

Иванова И.А.

**Поваренная книга в подарок
молодым хозяйкам**

**Москва
«Книга по Требованию»**

И11 **И.А. И.**
Поваренная книга в подарок молодым хозяйкам / Иванова И.А. – М.: Книга по Требованию, 2024. – 402 с.

Советы и указания начинающим и неопытным хозяйкам для сокращения расходов в домашнем хозяйстве. Приготовление всевозможных постовых блюд и заготовке запасов, маринадов, варени

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

вполнѣ достаточное количество именно тѣхъ солей, въ которыхъ нуждается нашъ организмъ, и, если, тѣмъ не менѣе, при приготовленіи кушаній и за столомъ, мы прибавляемъ къ пищѣ поваренную соль, то она служитъ намъ не для питанія, а какъ вкусовая приправа.

Тѣло взрослого человѣка состоитъ приблизительно на 63% изъ воды, и большое содержаніе воды въ органахъ необходимо для ихъ жизнедѣятельности, то поэтому, въ виду ежедневной и постоянной утраты ея нашимъ тѣломъ, путемъ выдѣленія ея черезъ кожу (потъ), легкія, почки и пр., вода и необходима для нашего организма въ надлежащемъ количествѣ, въ видѣ жидкой и плотной пищи и питья.

Надо замѣтить, что взрослый человѣкъ принимаетъ въ день, въ различной формѣ, около 2000 — 3000 граммъ воды, и къ этому надо присоединить еще около 300—500 граммъ воды, образующейся въ самомъ нашемъ организмѣ.

Пища, хотя и содержащая необходимыя количества питательныхъ началъ, лишь отчасти удовлетворяетъ своему назначенію. Въ ней, кромѣ того, должны находиться еще и вещества, которые, не обладая способностью предохранять организмъ отъ потери какого-либо, необходимаго ему, матеріала, все же не менѣе важны, потому что они придаютъ пищѣ тотъ или другой вкусъ.

Отсутствіе вкуса въ пищѣ, или однообразіе ея, даже при хорошемъ приготовленіи, дѣлаетъ намъ кушанья противными.

Вообще потребность во вкусовыхъ веществахъ крайне необходима и всѣ они могутъ быть подраздѣлены на двѣ главныхъ группы.

Одни изъ этихъ вкусовыхъ веществъ принимаются исключительно вмѣстѣ съ пищей, къ которой они примѣшиваются или во время приготовленія кушаній, или во время стола, и мы называемъ ихъ приправами (поваренная соль, уксусъ, горчица, хрѣнь, перецъ и т. д.), и уже вкусовые вещества, хотя отчасти и самостоятельно предоставляющія собой какое-нибудь кушанье или питье, но обыкновенно употребляемая не ради содержащихся въ нихъ питательныхъ началъ, а исключительно вслѣдствіе своихъ вкусовыхъ и возбуждающихъ качествъ (спиртные напитки, кофе, чай, шоколадъ и т. д.).

Многіе предполагаютъ, что, подъ вліяніемъ вкусовыхъ веществъ, поступившая въ желудокъ пища переваривается лучше и быстрѣе; но это предположеніе только отчасти вѣрно, такъ какъ горчица, перецъ, хрѣнь и т. д. не оказываютъ замѣтнаго вліянія на отдѣленіе желудочнаго сока, а алкоголь даже повидимому замедляетъ его.

Итакъ, въ общемъ дѣйствіе вкусовыхъ средствъ заключается не столько въ улучшеніи пищеваренія, сколько въ томъ, что ими вообще устраняется отвращеніе ко всякой

безвкусной пищѣ. Говоря иными словами, они оказываютъ значительное вліяніе на нашу нервную систему, хотя необходимо не упускать изъ виду, что вообще за періодомъ возбужденія нервной системы, при употребленіи вкусовыхъ веществъ (спиртные напитки, кофе, шоколадъ), неминуемо наступаетъ и періодъ угнетенія.

Что вкусовые вещества необходимы для насъ, это можно доказать даже тѣмъ, что отсутствіе вкусовыхъ веществъ въ пищѣ несостоятельныхъ людей содѣйствуетъ плохому питанію послѣднихъ.

Не весь однако питательный матеріалъ, находящійся въ пищѣ, дѣйствительно идетъ на пользу организму, и значительная часть его не усваивается имъ и выходитъ изъ него съ кишечными выдѣленіями (изверженіями).

Если мы то или другое вещество называемъ неудобоваримымъ, или, если мы говоримъ, что одна пища переваривается лучше, чѣмъ другая, что при одномъ способѣ приготовленія извѣстное пищевое вещество болѣе удобоваримо, чѣмъ при другомъ, то это еще не доказываетъ усвояемость организмомъ этихъ веществъ, и подобныя разсужденія и мнѣнія являются въ большинствѣ случаевъ какъ слѣдствіе нѣкоторыхъ нежелательныхъ явленій (боль или отягощеніе желудка, тошнота и т. д.), которыя вызываются иногда тѣмъ, что та или другая пища своей формой, твердостью или объемомъ раздражаетъ стѣнки желудка!

Особенно чувствительны бываютъ больные или выздоравливающіе, у которыхъ иногда всякое плотное вещество: кусочекъ недостаточно пережеваннаго мяса, картофель, черный хлѣбъ производятъ сильныя боли, зависящія не отъ перевариваемости этихъ веществъ, а просто отъ механическаго раздраженія, благодаря которому они переносятся въ нѣкоторыхъ случаяхъ очень плохо.

Все это надо имѣть въ виду каждой хозяйкѣ. Вообще слѣдуетъ помнить, что плохо приготовленная и не достаточно разваренная растительная пища плохо усваивается организмомъ и, для удовлетворенія потребностей послѣдняго, должна быть принимаема въ очень значительныхъ количествахъ, вызывающихъ сравнительно быстрое передвиженіе содержимаго кишечника, вслѣдствіе чего являются обильныя испраженія, заключающія въ себѣ много неусвоенныхъ организмомъ питательныхъ веществъ. Къ этому присоединяется еще и то обстоятельство, что клѣтчатка и крахмалъ растительной пищи вызываютъ въ желудкѣ и кишкахъ человека, при извѣстныхъ условіяхъ, *кислое броженіе*, которое въ нѣкоторой степени и содѣйствуетъ недостаточному усвоенію пищи.

Указанныя качества растительной пищи необходимо имѣть въ виду при распредѣленіи кушаній, такъ какъ исключительное пользованіе растительной пищей далеко не желательно, и хотя въ настоящее время многіе и силятся дока-

VII

зять, что человѣкъ долженъ питаться только растительными веществами, но на дѣлѣ это ничѣмъ не оправдывается, и, если даже допустить, что мы можемъ обойтись безъ мяса, то исключительно только при условіи потребленія въ пищу, кромѣ овощей и плодовъ, хлѣба, молока, яицъ, масла, сыру и т. д.

До извѣстной степени ощущенія голода или сытости служатъ намъ указаніемъ относительно необходимаго количества потребляемой ежедневно пищи и состава ея, но изъ этого не выходитъ, еще, чтобы мы питались вполне целесообразно.

Не только нужда, но и глупыя привычки придерживаться разъ заведенному или даже простая небрежность бываютъ зачастую причиной того, что пища человѣка, какъ по количеству, такъ и по своему составу положительно не соответствуетъ потребностямъ его организма.

Для опредѣленія суточнаго пайка пищи для человѣка нужно имѣть въ виду, что чувство сытости еще далеко не можетъ служить доказательствомъ, такъ какъ оно свидѣтельствуетъ, только о большей или меньшей степени наполненія желудка и совсѣмъ не разрѣшаетъ вопроса о целесообразности питанія въ качественномъ и количественномъ отношеніяхъ.

D. Химическій составъ нѣкоторыхъ пищевыхъ средствъ.

	Вода.	Вѣлокъ.	Жиръ.	Углеводы и др. безазот. вещества.	Зола.
Говяд. безъ жира и костей.	72.25	20.91	5.19	0.48	1.17
„ варенн	56.82	34.13	7.50	0.40	1.15
„ жареня (бишшт.)	55.39	34.23	8.21	0.72	1.45
Солонина годвалая.	58.56	18.61	5.07	—	18.69
Телятина жирная.	72.31	18.88	7.41	0.07	1.33
„ тощая	78.82	19.86	0.82	—	0.50
„ жарная	57.59	29.00	11.95	0.03	1.43
Баранина средняя	75.99	17.11	5.77	—	1.33
Свинина тоща.	72.57	20.25	6.81	—	1.10
Заяць	74.16	23.34	1.13	0.19	1.18
Курица, утка	70.82	22.65	3.11	2.33	1.09
Лососина свѣжая	74.36	15.01	6.42	2.85	1.36
Щука.	79.59	18.34	0.51	0.63	0.93
Треска соленая.	65.68	19.53	0.31	—	13.62
Треска сухая	17.89	72.00	1.25	—	4.53
Корюшка.	72.45	16.14	6.78	—	3.51
Вобла свѣжая	75.76	17.29	5.88	—	1.60
Таранъ копченая	37.25	36.92	15.22	—	10.80
Снятки свѣжіе	79.01	13.86	4.30	—	2.96
„ соленые	42.57	29.98	8.28	—	18.92
Икра зернистая	53.84	25.18	13.12	—	7.86
„ паюсная	30.89	40.33	18.90	—	9.88
Сельди соленые	46.23	18.90	16.89	1.57	16.41

VIII

	Вода.	Бѣлокъ.	Жиръ.	Углеводы и друг. безжирот. вещества.	Зола.
Яйцо куриное, безъ скорл.	73.67	12.55	12.11	0.55	1.12
Молоко женское	87.02	2.36	3.94	6.23	0.45
„ коровье	87.42	3.41	3.65	4.31	0.71
„ козье	87.33	3.52	3.94	4.89	0.82
„ кобылье	91.00	2.08	1.18	5.31	0.43
„ сгущенное	25.43	12.15	10.78	49.37	2.27
Сливки	65.51	3.61	26.75	3.52	0.61
Кумысъ	92.47	1.97	1.26	3.99	0.31
Масло коровье	14.49	0.71	83.27	0.58	0.95
Сыръ жирный	39.09	25.09	29.05	5.22	4.55
„ тощій	43.87	34.99	11.37	1.40	4.37
„ русскій (мещерскій). .	33.40	24.59	31.85	1.62	5.46
Сметана	64.97	4.51	26.93	1.95	0.64
Пшеничн. мука (1-й сор.).	13.34	10.18	0.94	7.06	0.48
„ „ (болѣе гр.).	12.65	11.82	1.36	7.21	0.96
Ржаная мука	13.71	11.52	2.08	7.25	1.44
Ячменная мука	14.83	10.89	1.48	7.21	0.59
Кукуруза	13.12	9.85	4.62	0.90	1.51
Гречневая крупа	14.57	10.96	2.05	0.18	2.24
Рисъ	13.11	7.85	0.88	7.15	1.01
Пшено	12.01	12.25	3.31	38.91	3.52
Макароны	13.07	9.02	0.30	76.77	0.84
Ржаной хлѣбъ	44.30	7.80	1.30	45.00	1.30
Ситный хлѣбъ	51.32	7.84	0.53	35.79	1.12
Бѣлый хлѣбъ	46.34	7.50	0.30	44.86	1.00
Картофель	75.48	1.95	0.15	21.44	0.98
Морковь	87.05	1.04	0.21	10.75	0.90
Огурецъ	95.60	1.02	0.09	2.90	0.39
Бобы сушеные	14.76	24.27	1.61	56.10	5.26
Горохъ	14.99	22.85	1.79	57.79	2.58
Чечевица	12.34	25.70	1.85	57.03	3.04
Капуста бѣлая, кочанная	92.68	1.80	0.27	4.49	0.71
„ „ квашеная	91.79	1.35	0.2	4.48	2.00
Грибы бѣлые (свѣжіе) . .	91.28	3.63	0.1	4.30	0.61
„ (сушеные)	13.27	36.09	1.7	42.86	6.03

Человѣкъ, привыкшій, напримѣръ, къ растительной пищѣ, т. е. къ большимъ порціямъ ея, не будетъ сытъ, получая не столь большія, хотя и болѣе питательныя порціи.

Фойтъ опредѣлилъ, что для взрослога мужчины, крѣпкаго тѣлосложенія, при средней работѣ необходимо въ сутки: 118 граммъ бѣлковыхъ веществъ, 56 гр. жира и 500 гр. углеводовъ.

Всѣ тѣла въ кил. гр.	бѣлковъ.	жира.	углеводовъ.
50	96	44	409
60	106	50	461
70	118	56	500
80	128	61	556

IX

Къ наиболѣе важнымъ питательнымъ пищевымъ веществамъ относится, во-первыхъ, *мясо*.

Въ своихъ существенныхъ составныхъ частяхъ, мясо различныхъ убойныхъ животныхъ, живности и дичи не обнаруживаетъ значительной разницы, и гораздо больше отличается, въ процентныхъ отношеніяхъ своихъ составныхъ частей мясо откормленныхъ, т.-е. жирныхъ и мясо тощихъ животныхъ одной и той же породы и даже различныя части одной и той же мясной туши.

Мясо только что убитаго животнаго („парное“ мясо) отличается твердостью, но въ пищу слѣдуетъ употреблять лишь мясо спустя нѣсколько часовъ послѣ убоя, т.-е. когда оно уже окончательно окоченѣло.

Оно даже нѣсколько мягче и вкуснѣе „парного“ мяса.

Сырое мясо никогда не слѣдуетъ употреблять въ пищу, такъ какъ вмѣстѣ съ нимъ въ организмъ потребителя могутъ попадать различныя паразиты.

Мясо состоитъ изъ:

Бѣлковыхъ веществъ 18,36%.

Клеи дающаго вещества 1,64%.

Жира 0,90.

Экстрактивныхъ веществъ 1,90.

Минеральн. составн. частей 1,20.

Воды—75,90

Богатое жиромъ мясо содержитъ въ себѣ меньше воды, а также бѣлковыхъ веществъ, чѣмъ тощее мясо.

Но въ особенности большимъ содержаніемъ воды отличается тощая телятина (78,80%), и, наоборотъ очень бѣдно водой мясо жирной свиньи или жирнаго гуся—(40 — 50%). — Жиръ въ мясѣ заключается по большей части между мышечными волокнами и въ продажномъ мясѣ находится обыкновенно въ большомъ количествѣ главнымъ образомъ около почекъ и другихъ внутреннихъ органовъ.

Мясо откормленныхъ животныхъ содержитъ въ себѣ иногда до 30—40% воды и даже больше этого.

Свѣжее мясо хорошаго качества должно имѣть блестящую поверхность въ разрѣзѣ, быть довольно твердымъ на ощупь, не имѣть клейкости и имѣть цвѣтъ не слишкомъ ярко-красный, а также и не очень блѣдный, а жиръ его долженъ быть достаточно сухъ и твердъ.

Надо имѣть въ виду, что качество мяса значительно зависитъ отъ возраста животнаго и чѣмъ послѣднее откармливалось.

У насъ обыкновенно мясо варятъ, жарятъ или тушатъ.

При варкѣ въ бульонѣ переходить значительная часть воды, содержащаяся въ сыромъ мясѣ, часть растворимыхъ бѣлковъ и клеи дающаго вещества.

Смотря по способу приготовленія бульона, и бульонная говядина имѣетъ различный составъ.

Если мясо опустить прямо въ кипятокъ, то бѣлки на

поверхности его сейчас же свернутся и такимъ образомъ мясо будетъ уже трудно выварить до надлежащей степени, а въ особенности, если положили толстый кусокъ. Въ этомъ случаѣ получится очень слабый и невкусный бульонъ, но за то говядина будетъ сочная и вкусная.

А потому, если хотятъ приготовить хорошій и крѣпкій бульонъ, то надо класть мясо въ холодную воду и, наръзавъ небольшими кусочками, и варить исподволь, благодаря чему вода проникаетъ внутрь мяса и извлекаетъ изъ него всѣ растворимыя вещества.

Вообще бульонъ содержитъ въ себѣ не много питательныхъ началъ, но за то онъ богатъ экстрактивными веществами и солями, а потому его и примѣняютъ къ вкуснымъ веществамъ.

Для полученія хорошей бульонной говядины самое лучшее варить ее въ папиновомъ горшкѣ, т.-е. подъ давленіемъ пара.

Тушеная говядина мало измѣняется въ своемъ составѣ, мягка и сочна.

Жареное мясо сохраняетъ въ себѣ какъ питательныя начала, такъ равно и вкусовыя существа, но этого можно достигнуть только тогда, когда мясо подвергалось высокой температурѣ, при чемъ въ поверхностныхъ слояхъ свертывается бѣлокъ и растопляется жиръ и такимъ образомъ получается на говядинѣ относительно непроницаемая оболочка въ силу чего мясо и остается сочнымъ. При жареніи мяса необходимо время отъ времени поливать его растопленнымъ его же жиромъ и сокомъ.

Сохранить мясо самое лучшее въ замороженномъ видѣ, но послѣ оттаиванія замороженное мясо быстро загниваетъ.

Можно также сохранить мясо и въ соленомъ видѣ (солонина), хотя въ этомъ случаѣ мясо теряетъ уже большую часть своей питательности и своихъ вкусовыхъ достоинствъ, при чемъ продолжительное употребленіе въ пищу солонины очень часто вызываетъ расстройство питанія.

Копченое мясо тоже долго не загниваетъ и при томъ въ этомъ видѣ вполне сохраняются всѣ составныя части мяса.

Мясо животныхъ, умершихъ отъ острыхъ внутреннихъ и въ особенности лихорадочныхъ болѣзней или убитыхъ въ предсмертной агоніи, а равно и мясо животныхъ, страдавшихъ заразными болѣзнями, можетъ быть причиной заболѣванія, тѣхъ кто употребляетъ его въ пищу.

Мясо животныхъ, страдавшихъ водобоязнью, незаразительно для потребителей *).

Не рѣдко въ мясѣ находятся паразиты, которые представляютъ собой извѣстную опасность для потребителей такъ въ мясѣ свиней попадаютъ финны, глисты, трихины и т. д.

Свиньямъ трихина передается главнымъ образомъ съѣдаемыми ими крысами, у которыхъ этотъ паразитъ наблюдается очень часто.

*) Проф. Эрисманъ. Учебникъ гігіены, стр. 308.

XI

Трихинозъ—очень серьезная болѣзнь, а потому мы и не должны никогда употреблять въ пищу сырого мяса, а тѣмъ болѣе свиного.

Финны умираютъ въ теченіи нѣсколькихъ минутъ уже при температурѣ въ 48°, почему хорошо проваренное и прожаренное фицозное мясо не опасно для потребителей.

Трихинъ въ мясѣ можно найти подъ микроскопомъ, при увеличеніи въ 50 - 80 разъ.

М о л о к о.

Молоко заключаетъ въ себѣ всѣ питательныя начала, необходимыя для человѣка, а потому оно и можетъ служить хорошей пищей, не только для дѣтей, но и для взрослыхъ.

Воды. Казеина. Бѣлковъ. Жира. Сахара. Азота.

Коровье . . .	87,17	3,02	0,35	3,69	4,88	0,71
Кобылье . . .	90,78	1,24	0,75	1,21	5,67	0,35
Ослиное. . . .	89,64	0,67	1,55	1,64	5,99	0,51
Козье	85,71	3,20	1,09	4,78	4,46	0,76

Болѣе всего сходны между собой, конечно, по составу коровье и козье молоко, хотя послѣднее и отличается отъ перваго большимъ содержаніемъ жира и бѣлковъ.

Надо имѣть въ виду, что по изслѣдованіямъ докт. Розонова, коровы однихъ породъ даютъ не только молоко лучшее, но и въ большемъ количествѣ, чѣмъ коровы другихъ породъ. Отъ возраста коровы зависитъ и количество молока, но при этомъ не слѣдуетъ никогда забывать, что кормъ животныхъ обнаруживаетъ очень важное и при томъ крайне разнородное вліяніе на составъ и качество молока. Самое невкусное молоко получается отъ коровъ, которыхъ кормятъ дробиною, т. е. остаткомъ, получаемомъ при приготовленіи пива, и замѣчено, что такое молоко даже скоро портится и вызываетъ у употребляемыхъ его поносы.

Недоброкачественное молоко. Многочисленныя заболѣванія отъ употребленія въ пищу молока, а въ особенности у дѣтей, есть слѣдствіе загрязненія его различными микробами и, хотя многіе изъ этихъ микробовъ безвредны, но между ними находятся и такіе зародыши, которые вызываютъ у людей заболѣванія.

Необходимо постоянно содержать молоко въ чистомъ мѣстѣ и посудѣ и не употреблять никогда въ пищу отъ больныхъ коровъ, а въ особенности отъ туберкулезныхъ; фактъ возможности зараженія чахоткой при посредствѣ молока отъ туберкулезныхъ коровъ въ настоящее время уже совершенно доказанъ. Вотъ почему самое лучшее употреблять въ пищу только кипяченое молоко.

Молоко поддѣлываютъ очень часто, а въ особенности рыночное, т. е. разводить съ водой, снимаютъ съ него жиръ, мѣшаютъ съ мукой, содой и т. д., но, къ несчастію, въ хо-

ХІІ

зайствѣ, безъ особыхъ приспособленій и извѣстнаго навыка очень не легко узнать всѣ эти подмѣси и поддѣлки.

М а с л о.

Средній составъ коровьяго масла.

Воды.	14,49 ^{0/0}	} Возможны большія или меньшія отклоненія въ этихъ составныхъ частяхъ.
Жиры	83,27	
Казеина.	0,71	
Мол. сахара . . .	0,58	
Солей	0,95	

Въ маслѣ (безъ воды) должно быть около 97,34^{0/0} жира.

Хорошее масло не должно имѣть пятенъ и представлять изъ себя твердую однообразную массу; цвѣтъ его долженъ быть блѣдно-желтоватый, а лѣтомъ (безъ подножнаго корму даже и желтый). Въ соленомъ маслѣ не должно быть нерастворенныхъ крупинокъ соли.

Для предохраненія масла отъ порчи самое лучшее растапливать его на огнѣ. Это топленое масло заключаетъ въ себѣ самое ничтожное количество воды и солей.

Масло, содержащее въ себѣ много воды, прогорькаетъ гораздо скорѣе, чѣмъ хорошо выжатое и топленое.

Поддѣлка масла. Чаше всего масло подкрашиваютъ, но, къ счастью почти всегда самыми безвредными красками: орлеаномъ, куркумой, шафраномъ, сокомъ моркови и т. д. Отъ того эти подкрашиванія и не вредны для здоровья.

Точно также масло поддѣлываютъ, добавляя къ нему сало, но эту поддѣлку легко отличить по вкусу.

Простѣйшіе способы узнавать поддѣланное масло.

1) Если вы воткнете въ хорошо выдѣланное масло ножъ, то оно не замазаетъ его и не пристанетъ къ нему.

2) Возьмите кусочекъ масла, растопите его и погрузите въ него обыкновенную свѣтильню (способъ Бунстмана) и зажгите ее, а по прошествіи двухъ, трехъ минутъ потушите при чемъ на начнетъ тлѣть, и, если масло было неподдѣльное, то не будетъ издавать ни малѣйшаго запаха, если же въ него было примѣшано сало или маргаринъ, то неминуемо получится запахъ потушенной лампадки.

Мука. Подмѣси ее.

Подмѣшиваютъ муку нерѣдко пескомъ, глиной и т. д., а также и квасцами, которые прибавляютъ иногда для сдѣлыванія ее.

Доброкачественность муки можно обнаружить уже при простомъ, такъ сказать, предварительномъ испытаніи ея. Хорошая мука должна быть желтовато-бѣлой или бѣлой, безъ голубоватаго или красноватаго оттѣнковъ и безъ красноватыхъ или черно-красноватыхъ точекъ.

При давленіи пальцами должно получаться равномерное

ХІІІ

гладкое углубленіе, безъ извилинъ. Въ этомъ послѣднемъ случаѣ, значить, къ мукѣ примѣшанъ большой процентъ отрубей.

При ощупываніи она должна быть мягкой, сухой и при ставать къ рукѣ, легко сжиматься, издавая при этомъ своеобразный хрустящій звукъ. Если мука, при сжиманіи въ кулакъ легко распадается, то это означаетъ, что въ ней много примѣси отрубей или минеральныхъ веществъ.

Хрустѣніе муки на зубахъ указываетъ, что къ мукѣ примѣшанъ песокъ или другіе минеральныя вещества.

Самое лучшее для опредѣленія качества и поддѣлокъ муки пользоваться аппаратомъ Роковича, онъ стоитъ очень недорого, а даетъ великолѣпные результаты, при чемъ къ каждому аппарату приложено объясненіе, какъ руководствоваться имъ.

Х л ѣ б ѣ.

Въ продажѣ встрѣчается много сортовъ хлѣба, въ силу того, что для приготовленія его приходится употреблять различную муку и далеко не одинаковой обработки.

Но въ особенности отражается на составѣ и наружныхъ свойствахъ его, а также на питательныхъ и вкусовыхъ достоинствахъ его, примѣсь къ мукѣ большого или меньшаго количества отрубей.

Изъ хлѣба съ различнымъ содержаніемъ отрубей усваивается съ нашимъ организмомъ.

	Бѣлковъ.	Углеводовъ.
Хлѣбъ изъ лучшей и хорошо смолотой муки.	80,0%	98,9%
Средней,	75,4	97,43
Цѣльнаго зерна	69,5	92,63.

А изъ отрубей усваивается организмомъ человѣкомъ

Сухого вещества	31,3%
Бѣлковъ.	61,3
Углеводовъ	26,5.

Изъ этого мы можемъ ясно видѣть, что при мелкомъ размолѣ отрубей довольно значительная часть ихъ*) усваивается организмомъ человѣка, но что все же этотъ хлѣбъ не можетъ сравниться по своей питательности съ чистымъ хлѣбомъ (безъ отрубей).

Доброкачественность хлѣба зависитъ не только отъ достоинства матеріаловъ изъ которыхъ они готовятся, но и отъ умѣнья выпекать его. У хорошаго хлѣба верхняя корка его должна имѣть видъ приподнятаго свода свѣтло или темно-коричневаго цвѣта, не имѣть надрывовъ и горькаго вкуса. При разрѣзѣ мякишъ хлѣба долженъ представлять однообразную рыхлую ноздреватую поверхность безъ особенно большихъ ноздрей (дырокъ). Хлѣбъ долженъ имѣть

*) Проф. Эрисмапъ.—Учебникъ гігіены, стр. 335.

пріятный запахъ и вкусъ и настолько эластичнымъ, чтобы при легкомъ давленіи на него пальцемъ ямки отъ нихъ снова пополнились и выравнивались. Свѣже выпеченный хлѣбъ не долженъ содержать въ себѣ больше 35—45% воды, хотя въ черномъ хлѣбѣ воды должно быть больше, чѣмъ въ бѣломъ.

Около нижней корки не должно быть большого „закала“. Самый же обыкновенный недостатокъ воды заключается въ излишнемъ количествѣ въ немъ воды, которая бываетъ обыкновенно отъ плохой выпеки его, недоброкачественной муки и т. д.

Хлѣбъ надо сохранять въ сухомъ помѣщеніи, такъ какъ иначе онъ можетъ скоро отсырѣть и заплеснѣть.

Ч а й.

Подъ вліяніемъ чая, дѣйствующаго такимъ образомъ на нервную систему, чувство усталости до извѣстной степени исчезаетъ и одновременно съ этими увеличивался способность къ работѣ. Чай подвергается всевозможнымъ поддѣлкамъ, но всѣ они могутъ быть отличены только подъ микроскопомъ.

Для обнаруживанія искусственно покрашеннаго чая, надо смочить его теплой водою, а затѣмъ растирають рукой на бѣлой бумагѣ, при чемъ если на бумагѣ окажутся пятна черныя, желтыя, зеленыя и т. д., то это будетъ означать, что онъ подкрашенъ.

К о ф е.

Вмѣсто кофе употребляется очень много поддѣлокъ (суррогатовъ) его, но они не могутъ замѣнить настоящій въ силу полного отсутствія въ нихъ, двухъ характерныхъ составныхъ частей кофе, т. е. кофеина и кофеола, благодаря которыхъ настоящій кофе показываетъ возбуждающее дѣйствіе и вообще вліяніе на нервную систему.

Торговцы ради того, чтобы вознаградить себя за убытокъ отъ потери вѣса кофе при поджариваніи его бобовъ, опрыскиваютъ ихъ во время поджариванія паточнымъ сахаромъ.

Но это нисколько не вредно.

Для обнаруженія разнообразныхъ примѣсей къ кофе нужно имѣть въ виду, что какъ сырые, такъ и поддѣльные кофейные поджаренные бобы тонуть въ водѣ, а натуральные плаваютъ на ея поверхности. Поддѣльные бобы довольно легко раздавить между пальцами, а натуральные кофейные бобы замѣтно теряютъ свою краску. Если всыпать нѣсколько смолотаго поддѣльнаго кофе въ стаканъ съ водою, то онъ очень скоро опустится на дно, тогда какъ настоящій молотый кофе довольно долго держится на поверхности воды и окрашиваетъ воду только черезъ 10—15 минутъ въ виноградный цвѣтъ, а всѣ поддѣлки его очень скоро, т. е. въ 3—5 минутъ въ другой цвѣтъ.