ долженъ быть розовато-краснаго цвѣта, ни въ коемъ случаѣ не сѣраго, такъ какъ тогда онъ будетъ жесткимъ.

55. Бифштексъ.

100 гр. ($\frac{1}{4}$ фун.).

30 гр. (3 лота) масла.

Щепотка соли.

Мясо обмываютъ, слегка вытираютъ чистой тряпкой, освобождаютъ отъ кожицы и жилъ, слегка солятъ и немного разбиваютъ. Если хотятъ имѣть бифштексъ по-англійски, то его поджариваютъ въ горячемъ маслѣ до красиваго коричневаго цвѣта. Слѣдуетъ лишь часто поворачивать, въ противномъ случаѣ онъ не будетъ красновато-розовымъ. Сначала

поджарить на одной сторонѣ, затѣмъ быстро повернуть на другую.

Дѣти обыкновенно не выказываютъ особаго предпочтенія красновато-розовому, по англійски поджаренному мясу. Они охотнѣе ѣдятъ бифштексъ, тушеный до мягкости. Это достигается такимъ образомъ, что мясо, поджаренное съ обѣихъ сторонъ, поливаютъ столовой ложкой горячей воды, покрываютъ и при частомъ поливаніи тушатъ до тѣхъ поръ, пока оно не получитъ желаемой мягкости.

56. Скобленое мясо.

100 гр. ($\frac{1}{4}$ фун.) скобленаго мяса.

30 гр. ($2\frac{1}{2}$ лота) масла.

Щепотка соли.

Мясо скоблятъ ножомъ или измельчаютъ въ котлетной машинкѣ, дѣлаютъ изъ полученной массы продолговатую, аппетитную котлетку, отглаживаютъ аккуратно ножомъ и поджариваютъ быстро въ горячемъ маслѣ съ обѣихъ сторонъ. Наливаютъ немного горячей воды, даютъ разъ вскипѣть и сейчасъ-же подаютъ.

57. Тушеная телятина.

1 (2½ фун.) килогр. телятины (задней или филейной части).

60—80 гр. (15—20 зол.) масла.

Столовая ложка соли.

Телятина должна быть совершенно мягкой для того, чтобы ребенок нашелъ ее по своему вкусу. Мясо освобождаютъ отъ кожицъ и жилъ, обмываютъ, высушиваютъ, солятъ, и поджариваютъ въ горячемъ маслѣ до красиваго желтаго цвѣта. Затѣмъ телятину тушатъ въ закрытомъ сосудѣ, часто поливая водой, до мягкости. (Отъ одного до двухъ часовъ, смотря по качеству мяса). Кастрюля, въ которой тушатъ мясо, должна быть невелика.

58. Телячій шницель.

100 гр. (¼ фун.) шницеля.

30 гр. (2½ лота) масла.

Щепотка соли.

Мясо хорошенько обмываютъ, кладутъ на чистую тряпку для волоконъ, слегка отбиваютъ, солятъ и поджариваютъ въ горячемъ маслѣ до красиваго желтаго цвѣта. Затѣмъ наливаютъ поль-разли-

вательной ложки воды и даютъ обливая почаще, тушиться до мягкости.

59. Скобленая телятина.

100 гр. ($\frac{1}{4}$ ф.) телячьего шницеля.

30 гр. ($2\frac{1}{2}$ лота) масла.

Щепотка соли.

Телячій шницель перемалывается въ котлетной машинкѣ (телятина плохо скоблится ножомъ). Въ дальнѣйшемъ поступаютъ такъ, какъ со скобленнымъ мясомъ (56).

60. Жареная курица.

Небольшая молодая курица.

50 гр. (12 зол.) масла.

$\frac{1}{2}$ кофейной ложки соли.

Тщательно очищенная курица хорошенько обмывается, высушивается чистой тряпочкой (мокрая курица долго не пріобрѣтаетъ надлежашаго желтаго цвѣта).

Затѣмъ слегка солятъ, кладутъ въ небольшой противень, заливаютъ распустившимся масломъ и даютъ стоять въ

горячей печи такъ долго, пока не получится красивый желтый цвѣтъ. Затѣмъ курицу часто поливаютъ до мягкости. Конечно, маленькія дѣти получаютъ лишь кусочекъ грудинки или стегнышко.

61. Разварная курица.

Курица для бульона.

3 столов. ложки муки.

50 гр. (12 зол.) масла.

Немного зелени, немного соли.

Курицу хорошенько очищаютъ и обмываютъ, кладутъ въ два литра воды, гдѣ уже находятся зелень и соль, и варятъ до мягкости. Когда это достигнуто, курицу вынимаютъ на тарелку, раздѣляютъ на части и даютъ супу остыть.

Затѣмъ слегка поджариваютъ муку въ горячемъ маслѣ прибавляютъ постепенно холоднаго бульона, размѣшиваютъ соусъ и даютъ ему еще разъ вскипѣть вмѣстѣ съ разрозненными частями, а также, если желательно, съ маленькими клецками, шариками и т. д. (№ 47). Послѣдніе должны вариться минуты 3—4.

62. Ризотто.

Врачи иногда предписывают ризотто съ цѣлью упитыванія дѣтямъ двухъ лѣтъ и старше. Малыши ѣдятъ это обыкновенно очень охотно. Такъ какъ при этомъ необходимъ куриный бульонъ, а слѣдовательно требуется и цѣлая курица, то ризотто готовится для всей семьи.

Большая курица (можно и постарше).

100 гр. ($\frac{1}{4}$ ф.) масла.

Поль лука.

Суповая зелень.

50 гр. (12 зол.) тертаго паризана.

250 гр. (20 лот.) риса, столов. ложка соли, (свѣжій томатъ) либо стол. ложка томатовой мякоти.

Очищенную и обмытую курицу варятъ до мягкости въ 2-хъ литрахъ соленой воды.

Старая курица варится дольше и для такой нужно 3 литра воды. За четверть часа распускаютъ на огнѣ масло, поджариваютъ въ немъ мелко нарѣзанный лукъ, а затѣмъ прибавляютъ туда рисъ. Для ризотто рисъ не долженъ быть поджаренъ до темнаго цвѣта, какъ это дѣлается для пилава (рисъ восточный), а

только слегка желтаго цвѣта. Когда рисъ пріобрѣтаетъ пріятный запахъ, его поливають 2-мя разливательными ложками куринаго бульона и даютъ вскипѣть при постоянномъ помѣшиваніи. Это повторяютъ нѣсколько разъ.

Когда рисъ достаточно мягокъ (въ серединѣ зерна не должно быть болѣе замѣтно муки.) Къ нему прибавляютъ протертый томатъ или томатовой мякоти, тертый пармезанъ и куриное мясо и размѣшиваютъ все это, пока хорошенько не разогрѣется. Ризотто слѣдуетъ подавать, какъ только оно будетъ готово.

63. Ветчина (размельченная).

Дѣти очень охотно ѣдятъ вареную ветчину. Но если они жадно глотаютъ ветчину, не разжевывая ея, то лучше ее предварительно размельчить. Можно брать какъ тощія, такъ и жирныя части и намазывать на бѣлый хлѣбъ. Сырую ветчину маленькимъ дѣтямъ давать не слѣдуетъ.

64. Телячій студень.

$\frac{1}{4}$ телячьей головы
4 (16 стак.) литра воды

1 кофейн. ложка соли
зелень
1 маленькая луковка
2 зерна перца
сокъ изъ 2—3 лимоновъ
 $\frac{1}{4}$ (1 стак.) литра уксуса.

Телячью голову хорошенько обмываютъ и варятъ въ водѣ съ перцемъ, уксусомъ, и солью 3—4 часа. Бульонъ процѣживаютъ и удаляютъ кофейной ложкой жиръ, пока бульонъ не будетъ на видъ совсѣмъ обезжиреннымъ; затѣмъ наполняютъ имъ какую нибудь фарфоровую форму, размѣшиваютъ съ лимоннымъ сокомъ и ставятъ на холодъ. Прежде, чѣмъ студень совершенно застынетъ, нужно снять верхній слой, который образуется на поверхности. Обезжирить бульонъ слѣдуетъ съ большимъ вниманіемъ, такъ какъ жиръ студня имѣетъ непріятный привкусъ и, кромѣ того, трудно переваривается.

65. Заливное.

Описанный выше студень очень питателенъ, но не прозраченъ. Но если желаютъ приготовить настоящее заливное для ребенка, то надо въ специальной

кастрюлѣ взбить 4 бѣлка, слить туда разогрѣтый отваръ студня и дать вскипѣть на угляхъ при постоянномъ взбиваніи. Затѣмъ снять съ открытаго огня и дать 15 минутъ медленно вариться. Затѣмъ слегка охлаждають, процѣживаютъ черезъ тряпку и разливають по стаканамъ или красивымъ формочкамъ.

Прибавлять желатины не нужно, на оборотъ, даже вредно.

VII. Овощи.

Овощи, благодаря ихъ питательнымъ солямъ, а также послабляющему дѣйствию, очень здоровы и поэтому слѣдуетъ давать ихъ ребенку не менѣе, чѣмъ 3 раза въ недѣлю, даже если ребенокъ и не высказываетъ къ нимъ особой охоты. Остальные дни недѣли можно побаловать дитя компотомъ.

Легко переваривается только молодая зелень, т. е. такая, которая употребляется въ видѣ молодыхъ, еще невыросшихъ, побѣговъ и поэтому бѣдна древесиной (целлюлозой). (Шпинатъ, карфиоль, побѣги капусты и т. д.)

Но и легко перевариваемыя овощи могутъ сдѣлаться вслѣдствіе неумѣлаго приготовленія трудно перевариваемыми такъ напр. черезъ прибавленіе слишкомъ большого количества жира, въ особенности, если его прибавляютъ не непосредственно передъ ѣдой (разогрѣтая зелень) и тѣмъ самымъ не даютъ возможности впитаться въ зелень. Такъ напр. шпинатъ, дѣлается болѣе или менѣе удобоваримымъ, смотря по качеству и количеству жира, а также и по тому, былъ ли прибавленъ послѣдній непосредственно передъ ѣдой или задолго до нея.

Разогрѣтыя овощи поэтому очень часто бываютъ источникомъ кишечныхъ разстройствъ.

Многими дѣтскими врачами рекомендуется давать дѣтямъ зелень уже начиная съ 6-ти мѣсячнаго возраста, но конечно, только такую, которая можетъ быть употреблена въ протертой формѣ (шпинатъ, картофель, карфіоль, морковь). Переваривается-ли зелень ребенкомъ, можно узнать по одному взгляду на стулъ ребенка.

Овощи слѣдуетъ такъ готовить, чтобы питательныя соли ихъ не удалялись вмѣстѣ, что къ сожалѣнію слу-

чается слишкомъ часто. Овощи, какъ сказано, въ каждомъ домѣ должны быть приготовлены такъ гигиенично и настолько вкусно, чтобы ихъ могли ѣсть безъ вреда для себя самыя маленькія дѣти. Поэтому мы разсчитали всѣ послѣдующіе рецепты приблизительно на 4 персоны; если желательно готовить исключительно для ребенка, то берутъ 4-ую часть всего указаннаго количества. Двууглекислый натръ (соду) прибавляютъ къ зелени для того, чтобы она была мягче и не потеряла своего естественнаго цвѣта. Для ребенка количество натра, разумѣется, минимально.

66. Шпинатъ.

$\frac{1}{2}$ ($1\frac{1}{4}$ фун.) килограммъ шпината.

50 гр. (12 зол.) масла

$\frac{1}{4}$ (1 стак.) литра воды

2 стол. ложки муки

кофейная ложка соли

двууглекисл. натра на кончикъ ножа.

Листочки шпината тщательно обмываются, освобождаются отъ стеблей и ставятся на огонь съ небольшимъ количествомъ воды, соли и натра. Когда

шпинатъ сварится до мягкости, его отцѣживаютъ и протираютъ черезъ сито; вода, содержащая питательныя соли, не должна быть выливаема. Распускаютъ отдѣльно масло на огнѣ, поджариваютъ муку въ немъ до желтаго цвѣта и наливаютъ столько шпината, чтобы получился густоватый соусъ. Прибавляютъ эту массу къ протертому шпинату и даютъ еще разъ вскипѣть.

67. Пюре изъ желтой моркови.

20 штукъ моркови
50 гр. (12 зол.) масла
 $\frac{1}{2}$ (2 стак.) литра воды
кофейная ложка соли
столовая ложка муки
двууглекислаго натра (соды) на кончикѣ ножа.

Берутъ маленькія морковки, обмываютъ, очищаютъ ножомъ, разрѣзаютъ и ставятъ тотчасъ-же варить въ соленой водѣ на горячій огонь. Когда онѣ достигнутъ надлежащей мягкости, ихъ протираютъ черезъ сито. Распускаютъ масло, поджариваютъ въ немъ муку и прибавляютъ туда-же протертую морковь.

68. Капуста.

2 кочана капусты
50 гр. (12 зол.) масла
 $\frac{1}{2}$ (2 стак.) литра воды
1 столовая ложка муки
1 кофейная ложка соли
соды на кончикъ ножа.

Для дѣтей слѣдуетъ брать только свѣжую нѣжную капусту, такъ какъ старая вызываетъ вздутіе.

Кочанъ слегка обмываютъ, по возможности лишь снаружи, и удаляютъ кочерыжки. Затѣмъ мелко нарѣзаютъ и тушатъ въ водѣ (съ солью и натромъ). Когда размягчаться, прибавляютъ масла и насыпаютъ при этомъ рукой муку такъ, чтобы не образовалось комочковъ. Все въ цѣломъ должно еще немного повариться.

69. Кольраби (брюква).

4—5 маленькихъ брюквы
50 гр. (12 зол.) масла
 $\frac{1}{2}$ (2 стак.) литра воды
кофейная ложка очищенной соли
соды на кончикъ ножа.

Для маленькаго ребенка можно употреблять только самую нѣжную брюкву. Ее очищаютъ и нарѣзаютъ на тонкія пластинки, причемъ по возможности удаляются всѣ волокнистыя и твердыя части, и ставятъ на огонь съ $\frac{1}{2}$ литромъ холодной воды (соль, натр.) для тушенія. Когда пластинки сдѣлаются мягкими, прибавляютъ масла и тушатъ все вмѣстѣ еще одно мгновеніе.

70. Зеленый горошекъ.

$\frac{1}{2}$ (2 стак.) литра зеленого
лущенаго горошка
50 гр. (12 зол.) масла,
1 столовая ложка
мелко разрѣзанной петрушки,
1—2 куска пиленнаго сахара
 $\frac{1}{2}$ кофейной ложки соли
 $\frac{1}{2}$ (2 стак.) литра воды
двууглекислаго натра
(соды) на кончикѣ ножа

Маленькій свѣжій горошекъ наиболѣе пріятенъ на вкусъ. Консервированный горошекъ мы не должны давать нашимъ дѣтямъ. Итакъ, свѣжій сахарный горошекъ кладутъ въ воду вмѣстѣ съ солью,

сахаромъ. натромъ и петрушкой, ставятъ на огонь, даютъ ему свариться до мягкости. Старый и крупный горошекъ плотнѣе и требуется нѣсколько разъ прибавлять воды. Когда горошекъ дѣлается мягкимъ, прибавляютъ масла, варятъ еще минуту и сейчасъ же подаютъ.

71. Зеленые бобы.

$\frac{1}{2}$ ($1\frac{1}{4}$ ф.) килогр. маленькихъ бобовъ
60 гр. ($\frac{1}{6}$ ф.) масла
1 стол. ложка соли
сода на кончикъ ножа.

Бобы слегка обмываютъ, а затѣмъ надрѣзаютъ на обѣихъ концахъ, чтобы удалить лишнія ниточки.

Если бобы сварить въ кипящей водѣ, къ которой прибавлены натръ и соль, не разрѣзавъ или не разломавъ ихъ предварительно, то они тогда чрезвычайно уплотняются. Ихъ можно пожеланію либо разрѣзывать, либо разламывать. Какъ только бобы достигнутъ необходимой мягкости, ихъ слѣдуетъ быстро отцѣдить и выложить на тарелку. Кусочекъ свѣжаго масла кладутъ въ середину и (нѣсколько разъ поворачи-

вая тарелку) даютъ ему равномернo распредѣлиться между всѣми бобами.

72. Карфіоль (Цвѣтная капуста).

1 кочанъ цвѣтной капусты средней величины,

50 гр. (12 золот.) масла,

1 столов. ложка соли

2 (8 стак.) литра воды

2—3 стол. ложки молока

полная пригоршня сухарей

немного тертаго пармезана

сода на кончикъ ножа.

Дѣти охотно ѣдятъ эту овощь. Кочанъ обмываютъ; если есть предположеніе, что въ немъ содержатся насѣкомыя, то для уничтоженія ихъ его погружаютъ въ кипятокъ. Затѣмъ кочанъ освобождаютъ отъ всѣхъ ребрышекъ и кочерыжки, и ставятъ варить въ двухъ литрахъ воды (соль, молоко и натръ). Когда капуста дѣлается мягкой, (спустя 20 мин. приблизительно), ее вынимаютъ шумовкой, кладутъ въ маленькую кастрюлю, заливаютъ распущеннымъ масломъ посыпаютъ сухарями и пармезаномъ. Затѣмъ капусту помѣщаютъ еще на минутку въ горячій шкафъ.

73. Вареная цвѣтная капуста.

(Цвѣтная капуста подь соусомъ).

1 Кочанъ цвѣтной капусты средней величины

50 гр. (12 золот.) масла

1½ (6 стак.) литра воды

1 кофейная ложка соли.

2 столов. ложки молока

2 ложки просѣянной муки

натръ на кончикъ ножа.

Обмываютъ цвѣтную капусту и, если она не свободна отъ насѣкомыхъ, погружаютъ ее въ кипятокъ приблизительно въ 1½ литрахъ воды (молоко, соль, натръ!) осторожно вынимаютъ ставятъ въ тепломъ мѣстѣ; распускаютъ масло, поджариваютъ муку приливаютъ остывшую воду, въ которой варился кочанъ и пслученнымъ соусомъ обливаютъ карфиоль.

74. Капустные побѣги. (Разсада).

1½ килогр. (приб. 2 фун.).

50 гр. (12 зол.) масла

2 столов. ложки муки

1 кофейная ложка соли.

1 (4 стак.) литръ воды
двууглекислаго натра на кончикъ
ножа.

Капустные побѣги обмываютъ, наливаютъ воды (соль, натръ!) и ставятъ на огонь. Когда они сдѣлаются достаточно мягкими, ихъ отцѣживаютъ, охлаждаютъ воду, а также отдѣльно готовятъ въ маслѣ легкую заварку муки съ которой и размѣшиваютъ надъ огнемъ постепенно и медленно остуженную капустную воду. Полученный соусъ долженъ разъ вскипѣть, затѣмъ слѣдуетъ его процѣдить, положить и сейчасъ-же подавать.

75. Вареный картофель.

Въ дѣлѣ дѣтскаго воспитанія въ особенности часто приходится сталкиваться съ предубѣжденіемъ противъ картофеля, въ виду его будто-бы незначительной питательности. Это большая ошибка! Картофель—это самое важное питательное средство изъ числа растительныхъ, которое дѣти большею частью въ отличіе отъ другихъ овощей принимаютъ почти ежедневно. Растительный

столь имѣетъ цѣлью доставить нужное количество питательнаго матеріала, предотвративъ вредные результаты употребленія слишкомъ большого количества бѣлковой пищи, облегчить работу кишечника въ качествѣ такия наз. проталкивающего фактора. У маленькихъ и больныхъ дѣтей картофель играетъ еще большую роль, какъ поставщикъ жира, т. е. онъ даетъ намъ возможность доставлять ребенку такія большія количества жира, которыя другимъ способомъ тотъ не могъ бы получить.

Если хорошій картофель умѣло приготовить, то дѣти будутъ его охотно ѣсть, въ особенности если урвутъ одну во время приготовления на кухнѣ. Но хорошо приготовить картофель—это не такъ просто. Качество картофеля не всегда бываетъ первосортнымъ, но во всякомъ случаѣ картофель и худшаго сорта бываетъ очень вкуснымъ если его варить въ небольшомъ количествѣ воды незадолго до ѣды ($\frac{1}{2}$ часа). Еще лучше если, сливъ кипящую воду, покрыть картофель платкомъ и крышкой и дать постоять три минуты.

76. Картофель въ мундирѣ.

Такимъ же питательнымъ блюдомъ, какъ вареный въ шелухѣ картофель, является и картофель въ мундирѣ. Картофель обмываютъ, обсушиваютъ и кладутъ въ горячую печь. Требуется не менѣе часа для того, чтобы картофель былъ совершенно готовъ.

77. Жареный картофель.

Картофель обмываютъ, очищаютъ въ сырсмъ видѣ, разрѣзаютъ на четверти или осьмушки и ставятъ съ 10 гр. масла и полъ-кофейной ложки воды въ горячую печь, пока не изжарится до мягкости; когда это достигнуто, ($\frac{1}{2}$ часа спустя, приблизительно) прибавляютъ немного мелко-нарѣзанной петрушки.

78. Картофельный салатъ. (Для всей семьи).

$\frac{1}{2}$ кг. ($\frac{1}{4}$ фун.) картофеля
50 гр. (12. золот.) масла
1 пучекъ петрушки

немного сушеныхъ, безусловно не ядовитыхъ грибовъ.

1 кофейная ложка соли
нѣсколько столов. лож. молока,
1 столов. ложка муки.

2 зерна перца,
1½ (6 стакановъ) литра воды.

Варятъ въ 1½ литрахъ воды около 2 — 3 минутъ петрушку, соль, перецъ, немного и грибы.

Въ то-же время очищаютъ картофель, наръзаютъ ломтиками; воду отцѣживаютъ, кладутъ въ нее ломтики картофеля и молоко и ставятъ вновь на огонь. Пока картофель варится до мягкости, распускаютъ на огнѣ масло, растираютъ съ 1 столовой ложкой муки, наливаютъ одну разливательную ложку остуженной картофельной воды. Когда такъ наз. мучная заварка готова, ей даютъ разъ вскипѣть, прибавляютъ ее къ картофелю и оставляютъ все вмѣстѣ еще нѣкоторое время на огнѣ.

Если желательно этотъ салатъ сдѣлать особенно вкуснымъ и питательнымъ, то прибавляютъ сюда еще яичный желтокъ, но не прямо въ кипящій салатъ, потому-что тогда онъ неминуемо свернется; его слѣдуетъ растереть въ

отдѣльной чашкѣ съ небольшимъ количествомъ остуженной картофельной водой и совсѣмъ въ концѣ, незадолго до того, какъ подавать, процѣдить въ салатъ

79. Картофельное пюре.

$\frac{1}{2}$ килогр. ($1\frac{1}{4}$ ф.) средняго картофеля
 $\frac{3}{10}$ ($1\frac{1}{4}$ стак.) литра молока
50 гр. (12 золот.) масла
1 кофейная ложка соли.

Хорошо обмытыя картофелины варятъ до мягкости вмѣстѣ съ шелухой затѣмъ очищаютъ и въ горячемъ видѣ протираютъ черезъ сито. Вскипятить молоко, прибавить соли, масла, протертый картофель, все при сильномъ помѣшиваніи. Подавать тотчасъ-же!

VIII. Приправы къ мясу.

80. Лапша съ масломъ.

Въ то время года, когда картофель и свѣжія овощи можно получить лишь съ трудомъ, макароны представляютъ собою

очень любимую приправу для дѣтей. Ихъ готовятъ по вышеуказанному рецепту № 43, но тѣсто разрѣзаютъ не тонкими полосками, а узкими лентами. Двѣ полныя пригоршни лапши кладутъ въ кастрюлю съ кипящей соленой водой и варятъ 3 минуты. Въ это время поджариваютъ 1 столовую ложку сухарей въ 10 гр. горячаго масла. Отцѣженную лапшу хорошо перемѣшиваютъ съ сухарями и подаютъ въ горячемъ видѣ.

81. Картофельная лапша.

$\frac{1}{2}$ (1 $\frac{1}{4}$ фун.) кило картофеля.

1 яйцо.

1 столов. ложка манной крупы.

6—8 столов. ложекъ муки.

20 гр. (5 золот.) масла (въ тѣсто).

$\frac{1}{2}$ кофейн. ложки соли.

6—8 столовыхъ ложекъ тертыхъ сухарей.

50 гр. (12 золот.) масла.

Картофель чисто обмываютъ и варятъ вмѣстѣ съ шелухой, затѣмъ, пока еще горяча, очищаютъ и протираютъ черезъ проволочное сито (если есть, то черезъ картофельный прессъ) на доску, посыпанную мукой. — Прибавляютъ яйцо,

муку, манную крупу, соль и 20 гр. масла и замѣшиваютъ тѣсто, изъ котораго дѣлаютъ лапшу небольшую, толщиною въ палецъ. Между тѣмъ въ широкой кастрюлѣ кипятятъ соленую воду, опускаютъ туда осторожно лапшу и варятъ минуты 2—3. Распускаютъ на огнѣ масло (50 гр.), поджариваютъ въ немъ сухари до свѣтло коричневаго цвѣта; отцѣживаютъ лапшу въ эту же кастрюлю, хорошенько перемѣшиваютъ и ставятъ еще на мгновение въ горячую печь.

82. Клецки.

Смотри № 47.

83. Вареный рисъ.

Врачи утверждаютъ, что дѣтямъ рисъ дается не въ достаточномъ количествѣ. Если рисъ хорошо приготовленъ, то дѣти обыкновенно ѣдятъ его очень охотно. Поэтому не слѣдуетъ пренебрегать хорошими кушаньями изъ риса, чрезвычайно полезными для питанія ребенка.

50 гр. (12 золот.) риса.

1 (4 стак.) литръ воды.

Щепотка соли.

Слѣдуетъ вскипятить соленую воду, всыпать туда рисъ и варить его $\frac{1}{4}$ часа

Время отъ времени его слѣдуетъ помѣшивать и подымать со дна кастрюли. Когда сварится (рисъ не долженъ быть бѣлымъ внутри, но съ другой стороны не слѣдуетъ его варить слишкомъ долго), его нужно отцѣдить и подавать.

Это блюдо предписываютъ часто при діарреѣ. Если же употребляется какъ обычное блюдо, то его слѣдуетъ приготовить нѣсколько иначе (см. № 84).

84. Пилавъ.

50 гр. (12 золот.) риса.

20 гр. (5 золот.) масла.

Щепотка соли.

$\frac{1}{2}$ (2 стак.) литръ воды.

Въ маленькой кастрюлѣ распускаютъ масло поджариваютъ въ немъ рисъ, пока онъ слегка окрашивается и начинаетъ издавать аппетитный запахъ, затѣмъ приливаютъ туда-же большую ложку воды. Воду приливаютъ нѣсколько разъ, по мѣрѣ испаренія ея до тѣхъ поръ, пока рисъ не дѣлается совершенно мягкимъ. Послѣдняя вода должна совершенно испариться, прежде чѣмъ рисъ подавать.

85. Risibisi.

Рисъ съ зеленымъ горошкомъ.

200 гр. ($\frac{1}{2}$ фун.) риса.

50 гр. (12 золот.) масла.

30 гр. ($2\frac{1}{2}$ лота) тертаго сыра пармезанъ.

$\frac{1}{2}$ ложки соли.

$\frac{1}{8}$ ($1\frac{1}{2}$ стак.) литра свѣжаго зеленаго горошка.

Масло распускають, но не даютъ ему потемнѣть! Затѣмъ прибавляютъ сюда же рисъ, даютъ ему сдѣлаться горячимъ при постоянномъ помѣшиваніи и приливаютъ постепенно туда-же воды. Рисъ долженъ остаться бѣлымъ. Пока онъ варится, горошекъ тушатъ, какъ указано въ № 70, но безъ петрушки. Незадолго до того, какъ подавать, къ рису прибавляютъ тертаго пармезана. Наконецъ, рисъ и горошекъ перемѣшиваютъ и подаютъ.

IV. Яйца.

Благодаря ихъ питательности, яйца необходимо давать дѣтямъ, тѣмъ болѣе, что дѣти ѣдятъ ихъ очень охотно. Но заботливая мать должна при этомъ про-

явить особую внимательность, такъ какъ не совсѣмъ свѣжимъ яйцомъ, либо испорченнымъ можно причинить огромный вредъ ребенку.

— Яйцо, надбитое до потребленія, издаетъ слабый звукъ.

Если яйцо не пахнетъ и не надбито, то его спокойно можно дать ребенку. Опасны лишь яйца въ смятку и въ крутую. На обоняніе ребенка полагаться нельзя, такъ какъ оно ненадежно, и каждое яйцо, прежде чѣмъ предложить его ребенку, слѣдуетъ дать попробовать лицу, имѣющему хорошее обоняніе.

86. Яйцо въ смятку.

Свѣжее яйцо кладутъ въ холодную воду, ставятъ на огонь и вынимаютъ, какъ только вода закипаетъ. Вынуть и сейчасъ же подавать.

87. Яйцо въ мѣшечкѣ.

Яйцо кладутъ въ холодную воду и вынимаютъ спустя полъ-минуты послѣ того какъ вода закипитъ.

88. Яйцо въ крутую.

Яйцо кладутъ въ холодную воду. Когда вода закипитъ, кастрюлю снимаютъ съ огня и ставятъ на теплое мѣсто на 10 минутъ. Если яйцо вынуть до этого времени, желтокъ безусловно еще не будетъ крутымъ.

89. Яичница глазунья.

Яйцо разбиваютъ и выливаютъ на тарелку. Только такимъ образомъ можно убѣдиться въ его свѣжести. Распускаютъ кусочекъ масла величиною съ лѣсной орѣхъ, на маленькой сковородкѣ и осторожно спускаютъ туда яйцо. Когда бѣлокъ начинаетъ затвердѣвать, его поднимаютъ ножомъ со дна сковородки. Немного посолить и сейчасъ-же подавать.

90. Яичница взбитая.

Распускаютъ кусочекъ масла на сковородкѣ для омлета. Разбиваютъ яйцо и, если оно безукоризненной свѣжести, то его хорошенько взбиваютъ вилкой, такъ чтобы бѣлокъ и желтокъ были совершенно перемѣшаны. Немного солятъ,

вливаютъ въ горячее масло и хорошенько размѣшиваютъ, какъ только она начинаетъ поджариваться. Яичницу можно сдѣлать по желанію болѣе или менѣе крутой.

91. Омлетъ съ зеленью.

1 яйцо.

1 кофейную ложку размельченнаго лука или петрушки.

соли на кончикѣ ножа.

20 гр. (5 золот.) мяса.

Безукоризненно свѣжее яйцо взбиваютъ и солятъ. На сковородкѣ распускаютъ масла, поджариваютъ въ немъ зелень, вливаютъ взбитое яйцо и поджариваютъ, постоянно потряхивая сковородку. Затѣмъ массу быстро скатываютъ и сейчасъ же подаютъ. Приготовление омлета требуетъ нѣкоторой ловкости.

92. Омлетъ съ ветчиной.

Приготовляютъ точно такъ же, какъ и предыдущій, но вмѣсто зелени кладутъ (около 10—20 гр.) наръзанной или фаршированной ветчины.

Х. Мучныя кушанья и сладкія блюда.

Значительное преимущество, признаваемое всѣми врачами, которое имѣеть южно-нѣмецкая кухня передъ всѣми другими, заключается въ примѣняемомъ ею большомъ количествѣ мучныхъ кушаній.

Въ первые два года жизни ребенка трудно бываетъ избѣгнуть мясной-діеты или даже ограничить ее настолько, какъ это было бы желательно, если взамѣнъ можно предложить лишь молочныя кушанія, супы и т. д. Между тѣмъ опытъ учитъ, что сладкія мучныя блюда очень охотно принимаются нормальнымъ ребенкомъ, и онъ при этомъ прекрасно развивается. Даже можно утверждать, что дѣти, относящіяся съ особымъ пристрастіемъ къ мясу и чугъли не съ отвращеніемъ ко всему остальному, обычно плохо выкормлены или предрасположены къ заболѣваніямъ. Изъ мучныхъ блюдъ не всѣ одинаково хорошо перевариваются. Если приходится питать больное или выздоравливающее дитя, то лучше всего при переходѣ отъ жидкой пищи или каши къ твердой, прибѣгнуть къ помощи мучныхъ блюдъ

Обычно это всѣ тѣ блюда, которыя извѣстны подъ названіемъ „воздушныхъ“; или „Суфлѣ“ они легче всего перевариваются и поэтому имъ можно пожелать большого распространенія въ тѣхъ мѣстностяхъ, гдѣ они почти не извѣстны.

Большая часть этихъ мучныхъ блюдъ рассчитана не для одного только ребенка. Минимальныя порціи очень рѣдко удаются и поэтому приводимые ниже рецепты рассчитаны на нѣсколько персонъ.

93. Бисквитъ.

Горячая масса.

4 желтка.

160 гр. (14 лот.) сахарной пудры.

80 гр. (7 лот.) картофельной муки.

80 гр. (7 лот.) пшеничной муки.

4 бѣлка.

Сильно взбиваютъ бѣлки. Затѣмъ осторожно туда-же прибавляютъ желтки и сахаръ. Всю массу сейчасъ-же ставятъ на огонь (жаръ, но отнюдь не пламя) и взбиваютъ до тѣхъ поръ пока не сдѣлается горячей. (Взбивать не переставая, такъ какъ иначе она легко опадаетъ!). Тѣмъ не менѣе не

давать кипѣть. Затѣмъ тазикъ снимаютъ съ огня и массу взбиваютъ въ холодномъ мѣстѣ, пока не остынетъ. Затѣмъ прибавляютъ туда муки и выкладываютъ все въ форму для торта, смазанную масломъ. Пекутъ на слабомъ огнѣ до свѣтло-желтаго цвѣта. Такой бисквитъ очень выгоденъ и сохраняется нѣсколько дней въ свѣжемъ видѣ.

94. Бисквитъ.

Холодная масса.

5 желтковъ.

100 гр. ($\frac{1}{2}$ фун.) сахарной пудры.

50 гр. (12 зол.) картофельн. муки.

50 гр. пшеничной муки. 10 золот.

5 бѣлковъ.

Желтки растираютъ съ сахаромъ добѣла (около $\frac{1}{2}$ часа), затѣмъ прибавляютъ муку и взбитые бѣлки и наполняютъ форму для торта, смазанную масломъ. Пекутъ на легкомъ огнѣ. Этотъ способъ легче и не требуетъ особеннаго умѣнія.

95. Бисквитъ—рулетъ.

6 желтковъ.

120 гр. (10 лотовъ) сахара.

60 гр. (15 золот.) пшенич. муки.

60 гр. (15 зол.) картофельной муки.

6 взбитыхъ бѣлковъ.

1 кусочекъ ванили.

Около $\frac{1}{2}$ ($1\frac{1}{4}$ фунт.) килогр. малиноваго или абрикосоваго варенья.

Дѣти ѣдятъ особенно охотно пирожное, изъ котораго заманчиво выглядываетъ варенье.

Сначала слѣдуетъ взбивать или растирать сахаръ съ желтками $\frac{1}{2}$ часа, затѣмъ туда-же осторожно примѣшать муку и взбитый отдѣльно бѣлокъ. Эту нѣжную массу кладутъ на очень большой продолговатый листъ (около 30 или 50 сант.), покрытый предварительно масляной бумагой и пекутъ въ умѣренномъ жару до свѣтло-желтаго цвѣта. Въ это время кладутъ большой листъ гладкой бумаги на кухонный столъ, приготавливаютъ варенье и широкій ножъ. Какъ только бисквитъ пріобрѣтетъ желаемый цвѣтъ, его сейчасъ же опрокидываютъ на бумагу, быстро мажутъ вареньемъ, и ловко и осторожно свертываютъ въ трубку.

(Извѣстный кондитеръ говоритъ, что рулеты слѣдуетъ мазать со всею возможной поспѣшностью, такъ какъ ина-

че они остываютъ и не скатываются больше).

Но если-бы все-таки случилось, что бисквитная масса застыла во время обмазыванія вареньемъ и сдѣлалась-бы ломкой, то слѣдуетъ ее тогда вновь вмѣстѣ съ вареньемъ помѣстить на нѣсколько минутъ въ печь, гдѣ она вновь согрѣется и сдѣлается гибкой.

96. Сухари.

Такъ какъ свѣжія мучныя печенія на дрожжахъ не перевариваются маленькими дѣтьми, то въ этомъ смыслѣ можетъ быть предложенъ только одинъ рецептъ, а именно рецептъ сухарей, такъ какъ при этомъ вредное вліяніе дрожжей уменьшается благодаря тому, что сухари пекутся 2 раза.

20 гр. (5 золот.) дрожжей.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

120 гр. (10 лотовъ) масла.

2 желтка.

500 гр. ($1\frac{1}{4}$ фунт.) муки.

80 гр. (7 лотовъ) сахара.

Соли на кончикѣ ножа.

Раскрошить дрожжи, размѣшать ихъ съ половиной дозы тепловатаго молока и приблизительно 100 гр. муки, всыпать ложку сахара и поставить массу въ тепло мѣстѣ (не горячемъ!), чтобы

она взошла. За это время хорошенько взбить масло, къ тѣсту прибавить остальное молоко, муку, сахаръ, взбитое масло, желтки и соль и хорошенько взбить всю массу. Дать тѣсту взойти (около $\frac{1}{2}$ часа) положить на посыпанную мукой доску и раздѣлить на три продолговатыя части, которымъ снова дать подняться на листѣ, намазанномъ масломъ (10-20 мин.) затѣмъ ихъ испечь въ очень горячей печи до свѣтло-желтаго цвѣта.

Когда хлѣба охладятся, ихъ нарѣзають острымъ ножомъ на ломтики, толщиною въ полсантиметра и пекутъ на листѣ въ горячей печи до желтаго цвѣта.

Для храненія сухарей, кекса и т. д. должны быть употребляемы сосуды, не пропускающіе воздуха (жестяныя банки, стеклянные сосуды и т. д.) Въ противномъ случаѣ теряется пріятный запахъ и вкусъ, а иногда печенье портится окончательно изъ-за влажности, плѣсени и проч.

97. Взбитое пирожное съ ванилью.

40 гр. (10 золот.) масла.

40 гр. (10 золот.) муки.

80 гр. (7 лотовъ) сахарной пудры.

$\frac{1}{2}$ литра молока.

3 желтка.

2 бѣлка.

1 кусочекъ ванили.

Вскипятить молоко съ ванилью. Распустить масло въ кастрюлькѣ, прибавить туда муки и сахара и поджарить нѣкоторое время, но на тихомъ огнѣ, такъ чтобы масса не желтѣла. Постепенно прилить молоко и варить при постоянномъ помѣшиваніи не получится густой слой. Снять съ огня, прибавить желтки, размѣшивать, пока не остынетъ. Тогда прибавить взбитые бѣлки и всю массу въ обмазанную масломъ фарфоровую форму и печь, пока не пожелтѣетъ.

98. Шоколадный пуддингъ съ маисовой мукой (Mondamin).

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока.

2 полныя столовыя ложки mondamin'a.

1 плитка растертаго шоколада.

2 кофейныя ложки ванильнаго сахара.

Растереть шоколадъ, размѣшать съ небольшимъ количествомъ молока; тоже продѣлать и съ маисовой мукой, но

въ другомъ сосудѣ. Вскипятить остальное молоко, влить туда шоколадъ сахаръ и варить, постепенно примѣшивая маисовую муку. Когда масса загустѣетъ, снять съ огня, перелить въ чашку, сполоснутую водой и поставить на холодъ. Непосредственно передъ ѣдой опрокинуть пуддингъ на тарелку и подавать.

99. Пуддингъ изъ фруктовъ съ маисовой мукой.

$\frac{1}{4}$ (1 стак.) литра фруктоваго сока.
2 полныя столовыя ложки маисов. муки.

1—2 столов. ложки сахарной пудры.

Вмѣсто сока малины или смородины можно взять также любое фруктовое желе, разбавить водою и разъ вскипятить. Размѣшать маисовую муку съ сахаромъ и небольшимъ количествомъ холоднаго фруктоваго сока. Остальной сокъ вскипятить и прибавить къ нему при постоянномъ помѣшиваніи приготовленную заранѣе муку. Когда загустѣетъ, вылить въ чашку, сполоснутую водой, поставить на холодъ, и наконецъ, опрокинуть на тарелочку.

100. Маннѣй пуддингъ.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра молока
2 столов. ложки манной крупы.
2 кофейн. ложки ванильнаго сахара
20 (5 золот.) гр. масла.
1 яйцо.

Вскипятить молоко въ маленькой кастрюль; взять крупу въ лѣвую, а ложку въ правую руку и, не переставая мѣшать, всыпать крупу въ молоко. Туда же прибавить масла и сахара. Хорошенько мѣшать, пока каша не загустѣетъ. Дать ей остыть, взбить хорошо яйцо, вылить въ остуженную кашу, энергично перемѣшать и помѣстить въ обмазанную масломъ и посыпанную мазкой форму.

Всѣ дѣти чрезвычайно любятъ къ пуддингамъ и взбитымъ пирожнымъ подливку изъ компота, варенья или фруктоваго соуса (№ 114).

101. Рисовый пуддингъ.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литръ молока
2 столов. ложки риса
20 гр. (5 золот.) масла

2 кофейныя ложки сахарной пудры
1 яйцо.

Вскипятить молоко и разварить въ немъ рисъ съ сахаромъ до мягкости. Затѣмъ прибавить масла. Когда получится густая каша, дать остыть. Взбить бѣлокъ, смѣшать его и желтокъ съ рисомъ и наполнить этой массой небольшую форму смазанную масломъ. Печь до красиваго свѣтло-желтаго цвѣта.

102. Англійскій пуддингъ изъ хлѣба.

2 старыхъ хлѣба
50 гр. (12 золот.) масла
 $\frac{1}{8}$ ($\frac{1}{2}$ стакана) литра молока
1 желтокъ
1 кофейн. ложка сахарной пудры
немного ванили
манной муки на кончикѣ ножа.

Хлѣбъ нарѣзаютъ ломтиками, намазать масломъ и положить слоями въ форму для пуддинга. Растереть въ мѣлокѣ желтки, муку и сахаръ и вскипятить, не переставая мѣшать. Налить этотъ жидкій кремъ на ломтики хлѣба въ формѣ, когда послѣдній хорошо размягчится, запечь пуддингъ въ горячей

печи до желтаго цвѣта (приблизительно $\frac{1}{2}$ часа).

103. Пуддингъ изъ бѣлаго хлѣба (Semmeln).

2--3 булочки
немного больше $\frac{1}{8}$ литра молока
70 гр. (17 золот.) масла
70 гр. (17 золот.) сахарной пудры
40 гр. (10 золот.) изюма
немного лимоннаго цуката
3 желтка
3 взбитыхъ бѣлка.

Нарѣзать хлѣбъ тонкими ломтиками, залить горячимъ молокомъ и поджаривать надъ огнемъ, такъ долго, пока масса не начнетъ отставать отъ кастрюли. Отставить на холодное мѣсто. Взбить масло, прибавить къ нему постепенно сахаръ, желтки изюмъ и перемѣшать все съ остывшей хлѣбной массой. Въ концѣ осторожно опустить взбитый бѣлокъ. Помѣстить пуддингъ въ смазанную масломъ жестяную форму съ крышкой и запекать $\frac{3}{4}$ часа въ духовомъ шкафу. Время отъ времени приливать горячей воды. Подавать съ шоколаднымъ или малиновымъ соусомъ № 113 и № 114.

104. Бисквитный пуддингъ.

3 желтка

60 гр. (5 лот.) сахарной пудры

60 гр. (5 лот.) пшеничной муки

3 взбитыхъ бѣлка.

Растирать или вбивать желтки съ сахаромъ не менѣе полчаса. Сюда же прибавить муку и взбитый бѣлокъ и наполнить этой массой форму для пуддинга, вымазанную масломъ, закрыть хорошо крышкой и поставить пуддингъ на пары, т. е. въ водяную баню на $\frac{1}{2}$ часа. Для того, чтобы форма все время оставалась въ кипящей водѣ до самыхъ краевъ, слѣдуетъ изрѣдка, по мѣрѣ выкипанія, подливать горячей воды. Подавать съ малиновымъ сокомъ (№ 114.)

105. Омлетъ по вѣнски.

2 желтка,

2 кофейныя ложки просѣянной сахарной пудры,

1 кофейная ложка просѣянной пшеничной муки,

1 кофейная ложка просѣянной картофельной муки,

2 взбитыхъ бѣлка,
20 гр. (5 золот.) масла
какое-нибудь варенье.

Взбить хорошенько бѣлки, сюда-же вбить желтки и сахаръ и осторожно присыпать муки. Въ то-же время распустить масло на сковородѣ, опустить туда всю приготовленную массу и запечь въ горячей печи до красиваго желтаго цвѣта. (Вниманіе! Запекается очень быстро). На готовый омлетъ положить какого-нибудь варенья и свернуть омлетъ. Такой омлетъ рассчитанъ на 2-хъ дѣтей.

106. Пышки.

$\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{2}$ стак.) литра молока
1 яйцо
3 столов. ложки просѣянной муки
50 гр. (12 зол.) масла
щепотка соли.

Въ фарфоровомъ сосудѣ съ носикомъ растереть муку, вбить яйцо, всыпать сахаръ; на сковородѣ распустить кусочекъ масла величиною съ лѣсной орѣхъ, взять немного тѣста и испечь пышку сначала съ одной стороны до свѣтло-желтаго, цвѣта, а затѣмъ перевернуть и на дру-

гую сторону. Указанной порці хватаетъ на 4 — 5 штукъ. Пышки намазываютъ вареньемъ, сворачиваютъ насыпаютъ сахаромъ.

107. Воздушный пирогъ.

4 бѣлка

100 гр. ($\frac{1}{4}$ фун.) сахарной пудры

1 полная столовая ложка варенья
изъ малины или мармеладъ.

Растерать два бѣлка съ сахаромъ и вареньемъ въ теченіе $\frac{1}{2}$ часа. Когда масса будетъ сильно пѣнистой, взбить остальные 2 бѣлка и осторожно прибавить ихъ сюда же.

Запекать въ формѣ, вымазанной масломъ, въ очень умѣренномъ жару.

108. Пирожное изъ взбитыхъ бѣлковъ.

Это сладкое, чрезвычайно любимое дѣтьми и легко перевариваемое, готовится двоякимъ способомъ. Холодный способъ удобнѣе и проще; горячую массу приготовить труднѣе и продолжительнѣе, но она выгоднѣе и вкуснѣе.

а) Холодная масса.

3 бѣлка.

200 гр. ($\frac{1}{2}$ фун.) сахарной пудры

1 кусочекъ ванили

Взбить хорошо бѣлки, осторожно прибавить къ нимъ сахара. Затѣмъ быстро наложить яйцевидныя кучки на жестяной листъ, покрытый бумагой и печь до желтоватаго цвѣта. Бумагу затѣмъ положить на минуту на мокрую тряпку, снять печенье осторожно тонкимъ ножомъ. Сохраняется долгое время въ закрытой жестянкѣ.

в) Горячая масса.

Взять тѣ же вещества, какъ и для холодной массы. Когда бѣлки взбиты, осторожно подмѣшать къ нимъ сахаръ, поставить на открытый огонь и взбивать до тѣхъ поръ, пока вся масса не сдѣлается очень горячей. (Не давать кипѣть!) Затѣмъ сильно взбивать ее на холоду. Наложить кучками, испечь и снять, какъ выше указано; но это пирожное слѣдуетъ дольше сушить, чѣмъ первое, а для этого поддерживаютъ умеренную температуру въ печи.

109. Снѣжки.

3 бѣлка

3 желтка

$\frac{1}{2}$ (2 стакана) литра молока

150 гр. (12 лотовъ) сахарной пудры

1 коф. ложка картофельной муки

немного ванили.

Вскипятить молоко. Одновременно-же взбить бѣлки и осторожно примѣшать къ нимъ 100 гр. сахара. Брать столовой ложкой яйцевидные комочки взбитыхъ бѣлковъ и осторожно опускать въ кипящее молоко. Спустя съ минуту вынуть и положить на волосяное сито, молоко выставить за окно охладиться. Между тѣмъ растереть желтки съ оставшимся 50 гр. сахара, прибавить картофельную муку, ваниль и охлажденное молоко и вскипятить все вмѣстѣ, постоянно помѣшивая (на открытомъ огнѣ) Опустить снѣжки въ полученный кремъ, чтобы разогрѣть ихъ немного и подавать. Это блюдо, требующее довольно много времени для изготовленія, очень охотно принимается дѣтьми.

110. Шоколадный тортъ.

Все необходимое для торта.

180 гр. (14 лотовъ) масла

120 гр. (10 лотовъ) сахарной пудры

6 желтковъ

6 бѣлковъ взбитыхъ

120 гр. (10 лот.) бѣлковыхъ сухарей

50 гр. (12 зол.) какао или 2 растертые плитки шоколада,

$\frac{1}{2}$ кофейной ложки размолотой корицы

толченой гвоздики на кончикъ ножа.

Необходимое для глазури.

300 гр. ($\frac{3}{4}$ фун.) пиленого сахару

70 гр. (17 зол.) какао

$\frac{1}{8}$ ($\frac{1}{2}$ стакана) литра воды.

Обычно ребенку не слѣдуетъ давать торта, чтобы не приучать его къ вредной сахарной глазури и не отучать его тѣмъ самымъ отъ обыкновенныхъ блюдъ. Но въ день второй годовщины его рожденія слѣдуетъ побаловать малютку и угостить тортомъ, украшеннымъ весело-горящей свѣчечкой.

Масло для торта взбивать по меньшей мѣрѣ полчаса. Когда оно начнетъ пѣниться, постепенно добавлять сахаръ, желтки, пряности. тертый шоколадъ, лучше растворенный какао. Въ концѣ

концовъ прибавляютъ сухарей и взбитые бѣлки.

Эту массу помѣщаютъ въ специальную форму для торта, смазанную масломъ и пекутъ около часа въ умеренной жарѣ. Тортъ для обливки долженъ быть совершенно холодень, а потому процедуру эту лучше всего оставить до слѣдующаго дня.

Какао растворяютъ на медленномъ огнѣ, но, конечно, такъ, чтобы не подгорѣло. Сюда же прибавляется немного сахара, сильно размѣшиваютъ съ какао, разбавляютъ $\frac{1}{8}$ литра воды и добавляют весь остальной сахаръ. Жидкость должна вскипѣть и вариться нѣкоторое время. Затѣмъ пробуютъ, имѣетъ ли глазурь необходимую консистенцію. (Взять каплю на тарелку, остудить, захватить между большими и указательными пальцами и тянуть; должна получиться нить сейчасъ же обрывающаяся. Если нить тянется, но не обрывается, — слѣдуетъ добавить ложку воды если нить обрывается, слѣдуетъ варить еще нѣкоторое время). Когда глазурь получить должную консистенцію, ее взбиваютъ, пока она не сдѣлается густой, тягучей. Тогда ею быстро обливаютъ тортъ. Особенно

красиво, если тортъ до обливки покрыть вареньемъ изъ абрикосовъ.

XI. Сладкіе соуса къ мучнымъ кушаньямъ.

111. *Chaudeau* (Сабайонъ).

Есть два вида:

1. Густой, холодный, предназначающійся для больныхъ.
2. Горячій соусъ изъ вина, жидкій, годный для подливки къ пуддингамъ.

Холодный *chaudeau*.

2 желтка.

$\frac{1}{16}$ (2 $\frac{1}{2}$ стол. лож.) литра бѣлаго или краснаго вина.

2 столовые ложки сахара.

Взбить желтки съ сахаромъ въ маленькой кастрюлѣ для взбиванія, размѣшать съ виномъ. Поставить на открытый огонь и вскипятить, не переставая взбивать вѣнчикомъ. Быстро снять съ огня и продолжать взбивать уже на холодномъ мѣстѣ, пока *chaudeau* не сдѣлается очень густымъ и холоднымъ.

Если блюдо рассчитывается для всей семьи, то слѣдуетъ все взять въ трой-

номъ количествѣ (6 желтковъ, $\frac{3}{16}$ литра вина, 6 ложекъ сахара). Для малютки было-бы достаточно взять одинъ желтокъ и т. д., но изъ такихъ минимальныхъ количествъ хорошаго *chaudeau* приготовить нельзя.

Горячій *chaudeau*.

(Соусъ изъ вина).

4 желтка.

$\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$ стакана) литра вина (бѣлаго или краснаго).

4 полныя ложки сахара.

Сахаръ растирать съ желтками до пѣны, разбавить виномъ, вскипятить на открытомъ пламени, не переставая взбивать. Соусъ готовъ, когда онъ начинаетъ пѣниться. Если готовятъ для одного ребенка, то достаточно половины указаннаго количества. Меньшее количество не даетъ хорошаго соуса, или же готовить его въ маленькомъ горшечкѣ, постоянно помѣшивая.

112. Соусъ изъ ванили.

Такъ какъ врачи предостерегаютъ отъ излишняго употребленія ванили, то для

приготовленія этого соуса, обычнаго для пуддинговъ, слѣдуетъ ограничиться минимальными количествами ванили.

$\frac{1}{2}$ (2 стакана) литра молока.

4 желтка.

4 столов. ложки сахарной пудры.

1 кофейная ложка картофельной муки.

1 кусочекъ ванили.

Растирать въ теченіе 5 минутъ въ кастрюлькѣ сахаръ, желтки и картофельную муку. Прилить сюда молока, положить ванили, поставить на открытый огонь и вскипятить все время, не переставая мѣшать, либо взбивать.

Если соусъ предназначенъ для маленькаго дѣтскаго пуддинга, то слѣдуетъ, конечно, взять лишь 1 желтокъ, $\frac{1}{8}$ литра молока, 1 столовую ложку сахара.

113. Шоколадный соусъ.

$\frac{1}{2}$ (2 стакана) литра молока.

4 желтка.

4 столов. ложки сахара.

20 гр. (5 зол.) какао, раствореннаго.

1 кофейную ложку картофельн. муки.

Обычно берутъ плитку шоколада, но какао предпочтительнѣе, такъ какъ шо-

коладъ нерѣдко бываетъ фальсифицированъ.

Этотъ соусъ готовится точно такъ же, какъ и предыдущій, но лишь съ тою разницей, что къ нему до кипяченія прибавляютъ шоколада или какао. Для ребенка достаточно взять одну четвертую всего положеннаго.

114. Малиновый соусъ.

3 столов. ложки малиноваго варенья или желе.

$\frac{1}{4}$ (1 стаканъ) литра воды.

Малиновое варенье разводятъ кипящей водой и даютъ разъ вскипѣть на открытомъ огнѣ. (Для дѣтскаго пуддинга).

XII. Фрукты, Компоты, Варенье.

Вареные фрукты слѣдуетъ почаще давать ребенку, чтобы установить у него правильный ежедневный стулъ. Но это слѣдуетъ дѣлать, конечно, съ осторожностью. Если у ребенка два — три раза на день бываетъ жидкій стулъ, то не должно давать ему ничего другого, кромѣ

черники; если стулъ ребенка правиленъ, то можно побаловать его и другими компотами.

Спѣлые фрукты въ сыромъ видѣ могли-бы въ самомъ раннемъ возрастѣ быть однимъ изъ наиболѣе важныхъ и надежныхъ питательныхъ средствъ для ребенка. Но, къ сожалѣнію, жители большихъ городовъ должны очень ограничить потребленіе ихъ, такъ какъ фрукты, привозимые на городскіе рынки, бываютъ вредны для здоровья во многихъ отношеніяхъ. Сохраняемые въ незрѣломъ видѣ, они сохраняются по крайней мѣрѣ нѣсколько дней болѣе или менѣе негигиеничнымъ образомъ, прежде чѣмъ попадаютъ въ руки потребителя. Печальныя наблюденія врачей простираются такъ далеко, что нѣкоторые изъ нихъ считаютъ себя вынужденными прибѣгнуть къ такой крайней мѣрѣ, какъ запрещеніе потребленія фруктовъ дѣтьми до четырехъ лѣтъ.

Но въ дѣйствительности дѣло обстоитъ такъ, что здоровый ребенокъ съ самаго ранняго возраста (6 мѣсяцевъ) хорошо перевариваетъ фрукты въ сыромъ видѣ. Конечно, мы главнымъ образомъ имѣемъ здѣсь въ виду сырое яблоко въ скoble-

номъ видѣ и свѣже выжатый апельсиновый сокъ. И то и другое дѣти очень любятъ. Въ болѣе позднемъ возрастѣ выборъ, конечно, гораздо шире: двухлѣтній ребенокъ можетъ получать почти всѣ фрукты, при случаѣ даже въ неочищенномъ видѣ; но при этомъ необходимо соблюденіе двухъ условій: фрукты должны быть зрѣлыми и свѣжими, — условія, которыя въ большихъ городахъ почти невыполнимы (какъ напр., вишни).

Дѣло матери установить при помощи наблюденій надъ кишечникомъ ребенка, переноситъ-ли онъ фрукты вообще и какіе въ частности. Обычно ребенокъ тѣмъ болѣе чувствительно относится къ фруктамъ, чѣмъ рѣже онъ ихъ получаетъ. Привычка къ фруктамъ наступаетъ необычайно легко. Какъ часто мы видимъ, что городской ребенокъ, схватывавшій весною діаррею и рѣзь въ желудкѣ отъ нѣсколькихъ вишенъ, послѣ лѣта, проведеннаго въ богатой фруктами мѣстности, безнаказанно съѣдаетъ ихъ въ большемъ количествѣ.

Относительно варенья къ завтраку слѣдуетъ замѣтить, что оно имѣетъ больше значеніе въ дѣлѣ питанія ребенка. Многія дѣти ѣдятъ къ завтраку очень мало,

главнымъ образомъ, пьютъ только свое молоко, либо кофе или какао. Но безъ печенья подобный завтракъ совершенно недостаточенъ. Но такъ какъ врачи обыкновенно не разрѣшаютъ изъ серьезныхъ побужденій для завтрака ни мяса, ни яйца и т. под., то слѣдуетъ обратиться къ помощи масла, меда, варенья.

Если твердо держаться принципа не давать ребенку никакихъ покупныхъ консервовъ, къ которымъ относится также и варенье разныхъ сортовъ, то, слѣдовательно, необходимо заготовлять и домашнее варенье.

Наилучшее варенье безспорно получается при помощи аппарата для охлажденія Wesk'a. Если варить по этому способу, то втеченіе всей зимы можно имѣть для дѣтей прекрасный компотъ, который ничѣмъ не отличается отъ свѣжаго, только что сваренаго. Подробности относительно этого способа можно почерпнуть изъ указаній, которыя прилагаются къ аппаратамъ Wesk'a.

Кто, однако, не желаетъ приобрѣтать аппарата Wesk'a, тотъ долженъ варить по способу, весьма близкому къ способу Wesk'a, который уже около двадцати

лѣтъ примѣняется въ нашемъ домашнемъ хозяйствѣ.

Во всякомъ случаѣ при приготовленіи варенья слѣдуетъ избѣгать всякихъ вредныхъ примѣсей. Если внимательно слѣдить за тѣмъ, чтобы фрукты не залеживались и варились сейчасъ же, какъ только куплены, то не потребуется никакихъ салициловыхъ препаратовъ, чтобы сдѣлать фрукты годными для храненія. Точно также при правильномъ приготовленіи фруктоваго желе никогда нѣтъ нужды въ мало полезныхъ примѣсяхъ, способствующихъ застыванію, какъ напр. желатина, рыбій клей и т. п.

Фрукты, если они правильнымъ образомъ приготовлены, застываютъ сами по себѣ и желе только тогда вкусно и чисто, когда оно не содержитъ никакихъ примѣсей.

Поэтому очень неосторожно, выражаясь мягко, покупать для маленькихъ дѣтей варенье либо вареные фрукты. Все это очень красиво выглядитъ, но почти всегда безъ исключенія содержитъ салициловую кислоту и другія вредныя вещества; да помимо того, тотъ кто имѣлъ случай наблюдать подобныя производст-

ва, имѣетъ ясное представленіе о томъ, какого низкаго качества все это.

115. Варенье изъ смородины съ косточками.

Варенье изъ смородины либо малины очень вкусно, если зернышки въ ягодахъ сохранены. Но такъ какъ многіе остерегаются употребленія этихъ зернышекъ, то мы даемъ два способа приготовленія.

Смородину (около 2 килограммъ) снимаютъ въ вѣточекъ, взвѣшиваютъ. На 1 килогр. ягодъ берутъ 750 гр. сахара. Этотъ сахаръ варятъ въ тазикѣ съ $\frac{1}{2}$ литра воды на быстромъ пламени, пока онъ не стекаетъ съ ложки, какъ масло. Затѣмъ въ сиропъ кладутъ очищенныя ягоды и варятъ въ теченіе 5 минутъ. Если хотятъ имѣть густое варенье, то можно варить и дольше, но все-таки не слишкомъ долго, такъ какъ иначе варенье теряетъ и цвѣтъ и вкусъ. Это варенье слѣдуетъ варить на парахъ. При болѣе продолжительномъ кипяченіи можно брать меньше сахара, чѣмъ ука-

зано. Банки съ вареньемъ плотно обвязываютъ и тотчасъ же, а еще лучше на слѣдующій день, помѣщаютъ въ большой горшокъ, на дно котораго кладутъ тряпки или древесныя стружки. Если банки тѣсно соприкасаются, то полезно раздѣлить ихъ платками или стружками. Затѣмъ осторожно наливаютъ холодной воды до горлышка банокъ, плотно закрываютъ горшокъ, ставятъ на открытый огонь. Какъ только вода закипитъ, слѣдуетъ горшокъ съ открытаго огня оставить и дать кипѣть банкамъ 20 минутъ, но такъ, чтобы онѣ со дна не подымались.

Послѣ этого отставить съ плиты, но банки вынуть изъ горшка не раньше, чѣмъ вода остынетъ. Этотъ сортъ варенья имѣетъ вкусъ и цвѣтъ свѣжихъ фруктовъ и, благодаря двойному кипяченію, можемъ съ успѣхомъ сохраняться цѣлую зиму.

116. Варенье изъ малины съ косточками.

Это варенье готовится точно такъ-же, какъ и предыдущее, но малина требуетъ меньше сахара (600 гр. (1½ фун.) на

1 килограммъ ягодъ) и должна быть тщательно очищена отъ возможныхъ личинокъ.

117. Варенье изъ смородины безъ косточекъ.

Лучше всего пропустить ягоды, очищенные предварительно отъ вѣточекъ, черезъ фруктовый прессъ. Но кто тако-го не имѣетъ и не желаетъ приобрести, можетъ протереть ягоды черезъ волосяное сито (спеціально для этой цѣли). Конечно, это утомительная работа, между тѣмъ, какъ очищеніе ягодъ съ помощью пресса совершенно несложно.

Полученную такимъ или инымъ путемъ массу взвѣшиваютъ — протирать слѣдуетъ въ заранѣе взвѣшенную фарфоровую чашку, чтобы избѣжать непрактичнаго переливанія изъ одной посуды въ другую. На 1 килограммъ протертой массы берутъ 750 гр. (пр. 2 фун.) сахара и то и другое кладутъ въ большой тазъ и даютъ на открытомъ огнѣ свариться до требуемой густоты. (Варенье должно спадать съ ложки густой струей). Но не слѣдуетъ забывать, что по охлажденіи варенье дѣлается гуще, а потому не переварить его.

Когда варенье готово, оно помещается въ стеклянныя банки, обвязывается и варится на парахъ, какъ указано въ № 115.

118. Варенье изъ малины безъ косточекъ.

Оно готовится точно такъ же, какъ и варенье изъ смородины, но для малины требуется меньше сахара. (На 1 килогр. массы ягодъ 600 гр. сахара).

119. Варенье изъ абрикосовъ.

Это варенье должно имѣть красивый желто-золотистый цвѣтъ и на это слѣдуетъ обратить особенное вниманіе. Берутъ 2 килогр. спѣлыхъ, по возможности свѣжихъ абрикосовъ. Фрукты разрѣзаютъ пополамъ, освобождаютъ отъ косточекъ наливаютъ приблизительно $\frac{1}{2}$ литра воды, ставятъ на легкой огонь и варятъ до мягкости. Затѣмъ ихъ кладутъ въ фруктовый прессъ или на волосяное сито и протираютъ. Массу взвѣшиваютъ и прибавляютъ нужное количество сахара. (На каждый килограммъ 600 гр. сахара). Затѣмъ все вмѣстѣ варятъ на горячемъ огонь, все время по-

мѣшивая, до тѣхъ поръ, пока варенье не сдѣлается густоватой массой. (NB! Не сварить слишкомъ густымъ).

Это варенье слѣдуетъ также варить на парахъ (№ 115), такъ какъ оно легко скисаетъ.

120. Варенье изъ персиковъ.

Готовится точно такъ же, какъ и предыдущее варенье.

121. Варенье изъ шиповника.

Это варенье очень душистое и вкусное, дѣти чрезвычайно любятъ. Особенно вкусно оно, если изъ каждаго отдѣльнаго плода вынуть многочисленныя содержащіяся въ немъ зернышки.

Но такъ какъ это очень утомительно и образуетъ царапины на рукахъ, то предпочтительно варить шиповникъ (4 литра) въ 1 литрѣ воды до мягкости. Когда плоды совсѣмъ размягчатся, ихъ протираютъ (фруктовымъ прессомъ или черезъ проволочное сито—но послѣднее очень затруднительно).

Полученную массу слѣдуетъ взвѣсить, смѣшать съ сахаромъ (на 1 килогр. 500

гр. сахара) и поступать дальше такъ, какъ съ вареньемъ изъ абрикосовъ (№ 119).

122. Варенье изъ айвы.

Вытирають чисто платкомъ хорошую спѣлую айву (2 килогр.) неочищенную разрѣзають пополамъ, освобождаютъ отъ косточекъ и варять въ 2-хъ литрахъ воды при постоянномъ помѣшиваніи до мягкости. Мягкіе плоды затѣмъ протирають (прессъ или волосяное сито) и берутъ на каждый килограммъ 750 гр. сахара. Дальнѣйшее см. № 119!

123. Желе изъ смородины.

Мы указываемъ приготовленіе желе только немногихъ сортовъ, а именно: изъ смородины, малины, брусники и яблокъ. Дѣло въ томъ, что желе является скорѣе всего лакомствомъ, а какъ примѣсь къ печеньямъ совсѣмъ не пригодно, такъ какъ легко расплывается въ жару огня. Для этой цѣли лучше всего брать варенье, которое гораздо выгоднѣе, да и стоитъ дешевле, такъ какъ оно готовится изъ протертыхъ фруктовъ, а не исключительно

но изъ фруктоваго сока, какъ это имѣть мѣсто при желе.

Протирають приблизительно 3 килогр. хорошихъ, свѣжихъ фруктовъ фруктовымъ прессомъ или черезъ волосяное сито въ фарфоровую миску. Ставятъ на стулъ другой, опрокинутый вверхъ ножками, между ними помещають фарфоровую чашку, а надъ нею по всѣмъ четыремъ ножкамъ привязываютъ веревочками марлю, не слишкомъ натягивая. Сюда вываливаютъ всю массу, протертую прессомъ либо черезъ сито. Сокъ, медленно стекающій въ чашку — не слѣдуетъ выжимать! — затѣмъ взвѣшиваютъ и вмѣстѣ съ сахаромъ (на 1 килогр. сока 750 гр. сахара въ кускахъ) варятъ въ тазикѣ. Желе слѣдуетъ варить на сильномъ огнѣ. Вздымающуюся пѣну снять чистой шумовкой. Варить до полученія хорошей пробы желе. (Опускають одну каплю на фарфоровую тарелку, она не должна расплываться, а остаться въ видѣ маленькой глыбки). Полученнымъ еще горячимъ желе наполняютъ предварительно согрѣтые стаканы и варятъ 20 минутъ на парахъ (№ 115).

124. Желе изъ брусники.

Это желе очень здорово и имѣетъ очень красивый цвѣтъ, который чрезвычайно нравится дѣтямъ, хотя они не всегда охотно ѣдятъ бруснику, такъ какъ она имѣетъ жесткій вкусъ.

3 литра брусники, по возможности сухой, обмываютъ, если она не собрана была лично, тщательно перебираютъ, что составляетъ довольно утомительный трудъ, и безъ сахара ставятъ на открытый огонь съ $\frac{1}{2}$ литра воды. Варить $1\frac{1}{4}$ часа, все время помѣшивая. Охладивъ немного, выливаютъ на платокъ, подвѣзанный къ 4-мъ ножкамъ стула. (Подробно см. № 123). Дать соку свободно стекать въ сосудъ, поставленный подъ платокъ, затѣмъ взвѣсить его и на 1 килогр. взять 600 гр. ($1\frac{1}{2}$ ф.) сахара. Когда сахаръ слегка растворится въ соку, помѣстить все въ тазикъ, поставить на огонь и варить до полученія пробы желе. Въ дальнѣйшемъ поступить, какъ въ № 115.

125. Желе изъ малины.

Варить слѣдуетъ такъ же, какъ и изъ смородины, но на 1 килогр. сока брать

600 гр. сахара. Если малину переварить, то она легко дѣлается вязкой, а потому пробу слѣдуетъ производить почаще.

126. Яблочное желе.

5 килогр. яблокъ обмываютъ, разрѣзаютъ, не чистя, на маленькіе куски, вырѣзаютъ сердцевину, заливаютъ водой и тушатъ въ закрытомъ сосудѣ до мягкости (не дать кипѣть!). Яблоки кладутъ на платокъ, какъ это описано въ № 123, смѣшиваютъ полученный сокъ съ сахаромъ (на 1 килогр. 500 гр. сахара) и варятъ до полученія пробы. Это желе слѣдуетъ также варить вторично на парахъ. Яблоки, оставшіяся въ платкѣ, можно протереть, смѣшать съ сахаромъ и употребить для яблочнаго муса.

127. Апельсиновое варенье по-англійски.

Ради полноты изложенія мы приводимъ также и этотъ рецептъ, но съ оговоркой. Хотя маленькіе англичане очень любятъ это варенье, но оно безусловно не всегда хорошо усваивается и потому въ сущности пригодно лишь для дѣтей старшаго возраста.

- 5 обыкновен. сладкихъ апельсиновъ.
- 3 Севильскихъ апельсина (горькіе).
- 1 лимонъ.

3 литра воды

3 кил. сахара (это не опечатка!)

Хорошенько вытирають платкомъ апельсины и лимоны, такъ какъ они идутъ въ дѣло съ кожурой, разрѣзають на половинки, вынимають косточки, и вмѣстѣ съ кожурой разрѣзають на тоненькіе ломтики (въ видѣ лапши). Это слѣдуетъ дѣлать надъ фарфоровой доской или плоской тарелкой, чтобы не потерять сока фруктовъ. Затѣмъ все кладутъ до слѣдующаго дня въ большую глиняную или фарфоровую миску и заливають 3-мя литрами воды. На слѣдующій день апельсины (въ той же водѣ) варятъ до мягкости (часа 2—3) и снова оставляють на 24 часа въ фарфоровой мискѣ. Только на третій день варенье окончательно готово. Апельсиновую воду вмѣстѣ съ кожурою выливають въ тазикъ кладутъ 3 килограмма сахара и варятъ варенье, при постоянномъ помѣшиваніи (приблизительно около 1 часа) до тѣхъ поръ, пока ломтики апельсиновъ не сдѣлаются какъ бы стеклянными. (Проба желе)! Когда это варенье, очень вкусное, но требующее, къ сожалѣнію, много времени для приготовленія охладится, его разливають по бан-

камъ и плотно обвязываютъ. Это варенье не требуетъ вторичной варки на парахъ. Оно должно быть красиваго золотисто-желтаго цвѣта, но ни въ коемъ случаѣ не коричневаго. Поэтому надо тщательно размѣшивать его по дну тазика.

128. Черныя вишни въ пару.

3 килогр. вишенъ.

1 килогр. сахара.

1 литр. воды.

Для этого варенья слѣдуетъ выбирать лишь безупречные фрукты, такъ какъ вообще достоинство всякаго варенья зависитъ отъ свѣжести и зрѣлости фруктовъ.

Варятъ сахаръ на открытомъ огнѣ до тѣхъ поръ, пока жидкость не стекаетъ съ ложки, какъ масло. Въ кипящей сахаръ бросаютъ очищенные и ошипанные предварительно вишни и варятъ ихъ въ теченіе 2 минутъ. Когда варенье нѣсколько остынетъ, имъ наполняютъ высокія банки и вновь варятъ на парахъ.

129. Варенье изъ груши.

Варятъ 500 гр. ($1\frac{1}{4}$ ф.) сахара въ $\frac{1}{2}$ литръ воды на быстромъ огнѣ до тѣхъ поръ, пока стекаетъ съ ложки, какъ масло. Въ то-же время очищаютъ 8—10 спѣлыхъ, но не слишкомъ мягкихъ грушъ, (Isenbart Alexander), вынимаютъ зернышки и разрѣзаютъ осьмушки.

Ломтики опускаютъ въ кипящій сахаръ и варятъ 3 минуты. Затѣмъ даютъ всему остыть, выкладываютъ въ банки. Послѣ того, какъ варенье совсѣмъ остынетъ, варятъ на парахъ (№ 115).

130. Варенье изъ сливъ.

Берутъ $\frac{1}{2}$ килогр. спѣлыхъ, хорошихъ сливъ, обмываютъ и вынимаютъ косточки. Эти косточки варятъ въ $\frac{1}{2}$ литръ воды, затѣмъ ихъ выбрасываютъ, а въ воду кладутъ разрѣзанныя пополамъ сливы, 600 гр. ($1\frac{1}{2}$ ф.) сахара и кусочекъ корицы ставятъ на огонь и варятъ до мягкости ($\frac{1}{4}$ часа). Варенье можно употреблять, какъ только оно остынетъ.

Но если желательно сохранить его на зиму, то его слѣдуетъ подвергнуть

вторичной варкѣ на парахъ. Для этого варенье выкладываютъ въ банки, плотно обвязываютъ и варятъ на парахъ 20 минутъ (см. №115).

Вслѣдствіе присутствія кожуры, это варенье можно давать лишь болѣе старшимъ дѣтямъ.

131. Яблочный компотъ.

Взять два хорошихъ, небольшихъ яблока, очистить, вынуть зернышки, раздѣлить каждое на восемь частей, положить въ кипящую воду, прибавить 6 кусковъ сахара, сокъ изъ четверти лимона и варить до мягкости.

132. Яблочный мусъ.

Очень часто дѣлаютъ ошибку; прибавляютъ слишкомъ много сахара и слишкомъ долго варятъ, такъ что мусъ представляетъ собою густую, клейкую массу. Между тѣмъ дѣти гораздо охотнѣе ѣдятъ жидковатый, слегка кислый мусъ и лучше перевариваютъ его. Берутъ два спѣлыхъ хорошихъ яблока, обмываютъ и нарезаютъ вмѣстѣ съ кожицей на маленькіе кусочки. Ихъ кладутъ въ кастрюлю (для

компотовъ наиболѣе аппетитно брать алюминіевую посуду) наливаютъ воды, кладутъ 6 кусковъ сахара и немного лимоннаго сока. Даютъ яблокамъ совершенно развариться, пропускаютъ черезъ чистое сито (безъ запаха, либо жира) и подаютъ въ стеклянной вазочкѣ.

133. Компотъ изъ смородины.

Взять $\frac{1}{4}$ килогр. (20 лож.) ошипанной смородины и варить нѣсколько минутъ съ 160 гр. 8 лож. сахара и $\frac{1}{8}$ литра воды.

134. Компотъ изъ вишенъ.

$\frac{1}{4}$ килогр. (20 лож.) вишенъ или черешенъ хорошенько обмываютъ и варятъ съ 10 кусками пиленнаго сахара въ $\frac{1}{4}$ (1 ст.) литра воды.

135. Компотъ изъ абрикосовъ.

Взять 4 спѣлыхъ, темно-желтыхъ абрикоса, очистить, разрѣзать на половинки и варить съ $\frac{1}{3}$ ($\frac{1}{2}$ ст.) литра воды, подсахаренной 6 кусками сахара, до мягкости. Для болѣе взрослыхъ дѣтей можно разбить

косточки, вынуть ядра, очистить отъ кожицы и варить вмѣстѣ съ плодами.

136. Компотъ изъ персиковъ.

Готовится точно такъ же, какъ № 135.

137. Компотъ изъ сливъ.

Взять хорошихъ спѣлыхъ сливъ, вымыть, вытереть полотенцемъ безъ волоконъ, разрѣзать пополамъ, вынуть косточки и варить съ сахаромъ въ водѣ до мягкости на $\frac{1}{4}$ (20 лож.) килогр. фруктовъ $\frac{1}{4}$ литра воды и 10 кусковъ пиленого сахара).

138. Компотъ изъ сушеныхъ сливъ.

Обмываютъ около $\frac{1}{8}$ килогр. сливъ и варятъ съ 10-ью кусками сахара до мягкости въ 1-мъ литрѣ воды. Если этотъ компотъ дается ребенку съ цѣлью полученія у него болѣе жидкаго стула, то вмѣстѣ со сливками варятъ 3 листа сенны, которые выбрасываютъ затѣмъ, прежде чѣмъ дать ребенку компотъ. Также рекомендуется удалить и косточки, но уже изъ варенаго компота, такъ какъ онѣ придають ему пріятный вкусъ.

139. Компотъ изъ протертыхъ сухихъ сливъ.

Сливы варятъ такъ же, какъ и въ № 138; затѣмъ удаляютъ косточки и протираютъ черезъ чистое сито. Можно давать намазаннымъ на хлѣбъ.

140 Печенія яблоки.

Вырѣзать сердцевину хорошаго зрѣлаго яблока, такъ чтобы нижній слой яблока остался цѣлымъ, вложить въ образовавшееся пустое пространство кусочекъ сахара, положить яблоко на маленькую сковородку, налить ложку воды и испечь въ горячей печи.

Это блюдо, очень любимое дѣтьми, лучше регулируетъ отправленіе кишечника, чѣмъ всѣ другія кушанья изъ яблокъ.

141. Ревенный мусъ.

Это блюдо въ нѣкоторыхъ странахъ имѣетъ широкое распространеніе (какъ напр. въ Англии, сѣверной Германіи), а въ Южной Германіи къ сожалѣнію почти неизвѣстно.

$\frac{1}{2}$ ($1\frac{1}{4}$ ф.) килогр. ревенныхъ ребрышекъ

$\frac{1}{4}$ (20 лотовъ) кил. сахара

3 столов. ложки воды.

Черешки листьевъ ревеня (растение, которое вездѣ очень легко произрастаетъ) обмываютъ, очищаютъ, разрѣзаютъ на кусочки, кладутъ въ глиняный горшокъ вмѣстѣ съ сахаромъ и водой и часто помѣшивая, варятъ до полученія кашицеобразной массы. Можно такой мусъ протереть и сквозь сито.

Весною это блюдо, равноцѣнное самому лучшему яблочному мусу, является самой пріятной замѣной компотамъ изъ свѣжихъ фруктовъ.

ХII. Напитки.

Мы уже говорили о томъ, что среди питательныхъ напитковъ первое мѣсто принадлежитъ молоку (глава I).

Многія дѣти получаютъ однако-же отвращеніе къ молоку, большею частью какъ естественное послѣдствіе того, что имъ давали въ раннемъ дѣтствѣ въ слишкомъ большомъ количествѣ его. Также бываетъ, что молоко получаетъ, плохой вкусъ, вслѣдствіе слишкомъ продолжительнаго кипяченія и даже измѣняется въ своемъ составѣ (денатурированное). Слѣдуетъ

строго держаться правила не давать ребенку болѣе одного литра въ день. Сырое молоко гораздо полезнѣе кипяченнаго, а такъ какъ оно къ тому-же еще и вкуснѣе, то слѣдуетъ стремиться къ тому, чтобы по возможности давать ребенку именно сырое молоко. Однако— же съ этимъ связаны извѣстныя опасности, и только врачъ можетъ рѣшить, безопасно-ли давать ребенку данное молоко въ сыромъ видѣ, или нѣтъ. Къ счастью, благодаря прогрессу въ смыслѣ санитарнаго надзора за содержаніемъ коровъ и гигиеническимъ полученіемъ молока, въ настоящее время уже во многихъ большихъ городахъ, какъ напр. въ Вѣнѣ, не составляетъ большого труда получить безукоризненное молоко, годное для потребленія въ сыромъ видѣ.

Затѣмъ имѣются безчисленные средства, прежде всего суррогаты кофе и какао, которые такъ измѣняютъ вкусъ варенаго молока, что его пьютъ и дѣти, относящіяся къ обычному молоку съ отвращеніемъ. Какао, кофе и чай слѣдуетъ по возможности избѣгать, ихъ можно давать не въ большемъ количествѣ, чѣмъ это нужно, чтобы измѣнить цвѣтъ и вкусъ молока. Кстати слѣдуетъ замѣ-

тять, что вещества, вредно дѣйствующія на нервную систему, входятъ въ составъ всѣхъ трехъ названныхъ средствъ, а слѣдовательно и въ составъ какао, хотя широковѣщательныя рекламы фабрикантовъ съ одной стороны совершенно замалчиваютъ это обстоятельство, между тѣмъ какъ съ другой чрезвычайно восхваляютъ будто бы присущія какао особенныя питательныя свойства, что, къ сожалѣнію, не отвѣчаетъ истинѣ.

Но необходимо указать, что упомянутыя питательныя средства, въ особенности кофе, обладаютъ чрезвычайной способностью воздѣйствовать на сердце, такъ что врачъ можетъ съ помощью ихъ достигнуть у дѣтей въ самомъ даже раннемъ возрастѣ большихъ послѣдствій; так. напр.: во время коллапса при тяжелыхъ желудочно-кишечныхъ катаррахъ предписываютъ клистиры изъ чернаго кофе. Кромѣ того, извѣстно, что маленькимъ дѣтямъ при острыхъ желудочно-кишечныхъ заболѣваніяхъ даютъ въ теченіе 24-хъ часовъ и больше исключительно чай. Но здѣсь, конечно, чай является не напиткомъ, а лекарствомъ.

142. Кофе.

30 гр. ($2\frac{1}{2}$ лот.) кофе, грубо смолотаго

$\frac{1}{2}$ 2 ст. литра воды.

Кофе насыпаютъ на чистую фланель или фильтровальную бумагу въ верхнюю часть кофейника, уплотняютъ и медленно заливаютъ ложками кипящей воды. Воду слѣдуетъ наливать не раньше, чѣмъ предыдущая совсѣмъ стечетъ! Если желательно сварить очень крѣпкое кофе, то налить только $\frac{1}{4}$ литра кипящей воды. Въ концѣ кофе выжимаютъ совершенно, и если напитокъ готовится для ребенка, то его удаляютъ. Такого кофе давать не больше 2-хъ ложекъ въ порцію молока.

143. Желудочное кофе.

Оно готовится изъ зрѣлыхъ, поджаренныхъ желудей. Слѣдуетъ обращать вниманіе на мѣсто полученія кофе, такъ какъ особеннымъ образомъ смолотое желудочное кофе легко портится при несоответствующей упаковкѣ. Это кофе врачи часто назначаютъ какъ задерживающее средство.

$\frac{1}{8}$ литра воды

1 кофейная ложка желудоваго кофе.

Вскипятить воду, всыпать 1 ложку кофе, кипятить 5 мин. и процѣдить черезъ платокъ. Ребенокъ получаетъ его наполовину съ молокомъ. Подсластить по желанію.

144 Чай.

$\frac{1}{4}$ (1 ст.) литра воды

1 щепотка чая.

Вскипятить $\frac{1}{4}$ (1 ст.) литра чистой воды и облить ею чай. Такъ какъ напитокъ не долженъ быть крѣпкимъ, то дать ему стоять не дольше одной минуты и, когда онъ получитъ соломенно-желтый цвѣтъ, процѣдить.

145. Какао на молоко.

$\frac{1}{4}$ (1 ст.) литра молока,

какао отъ щепотки на кончикъ ножа до 1 кофейной ложки,

4 куска сахара.

Вскипятить молоко, раза два помѣшать его, и въ то-же время растереть въ чашкѣ какао съ небольшимъ количествомъ теплой воды до гладкости. Когда

молоко вскипитъ, влить туда какао, положить сахаръ и дать жидкости еще пару разъ вскипѣть.

Какао ставятъ въ чашку съ холодной водой на нѣкоторое время, чтобы остудить его и при этомъ тщательно размѣшивать, такъ какъ иначе образуется пѣнка, которой дѣти не любятъ.

146. Какао на водѣ.

Готовится точно такъ же, какъ и на молокѣ, съ тою лишь разницею, что вмѣсто $\frac{1}{4}$ (1 ст.) литра молока берутъ $\frac{1}{4}$ (1 ст.) литра воды.

147. Суррогаты какао.

Къ нимъ относятся гигама, Parahout, овсяное какао, Maltin-какао, желудовое какао и т. д. Они изготовляются промышленнымъ образомъ въ громадныхъ количествахъ и состоятъ въ главномъ изъ муки, поджаренной и смѣшанной съ какао въ такомъ количествѣ, чтобы вещество болѣе или менѣе напоминало какао. Суррогаты эти лучше переносятся дѣтьми, чѣмъ чистый какао, къ тому же они гораздо дешевле. При одинако-

выхъ достоинствахъ лучшими являются тѣ продукты, которые продаются въ жестянкахъ, такъ какъ порошкообразныя вещества всегда теряютъ въ качествѣ при долгомъ храненіи въ магазинахъ.

Приготовленіе этихъ суррогатовъ совершенно такое-же, какъ и какао, съ тою разницей, что ихъ слѣдуетъ брать большія количества, чѣмъ какао (1—2 кофейныя ложки). Кромѣ того, каждый изъ этихъ продуктовъ имѣетъ при себѣ способъ употребленія.

148. Шоколадъ.

При фабрикаціи шоколада зерна какао (безъ кожуры) превращаютъ штампами, валиками и т. д. тѣстообразную массу. Смѣшанная съ сахаромъ и спрессованная эта масса и составляетъ нормальный шоколадъ. Прочій же шоколадъ смѣшивается чаще всего со всевозможными лишними или безцѣнными веществами, какъ напр. мука, пряности, молочный сахаръ, кожура сѣмянъ какао, растертыхъ въ порошокъ и проч.; какао-же, напротивъ, представляетъ собою чистую массу какао, лишь освобожденную отъ масла. Изъ этого ясно вытекаетъ,

что какао слѣдуетъ всегда предпочесть всякому шоколаду.

Шоколадъ готовится такъ же, какъ и какао (№ 145) съ тою лишь разницей, что вмѣсто какао берутъ плитку тертаго шоколада и растираютъ въ чашечкѣ съ водою безъ комочковъ. Чтобы повысить питательность, можно прибавить одинъ желтокъ. Это питательный напитокъ, къ которому можно прибѣгнуть при откармливаніи ребенка, но особенно долго дѣти его не пьютъ—онъ имъ быстро надоѣдаетъ.

149. Холодный лимонадъ.

(Такъ же готовится оранжадъ).

$\frac{1}{4}$ (1 ст.) литра воды 50 гр. (12 зол.) сахара (8 кусковъ).

$\frac{1}{2}$ лимона или апельсина.

Сахаръ растворяютъ въ водѣ и прибавляютъ по вкусу сокъ лимона или апельсина.

150. Горячій лимонадъ.

100 гр. $\frac{1}{4}$ ф. сахара (16 кусковъ) растворяютъ въ $\frac{1}{4}$ литра кипящей воды и смѣшиваютъ съ половиной лимона безъ косточекъ.

Такъ какъ горячій лимонадъ употребляется какъ потогонное, то его слѣдуетъ пить по возможности горячимъ. Если для полученія желаемого дѣйствія нужны большія количества, то приходится повторять дозу съ промежуткомъ въ $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ часа, но тогда каждый разъ прибавлять меньше лимоннаго соку.

151. Миндальное молоко.

50 гр. (12 зол.) сладкихъ и не больше 3—4 штукъ горькихъ миндалей.

30 гр. ($2\frac{1}{2}$ лота) сахарной пудры.
 $\frac{1}{2}$ литра воды.

Бросить миндаль въ кипящую воду и, спустя недолго, очистить, затѣмъ растолочь вмѣстѣ съ сахаромъ и небольшимъ количествомъ воды въ ступкѣ (если возможно, въ каменной), прилить при постоянномъ помѣшиваніи $\frac{1}{2}$ литра воды и процѣдить все черезъ чистую салфетку.

152. Малиновый сокъ.

Взять желаемое количество спѣлой малины (около 3—4 килогр.), перебрать, поставить для броженія на 3—4 дня въ

глиняной или фарфоровой чашкѣ. По истеченіи этого срока, малину сильно согрѣть на огнѣ, но не довести до кипѣнія! Затѣмъ высыпать всю массу на платокъ, подвязанный къ 4-мъ ножкамъ стула (Подробно см. № 123). Надо избѣгать какого-либо надавливанія и брать лишь чистый стекающій сокъ. Когда сокъ перестанетъ стекать, взвѣсить его (вѣсъ чашки, конечно, вычестъ) и взять столько же по вѣсу сахара. Когда послѣдній растворится, перелить въ тазъ и поставить на открытый огонь. Такъ какъ малина и сахаръ очень быстро вскипаютъ, нужно все время оставаться на мѣстѣ и тщательно удалять пѣну. Слишкомъ долго варить не слѣдуетъ. Когда пѣна перестаетъ образоваться и сокъ принимаетъ густоту масла (если его спускать съ ложки), тазъ слѣдуетъ снять съ огня, нѣсколько охладить, наполнить банки, плотно обвязать ихъ и варить на парахъ (№ 115).

153. Зельтерская вода съ молокомъ.

Влить медленно $\frac{1}{2}$ стакана зельтерской воды въ такое же количество горячаго молока и дать выпить сейчасъ же,

какъ только зашипить. (Можно брать и другую, предложенную врачомъ, минеральную воду). Этотъ напитокъ часто предписываютъ при катаррахъ: его свойство растворять слизь особенно цѣнно въ тѣхъ случаяхъ, когда дѣти отказываются принимать обычныя средства противъ кашля.

154. Лечебные настои.

Само собою разумѣется, что дѣтямъ подѣ своею отвѣтственности можно давать только тѣ сорта листьевъ, которые безусловно безвредны. (Липовый листъ, шалфей, бузина, мелиса, ромашка, исландскій мохъ, грудной чай, настой кореньевъ и т. д.)

Прежде всего слѣдуетъ обратить вниманіе на то, чтобы употребляемая растенія не были испорчены. Съ этой цѣлью ихъ слѣдуетъ покупать не въ лавкѣ, либо у москательщика, а непременно въ аптекѣ, такъ какъ послѣдняя обязуется закономъ ежегодно возобновлять свои запасы и въ этомъ смыслѣ подлежить даже контролю.

Обыкновенно цвѣты и листья варятъ не долѣе 5 минутъ, корни и стебли $\frac{1}{2}$

часа. Первые оставляютъ на нѣкоторое время для настоя въ тепломъ мѣстѣ, послѣдніе сейчасъ же отцѣживаютъ и подслащиваютъ.

Въ общемъ всѣхъ сортовъ чая берутъ 1 коф. ложку на $\frac{1}{4}$ литра воды.

XIV. Мороженое.

Нерѣдко при нѣкоторыхъ тяжелыхъ заболѣваніяхъ предписываютъ мороженое. Покупая его въ готовомъ видѣ, всегда слѣдуетъ ограничиться однимъ лишь фруктовымъ мороженымъ, т. - е. напр. малиновымъ, лимоннымъ, земляничнымъ, которое готовится безъ молока и сливокъ, такъ какъ эти вещества по своему низкому качеству обычно являются источниками различныхъ расстройствъ пищеваренія. Въ особенности избѣгайте ванильнаго мороженаго!

Въ городѣ можно во всякое время достать для ребенка болеутоляющее мороженое, въ деревнѣ приходится готовить его лично. Этого можно достигнуть въ $\frac{1}{2}$ часа даже безъ мороженицы, если

имѣется подъ рукой каменная или простая соль и нѣсколько килограммъ льда.

Для этой цѣли пригодна 1—литровая высокая банка или коническая жестянка съ хорошо прилаженной крышкой. Дѣло обстоитъ труднѣе безъ вѣсовъ для сахара, такъ какъ неопытные обычно кладутъ слишкомъ много сахара. Чѣмъ меньше послѣдняго, тѣмъ скорѣе наступаетъ замораживаніе. Поэтому легче всего готовить лимонное мороженое. Для дѣтей, которыя большею частью не любятъ кислаго, можно готовить мороженое изъ свѣжей земляники, малины или апельсиноваго сока.

155. Мороженое изъ земляники или малины.

$\frac{1}{2}$ ф. $\frac{1}{4}$ 1 ст. литра свѣжей земляники
или малины,

1 яичный бѣлокъ

1 лимонъ

$\frac{1}{4}$ ф. 100—150 гр. пиленого сахара,

$1\frac{1}{2}$ стак. ($\frac{3}{10}$ литра) воды

Протереть ягоды черезъ чистое фруктовое сито въ фарфоровую чашку; немного взбить бѣлокъ, растворить сахаръ въ водѣ. Затѣмъ сахарную воду, яичный бѣлокъ и лимонный сокъ размѣшать и

налить въ банки. Ледъ разбить на маленькіе кусочки и положить въ горшокъ. Когда онъ будетъ наполовину наполненъ, поставить сюда плотно закрытую, привинчивающейся крышкой, банку, обложить, ее до верха льдомъ и солью и начать ее частью раскачивать, частью вертѣть (очень осторожно). Спустя 6—7 минутъ мороженое начинаетъ осѣдать на стекло. Банку слѣдуетъ вынуть, тщательно вытереть крышку, собрать шпаделемъ или ложкой со стѣнокъ мороженое и перемѣшать съ еще не застывшей внутренней массой.

Затѣмъ вновь привинтить крышку, вставить банку обратно въ массу льда и соли и снова вертѣть, либо трясти. Этотъ приемъ повторяютъ нѣсколько разъ. Въ 15—20 минутъ мороженое готово.

Если въ теплую погоду ледъ въ горшкѣ быстро растаетъ, слѣдуетъ прибавить новое количество льду и снѣга. (Осторожно! Вынимая мороженое, не продавить случайно дна банки). Такимъ же образомъ готовится всякое фруктовое мороженое. Въ то время года, когда нельзя получить свѣжихъ ягодъ, можно готовить мороженое изъ варенья. Слѣдуетъ

взять 3 ложки варенья и, разумѣется, меньше сахара (50—60 гр. 12—15 зол.)

156. Мороженое изъ лимона или апельсина.

Сокъ двухъ лимоновъ или апельсиновъ.

$\frac{1}{4}$ ф. 100—150 граммъ сахара (пиленого).

1 яичный бѣлокъ.

2 стак. $\frac{1}{10}$ литра воды.

Готовится точно такъ же какъ и № 155.

Ванильное мороженое.

1 стак. $\frac{1}{4}$ литра молока

1 цѣлое яйцо

2 яичныхъ желтка

1 кусочекъ ванили.

$\frac{1}{8}$ ф. 60 гр. сахара.

Яйца и сахаръ взбиваютъ въ тазикѣ, медленно приливаютъ молоко и ставятъ все вмѣстѣ на легкой огонь. При постоянномъ помѣшиваніи доводятъ массу до кипѣнія. Даютъ остыть, наполняютъ банку и поступаютъ, какъ указано. (№ 155) выше.

