

# 2783. 2-5-34

Marie Gopas

# Zaimetoidud ja nende valmistamine



:: „Postimehe“ kirjastus Tartus 1911 ::

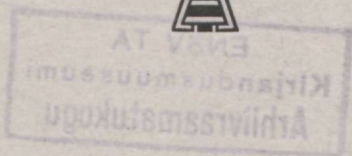
a-2783

Marie Sapas

# Taimetoidud

ja nende valmistamine

Tartu tsensuri  
arhiivist 1914.



„Postimehe“ kirjastus, Tartus 1911.

Trükitud „Postimehe“ trükitojas.



24421

## Puhutaja.

Räesolewat raamatufest kirjutades mäletan tänuga preili Jenny Elfvingi — Järwenlinna aia-majapidamise kooli juhatajat Soomes — kelle mõjul ma end taimetoitudega tutvustasin ja nende majanduslist ja terwishoiulist tulu tundma õppisin.

## Juhataja.

	sh.
Meie toiduained . . . . .	9
Mleüldised juhatafused . . . . .	13
Seinte sees keetmine . . . . .	14

### Taimetoidud :

#### I. Juurewisi.

##### A. Kartul.

Sibulajegane kartulisupp . . . . .	15
Kartulisupp piimaga . . . . .	15
Kartuli kroketid . . . . .	15
Wormiroog kartuliteft juus- tuga . . . . .	16
Kartulikoogid . . . . .	16
Kartulisalat . . . . .	16

##### B. Kaalifas.

Kaalifasupp . . . . .	17
Praetud kaalifas. . . . .	17
Täidetud kaalifas . . . . .	17
Wormiroog kaalifast mafa- roniga . . . . .	18
Kroketid kaalifast ja riisist . . . . .	18
Kaalifapruufas . . . . .	18
Kaalifafaste . . . . .	18

##### D. Kohlrabi eht nui- kapsas.

Stoowitud nuufkapsas . . . . .	19
--------------------------------	----

##### E. Mustjuure eht sfort- jionär.

Mustjuure supp . . . . .	19
--------------------------	----

	sh.
Terwelt feedetud mustjuure . . . . .	19
Stoowitud mustjuure . . . . .	20

#### G. Naeris.

Naerisupp . . . . .	20
Naeripuder. . . . .	20

#### H. Porgand.

Porgandisupp. . . . .	21
Taigen porgandist . . . . .	21
Wormiroog porgandist. . . . .	21
Porgand riivleiwast praetud. . . . .	22
Porgandi panutoof. . . . .	22

#### I. Peet.

Peedisupp . . . . .	22
Peedipraad . . . . .	22
Kroketid peetibest ja kartuliteft . . . . .	23
Peetid riisiga . . . . .	23
Feedetud peetid . . . . .	23
Peedisalat . . . . .	23

#### K. Pastinat.

Täidetud pastinat . . . . .	24
Pastinati-kotletid . . . . .	24

#### L. Selleri.

Sellerisupp . . . . .	24
Praetud selleri . . . . .	24
Selleri mafaroniga . . . . .	25
Selleri riisiga. . . . .	25
Selleri laste . . . . .	25

M. Sibul.	25t.
Sibulasupp . . . . .	25
Sibula wormiroog kartulitega . . . . .	26
Täidetud sibul . . . . .	26
Sibulaklimbid . . . . .	26
Sibulakaste . . . . .	26

## II. Lehtwili.

### A. Pääkapjas.

Bruun kapsajupp . . . . .	27
Kapsajupp piimaga . . . . .	27
Kapsakäärud . . . . .	27
Kapsakotletid . . . . .	28
Täidetud kapsapää . . . . .	28
Kapsa=dolma . . . . .	28
Kapsapuding . . . . .	29

### B. Lillekapjas.

Lillekapja-supp . . . . .	29
Wormiroog lillekapjast ja por- gandist . . . . .	29
Praetud lillekapjas . . . . .	29
Stoowitud lillekapjas . . . . .	30
Lillekapja=salat . . . . .	30

### D. Koosiehk Brüsseli kapjas.

### E. Lehtkapjas.

### G. Kõrwits.

Kõrwitsajupp juurewiljaga . . . . .	31
Kõrwitsajupp piimaga . . . . .	31
Kõrwitsapuder . . . . .	31
Kõrwitsajalat . . . . .	32
Wormiroog kõrwitsast . . . . .	32

### H. Spinat.

Spinadisupp . . . . .	32
Spinadi=kotletid . . . . .	32
Spinadi=klimbid . . . . .	33
Spinat seentega . . . . .	33
Stoowitud spinat . . . . .	33

## I. Spargel.

Spargeli-supp . . . . .	34
Munakoof spargelitäitega . . . . .	34
Spargeli-puding . . . . .	34
Keedetud spargel kastega . . . . .	34

## K. Tomat.

Tomadisupp . . . . .	35
Tomat riifiga . . . . .	35
Tomat makaroniga . . . . .	35
Praetud tomat . . . . .	35
Täidetud tomat . . . . .	35
Tomadikaste . . . . .	36
Tomadisalat . . . . .	36

## III. Kõunwili.

### A. Erned.

Supp märsketest ernestest . . . . .	37
Supp kuuwatatud ernestest . . . . .	37
Ernekotletid . . . . .	38
Ernepuder . . . . .	38
Erne=pannkoof . . . . .	38
Suhfruerned . . . . .	38
Wormiroog ernestest . . . . .	39

### B. Uba.

Supp ubadest . . . . .	39
Da-pihwid . . . . .	39
Stoowitud Lürgi oad õuntega . . . . .	39
Kaste ubadest . . . . .	39

### D. Läätsjad.

Läätsajupp . . . . .	40
Läätsapihwid . . . . .	40
Läätsapuder . . . . .	40
Wormiroog läätsjadest . . . . .	40

## IV. Segatoidud.

Vindströmi pihwid . . . . .	41
Järektehtud kalajõõst . . . . .	41

	№r.
Tangufotletid . . . . .	41
Jirimaa muhedid . . . . .	42
Maššasööl ilma maškata . . . . .	42
Bähklapihwid . . . . .	42
Segi teeduwili . . . . .	42
Mawilja-salat . . . . .	43
Taimetoitlaste supp . . . . .	43
Wiktoria-supp . . . . .	43
Nögesse-supp . . . . .	43
Mawiljaleem . . . . .	44
Mawiljasalat . . . . .	44

### V. Magusad söögid.

Šuna-riisi puder . . . . .	45
Marjapuder . . . . .	45
Rabarberipuder . . . . .	45
Šuna-mungid . . . . .	46
Šunalumi . . . . .	46
Šuna-fool . . . . .	46
Šunapuding leiwaga . . . . .	46
Ploomitreem . . . . .	47

	№r.
Robekool ploomideft . . . . .	47
Birnipuding . . . . .	47
Kirsileiwad . . . . .	47
Maššifakool . . . . .	48
Šaaratad riisiga . . . . .	48
Lirri . . . . .	48
Šaene riüitel . . . . .	48
Kompot segiwiljast . . . . .	49
Wormiroog puuwiljast kaera- tangudega . . . . .	49
Šumepallid . . . . .	49
Mustikakool . . . . .	49
Marjaste . . . . .	50
Terwisesupp . . . . .	50
Koosimarja-supp . . . . .	50
Rabarberi-supp leiwaga . . . . .	50
Külm supp maššifateft . . . . .	51
Likerberisupp . . . . .	51

### VI. Terawifi.

Graham-leib . . . . .	53
Terwisleiwad . . . . .	53

## Mieie foiduained.

Taimetoitlus, inimesesoo esialgne toitluseviis, on uue­mal ajal kõigis kulturamaades kui tähtjas küsimus jälle är­ganud ja leiab palju poolehoidjaid, iseäranis nende seas, kes kaduma­läinud terwist taga otsides taimetoitude hääst mõjust selle kohta teawad rääkida. Arwamine, et rasket kehaliik­tu tööd tegija inimene mitte ilma lihatoiduta toime ei saa, on pea­aegu üleüldine, aga teadusmeeste Dr. Hindhede, Dr. Haig, Chittenden j. m. uurimiste tõttu hakkab ka see usk wankuma. Inglise professor Fischer ja Brüsseli ülikooli Dr. Zoteyko on uue­mal ajal liha- ning taimetoitlaste kohta mõnesuguseid katseid toime pannud ja neist selgub, et 49 inimese juures, kus I. lihatoitu tarvitajad jõumehed, II. taimetoitu tarvitajad jõumehed ja III. istuva töö tegijad taimetoitlased olivad, — taimetoitlaste wastupidamine töö juures 2—3 korda suurem oli, kui lihasööjatel; nende töö tagajärg oli parem ja nad said wäsimusest palju rutem üle. Kui lihatoitlased kestmist raskust 39,5 korda tõstsiwad, tegiwad taimetoitlased seda 92 korda. Esimeste mehamine töö kaalus 4016,5 kgm., wiimastel 6022,5 kgm., nii siis 50% enam. Et lihatoitlaste töödud nõrgem oli kui taimetoitlastel, tuleb sellest, et lihas leiduwad maitserikkad ekstraktained — kreatin, kreatinin, sarkin, xanthin j. t. — äritawalt närwitawa ja lihaste pääle mõjuwad, neile liig walju käsku annawad, mispärast nad siis ka pea ära wäsiwad.

Et liha pääle rohke munawalge ainult wähe toiduwäärtust sisaldab (50—80% wett, 14—20% munawalget, 1—37%



rasva, 0—1% rammusoolasid, 0% söehüdratiseid, 4—7% (maitseaineid), siis oleks loomulikum, kui meie omale rammusamata toitu otseteel looduse rüüpest võtaksime, ilma tarviliku muudatujeta looma kehast.

Ained, mille põhjal inimese keha kosub ja kasvab, on: munavalge, rasv, söehüdratid-tärklis ja suhkrained, mineralisollused ehk rammusoolad ja veji.

Munavalge on kehale ehitusmaterjaliks, uuendab pudenevaid kudusi, kasvatab seega liha, lihakseid ja verd. Kuna ennem arvati, et kehalikku tööd tegija inimene päeva kohta 130 gr. = 11 loodi munavalget ära tarvitab, on uuema aja uurimised kindlaks teinud, et ta ainult 40—105 gr. = 3—8 l. ära tarvitab ja et ülestigine munavalge mitmesugustele haigustele põhjusteks saab, sest ta on palju raskem ära seedida kui teised ained. Munavalget ei leita mitte ainult lihas ja munas, vaid ka viljas, kõige rohkem ernestes, ubades, läätsades, mandlites, kus teda 23—26% olemas on, nii siis enam kui lihas ja sellepärast ei kõlba nad igapäevaseks toiduks neile, kes istuva töö juures vähem munavalget ära tarvitavad.

Söehüdratid = tärklis- ja suhkrusollused — on kehale põletisaineks, annavad sellele soojust ja ei tohi meie toidus kunagi puududa, kuna me munavalget võrdlemisi palju vähem tarvitame, 100 gr. munavalge kohta 500 gr. söehüdratiseid. Paljud teadlased tunnustavad, et söehüdratid meie jõuu ja vastupidavuse peahallikad on. Tärklis ehk jahuvaine muutub seedimises suhkruks ja meie vähendame organismi tööd, kui talle puuviljas ja marjades tarvilikku osa valmis suhkrut anname, mis ennast hõlpsasti werega ühendab ja seega tähtjas toiduaine on. Harilik kõva suhkur, mis suhkrunaeridest ja suhkrupilliroogudest valmistatakse ja ultramariniga värvitakse, võib pikema tarvitamise juures terwise päale kahjulikku mõju avaldada. Tärklisist sisaldavad kõik teraviljad, erned, oad, läätsad, mais, kastanjad, pähklad ja juureviljad.

Rasv on kehale kõige suuremats soojusehallikats, aga seedimisele palju raskem kui tärklis; kestmine mööd rasva

töövimehe kohta päevas on 50—60 gr. = 4—5 l. Üleliigne arv sellest kogub sisetiste elundite ümber ja takistab nende tööd. Teraviljas leidub rasva kõige rohkem kaeras, maisis, hirses; veel enam kui lihas leiame teda mandlites ja pähklates, iseäranis kofospähklas, kus teda 67% on; kaunviljas lüsi 2%.

Mineraliainetel, mida taimed maa seest omandavad, on toiduolude kohta nii suur tähtsus, et nende puudust toiduainetes kunstlikult valmistatud rammusoolaga parandada püütakse. Nende ülesandeks on vere puhastamine, üleliigsete hapnikkude hävitamine säält, lihakudude finnitamine. Mineraliainet leidub kõige enam taime lehes, varres ja juures. Inimese organismusele tähtsamad ja tarvilikumad neist ainetest on: Lubi, woswor, raud, natron. Kahte esimest tarvitavad luud ja närvid — woswori nimelt pääajud — kahte wiimast veri ja kudud. Tarwilikku määra soolajid järjekindlas kokkuseades sisaldavad salat, spinat, porgand, redis, õunad, maasikad, karumarjad (tiferberid), kuivatatud wiigimarjad, mustikad j. m. Iseäranis wosworirikad on lillekapsas, nuikapsas (Kohlrabi), sibul, kurf, spargel, pähkel. Keedusool on natriumi ja chlori ühendus, mida me aga mitte kõige peenemates jagudes ühes taimeollustega omandada ei saa, waid minerali kujul, enam ehk vähem organismust äritawa tagajärjega. Sellepärast ei ole temal ka mitte seda mõju meie terwise kohta, mis taimesooladel on; liig rohke tarvitamise juures wõib ta koguni kahjulikuks jaada. Et aga keedusool meie toiduoludes siiski nii tähtsa paiga leidnud on, selleks on põhjused 1) toiduainete wale kokkuseadmine, kus rammusooladest ühte liig palju, teist puudulikult on; 2) soolarikaste toiduainete wäljaligumemine söögivalmistamise juures; 3) inimese nõudmine äritawate maitseainete järele, ülemas fihis liialdatud kultura mõjul, alamas rahwa reas liig ühekülgse toidu tõttu, milleks pääasjalikult kalirikas kartul on, ja seega teiste soolade puudusel keedusool tarwilikuks saab.

Wesi toimetab inimese kehas lahutamisetööd, sulatab jaolt toiduaineid ja laotab neid kehajagudes laiale. Wesi

määrä, mida me toiduainetega omandama peame, arvatakse 85—88% olewat; liig rohke weemööd raskeendab südamet ja neerude tegewust, teeb were weisiseks ja seega wäheneb elu-  
wõim. Janu on loomulik, kui organismus toiduainete kaudu mitte küllalt wett ei ole saanud, ehk kui ta seda hingamise ja higistamise läbi rohkesti kaotanud on, kunstlikult saab ta äratatud mitmesuguste äritawate maitseainete läbi, ka soola, suhkru, iseäranis liha söömise kaudu. Et lihas taimesoolad puuduwad, siis peab jääd keedusool abiks olema ja selle wäljaligunemiseks tarwitab organismus enam wett. Parem ja kindlam abinõu janu kustutamiseks seisab puuwiljas ja marjades ja need peakäiwad oma mitmekülgse tulu tõttu küll üleüldiseks toiduaineks meie rahwa juures saama. Wärskes puuwiljas ja marjades on 78—90% wee kõrwal 0,3—0,7% munawalget, 4—16% suhkrusainet, 0,3—0,8% rammusoolasid, 0—0,5% raswa, 1—7% puuainet (cellulose), 0—8% marjahaput. Mitte asjata ei ülistata puuwiljade häid omadusi, sest nad on were uuendajad, äratarwitatud olluste lahutajad, sellepärast ei pea neid mitte ainult kui kallist maiuse-  
rooga tarwitama, waid nad olgu meie igapäewaseks toiduaineks!

Kui meie kõigi eelnimetatud ainete juures õiget korda pidada tahame, siis peame neid määratud tasakaalus tarwitama, s. o. vähem raswa ja munawalget, enam loomulikku suhkrusainet soolarikkas puu- ja aiawiljas. Niisama kui liha oma rohke munawalge tõttu väga ühefülgue toit on, wõib ka walesti kokuseatud taimetoidus tarwilikkude ainete puudus walitjeda; kes ennast ainult kartulitega, tera- ja kaunwiljaga toita tahaks, see saaks rohke tähtsaine kõrwal liig wähetaimesoolasid, mida ta juure-, leht- ja puuwiljas ning marjades otjima peab.

Taimetoitu majanduslikest küljest waadeldes, näeme, et ta kasulikum on, kui lihatoit:

1. Taimeriigist saadud munawalge on hinnaliselt odavam kui lihamunawalge.

2. Olu ja wiin, lihajõõjate alalised tuisajad ja janu kustutajad, kaotawad oma tähtsuse.

Kas oleks võimalik meie oludes liha koguni kõrvale heita? Meile põhjamaalastele näitab see samm vast ehk liig järsk olewat ja suurem hull meist tahaks oma toitu küll kuumida, aastaaja ja töö järele valida, siisgi valigem teda nii, et taimed ja puuwili meie ülemaks toiduaineks saavad, liha ainult toidu lisanduseks, kui meie tema puudust mitte wõi, piima ja munadega katta ei suuda. Waljud taimetoitlased, kes iga toiduainet, mis elajasi tuleb, kõrvale heidawad, jääwad meie oludes wist küll ütsikuteks nähtusteks.

## Ülleüldised juhatused.

1. Aiawilja keetmise juures peame meelde tuletama, et selleks mitte palju wett ei pea tarwitama ja et see wesi mitte kõrvaleheidetaw ei ole, sest ta sisaldab tähtsaid rammusoolasid, mis taimedest wälja ligunenud on, kuna wiimased ise selleläbi armutumaks saawad.

2. Keedusool takistab taimesoolade wäljaligunemist. Kui keetmisewesi kõrvale heidetakse, tuleb soola alguseks juurde lisada, muidu aga keetmise lõpul, sest sool imeb ühtlasi taimedest loomulikud weeosad wälja ja takistab nende pehmenemist.

3. Et aiawiljas leiduwad toidu- ja maitseained wee sees keetmise läbi kaduma lähewad, siis on nende parem ja terwishoidlisem walmistamisewiis auru sees keetmine tiheda kaane all taime enese wedeliku sees (Reformkeetja puudust wõiwad ka kuuma weega täidetud pada ja pann täita, kuhu kaanega ehk wõi-paberiga kaetud nõu keema pandakse).

4. Kuivatatud kaun- ja terawili pandakse selle weega keema, kus sees nad mõned tunnid ligunenud ja mis seega juba mõnda toiduainet omandanud on. Wärske aiawili pandakse keema wee sisse keema.

5. Suppide walmistamise juures ärgu pandagu kõige juuremat rõhku maitseainetega rikastatud wärwitud wee pääle,

waid tarwitatagu selleks taimne lehti, warssi ja juuri, —  
taimesofasid, mida sagedasti kõrwale heidetakse, kui paremad  
jaod ära wõtetud on.

---

## Seinte sees keefmine.

Majanduslistest ja terwishoidlistest küljest kasulik on  
söögiwalmistamine „keetmise-kasti“ abil. Selleks kõlbab iga  
harilik puukast; põhja, äärtele ja kaane alla pandakse  
10—15 tsm. pakki heinaford, mida riidega kasti külge finni-  
tatakse ehk ka lahtiselt kui peiteainet tarwitatakse.

Walmistataw jõök kõigi tarwilikkude ainetega lastakse  
tulel hästi keema hakata, pandakse kindel kaas pääle, tõste-  
takse pada wõimalikult ruttu kasti ja lastakse jääll heinte  
sees ilma järelewaatamijeta umbes 2 tundi enam, kui tulel  
keeda. Kastiist wäljawõttes ei tohi kaant enne 10—15 min.  
awada, et aur weeks muutuda jõuaks, muidu saab toit kuiv  
ja maitseained wähenewad. Kastiis keetes wõetakse wähem  
wett ja piima kui muidu, sest et wedelikust siin midagi  
wälja ei auru.

# I. Juurewili.

## A. Kartul.

Munawalge —	Sõehüdratid —	Rasw —	Mineraliaine —	Wesi.
2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	20,7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	0,2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	1 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	75,5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

### 1. Sibulasegane kartulisupp.

1 toop kooritud pestud kartulid pandakse umbes 3 toobi külma weega, 1 selleri juurega ja paari sibulaga keema ja hõõrutakse kõik ained, kui nad pehmeks saanud, jõhwsdelast läbi. 1 lusikatäis wõid ja 1 lusikatäis jahu keedetakse läbi, sinna juurde tulewad läbihõõrutud juuresed ja nende keetmise wesi. Soola maitse järele. Sinna juurde pruunistatud saiad.

### 2. Kartulisupp piimaga.

1 toop fildudeks lõigatud kooritud kartulid keedetakse wähejes wees poolpehmeks, segatakse nii palju piima juurde, et supp paras wedel saab, ja siis peenikeseks hakitud peterjellilehti. Need tulewad juurde lisada, kui supp juba walmis on, keetes omandawad nad hõlpsasti fibeda maigu.

### 3. Kartulikroketid.

$\frac{1}{2}$  toopi kooritud keedetud kartulid surwetakse katki, kui nad weel kuumad on, jahtunult segatakse nende hulka 2 wahule flopitud muna, wähe sulatatud wõid, 2 lusika-

täit koort, niisama palju riivleiba ehk jahu ja soola. Sellest segust vormitakse pifergused krotetid, lastakse neid natuke aega seista, et nad kõveneks, ja keedetakse siis rasva sees helepruuniks. Neid võib ka panni pääl praadida, aga rasva sees keetes jäävad toiduollused enam ühte. Sinna juurde keedetud lehtvili.

#### 4. Wormiroog kartuliteft juustuga.

Keedetud külmad kartulid lõigatakse tildudeks ja pandakse fordamisi riivitud juustuga wormi, nii et päälmine kord kartulid on. Võid pandakse tükkifestena kordade wahela. Muna ja piim —  $\frac{1}{2}$  toobi piima kohta 1 muna — klopitakse wahela soolaga läbi ja kallatakse pääle.

#### 5. Kartulikoogid.

1 toop keedetud kartulid jurvetakse kuumalt katti, klopitakse wahule, segatakse sinna juurde 3—4 lus. sulatatud võid, 1 wahule klopitud muna, soola, suhkrut ja nii palju jahu ehk riivleiba, et taignat rullida võib. Saab seda parem, mida kauem rullitakse. Küpsetatakse ahjus panni pääl sõrmepatsjune koort, lõigatakse neljanurgelisteks tükkideks ja pandakse dunamoosi uende wahela.

2.  $\frac{1}{2}$  toopi tooreid kartulid riivitakse; juurde lisatakse 3 wahule klopitud muna, 1 korter haput koort, paar lusikatäit peenikefeks hakitud pruunistatud sibulat, wahela soola ja umbes 1—2 tassit jahu. Küpsetakse nagu pannkooka.

#### 6. Kartulisalad.

Keedetud kartuli tildude pääle kallatakse kaste, mis hapust koorest ja hakitud sibulast valmistatud on. Maitseks dilli ehk peterjelli, tjitronihapet ehk äädikat (viimast võimast litult wahela) ja soola.

## B. Kaalikas.

Munamolge — Sõbehüdradid — Rasw — Mineraliaine — Wesi.

1,4<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      7,4<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      0,2<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      1,3<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      89,4<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

### 7. Kaalikafupp.

1 toop kooritud pestud kaalikafildusid pruunistatakse wähe wõiga, kuhu 1 teelusj. suhkrut juurde segatakse. Wähehaawal taimelent ehk wett juurde lisades, keedetakse kaalikad pehmeks, hõõrutakse sõelast läbi ja segatakse  $\frac{1}{2}$  tassi keedetud riisi- ehk odratangudega ja tarwiliku jao weega. Keedetakse segu weel kord läbi.

### 8. Praetud kaalikas.

1. Sõrmepeafüsed, pehmeks keedetud kaalikalestad käänetakse munas ja riisleiwas ja praetakse panni pääl wõiga pruuniks.

2. Meljakandilised wäikesed kaalikapalad pruunistatakse wõiga ja wähe suhkruga, lisatakse wähehaawal wett juurde ja keedetakse kaane all pehmeks. Lisarõõks kottlettide juurde.

### 9. Täidetud kaalikas.

Wõdetakse wähemad kaalikad, kooritakse ja keedetakse poolpehmeks. Müüd lõigatakse neil kaanetaoline tükk päält ära, siju wõdetakse wälja, surwetakse pudruks ja ühendatakse keedetud riisiga, kuhu keetes wõid juurde on lisatud. Selle seguga täidetakse jahtunud kaalikad, kaaned kinnitatakse pääle tagasi ja keedetakse müüd endises kaalikawees pehmeks ehk praetakse ahjus wõiga, riisleiba pääle riputades.

Täidet kaalikate jaoks wõib ka kaalika sijuist, koorest, munast, mandliteist ehk pähklatest ja riisleiwest valmistada. Sõõdakse keedetud roosipajastega.



## 10. Wormiroog kaalikast makaroniga.

1. Pehmeis keedetud kaalikas lõigatakse õhukesteks tükkideks ja pandakse soolases vees keedetud kuivaks nõrgunud makaroniga kordamisi wormi. Maitse järele riputatakse riivitud juustu vahele ja kallatakse vahule flopitud piimaga segatud muna pääle.

2. 1 toobi keedetud ehk küpsetatud, peenikeseks survetud kaalikaga segatakse pool tassitait poole toobi piima sees leotatud riivleiba, 2—3 flopitud muna, 1 lusikatäis sulatatud võid, soola. Küpsetakse ahjus umbes 1 tund aega.

### 10-a. Kroketid kaalikast ja riisist.

1 tass riisi ja 1 toop tükkideks lõigatud kaalikaid keedetakse pehmeis ja tehakse peenikeseks. Sinna juurde pandakse 2—3 muna, 3 lus. sulatatud võid, maitseks suhkrut, soola. Valmistatakse sõrme-paksused pikergused krocketid ja keedetakse rasva sees pruuniks.

## 11. Kaalikapirukas.

$\frac{1}{2}$  naelast võid,  $\frac{1}{2}$  n. jahust ja  $\frac{1}{2}$  n. keedetud, riivitud kartulitest valmistatakse taigen ja lastakse seda enne väljarullimist natuke aega külmas paigas seista. Valmistatakse õhuke taignaõrd, pandakse panni pääle ja piruka täiteks võetakse keedetud, katti survetud kaalikas, kuhu tarwilik jagu soola segga pandakse. Teine pool taignast tuleb pääle panna.

## 12. Kaalikakaste.

Selleks võetakse mett, kus sees kaalid keenud on ja segatakse jahu, mis vähe piimaga vedelaks tehtud on, ja soola juurde.

## D. Kohlrabi ehk nuikapsas.

Munawalge — Sõhüdradid — Rasw — Mineraliaine — Weji.

4,8<sup>o</sup>/o      8<sup>o</sup>/o      0,2<sup>o</sup>/o      1<sup>o</sup>/o      86<sup>o</sup>/o

### 13. Stoowitud nuikapsas.

Nuikapsas looritakse, lõigatakse tükkideks, mida soolases wees pehmeks keedetakse. Wõist, jahust, piimast ja keetmise weest keedetakse kaste, kuhu nuikapsas sisse pandakse ja weel forð läbi keedetakse.

Söögid nuikapsast valmistatakse jelsamal wiisil, kui kaalifast.

## E. Mustjuur ehk skortstonär.

Munawalge — Sõhüdradid — Rasw — Mineraliained — Weji.

1,5<sup>o</sup>/o      12<sup>o</sup>/o      0,4<sup>o</sup>/o      0,8<sup>o</sup>/o      84<sup>o</sup>/o

### 14. Mustjuure-supp.

Mustjuur puhastatakse, pestakse, keedetakse soolases wees pehmeks ja surwetakse tatti. 1 lusikatäie wõi jaoks wõetakse 2—3 lusikatäit jahu, keedetakse läbi, lisatakse juuresegu sinna juurde ja niipalju aiawilja keedist, et supp paras wedel jaab. Maitseb weel parem, kui supawaagnas 1 muna-kollane paari lusikatäie koorega läbi klopitakse ja supp sinna juurde segatakse. Söödakse pruunistatud saiaga.

### 15. Terwelt keedetud mustjuur.

Juured puhastatakse ja pandakse jääljuures äädikasega-sesse weesse, et walge liha wärwi ei munda. Keedetakse soolases wees pehmeks ja sööakse sulatatud wõiga.

## 16. Stoowitud mustjuur.

1 toop ühesuurusteks tüfikesteks lõigatud juuri keedetakse parajas soolases wees pehmeks, sinna juurde lisatakse 1 lusikatäis võid, 1 lusikatäis jahu — vähe piimaga läbi segatud. Segu keedetakse kord läbi ja antakse paar lusikatäit peterjelli ja natuke tšitronihapet maiguks.

## G. Naeris.

Munawalge — Söehüdradid — Rasv — Mineralained — Wee.

1,4<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      7,4<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      0,3<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      1,3<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      89,4<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

## 17. Naerisupp.

Kooritud, väikesteks tükkideks lõigatud naerid keedetakse wee sees pehmeks. 1 naeri jaoks 1 toop wett, kuhu  $1\frac{1}{2}$ —1 toop piima juurde lisatakse, soola; supp tehakse 1 lusikatäie jahuga, mis võidiga pruunistatud võib olla, tummifeks.

## 18. Naeripuder.

1. Pestud naerid keedetakse väheise wee sees pehmeks, lastakse jahtuda, kooritakse ja riivitakse ehk surwetakse katti. Tüfikene võid keedetakse vähe jahuga läbi ja tehakse foorega wedelaks. Sinna hulka segatakse naeri puder, hakitud mandlid, soola, pandakse küpsetamise waagna pääle, võidatakse munaga ja külwatakse suhkruga segatud riivleiba pääle. Küpsetatakse ahjus pruuniks.

2. Pehmekskeedetud naerid surwetakse katti, lisatakse sinna juurde võid, jahu, piima, soola, keedetakse hästi segades läbi. Maitse järele suhkrut. Praetud sibulaga süüa ehk soolafalaga.

Wormiroog, stoowitud naerid jne. nii kui kaalikal.

## H. Porgand.

Munawalge — Söehüdratid — Rajm — Mineralained — Weji.  
1<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      9,4<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      0,2<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      0,9<sup>0</sup>/<sub>0</sub>      87<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

### 19. Porgandisupp.

8—10 porgandit lõigatakse tükkideks, keedetakse ühes 1 porrosibulaga 3—4 toobi wee sees pehmeks ja hõõrutakse läbi sõela. 1 lusikatäis võib keedetakse 2 lusikatäie jahuga läbi, porgandid segatakse sinna juurde, niisama ka nende keetmise weji. Maitse järele võib seda suppi ka piimaga valmistada.

### 20. Taignas porgandid.

Puhastatud porgandid keedetakse soolases wees pehmeks. Suured porgandid lõigatakse keedetult tükkideks, vähemad jäävad terveks.  $\frac{1}{8}$  naela sulatatud vdi juurde segatakse  $\frac{1}{4}$  naela jahu, 1 klaas piima. Segu keedetakse ja lastakse jahtuda; siis lisatakse sinna juurde 1 munakollane, soola, vähe suhkrut. Wahulelõõdnud munawalge segatakse viimaks juurde. Taigna ei tohi enne tarvitamist kaua seista, läheb vedelaks. Jahtunud porgandid kastetakse taigas ja keedetakse rasvas helepruuniks. Sinna juurde keedetud riis.

### 21. Wormiroog porgandist.

3 prantsjaialt lõigatakse ehk riivitakse koorute ära, jai lõigatakse kildudeks ja nende pääle kallatakse weji, kus sees 1 toop puhastatud porgandid pehmeks keedeti. Need surwetakse katki — parem on läbi sõela hõõruda — ja segatakse wees pehmenenud jaiaga ja 5 wahule klopitud munaga. Võid maitse järele.

Wormirooga porgandist valmistatakse ka riijiga, ehk makaroniga, lillekapjaga, selleriga, ernestega ja pandakse keedetud kildudeks-lõigatud porgand kordamisi teiste ainetega wormi. Pääle kallatakse klopitud muna piimaga.

## 22. Porgand riivleivas praetud.

Tassi täis riivleiba pruunistatakse 1 lus. võdiga; sinna sisse segatakse keedetud porgandid, termelt ehk kattilõigatud, ja lastakse kuumaks minna. Sel viisil valmistatud maitseb iga juurevili. Antakse lisaroaks.

## 23. Porgandi-pannkook.

5 munakollast flopitakse 5 lusikatäie suhkruga vahule; sinna juurde lisatakse 1 toop keedetud ehk küpsetatud kattijurvetud porgandit, 1 tass röõska foort, 3 lusikatäit sulatatud võid, 2—3 tassi jahu ja viimaks vaht 5 munavalgest.

## I. Peet.

Munavalge — Sõehüdradid — Rajw — Mineralained — Besi.

12%<sup>o</sup>            9,5%<sup>o</sup>            0,3%<sup>o</sup>            1%<sup>o</sup>            77%<sup>o</sup>

## 24. Peedisupp.

6—7 ahjus = küpsetatud peeti hakatakse peenikeseks ja kastetakse tsitroni mahlagaga ehk ääditaga märjaks, et nad värvi ei muudaks. 2 joolamees keedetud porrosibulat lõigatakse libledeks ja segatakse peetidega, 1 lusikatäis võid keedetakse 2 lusika täie jahuga läbi, 3 toopi aiaviljaleent ja peedid tulewad juurde lisada, ja lastakse keema hakata.

## 25. Peedi-praad.

1 lusikatäis võid, 2 lusikatäit jahu ja  $\frac{1}{2}$  toopi piima keedetakse nii kaua kui taigen kastruli küljest lahti lööb, lastakse jahtuda ja segatakse sinna juurde 2 vahule-flopitud munakollast, 1 toop küpsetatud peenikeseks lõigatud peetisid ja viimaks munavalge. Keedetakse ahjus ehk pliidil weeauru sees. Sinna juurde erned, kapsas.

## 26. Kroketid peetidest ja kartulitest.

$\frac{1}{2}$  toopi keedetud peetisid,  $\frac{1}{2}$  toopi keedetud kartulid ja 3 suurt sibulat jahvatatakse peenikeseks. Zuurde lisatakse 3 muna,  $\frac{1}{2}$  tassi koort. Wormitakse sõrmepakkused pikergused kroketid, mida võiduga praetakse ehk keedetakse.

## 27. Peetid riisiga.

1 tass riisi keedetakse veeseguses piimas pehmeks, lastakse jahutada ja segatakse sinna juurde paar vahule klopitud muna ja, kui tarvis, siis ka veel piima. Pandakse kordamisi küpsetatud ehk keedetud ja lestatud = lõigatud peetidega wormi ja määratakse sulatatud võid pääle.

## 28. Keedetud peetid.

Väikesed värsked peetid kooritakse ja keedetakse väheses vees pehmeks. Kasteks segatakse vähe võid, jahu ja piima keetmisvee hulka. Neid võib ka keedetult koorida ja sööda ke vahule-klopitud hapu koorega.

## 29. Peedifalat.

3 küpsetatud peeti ja 1 keedetud sellerijuur lõigatakse libledeks, segatakse 1 puhastatud peenikeseks raiutud heeringaga ja kastega, mida selleri keetmise leemest, jõggiõlist ja äädikast, vähe suhkruga valmistatakse. Sõggiõli ja äädika ajemel võib hapu koor olla.

## K. Pastinak.

Munavalge — Seehüdradid — Rajw — Mineralkained — Wesi.  
1,5<sup>o</sup>/<sub>o</sub>      14,5<sup>o</sup>/<sub>o</sub>      0,5<sup>o</sup>/<sub>o</sub>      0,7<sup>o</sup>/<sub>o</sub>      82<sup>o</sup>/<sub>o</sub>

### 30. Täidetud pastinak.

Suured keedetud pastinakid lõigatakse pikuti pooleks, sisu võetakse välja, survetakse peenikeseks ja segatakse riivleivaga, munakollasega, peterselliga ja korindiga. Soola maitse järel. Selle seguga täidetakse pastinakid, mõlemad pooled seotakse niidiga ühte. Keedetakse esimeses keetmise vees ehk praetakse ahjus võiga. Sulatatud võiga söödam ehk lehtviljaga.

### 31. Pastinaki-kotletid.

Keedetud pastinakid ja kartulid riivitakse ja segatakse sel möödul, et esimeste mait mitte liig kangelt ei tundu. Juurde lisatakse muna, koort, riivleiba. Vormitakse kotletid, käänetakse riivleivas ja praetakse võiga. Sinna juurde spinat, oad, erned. Söögid pastinakist valmistatakse nii kui porgandist.

### L. Selleri.

Munavalge	—	Svehüdradid	—	Rasv	—	Mineraliaained	—	Veji.
1,5 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>		12 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>		0,4 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>		0,8 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>		84 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>

### 32. Sellerisupp.

3 selleri juurt keedetakse ühes teise juureviljaga — 1 porgand, 1 pastinak,  $\frac{1}{2}$  nuikapsast, 5 kartulit — pehmeks. Selleri ja kartulid hõõrutakse sõelast läbi, pandakse ühes keetmisveega kastruli tagasi ja kallatakse, kui supp veel kord läbi keenud on, waagnasse ja segatakse süäl koorega ja flopitud munakollasega.

### 33. Praetud selleri.

1. Selleri kooritakse, lõigatakse lestadeks ja praetakse võis sees kaane all tasasel tulel pehmeks.

2. Keedetud selleri killud käänetakse munas ja riivleivas ja praetakse võiga üle. Antakse oa lastega.

### 34. Selleri makaroniga.

2—3 sellerid kooritakse ja keedetakse vähehes wees pehmeks. Võitud wormi pandakse kordamisi sellerikillud ja  $\frac{1}{2}$  n. soolases wees keedetud makaroni. Riivitud juustu ja võid pandakse pääle, — see võib aga ka ära jääda — ja kallatakse 2 klopitud muna,  $\frac{1}{2}$  toobi piimaga segatud, söögi pääle.

### 35. Sellerid riisiga.

Nii kui peedid riisiga.

### 36. Sellerikaste.

Seeme juurde, kus sees puhastatud sellerijuured keenud on, segatakse natuke võid, jahu ja 1 munakollane. Wümne tuleb juurde kloppida, kui kaste tulelt võetakse. Selleri libled lõigatakse sisse.

## M. Sibul.

Munavalge —	Sõehitdradid —	Rasv —	Mineralained —	Wesi.
1,7%	11%	0,1%	0,7%	86%

### 37. Sibulafupp.

$\frac{1}{2}$  n. Madeira sibulaid kooritakse, lõigatakse kilbudeks, praetakse võiga pruuniks ja keedetakse siis 2 toobi weega umbes  $\frac{1}{4}$  tundi. 2 munakollast klopitakse sinna juurde, kui fupp tulelt ära võetakse. Söödakse pruunistatud saiakilludega.



### 38. **Sibula wormiroog kartullitega.**

$\frac{1}{2}$  toopi keedetud kartulid ja 2 suurt toorest Madeira sibulat lõigatakse kati ja pandakse kordamisi wormi, iga korra wahesele wõipalakseni. Muna ja piim (läbiklopitud) kallatakse pääle.

### 39. **Täidetud sibul.**

Kooritud sibulalt lõigatakse tüükene kaaneks päält ära, õnestatakse wälja ja täidetakse järgmise seguga: 4 lusikatäit keedetud riisi, 1 lusikatäis riiswleiba, 1 muna, wahese koort. Kaaned finnitatakse niidiga pääle ja sibulad praetakse kast-rulis wõiga, kuhu wett juurde lisada wõib. Kartullitega süüa. Järelejäänud siju pruugitakse kasteks ehk teiste söökide juurde.

### 40. **Sibula klimbid.**

1 klaasist jahust ja 2 klaasist piimast keedetakse taigen, lastakse jahutada ja segatakse paar muna ja maitse järele hakitud pruunistatud sibulat hulka. Klimbid keedetakse wõi ehk raswa sees pruuniks.

### 41. **Sibula kaste.**

Peenisejeks=hakitud sibul pruunistatakse wõiga ja wahese jahuga. Piima kallatakse wahesehaawal juurde ja kastet keedetakse umbes 10 min. Piima asemel wõib ka aiawilja leent wõtta.

## II. Lehtwili.

### A. Pääkapsas.

Munawalge	—	Sõhüdratid	—	Rasw	—	Mineralained	—	Wesi.
1,9 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		4,8 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		0,2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		1,2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		90 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

#### 1. Pruun kapsasupp.

Kapsapää lõigatakse peenisejeks ja pruunistatakse wõiga ehk raswaga, kuhu natuke suhkrut juurde lisatakse. Wähehaawal antakse taimelcent ehk wett juurde, keedetakse tavalisel tulel pehmeks ja tehakse siis parajaks wedelaks.

#### 2. Kapsasupp piimaga.

Peenisejeks-raiutud kapsas keedetakse soolases wees ühes porgandi fildudega pehmeks ja kallatakse tarwilik jagu piima juurde. Maitseks natuke suhkrut. Wõib jahuga ehk tärklisega tummiseks teha.

#### 3. Kapsakäärud.

$\frac{1}{4}$  n. riisi keedetakse weesegases piimas pehmeks ja lisatakse sinna juurde 1 hakitud ühes 1 lusikatäie riivoleiwaga pruunistatud sibul, 1 lusikatäis wõid ehk raswa, 2 muna ja osa peenisejeks hakitud wähe läbi keedetud kapsalehtedesi. Suuremad lehed keedetakse soolases wees poolpehmeks, pandakse

rätiku pääle nõrguma ja iga lehe pääle pandakse lusikatäis eelolewast täitest, leht käänatakse kirjaümbritu wiisil kottu ja praetakse ahjus, wõi ehk raswaga ehk wõiga määritud kast-rulis, wähehaawal taime leent juurde lijades. Wõib 2 rida üksteise pääle panna. Sinna juurde kartulid.

#### 4. Kapsakotletid.

Keedetud kapsas hakitakse peenikeseks ja segatakse riiv-leiwaga, munaga, pruunistatud sibulaga ja wormitakse sellest segust kotletid, mida panni pääl praetakse. Juurewiljaga söödam. Kapsa kotletisi walmistatakse ka riisi- ehk odra-tangudega.

#### 5. Täidetud kapsapää.

Kapsapää puhastatakse päälmistest lehtedest, õdnistatakse wälja ja keedetakse soolases wees umbes 10 min. 1 lusikatäis wõid pruunistatakse 2 lusikatäie jahuga, segatakse 1 klaas piima juurde ja kui segu jahtunud on, weel 2 muna, soola, suhkrut ja peenikeseks-raiutud keedetud kapsalehti. Sellega täidetakse kapsapää, seotakse üks suurem leht pääle ja pruunistatakse wõiga. Wähehaawal wett juurde lijades keedetakse kapsapää kaane all pehmeks. Kartulitega süüa.

#### 6. Kapsa-dolma.

Soolases wees läbikeedetud suuremad kapsalehed laotatakse wõiga määritud kastruli põhja ja serwade ümber, sinna pääle pandakse kord peenikeseks-hakitud seeni, sibula ja riivleiwaga läbi praetud, selle pääle wähemad kapsalehed jne. Kapsalehtedega kaetakse segu finni, lijatatakse wähe wõid ehk muud raswa ja tassitais wett juurde ja keedetakse kaane all-tafasel tulel, kastrulit wahete-wahel raputades, et dolma põhja ei kõrbeks. Kallatakse terwelt waagnasse. Kartulid sinna juurde.

## 7. Kapsapuding.

Soolases wees läbifeedetud kapsalehed hakitakse peenifeks ja segatakse kestmise kapsapää kohta  $\frac{1}{2}$  tassi riivleiba, mida  $\frac{1}{2}$  toobi piima sees leotatakse, juurde, 2 muna. Võipalakesed pandakse wormi pääle. Riivleiva asemel võib ka riisi ehk makaroni võtta.

Sel viisil valmistatakse ka puding hapukapsast.

## B. Lille-kapsas.

Munawalge — Sõehüdradid — Rasv — Mineralained — Weji.

2,4% 4,5% 0,3% 0,8% 91%

## 8. Lillekapsa-supp.

Lille-kapsas, mis supiks võetakse, ei tarvitse kõige parem olla, selleks sobivad ka warred ja noored lehed. Kapsas pandakse tunnits ajaks äädikasegaesse külmasse weesse ligunema, et usfid, kui neid võimalikult kapsa pää sees olemas on, välja tuleksivad. Soolases wees keedetakse kapsas pehmeks, kõige ilusam pää võetakse välja, jagatakse väikesteks tükkideks ja pandakse viimaks supi sisse. Ülejäänud osad hõõrutakse läbi sõela ühes keetmiseweega, pandakse veel tulele ja klopitakse viimaks muna ja koort juurde. Võib ka võdi ja jahuga tummifeks teha.

## 9. Wormiroog lillekapsast ja porgandist.

Waata wormiroog porgandist.

## 10. Praetud lillekapsas.

1. Lillekapsas keedetakse poolpehmeks, pandakse wormi ehk praepanni pääle, riputatakse riivleiba, riivitud juustu ja

sulatatud võid ehk haput koort pääle. Praetakse helepruuniks ja antakse sinna juurde juurevilja, riiji.

2. Lillekapsaft wormis, mis poolpehmeks keedetud on, võid ka järgmise seguga peita:  $\frac{1}{2}$  lusikatäit võid, 1 lusikatäis jahu,  $\frac{1}{2}$  toopi lillekapsawett keedetakse ära; jahtunult segatakse sinna juurde 2 klopitud muna.

3. 3 vahule klopitud muna,  $\frac{1}{2}$  toopi piima 2 lusikatäit jahu, soola. — Kallatakse wormi lillekapsa pääle.

## 11. Stoowitud lillekapsas.

2 lusikatäit võid, 1 lusikatäis jahu ja  $\frac{1}{2}$  toobist lillekapsaweeft ehk piimast keedetakse kaste, kuhu soolavees pehmeks keedetud lillekapsas sisse pandakse ja kuumaks minna lastakse. Wees keedetud lillekapsas on ka sulatatud võdiga söödam.

## 12. Lillekapsa-lalat.

Keedetud ja jahtunud lillekapsa dienuppude üle kallatakse kaste, mis koorest keedetud, peenitesekshöõrutud munakollasest, tsitroni happest ehk äädikast ja suhkrust valmistatud on. Maitse järele söögidli. Võid ka toores munakollane olla.

## D. Roosi ehk Brüssefi kapsas.

Munawalge	—	Sõehüdradid	—	Rasw	—	Mineralained	—	Wesi.
4 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>		6 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>		0,5 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>		2 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>		87 <sup>o</sup> / <sub>o</sub>

Roosikapsas keedetakse soolases wees ja sööakse lisa-roaks teiste söökidega.

Walmistatakse niisama kui lillekapsas.

## E. Lehtkapsas.

Munawalge	Sõehüdratid	Rasw	Mineralained	Wesi.
4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	11,5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	1 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	0,8 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	82 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

Lehtkapsas maitseb külmanult paremini ja tema jäetakse talveks wälja lume alla.

Walmistamine nii kui spinadil.

## G. Kõrwits.

Munawalge	Sõehüdratid	Rasw	Mineralained	Wesi.
6 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	0,1 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	0,0 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	0,3	93,1 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

### 13. Kõrwitsasupp juurewiljaga.

Kooritud, tüfikesteks lõigatud kõrwits pandakse ühes porgandi, peterselli juure ja porrosibulaga keema. Kui juured pehmed on, wõetakse nad wälja ja kõrwits hõõrutakse ühes leemega läbi sõela. Supp tehakse tummiseks munakollasega, mida wiimaks juurde lisatakse. Juurewili lõigatakse libledets ja pandakse sisse.

### 14. Kõrwitsasupp piimaga.

Kõrwitsa palad keedetakse wee sees pehmeks, hõõrutakse sõelast läbi, ja pandakse tarwiliku jao piimaga kastruli tagasi. Tüfikene wõid, mõni peenikeseks jahwatatud mõru mandel, maitse järele suhkrut ja soola lisatakse juurde; tehakse wähe jahu ehk tärklisega tummiseks ja keedetakse kord läbi.

Kõrwits ei tohi wäljataswanud olla, siis läheb supp toffu.

### 15. Kõrwitsapuder.

Kõrwits keedetakse wähe weega paksuks pudruks, pandakse marjasahwti, suhkrut ja wähe kartulijahu juurde ja jõõdatse piimaga külmalts.

## 16. Kõrwitsafalat.

Kõrwitsa palakesed keedetakse korb soolases vees läbi ja pandakse riide pääle nõrguma.  $\frac{1}{2}$  tassist weest,  $\frac{1}{2}$  tassist äädikast,  $\frac{1}{4}$  n. suhkrust keedetakse siirup (maitseks mõni nell), selle siirupi sisse pandakse kõrwits ja keedetakse nii kaua, et kõrwitsapalakesed klaariks minema hakkavad. Pandakse ühes leemega kuumalt purki.

## 17. Kõrwitsa-wormiroog.

Keedetud kõrwitsa-tükid pandakse wormi ja pääle kallastakse segu, mis hapust koorest ja riivleimast valmistatud on. Soolakalaga maitsew.

## H. Spinat.

Munawalge — Söehüdradid — Rasw — Mineralained — Wesi.

3,5%      4,4%      0,6%      2%      88,5%

## 18. Spinadisupp.

$\frac{1}{2}$  n. puhastatud spinadi lehti pandakse kuuma weega keema ja segatakse nootsa täis soodat juurde, et lehe roheline ei muutuks. Keetmise wesi on mõru ja heidetakse kõrwale, nimelt wanaks kaswanud lehtede juures. 1 lusikatäis wõid, 2 lusikatäit jahu keedetakse läbi, segatakse, peenitseteks hakitud, spinadiga ja tarwiliku osa aiawilja leemega. Munakollane ja koor klopitakse wiimaks juurde; maitseb ka ilma selleeta.

## 19. Spinadi-kofletid.

1 tass riisi tehtakse panni pääl pruuniks, pandakse kuuma weega keema ja jahwatatakse, kui nad küllalt pehmenenud on, lihamašinas peenitseteks. Sinna juurde segatakse keedetud hakitud spinat — umbes 3 korda enam kui riisi —

3 vahule flopitud muna ja riivleiba; lisatakse juurde piima, kui taigen kõva saab. Vormitakse kotletid ja praetakse võiga. Sinna juurde kartulisalad, kaunvilid.

## 20. Spinadi-klimbid.

1 lusikatäis võid hõõrutakse vahule ja segatakse 2 lusikatäie jahuga,  $\frac{1}{4}$  toobi piimaga, 3—4 flopitud munaga, tassitäie hakitud keedetud spinadiga ja nii palju riivleivaga, et taigen paras pakš saab. Keedetakse soolases vees. Riivleiva asemel võib ka ainult jahu olla.

## 21. Spinat seentega.

1 tassitäis keedetud, hakitud spinati segatakse paari lusikatäie riivleivaga, mis tassitäie piima sees leotatud on, 2 munaga ja peenikeseks raiutud seentega, mis enne vdi sees läbi praaditakse. Keedetakse vormi sees weeaurus. Söödakse kartulitega.

## 22. Stoovitud spinat.

2 lusikatäit võid ja 3 lusikatäit jahu keedetakse läbi, 7—8 lusikatäit keedetud hakitud spinati ja  $\frac{1}{2}$  toopi piima ehk taimelient lisatakse sinna juurde ja keedetakse ühes veel umbes 5—10 min. Suhkrut maitse järele.

Miisama keedetakse rabarberi, salati, peedi ja nõgese lehti.

## I. Spargel.

Munavalge — Sõehüdradid — Rasv — Mineralained — Vesi.

1,8<sup>o</sup>/o

2,6<sup>o</sup>/o

0,3<sup>o</sup>/o

0,5<sup>o</sup>/o

93,8<sup>o</sup>/o



### 23. Spargeli-supp.

1 nael puhastatud tükkideks lõigatud spargelit keedetakse 3—4 toobi taimleemega pehmeks, natuke võid lisatakse juurde, hakitud peterselli lehti ja viimaks koorega läbi klopitud munakollane.

### 24. Munakook spargelitäitega.

4 muna klopitakse vahule ja sinna juurde segatakse 4 lusikatäit koort, 4 lusikatäit wett. Tükikene võid sulatakse panni pääl, suhu segu kallatakse, ja küpjetatakse. Stoowitud spargelid pandakse ühe poole koogi pääle, teine käänatatakse üle. Võetakse terwelt panni päält.

### 25. Spargeli-puding.

$\frac{1}{4}$  naela võid hõõrutakse vahule, juurde lisatakse 6 munakollast,  $\frac{1}{2}$  tassit jahu, piima,  $\frac{1}{2}$  naela spargelit ja viimaks munawalge. Keedetakse ahjus weeaurus.

### 26. Keedetud spargel kastega.

Spargel puhastatakse, seotakse väikesteks kimbukesteks ja keedetakse soolaweeaga pehmeks. Söödakse sulatatud võiga ehk järgmise kastega: 1 lusikatäis võid keedetakse 1 lusikatäie jahuga läbi, lisatakse sinna hulka 1 tassitäis spargeli keetmise wett, 1 tassitäis piima, viimaks 3—4 munakollast, tsitroni jahwiti, suhkrut. Klopitakse niikaua, kui kaste tummiks läheb.

## K. Tomat.

Munawalge — Sõehüdradid — Rasw — Mineralained — Wesi.

1,0%      2,30%      0,10%      0,30%      95,60%

## 27. Tomadifupp.

1 nael puhastatud kattilõigatud tomatifid keedetakse 2 toobi weega pehmeks ja hõõrutakse läbi sõela. Paar lusikatait mannatangusid pandakse weega keema, segatakse natuke wõid juurde ja wiimaks tomadifegu ühes keetmiseweega. Maitse järele koort ehk piima.

## 28. Tomat riisiga.

Kuiw riis pruunistatakse panni pääl ehk pajas, kallatakse wähe külma, siis kuuma wett juurde ja keedetakse pehmeks. Keedetult läbipressitud tomadipuder — ehk toores tükkideks lõigatud tomat — segatakse sinna juurde, niisama riivitud juustu ja soola. Segu keedetakse weel kord läbi.

## 29. Tomat makaroniga.

Soolawees keedetud makaroni ja toored tomadifillud pandakse kordamisi wormi, riivleiba, juustu ja wõid riputatatakse pääle ja küpsetatakse ahjus. Niisama valmistatakse tomat kartulitega.

## 30. Praetud tomat.

Koorimata tomadid lõigatakse kildudeks, käänatakse munas ja riivleivas, kuhu soola juurde on lisatud, ja praetakse wõiga. Söödakse stoowitud lillekapsastega.

## 31. Täidetud tomat.

Tomadil lõigatakse kaanetaoline tükkine päält ära, sisse wõetakse wälja ja tomat täidetakse keedetud riisiga ehk wõist, munast, riivleiwast ja piimast valmistatud seguga. Kaaned pandakse pääle tagasi ja tomadid keedetakse mõni minut laste sees, mis wõist, tomadi sissest ja wähejest piimast valmistatud on. Juurewilja, erneid juurde anda.

### 32. Tomadikaste.

1 lusikatäis võid ja 1 lusikatäis jahu teedetakse läbi ja tehakse aiavilja leemega vedelaks; läbipressitud tomadid lisatakse juurde. Reetmata tomatijid tarvitades pressitakse üks osa peenitejeks, teised lõigatakse kildudena kaste sisse.

### 33. Tomadifalat.

Kildudeks-lõigatud foorimata tomadid segatakse kastega, mis koorest, tsitronihappest ehk äädikast, suhkruga ja soolaga valmistatud on. Maitseb parem, kui kõvakskeedetud munakollane, suhkruga ja sinepiga hõõrutud, juurde tuleb. Tomadifalat valmistatakse paar tundi enne tarvitamist.

### III. Kaunwili.

#### A. Ernes.

Munawalge. — Söehüdradid. — Rasw — Mineralaitained — Wesi.

23<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

52<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

2<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

2,5<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

15<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

#### 1. Supp wärskefest ernestest.

Pool toopi erneteri ehk tükkideks-lõigatud süskruerne kaunasid pandakse kuuma weega keema ja kui nad poolpehmed on, lisatakse sinna juurde niisama palju peenifeseks-lõigatud porgandid ja 1 lusikatäis wõid. Supp tehtakse aiawilja leemega ehk piimaga wedelaks, ja peterjelli lehti segatakse juurde.

#### 2. Supp kuiwatatud ernestest.

1 toop kollaseid ehk rohelisi erneid pestakse ära, lastakse 10—12 tundi pehmes wees liguneda ja pandakse sellisama weega keema. Wett olgu aga 3 korda enam kui erneid. Ühes ernestega keedetakse ka 1 sibul, 1 peterjelli juur ja 2—3 porgandit pehmeks. Meed wõetakse wälja ja erned hõõrutakse läbi sõela, sest kestad on raskest seedida ja ei tõlba igaihele toiduks. Tarwilik jagu wett lisatakse juurde ja keedetakse erneseguga veel läbi. Erneid keedetagu tajasel tulel jägedasti segades, kõige parem heinte sees. Behmenewad rutem, kui wähe wõid ehk raswa juurde lisatakse.

### 3. Erne-kotletid.

1 toop pehmekskeedetud erineid hõõrutakse sõelast läbi; ühes sellega survetakse ka 5—6 kartulit peenikeseks ja ühendatakse ernega. Sinna juurde lisatakse: 1 pruunistatud sibul, 2—4 vahule klopitud muna, paar lusikatait sulatatud rasva ehk võid, 1 tassitäis piima ja kui tarvis on, riivleiba, soola. Vormitakse kotletid ja praetakse raswaga. Juurde antakse praetud pastinat, kapsad. Piima asemel võib ka erneketmise wett wõtta. Kotletid peawad enne praadimist umbes 1 tund aega seisma, et nad kõweneks ja hõlpsam praadida oleks.

### 4. Ernepuder.

1 toop keedetud erineid hõõrutakse läbi sõela, pandakse kastrulisse tagasi ja keedetakse wäheise wõiga paksums. Söödakse pruunistatud sibulakastega.

### 5. Erne-pannkook.

$\frac{1}{2}$  toopi keedetud erineid jahwatatakse lihamainas peenikeseks, juurde segatakse 1 tassitäis piima ehk koort, 2—3 vahule klopitud muna ja nii palju jahu, et taigen küllalt pakks saab. Küpsetatakse nii kui harilikka pannkookisid. Stoomitud kaalikaga ehk mustjuurega ühes anda.

### 6. Suhkruerned.

1. Suhkruerneid söödakse kaunadega stoomitult: nii kui lillekapsas.

2. Keedetakse soolawees ja söödakse sulatatud wõiga.

3. Erneterad, suhkruernekaunad ja porgandid keedetakse ühes pehmeks wähe wõid juurde lisades, sinna pääle walmistatakse kaste erneweest, piimast, jahust ja peterjellist.

## 7. Wormiroog ernestest.

Poolpehmeks-keedetud suhruernestaunad pandakse wormi ja kallatakse järgmine segu pääle: 3 muna,  $\frac{1}{2}$  toopi piima, 1 lusikatäis jahu, soola, suhkrut. Küpjetatakse ahjus.

## B. Uba.

Munavalge — Šeühüdradid — Rasw — Mineralained — Weji.  
24<sup>0</sup>/<sub>0</sub>                      49<sup>0</sup>/<sub>0</sub>                      1,5<sup>0</sup>/<sub>0</sub>                      3<sup>0</sup>/<sub>0</sub>                      15<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

## 8. Supp ubadest nii kui ernestest.

### 9. Oa-pihwid.

$\frac{1}{2}$  toopi keedetud pruune ube jahwatatakse lihamašinas 2 korda läbi ja sinna juurde segatakse 1 tassitäis piima, 2—3 muna, 2 lusikatäit sulatatud wõid, 1 peenitšefskrainutud pruunistatud fibul, riivleiba. Riivleiba asemel wõib ka riiji wõtta. Wormitakse pifergused pihwid, käänatakse riivleivas ja praetakse wõiga. Sinna juurde stoowitud nuifapsas.

## 10. Stoowitud Türgi oad õuntega.

Peenitšefsk-ldigatud Türgi oad keedetakse weega ja wähesese soolaga. Kui oad pehmenewad, siis ldigatakse paar haput kooritud õuna sinna juurde ja keedetakse pehmeks; tükitene wõid ja weega segatud jahu antakse oaleeme hulka. Soolases wees pehmeks keedetud ja kuivaks nõrgunud sünniwad kõik oad ka sulatatud wõiga süüa.

## 11. Kaste ubadest.

$\frac{1}{2}$  naela walgeid ube keedetakse, jahwatatakse peenitšefsk, segatakse hakitud fibulaga, ääditšefgase peedisahwtiga, ehk tsitronisahwtiga ja oa keetmise weega; soolaga. Söödakse külmalt ehk soojalt kotlettide j. m. juurde.

## D. Läätsfad.

Munawalge — Seehüdradid — Rasw — Mineralained — Weji.  
26<sup>0</sup>/<sub>0</sub>                      53<sup>0</sup>/<sub>0</sub>                      2<sup>0</sup>/<sub>0</sub>                      3<sup>0</sup>/<sub>0</sub>                      12<sup>0</sup>/<sub>0</sub>

### 12. Läätsafupp nii kui ernesupp.

### 13. Läätsafihwid.

$\frac{1}{2}$  toopi läätsajid pestakse, leotatakse, keedetakse peh-  
meks ja jahwatatakse ühes sibulaga paar korda lihamafinast  
läbi. Sinna juurde tuleb: keedetud kaeratangufid —  
umbes  $\frac{1}{3}$  osa läätsadest, 2—3 wahule klopitud muna.  
Praetakse pannil pääl wõiga ümargused ehk pikergused pihwid,  
mida enne praadimist munas ja riivleivas käänatakse, aga  
ka ilma sellela toime saada wõib. Borgandid, kapsad sinna  
juurde anda.

### 14. Läätsapuder.

Keedetud läätsad jahwatatakse ühes toore ehk kuivatatud  
õuntega peenikeseks — 2 osa läätsa 1 osa õunu — ja keede-  
takse läätsa keetmise weega ehk õuna leotamise weega läbi,  
et puder paras paks saab. Õunte asemel wõdetakse ka hakitud  
seeni, sibulat ja peterselli; söödatakse kartulitega.

### 15. Wormiroog läätsadest.

1 tassitäie keedetud, jahwatatud läätsade juurde pan-  
datakse pool tassi piima, natuke suhkrut, 1 lusikatäis sulata-  
tud wõid, riivleiba, 2 klopitud muna. Küpsetatakse ahjus  
helepruuniks. Salat juurde anda.

## IV. Segatoitud.

### 1. Lindfrömi pihwid.

1 tassitais riisi keedetakse ühe lusikatäie võiga weese-gases piimas pehmeks. Sinna juurde lisatakse 6 keedetud, kakkisurvetud kartulit, 1 pruunistatud sibul, 1 theelusikatäis tsitronisahluti, 3 vahule klopitud muna ja viimaks 4 küpselatud ja libledeks lõigatud peeti. Wormitakse kotletid, kää-natakse riivleivas ja praetakse võiga pruuniks. Kaste taimeleemest juurde anda ja keedetud roosi- ehk lille-kapsas.

### 2. Järeletehtud kalaföök.

4 loodi võid, 4 lusikatäit jahu ja  $\frac{1}{2}$  toopi piima keedetakse niikaua kui taigen kastruli küljest lahti lööb, lastakse jahtuda ja segatakse sinna juurde 2 terwet muna, 2 munakollast, soola, natuke suhkrut, mustati ja 2 vahule klopitud munawalget. Keedetakse weeaurus umbes  $\frac{1}{2}$  tundi. Sünnib ka külmalt süüa.

### 3. Tangukotletid.

Dratangud keedetakse taimeleemes pehmeks ja kui nad jahtunud on, segatakse sinna juurde keedetud, läbipressitud kartulid, umbes  $\frac{1}{3}$  osa tangudest ja paar muna. Maitseks rohkesti pruunistatud sibulad ehk ka peterjelli. Walmistatakse kotletid ja praetakse võiga paani pääl. Praetud lille-kapsas ehk tomat juurde anda.



#### 4. Jirimaa muhedik.

Kapsapää raiutakse peenikeseks ja pandakse wäheise weega paja põhja, sinna pääle kildudeks lõigatud kartulid, porgandid, wähe sibulaid, jälle kapsast jne. Paar lusikatäit wõid ehk raswa ja 1 lusikatäis jahu pandakse pääle ja keedetakse kaane all tajasel tulel.

#### 5. Maksaööök ilma maksa.

1 tšj riiitangusid, 1 tšj obratangusid,  $\frac{1}{2}$  tšji pruune ube keedetakse peenikeseks, segatakse tangudega, kuhu weel järgmised ained juurde tulewad: 2 pruunistatud sibulat, 2—3 munakollast, 3 lusikatäit siirupit, 1 wäike tšj rosinaid, ehk korintisid, 1 theelusikatäis majorani, soola, wiimaks munawalge. Kui segu kõwa on, wõib piima juurde lisada, siisgi ei tohi ta wedel olla. Küpsetatakse wormis ja jõõdakse julatatud wõiga.

#### 6. Pähklapihwid.

$\frac{1}{2}$  n. riiji pruunistatakse kuwast panni pääl ehk pajas, kallatakse natuke külma, siis tarwilik jagu kuuma wett pääle, keedetakse pehmeteks ja jahwatatakse peenikeseks. Sinna juurde segatakse:  $\frac{1}{4}$  n. peenikeseks-jahwatatud Wene pähklaid, 2—3 wahule klopitud muna, koort ja riivleiba nii palju, et segu paras pakks jaab. Maitseks pruunistatud sibul, mustat. Wormitakse pikergused pihwid ja praetakse wõiga.

Sõõdakse lehtwiljaga, tomadikastega. Kui sellest taig-nast wormiroog walmistada tahetakse, siis tehtakse ta (koorega) piimaga wedelamaks, ilma riivleiwata.

#### 7. Segi keeduwili.

1. Kaanega keedunduusse pandakse igasugu aiawilja, mis puhastatud ja peenikesteks tükkideks lõigatud on, näit. pään-kapsast, lillekapsast, musta juurt, pastinaki, porgandit, kartulit,

ka kooritud õunapalakefi. Sinna pääle tuleb taimleent paraja soolaga, mõned võipalakesed ja söök keedetakse kindla kaane all valmis.

2. Lusikatäis võid keedetakse paari lusikatäie jahuga ja poole toobi piimaga läbi ja kui taigen jahtunud on, segatakse 2—3 muna sinna juurde. Pool taignast pandakse võiga määritud vormi, sinna pääle köikjugu keedetud aiavilja — roosikapsast, spargelit, porgandid, ube, erineid jne. — Teine pool taignast tuleb aiavilja pääle panna. Küpsutatakse ahjus umbes  $\frac{3}{4}$  tundi.

## 8. Taimetoitlaste supp.

$1\frac{1}{2}$  tassit kaeratangujõid keedetakse 3 toobi weega pehmeks ja hõõrutakse tangud sõelast läbi. Sel ajal keedetakse porgandid, pastinakid, selleri, peterjelli juur, porrosibul pehmeks, lõigatakse paladeks ja pandakse ühes keetmiseweega kaeraleeme juurde. Võib ka peenikeseks = hakitud seeni sinna hulka lisada ja muna ja koorega segada.

## 9. Wiktoriasupp.

6 kartulit, 1 naeris, 2 porro, 1 seller keedetakse pehmeks 2 toobi wee sees, hõõrutakse läbi sõela ja pandakse kastruli tagasi ühes leemega. 1 toop piima segatakse sinna juurde, niisama 1 lusikatäis võid, soola ja 1 lusikatäis maiijahu, mis 1 tassitäie külma piima ehk weega segatud suppile juurde kallatakse ja veel kord läbi keedetakse.

## 10. Nõgese-supp.

Noored pehmed nõgeselehed pestakse, keedetakse pehmeks, kurnatakse weji päält ära, raiutakse peenikeseks ja pandakse wäheste võidiga uuesti keema. Sinna juurde lisatakse nii palju kaeratangu leent, mis sõelast läbi aetud on, et supp paras

wedel saab. Ka nõgese keetmise wett wõib siia juurde wõtta. Kui suppi tummiseks tahetakse teha, segatakse paar lusikatäit jahu, weega wedelaks tehtud — juurde.

## 11. Riawilja-leem.

Seda leent wõib igasugu aiawiljast valmistada, saab kõige parem lillekapsast, ernestest, spargelist, porgandist, kaalikast, sellerist, porrost; wärwi pärast lisatakse seeni hulka. Porgandid ja kaalikaid peab kokkuhoidlikult tarwitama, sest nad teewad leeme hõlpsasti liig magusaks. Selleri annab supile kibeda maigu, kui teda rohkesti on.

Buhastatud aiawili lõigatakse tükkideks ja pandakse külma weega keema; keedetakse kindla kaane all tasasel tulel niikaua kui ta täitsa pehme on, kurnatakse leem sõelast läbi ja sõõbakse nii kui lihaleent kimpidega, pirukatega jne., pääle selle tarwitatakse, teda veel kasteks, stoowimiseks, üleüldse roogade wedelamiseks tegemiseks.

## 12. Riawilja-salat.

Keedetud kartulid, peedid, selleri, porgandid, pastinat, toored õunad lõigatakse neljakandilisteks tükkideks, ka wärskaid erneid ja lillekapsast wõib juurde wõtta. Pääle kallatakse kaste, mis koorest, tsitronihappest ehk äädikast wähesese soolaga valmistatud on ja segatakse läbi.

## V. Magusad lõõgid.

### 1. Õuna-riisi puder.

Riisitangud pestakse enne külma, siis sooja weega ja pandakse kuuma weega keema; kui nad poolpehmed on, pandakse niisama palju õunu kui riisi on, juurde ja keedetakse ühes pehmeks. Suhkrut maitse järel. Söödakse kül-malt piimaga.

### 2. Marjapuder.

1 toop palukaid ehk kuremarju keedetakse 4 toobi weega niikaua, kui sahwit marjadest hästi wälja keenud on, lastakse jöhwšöelast läbi nõrguda ja wedelik pandakse uuesti keema.

Soola ja suhkrut maitse järel.  $\frac{1}{2}$  toopi rukkijahu flopitakse wähehaawal juurde ja putru keedetakse tasasel tules umbes 1 tund aega. Kui ta mitte küllalt pakš ei ole, wõib kartulijahu juurde lisada.

### 3. Rabarberipuder.

1 toop tükkidekslõigatud rabarberi warši keedetakse suhtru weega pudruks, segatakse paar lusikatäit riimleiba finna juurde ja keedetakse weel tord läbi. Piimaga sööda.

2. Gelolew rabarberipuder pandakse wormi ehk tulekindla waagna pääle, 2—3 muna flopitakse 1 lusikatäie suhtruga wahule ja kallatakse rabarberi segule pääle. Küpseta-takse ahjus helepruuniks ja söödakse piimaga.

#### 4. Ounamungid.

$\frac{1}{4}$  n. wõist,  $\frac{1}{4}$  n. jahust, 3—4 lusikatäiest weest valmistatakse taigen ja lastakse külmas kohas kõveneda. 8—10 õuna kooritakse, seemnekoda võetakse välja ja õunte sisse pandakse peenikest suhkrut kaneliga segatult. Taigen rullitakse mitu korda õhukeselt välja, lõigatakse neljanurgelisteks tükkideks, kuhu suhkruga õun keskele pandakse ja taigna nurkad üksteise pääle kokku käänatakse. Määritakse munaga ja küpsetatakse ahjus.

#### 5. Õunalumi.

Küpsetatud õunad pressitakse läbi sõela, segatakse suhkruga ja vahuleklopitud munawalgega. 10 suure õuna kohta võetakse umbes 7—8 lusikatäit suhkrut ja 3 munawalget. Segu klopitakse walgets wahuks ja sõõdakse koorega.

Sel wiisil võib wahurooga kõigest marjadest valmistada. Kui tahetakse, võib ahjus weel läbi küpsetada; peab siis warsti lauale wiima, muidu wajub wahuroog kokku.

#### 6. Õunakook.

$\frac{1}{2}$  n. jahust,  $\frac{1}{2}$  n. wõist, 1 lusikatäiest suhkrust, 1 munast valmistatakse taigen, lastakse kõveneda külma koha pääl ja rullitakse õhukeselt välja.

Pool sellest taignast pandakse wormi põhja ehk panni pääle. Kooritud, wäikesteks tükkideks lõigatud õunad segatakse suhkruga ja pandakse taigna pääle, peidatakse teise poole taignaga. Küpsetatakse  $\frac{3}{4}$ —1 tundi ja sõõdakse külmalst ehk soojalt wahu klopitud koorega ehk waniljekastega. Õunte asemel võib ka rabarberi warji wõtta.

#### 7. Õunapuding leiwaga.

Meijuleiba ehk saia lõigatakse õhukesteks wiiludeks ja pandakse wõiga määritud wormi. Pääle pandakse kooritud, libledeks lõigatud õunad, suhkruga segatult, nende pääle

jälle saia, natuke sulatatud võid. Päälmine tord on leivast. Paar muna flopitakse piimaga segamini, kallatakse wormi pääle ja küpsetatakse. Riisama valmistatakse dunapuding riivitud ruffileivaga.

## 8. Ploomikreem.

1 n. ploomiid keedetakse suhkruveega pehmeks, hafitakse peenifeseks, hõdrutakse läbi sõela ja segatakse  $\frac{1}{2}$  toobi vahule flopitud koorega, 4 lehe shelatiniaga, mis 2—3 lusikatäie wee sees sulatatud on. Maitse järele võib ka koorele suhkrut juurde lijada. Kallatakse waagnasse tarduma.

## 9. Kobekook ploomidest.

$\frac{1}{2}$  n. ploomiid keedetakse suhkruvees pehmeks ja hafitakse peenifeseks. 5 munawalget flopitakse vahule, segatakse paari lusikatäie suhkruga ja ploomidega. Küpsetatakse tulekindla waagna pääl ahjus läbi.

## 10. Pirnipuding.

10 pirni kooritakse, lõigatakse karki, segatakse suhkruga ja lastakse  $\frac{1}{2}$  tundi seista. 3 munast, riivleivast,  $\frac{1}{2}$  toobist piimast valmistatakse taigen, segatakse pirnid sinna juurde ja küpsetatakse ahjus  $\frac{1}{2}$  tundi.

## 11. Kirfileivad.

Wõetakse väikesed ümargused saiad, lõigatakse ehk riivitakse koorute ära ja tükitene lõigatakse kaaneks. Saiad võetakse sisse wälja ja täidetakse kirsimarjadega, mis suhkruga segatud on. Kaas pandakse pääle, saiad käänatakse munas ja riivleivas ja praetakse võiga üle.

Saia sisse, mis järele jäänud, tarvitatakse teistes roogades, näituseks porgandi-wormiroaks.

## 12. Maasikakook.

5 munakollast klopitakse 1 klaasi suhkruga wahule, sinna juurde segatakse tass riivleiba, 1 toop maasikaid ja wiimaks waht 5 munawalgest. Küpsetatakse wormis.

## 13. Waarakad riiliga.

Riisitangud keedetakse wees pehmeks, aga mitte tatti, pandakse kordamisi suhkruga segatud waarakutega waagna pääle. Söödakse piimaga ehk järgmise kastega: 2 tassi piima keedetakse üles ja segatakse sinna juurde 1 wahule klopitud munakollane, natuke kartuli jahu ja pruunistatud suhkrut. Klopitakse niitana kui kaste tummiline ja wahul on. Muna lisatakse siis juurde, kui kaste tulelt wõetakse, muidu läheb keetes kokku.

## 14. Tirri.

1 toop pohlamarju, 1 toop külma wett, 2 klaasi peenikest suhkrut, nisu- ja ruttijahu ühepalju: mõlemaid segatakse marjadega, nii et püdel pudru saab ja pandakse kivi-nõuu sees ahju küpsema. Umbes 2 tunni pärast segatakse wett ehk jahu, kui tarwis on, weel juurde, klopitakse hästi läbi ja küpsetatakse vähemalt 3 tundi. Söödakse piimaga külmalts ehk kuumalt.

## 15. Waene rüütel.

$\frac{1}{2}$  toopi piima, 1 muna klopitakse segamini ja sinna sisse kastetakse saia ehk nisuleiwa wiilud, lastakse säl sees mõni minut olla, praetakse wõdiga läbi, pandakse waagna pääle ja määratakse mustika, pohlakamarja ehk teist sahwoti pääle, kui leiwad weel kuumad on.

## 16. Kompott segiwiljast.

1. Dunad, ploomid, pirnid keedetakse weega pehmeks, lisatakse sõstra= ehk waaratamarja jahwti juurde ja suhkrut maitse järele. Keedetakse wähese kartulijahuga, mis weega wedelaks tehtud, tummijeks.

2. Dunad, ploomid, pirnid, juured rosinad, keedetakse iga selts üfsiktult paraja suhkruga, tšitroni koorega wähese wee sees pehmeks. Seatakse jaotatult waagna pääle. Seemele lisatakse wabarna= ehk sõstrasahwti juurde ja kallatakse puuwilja segule pääle.

## 17. Wormiroog puuwiljast kaeratangudega.

Külm kaeratangupuder lõigatakse wiiludeks ja pandakse kordamisi keedetud, suhkruga segatud ploomidega ja firssidega wormi. Päälmine kord on pudru, kuhu hakitud mandlid pääle riputada wõib ja mida munaga wõdetakse. Küpsetakse ahjus. Kaeratangude asemel wõdetakse ka makaroni ja kallatakse wahule klopitud muna ja piim wormi pääle.

## 18. Lumepallid.

Kooritud terwed õunad keedetakse auru sees pehmeks, lastakse jahtuda ja käänatakse peeniteses suhkrus. Pandakse waagna pääle kokku, nende ümber suhkruga segatud marju: maasikaid, waarakaid, mustikaid jne. Söödakse piimaga.

## 19. Mustikakook.

Walmistatakse harilik saiataigen, mida õhufeselt panni pääle pandakse. Mustikad segatakse suhkruga, pandakse paks kord neist taigna pääle ja küpsetakse ahjus.



## 20. Marjakaste.

Terwed marjad ehk marjadest väljapressitud jahwt segatakse weega ja pandakse kastrulli keema. Suhkrut maitse järele. Kahe toobi wedeliku kohta wõetakse 2 supilusikatäit kartulijahu, segatakse tassitäie külma weega, lisatakse kaste juurde ja keedetakse weel kord läbi.

## 21. Terwiselupp.

1. Odratangud keedetakse wee sees; kui nad pehmeks hakkawad saama, pandakse sinna juurde kooritud, tükkideks lõigatud õunu, pirne, ploome, kirsimarju jne. Suhkrut maitse järele ja kui tarwis on, ka haput marjajahwti.

2. 1 tassitäis odratangusid pandakse 3 toobi külma weega keema. 1 toop kooritud katkildigatud õunu lisatakse sinna juurde, keedetakse ühes tangudega pehmeks ja hõõrutakse sõelast läbi. Segu pandakse kastrulli tagasi, lisatakse suhkrut juurde ja lastakse weel keema hakata. 2 munakollast ja 1 tassitäis koort klopitakse ühte ja jupp kallatakse sinnapääle. Söödakse marjajahwtiga.

## 22. Roosimarja-supp.

3 tassitäit kuivatatud roosimarju pandakse 3 toobi külma weega keema, ja kui nad pehmed on, hõõrutakse sõelast läbi ja pandakse uuesti 1 tassitäie rosinatega ja suhkruga tulele. Tehtakse tummiseks kartulijahuga ja segatakse peenikeseks hakitud pähklatega ehk mandlitega. Söödakse külmalst ja pandakse wahule-löödud koort klimpidena jupi sisse waagnasse.

## 23. Rabarberi-supp leiwaga.

1 nael kuiva ruffileiba pandakse mõneks tunniks 3 toobi tuuma wee sisse ligunema ja siis ühes selle wee ja  $\frac{1}{2}$  naela kooritud, katkildigatud rabarberi wartega keema. Kui mõle-

mad jaod hästi pehmeks keenud on, hõõrutakse nad sõelast läbi, pandakse kastrulli tagasi, lisatakse suhkrut ja, kui tarvis, wett juurde, lastakse keema hakata ja wõetakse tulelt. Maitse järele wõib koort juurde lisada.

#### 24. Kõlm supp maasikateft.

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> toopi metsmaasikaid hõõrutakse sõelast läbi ja segatakse <sup>1</sup>/<sub>2</sub>—<sup>3</sup>/<sub>4</sub> naela peenikese suhkruga, tsitronisahwtiga, 3 toobi külma weega. Segatakse nii kaua kui suhkur sulanud on, segu kallatakse <sup>1</sup>/<sub>2</sub> toobi terwete marjade pääle ja supp lastakse mõni tund keldris seista. Wõib ka nii teha, et suhkrusüürup walmis keedetakse, 1 osa marjadest sisse pandakse, katti keedetakse ja siis külma wett juurde lisatakse. Wiimaks terwed marjad.

#### 25. Tikerberisupp.

1 toop tikerberi = marju puhastatakse, keedatakse 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> toobi weega pehmeks ja pressitakse sahwet wälja. Ühtlasi keedatakse teise nõuu sees 1 tassitäis saagotangusid weega pehmeks, nii et nad klaarid on, pandakse tikerberi = sahwet sinna juurde; suhkrut maitse järele ja tsitroni = koort. Söödakse terwise = leiwaga.

## VI. Terawili.

Terawilja hulka kuuluvad: Rukis, oder, kaer, nisu, tatar, riis, mais jne.

	Muna- walge	Eõhitud- radid	Rasw	Minerali- ollused	Wesi	Puu- ained.
Nisu . . . . .	12 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	70 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	12 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Kaer . . . . .	11 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	58 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	3 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	13 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	10 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Rukis, oder	12 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	68 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	1 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	15 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Tatar . . . . .	11 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	55 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	3 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	3 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	14 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	14 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Riis . . . . .	6 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	74 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	1 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	13 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Mais . . . . .	9 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	69 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	13 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Sirse . . . . .	11 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	61 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	12 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	8 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

Magu näeme, sisaldab terawili rohkest puuainet, mis ise seedimata on, aga teiste toiduainete ümbertöötamist kehas tergendab. Puuainet leidub tera pealiskihilises kestas ja harilikult heidetakse jahvatamise juures see jagu kõrvale, seega ühtlasi kesta all leiduvad tähtsad soolad. Mõndanimetatud „grahamleiba“, mis ilma sõelumata jahudest valmistatakse ja mis toiduainete poolest nii rikas on, võiks need, kes sellega veel wilunud ei ole, esialgu hästi peenikeseks jahvatatud sõelumata jahudest valmistada. Selleks võetakse harilikult nisu.

Suuremat rõhku tuleks ka tangudest valmistatud jõõkide peäle panna. Celolewates jõõgijedelites leidub küll mõndagi, kus tangud aia- ja puuwiljaga ühendatud on; kui igapäewane toit oleks veel lihtsalt keedetud tangu-puder niihästi wõi, piima kui marjakastega soowitada, mis hommikuköstiks terwisele palju tulusam on kui kohwi.

## Graham-leib.

1. 3 naela graham-jahu segatakse 1 toobi leige piima ehk weega, 4 loodi pärmiga, paari lusikatäie sulatatud wõiga, soolaga. Maitse järele wõib siirupit juurde lisada. Kõik ained segatakse. Kui taigen wähe kerkinud on, kallatakse ta laua pääle ja sõtkutakse niikaua kui ta hästi jitte on. Sellest walmistatakse leiwad, lastakse panni pääl weel hästi kerkida ja küpsetatakse parajas soojuses.

2. 3 naela sõelumata rukkijahule segatakse wähehaawal 1 toop keewa wett hulka ja klopitakse taignat nii kaua kui ta nõu küljest lahti lööb. Siis kallatakse taigen laua pääle, kus teda weel hästi läbi sõtkutakse, pikkadeks leibadeks walmistatakse ja teise päewani panni pääl tõusta lastakse. Küpsetatakse harilikus kuumas ahjus.

## Terwise leiwad.

Selleks wõetakse 1 n. nisujahu, 1 n. sõelutud rukkijahu, 1 n. grahamjahu ja 1 tafs kaeratangu. Wiimsed keedetakse 2—3 toobi weega pehmeks, hõõrutakse läbi sõela ja lisatakse niipalju piima juurde, et wedelikku umbes 1 toop saab. Siia juurde tuleb 4 loodi pärmis ja osa jahudest; lõpud segatakse juurde, kui taigen kerkinud on; niisama paar lusikatäit sulatatud wõid, 1 lusikatäis siirupit, soola. Taigen sõtkutakse hästi läbi, walmistatakse wäikesed leiwad, mida enne küpsetamist weel kerkida lastakse.

## „Postimehe“ kirjastusel ilmunud raamatud.

Unjomardi, Laste jutud, piltidega.	—	—
Aspe, E, Lastate pärast.	—	25
Buff, W., Peiseri eestlased. Setumaa ja rahvas, tema ma- jandusline ja waimline olukord, keel ja kombed. 1910.	—	30
Eijen, M., Refir ehk rammupiim.	—	20
— Rõu ja Piffer. Luuletugu. 2 trükk. 1910.	—	25
— Kalewipoja päiwilt.	—	25
Eijenshmidt, cand. agr. A. Zuhatused heina- ja tarja- maa pidajatele. 14 algupäralise joonistusega.	—	30
— Mis loomatoidu puuduse tõrjumiseks teha võiks.	—	6
Ertel, A., Nooste. Huwitaw jutustus walla waestemaja elanikkudest. 1910.	—	40
Gebhard, H. Prof., Ühistegewusline liikumine Soomes. Cesti keelde seadnud Ed. Birgo. 1909.	—	15
Haawa, Anna, Uuemad luuletused Lained. 1906.	1	—
— ilukõites	1	50
— Weikejed pildid Cestist.	—	35
— Riistlained. Kogu kõige uuemaid luuletusi. 1910.	—	50
Heiberg, Marie, Glufwade. Novell. 1910.	—	50
Hermann, K. A. Dr., Cesti rahwal. Segaf. III. j. 1909.	—	60
Hergka, Th., Sotsialdemokratia ja sotsialwabameelsus. Ges- tistanud K. Päts. 1910.	—	25
Hindrey, K. A., Pambu - Peedu.	—	12
— Piripilli - Viisu.	—	15
— Seene - Miit — 10	kõik kokku kõites	35
(Wäga huwitawad ja ülinaljakad pildiraamatud wähe- lastele).		
Julianus, Wabameelsus uuenduste teel . . . Omatafu ja üleüldiskäeläit. Cestist. K. Päts. 1909.	—	25
Jung, A., Emakeele õpetus ja kirjallikud harjutused.	—	40
—	kõidetult	48
— Seadused seltjide ja ühenduste, kutseühijuste, koosseokute ja kongresside, awalikkude raamatukogude ja lugemise tubade kohta ühes täiendamate seletustega ja palwefir- jude ning teadaannete eeskirjadega. 1910.	—	30
Kallas, Aino, Mere tagant II. Jutustused ja kirjeldused Saaremaa endisest elust ja loodusest. 1910.	—	50
— Ants Kaudjalg. Cesti jutustus.	—	70

Kallas, A., Estnische Klänge. Rogu Gesti luuletusi Saksa keelses tõlkes.	— 80
Kallas, K. G., Suur-Neede ehk Paastu-kannel.	— 50
	falingori kõites — 90
Kianto Ilmari, Punane joon. Jutustus Soome punajelil päivil. Tõlkinud Ed. Virgo. 1910.	— 50
Koppel, S. Dr., Kui palju lapsi saavad Münchenis emarinda, kui palju toidetakse kunstlikult jne. Mis haiguste kätte surevad inimesed Tartus ja mis kuuldel kõige rohkem.	— 10
— Mikspärast ei suuda palju emasid oma lapsi ise imetada. Mõned viimase Pirogovi kongressi otsused. Natukene meie riigi semstwo-kubermangude arstlikkudest oludest.	— 10
— Sarlaki haigusest. Leetritest.	— 10
— Terwiseweeest ehk supeluskohadest.	— 10
— Ammaemandate küsimus. Ostrow, Dr. M. Lapse kunstlikult toitmine.	— 10
Kurrik, J., Terwise raamat (daanlase Mülleri järele).	— 50
Lasteleht, Hulga piltidega kaunistatud laste kuukiri 1901—1910. Iga aastakäik kahes jaos a	— 30
„Linda“. 1903, 1904, 1905 a	3 —
	kõidetult 4 rbl. 50 kop. ja kallim.
Luiga, J. Dr., Langetõbi (Epilepsia).	— 10
Lipp, M. Masingite juguwõja. 1908.	1 80
Meomuttel, J., Gesti asunitud laialises Wene riigis.	— 20
Mõtslane, Mats, Kraawitajad. Uudisjutt lähemast minewikust. 1910.	— 60
Nooresoo leht. I. aastakäik. 1909. Toim. M. Rand.	— 30
	II. — 50
Ostrow, M. Dr., Wäikeste laste eest hoolitsemisest. Koppel, S. Dr., Kõlgehaikawate haiguste eest hoidmisest enne ja nüüd.	— 10
Paldrock, A. Dr., Nahast ja nahahaigustest. Soonets, Ed. Dr. Mõni sõna arstirohtude tarwitamisest.	— 10
Pantenius, Th., Kelleste omad.	1 —
	ilukõites 1 75
— Minewiku wangistujes.	— 60
	ilukõites 1 —
Pitka, P., Wõimlemise õpetus. 35 kop., kõwas kõites	— 50
Poruf, J., Palukawartest pärg.	— 15
Postimehe, juubeli album 1857—1907. 50-aastase kestuje mälestujeks.	1 75 2 50
„Postimehe“ eralisa. 1898.	— 50
„ „ „ 1899.	1 —
„ „ „ 1900.	1 —
„ „ „ 1902.	— 75

Postimehe tähtraamat, 10 f., wahar. 15 f., faling.	— 25
Põllusaar, A., Kodusest lasteõpetamisest.	— 10
Kaudtee sõiduplaan.	— 5
Recha, C., Efsituse teel.	— 15
Reiman, W., Eesti sepis.	— 12
— Riivid ja fillud.	1 —
Reuter, Fr., Kui ma alles põllumees olin. 2 rbl., ilukõites	2 65
Rühka, A., Banaija waim. Tõelik jutustus.	— 25
Sapas, M., Taimetoidud ja nende valmistamine.	— —
Saar, M., Segafoori laulud. 1909.	— 75
Saulleet, A., Teelahkmed.	— 20
„Sädemed“ 1906., 1907., 1908., 1909. ja 1910. aastat. à	— 60
kõidetult à	— 85
Tamm, Aino, Karjase kaebtus. Soolo laul sopranole.	
Hans Schmidti klaveri kaasmäng. Ühes Saksa keelsete	
fõnadega C. Hunniuse tõlkes. 1910.	— 50
„Terwis“, arstiteadusline ajakiri, I. aastat.	— 60
„    “    “    II.    “	— 90
„    “    “    III.   “	— 60
„    “    “    IV.   “	— 60
„    “    “    V.    “	— 60
„    “    “    VI.   “	— 60
„    “    “    VII.  “	— 60
Kõik kogu ilukõites	4 85
Tolstoi, Leo, Sõda ja rahu. Ajaloolik roman Wene-	
Prantsuse sõja ajast, 4 andes à	— 75
Truu, Dskar, Jutud. 1910.	— 50
Piima ja wõiarweraamat. 15 kop., kõidetult	— 20
Proowilüpsi raamat. Lehtedes à	— 5
Uniwer, M., kooliõpetaja. Kodulaste rehkenduse raamat.	
Rehkenduse ülesanded ja harjutused esimese kümne piiris	
65 pildiga. 1910.    Kõwas kõites	— 40
Ustawa, K., Pihtwa eestlased.	— 10
Rooma muinaslangelased. Piltidega. Eestistanud	
A. Haawa.	1 —
Ruidas inimesed wanast elajiwad. Piltidega. F.	
Gansbergi järele A. Haawa.	— 40
Mererahwas, J. W. Nyländeri järele M. Bekker.	— 40
Marja Mats metsjas (Laste näitemäng).	— 5
Mils Holgerssoni imelik teekond läbi	
Kootsimaa. Ü. p. A. Paulmeister.	1 75

Hind 20 fop.