

pusty jest trunkiem o wiele zdrowszym, niż trunek, za który drogo płacimy.

Kiszona kapusta zawiera cenne składniki zdrowotne, a nadto działa jako środek niejako „napychający“ wnętrzości i w ten sposób regulujący działalność kiszeki usuwający z organizmu nagromadzone w nim nieczystości. Działa ona doskonale na ogólne zdrowie, jak o tem dobrze wiedzą osoby, używające tego pokarmu.

Kiszona kapusta nie jest tylko pokarmem ludzi biednych, jest ona również doskonałym środkiem leczniczym dla bogaczy, którzy sobie zepsuli żołądki wyszukanymi, kosztownymi potrawami. Kiszona kapusta jest znana i popularna od wielu, wielu lat.

Sok z kiszanej kapusty. Sok z kiszanej pusty jest naturalnym roślinnym produktem, owstałym z soku kapusty, do którego dodano soli i poddano fermentacji. Zawiera on bakcyle kwasu mlecznego, które słynny Miecznikow opisał jako nadzwyczaj korzystne dla żołądka i kiszek.

Wiadomo, że naszym normalnym pokarmom brak soli mineralnych, które to sole właśnie znajdują się w kapuście i w soku z kiszanej kapusty, Sok ten również zawiera wszystkie witaminy, znajdujące się w surowej kapuście.

Sok z kiszanej kapusty, używany jako środek przeczyszczający, przewyższa inne takie środki tem, że nie zawiera żadnych drażniących substancyj. Zwykle najdelikatniejszy organizm znosi ten sok bez żadnych kłopotów.

Kiszona kapusta działa też znakomicie jako środek, podniecający apetyt. Lampka tego soku przed jedzeniem pobudza apetyt i pomaga w trawieniu. Smak jego jest miły i orzeźwiający.

Często sok z kiszanej kapusty, regulując działalność kiszek, szybko usuwa ból głowy i inne niedomagania, będąc następstwem zatwardzenia.

Sok z kiszanej kapusty przywraca zdrowie i oczyszcza kiszkę tak samo, jak kiszona kapusta. Utrzymuje on kiszkę w stanie nieprzychylnym dla rozwoju bakcyli, powodujących cuchnący oddech i niebezpieczne rozkładanie się pokarmów w kiszce.

Rozumie się, że nie każdy umie kisić kapustę, a jeżeli umie, to nie każdy chce sam zajmować się tą pracą. Lecz to nie powinno przeszkadzać w codziennym spożywaniu soku z kiszanej kapusty. Tak jak pomidory, zamknięte w szczelnych puszkach, nie tracą swej wartości jako pokarm, tak i kiszona kapusta i sok z niej, zamknięte w szczelnej puszcze prawie nie tracą wcale swej wartości.

Dłuższe i zdrowsze życie. Rozumie się, że każdy człowiek pragnie żyć jaknajdłużej, a przytem pragnie być jaknajzdrowszy.

Należy jednak zrozumieć, że nie istnieje żaden środek, czy pokarm, któryby zapewnił człowiekowi długie życie w dobrym zdrowiu. Ale dokona to kombinacja różnych rzeczy, mianowicie: świeże powietrze, światło słoneczne, wystarczający sen, odpowiednia praca i zabawa, odpowiednie jedzenie w ilości odpowiedniej dla danej osoby. To wszystko jest konieczne do zdrowego, długiego życia.

Sok z kiszanej kapusty jest jednym z licznych pokarmów, przyczyniających się do długiego życia w dobrym zdrowiu. Kto chce żyć długo i być zdrowym, powinien się przyzwyczajać do odpowiedniego życia.

#####

ROZMAITOŚCI

Samobójcy japońscy.

Najpowszechniej używanym obecnie sposobem popełniania samobójstwa przez obrzydzonego życiem Japończyków jest rzucanie się pod pociągi kolejowe lub tramwaje elektryczne.

W ciągu roku ubiegłego z górą dwa tysiące Japończyków pozbawiło się w ten sposób życia.

Aby zmniejszyć tę zastraszającą liczbę, władze japońskie postanowiły zaprowadzić we wszystkich pociągach i tramwajach nowe hamulce amerykańskie, pozwalające zatrzymać je daleko szybciej, niż dotychczas.

Istnieje nadzieja, że w ten sposób uda się ocalić życie przynajmniej kilkuset ludziom rocznie.

Czy warto?

Wątroba, jako ekarstwo dla anemicznych.

Jako doskonały środek przeciwko niedokrewności i wynikłemu stąd osłabieniu i nerwowości, stosują lekarze wiedeńscy z świetnym podobno rezultatem, preparaty z wątroby bydłowej. Ponieważ preparaty są bardzo drogie, gdyż z 2 funtów wątroby wydobywa się zaledwie 15 gr preparatu, podaje się chorym potrawę z świeżej wątroby.

Jak wiadomo, wątróbka łatwo się przejada, a chory w krótkim czasie odsunąłby ze wstrętem zawsze w jeden sposób sporządzoną potrawę.

Wątróbę należy kupować zupełnie świeżą, w przeciwnym razie struć się nią można. Obciągnąwszy ją z błony, włożyć do mleka, w którym powinna pozostać kilka godzin, zyskuje przez to bardzo na smaku. Najlepsza jest wątróbka cielęca lub z drobiu, wątróbka wołowa, jakkolwiek mniej smaczna, posiada również właściwości lecznicze.

Przy sporządzaniu należy pamiętać o tem, że wątróbka twardnie w soli, dlatego każdą potrawę (prócz pasztetu) należy solić dopiero na półmisku.

Baranina po tatarsku.

4 funty tłustej baraniny wymoczyć, zbić mocno, osolić. Na brytfannie, — jeśli mamy piec w piecu, w dużym rondlu, — jeśli będziemy dusić na blasze, — roztopić trochę baraniego łożu, odjętego od naszej baraniny; na to ułożyć rząd białych liści kapusty, posypać grubą warstwą rozmaitej włoszczyzny (marchwi, kalarepy, pietruszki, porów, selerów, a największej cebuli), położyć na to baraninę, znowu dużo włoszczyzny, liście kapusty; posolić po wierzchu, zawinąć szczelnie liście, aby sok z mięsa nie wypływał. Dusić, od czasu do czasu polewając wodą, aby się nie przypaliło. Po półtorej godzinie baranina, jeśli młoda, powinna być gotowa; zdjąć wtedy jarzyny, baraninę pokrajać w ładne plastry, ułożyć na półmisku, ponownie przykryć, obłożyć w koło jarzynami i wstawić znowu w piec na kilka minut, aby

się mocno rozgrzała. Podawać jak każdą baraninę, bardzo gorącą. Jeszcze smaczniejsze jest to danie, jeśli do innych jarzyn dodamy dużo świeżych pomidorów w całości. Najlepszy jest tak duszony mostek, lub górką; dyszek często potrzebuje więcej czasu do uduszenia.

Nie będzie już siwych włosów.

Siwe włosy nigdy nie są przez nikogo mile widziane, stanowią bowiem oznakę zbliżającej się starości. A ktoś nazwał je nawet poetycznie „kwiatkami z tamtego świata”. Zaznaczyć należy, że w obecnych czasach powojennych bardzo często zdarza się, że ludzie zaczynają siwieć przedwcześnie. Osoby takie młodo posiwiałe, albo muszą się pogodzić z tem niezbyt przyjemnym zjawiskiem, albo też uciekają się do rozmaitych farb, przy pomocy których nadają włosom utraconą barwę.

Obecnie pewien lekarz wiedeński zrobił wynalazek, mający zapobiec siwieniu włosów. Mianowicie skonstatował on, że promienie Roentgena w odpowiedniej ilości nie dopuszczają do siwienia włosów.

Historja tego sensacyjnego odkrycia jest następująca: Już od szeregu lat obserwowano że osoby, pracujące w roentgenowskich zakładach, bardzo słabo siwieją. Przez dłuższy czas nie zwracano na to uwagi, aż obecnie asystent kliniki chorób skórnych w Wiedniu, dr. Fuchs, zrobił odkrycie, że skierowane na bok promienie aparatu roentgenowskiego oddziałują na skórę głowy w ten sposób, że przeszkadzają siwieniu. Ponieważ jednak nadmierna ilość skierowanych na skórę głowy promieni musiałaby spowodować wypadanie włosów, więc należy ustalić, jaką ma być porcja tych promieni, aby przeszkadzała siwieniu, a nie niszczyła włosów.

Ostatnio zbudowano wreszcie po długich i uciążliwych próbach aparat, którego działanie ma być błogosławionem dla każdego, kto nie chce mieć siwych włosów. Niewiadomo tylko, czy to działanie promieni jest długotrwałe, gdyby się jednak okazało że tak jest, to być może, że za lat kilkanaście nie widziałoby się zupełnie siwych ludzi, tak jak prawie zupełnie zniknęli ospowaci.

Dla gospodyń

Kluski kartoflane z sosem.

Dwie kwarty obranych i ugotowanych kartofli przetrzeć przez sitko, wbić jedno jajko, dosypać kwartę ładnej, pszennej mąki i dobrze wygnieść. Dla wypróbowania wrzucić kawałek na ukrop; jeżeli się nie rozplynie, to znak, że mąki jest dosyć; w przeciwnym razie dosypać troszkę, ale ostrożnie, aby nie było za dużo, bo kluski będą za twarde. Kluseczki można robić w kształcie małych kółek, lub długości i grubości małego palca, krawędź je z uformowanego kawałeczka na stolnicy posypanej mąką. Wrzucić kluski na osobny okrop: gdy płyną i parę razy się zagotują, wylać na durszlak, a podać oblane sosem powidlanym.

Kluski ziemniaczane dobre są też bez sosu, okraszone tylko słoniną lub masłem, przesmażonym na rumiano.

Dla odmiany można robić jeszcze inne kluski ze śliwkami. Na stolnicy posypanej mąką skrócić z ciasta ziemniaczanego długi wałek, pokrajać go na kawałki, zawijać w każdy kawałek śliwkę świeżą lub suszoną (dzień przedtem ugotowane). Wrzucić na osoloną kipiącą wodę w naczyniu tak obszernem, żeby kluski się nie pogniotły i gotować, aż zakipią. Dla pewności, czy ugotowane, odcedzić i podać okraszone masłem.

Wyborne też są kluski takie niegotowane, ale smażone. Zrobić z ciasta ziemniaczanego wałek, pokrajać go na kawałki i wrzucić na gorący smalec, aby się przyrumieniły z obu stron.

Mazurek wykwintny.

Dwanaście żółtek z jaj na twardo ugotowanych utrzeć na masę z 14 uncji cukru (pudru), 14 uncji utartej dobrej czekolady i 7 uncji drobno zmielonych, oparzonych i oczyszczonych migdałów słodkich. Wyrabiać długo, aż masa stanie się zupełnie gładka, wziąć dwa równe opłatki, pokryć obydwą tą masą. Siedem uncji migdałów oczyszczonych uprażyć w piecu do zrumienienia, utłuc jak najdrobniej. Siedem uncji śmietankowego masła utrzeć do białości, 7 uncji cukru (pudru) zmieszać z prażonymi migdałami, masą tą przełożyć oba placki. Ugotować gęstą pomadkę z 7 uncji czekolady, 7 uncji cukru, półkwatki śmietanki i łyżeczkę śmietankowego masła. Gęstniejącą tą masą posmarować po wierzchu i wkoło mazurek dobrze zastudzić.

Kalafiory z rakowym sosem.

Mendel dużych raków ugotować w osolonej wodzie z koperkiem i zieloną cebulą. Odjąć szyjki i nóżki, wyjąć wszystkie wnętrzości, odrzucając tylko pęcherzyk z gorzką cieczą i białe kiszczyki. Wnętrzości te usiekać z łyżką koperku, kawałkiem masła, jajkiem i taką ilością tartej bułeczki, aby masa była wolna. Napełnić tą masą skorupki grzbietowe. Resztę skorupki utłuc jaknajdrobniej, przesmażyć z łyżką masła, dodać rosołu, lub wody, gdy masło czerwone spłynie do góry, przecedzić cały płyn przez gęste sitko i zrobić na nim sos, dodając zaprażkę z mąki z masłem, zielonego koperku i pół kwaterek śmietany. Sosu powinno być nie mniej, niż dwie duże szklanki.

Trzy lub cztery duże, białe kalafiory ugotować w osolonej wodzie; gdy miękkie ułożyć na okrągłym półmisku tak, aby wyglądały, jak jeden ogromny kalafior. Naokoło obłożyć odgotowanymi oddzielnie, faszerowanymi skorupkami. — Szyjki i nóżki dodać do sosu i razem rozgrzać tylko, nie gotując, aby nie stwardniało. Połowę sosu polać kalafjory, drugą połowę podać w sosjerce.

ZŁOTE MYŚLI.

*
Czasem z małej mowy wynika wielki skandal.

*
Lepiej jest powiedzieć samemu prawdę, aniżeli czekać, aż kto inny ją za ciebie powie.

*
Niewinny flirt kończy się często w instrukcji małżeństwa.

Skarb Watażki

13) POWIEŚĆ.

— Odpowiesz mi na jedno pytanie poufne?
— Najchętniej.
— Czy nie możnaby tak zniecka wziąć dwudziestu dragonów, wpaść w ten dom i poszukać tam czego?

— Nie można! — odparł oficer, ze zadziwieniem patrząc na Fogelwandra — co ci się śni kolego?

— Cóż w tem niepodobnego?... Któż jest ten pan Aron? senator?

— Prawie senator. Stoi pod rozmaitemi protekcjami. I król i hetman i pan Potocki i komendant Seewald szczególną otaczają go opieką.

— Król daleko, hetman także tu, Potockiego nie ma, a z starym Seewaldem możnaby pomóc...

Oficer zaśmiał się tylko.

— Czego się tobie zachciewa? Stary Seewald armaty by przeciw tobie wytoczył z twierdzy, gdybyś się chciał tagnać na pana Arona. To jego ulubieniec!

— To źle. Bywaj zdrów towarzyszu.

— Bywaj zdrów, rotmistrzu. Ale, hola! Fogelwander! czekaj!

Fogelwander się zatrzymał.

— Czemu mnie o to pytasz?

— Z prostej przyczyny — odparł na pozór najobojętniej w świecie Fogelwander — mam podejrzenie, że ten wasz wielki Aron musi być łotrem zawołanym. Mamy we Lwowie poszlaki, że sprzedaje proch konfederatom. Gdybym tu był przecieżył go schwytał, kiedy na uczynku! Ale to między nami, bracie, ani słówka nikomu!

I Fogelwander ruszył w podróż.

Wracając do Lwowa, Fogelwander przez drogę zatopiony był w głębokiem zamyśleniu. Rozważał całą sprawę tajemniczą, w którą wplątał się tak niespodziewanie... Najrozmaitsze myśli i wątpliwości przebiegały mu przez głowę... Zawarł układ z Szachinem, czy miał go dokonać?... Czy postąpił sobie szlachetnie, wchodząc w podobne ugody z nikczemnym handlarzem dusz?... Czy ma wydać tajemniczego watażkę?... Czy usprawiedliwić zdoła krok podobny przed swoim sercem, sumieniem i honorem?...

Takie i tym podobne pytania cisnęły się na myśl myśl młodemu oficerowi, a na żadne nie umiał dać sobie stanowczej odpowiedzi.

— Więc sprzedajesz człowieka! — mówiło mu sumienie.

— Nie sprzedaję — pocieszał się — nie plamę się złotem z Judaszowej kiesy, odrzuciłem najkosztowniejsze i najdroższe podarki... Nie sprzedaję, ale się mijam... Czyż to nie na jedno wychodzi?

— Wszystko jedno — odpierało sumienie — piękna kobieta wydała ci się droższą i ponętniejszą ceną, niż dukaty... Kupiono cię; a tem gorzej, że kupiono cię po długim targu...

— Popelniasz czyn podwójnie podły — wołał głos wewnętrzny — zniżasz człowieka do towaru i zniżasz go do monety zarazem... Sprzedajesz duszę ludzką i płacić sobie każesz duszą

ludzką... Pogardzasz Szachinem, handlarzem dusz, a czemu jesteś, jeżeli nie współnikiem jego zmiomła?

Fogelwander począł się wahać, a walka wewnętrzna coraz srożej dręczyć go poczyniała?

Któż jest Trokim? Zbójca, morderca, opryszek nikczemny, którego ręce splamiły się krwią, na którego głowie ciąży klątwa niewinnych ofiar! Z jednej strony potworny wyrzutek, z drugiej strony to nieszczęsne dziecko, dziewczeczka, kto wie czy nie wydartą z rąk matki lub ojca, rzuconą na pastwę haniebną niewoli, ofiara łotra, wydana na srom i męki!...

— Wołała mojej pomocy — mówił sobie w myśli — dotąd brzmi mi w uszach i w sercu jęk bolesny tej biednej istoty... Nie popełniam frymarku, chcę ją wyratować tylko, nie kupuję jej, chcę jej dać wolność tylko, wrócić rodzinie...

Wśród takich myśli i wątpliwości szybko minęła droga oficerowi.

Przed pierwszym brzaskiem dnia znalazł się we Lwowie. Przejeżdżał koło odwachu i kazał się zatrzymać woźnicy.

Wyskoczył z woza i wszedł na strażnicę. Wartę trzymali właśnie żołnierze z jego chorągwi. Fogelwander wszedłszy do środka zawołał na starego wachmistrza. Zamiast Porwisza stanął przed nim kapral z tego samego plutonu.

— Co słyhać nowego? — zapytał rotmistrz.

Kapral przestraszony niespodziewaną wizytą, wyprostował się, oddał pokłon wojskowy i odparł:

— Donoszę pokornie, wszystko dobre...

— Nic nie zaszło nowego? — pytał Fogelwander.

— Nic, mości rotmistrzu, donoszę pokornie, tylko...

— Cóż takiego? — zawołał niecierpliwie Fogelwander.

— Tylko, mości rotmistrzu, hajdamacy zrobili bunt i rebelię...

— Kiedy?

— Wczoraj pod wieczór, przy robocie na szańcach karmelickich...

— Kto miał tam komendę?

— Wachmistrz Porwisz...

— Gdzie on jest?

— W szpitalu... Herszt hajdamacki, co pierwszy ten bund podniósł, uderzył go taczkami z nienacka tak okrutnie, że wachmistrz padł bez życia...

— Jaki? nie żyje!...

— Felczer, mości rotmistrzu, mówił, że żyje, ale trudno go było docucić...

— A hajdamacy?

— Czterech uciekło, kilkunastu raniono, sześciu zabitych, pomiędzy nimi ten Trokim watażka, co wszystkiemu był winien, za to leży w rowie szańcowym, dostał kulą w łeb z mego muszkietu...

Fogelwander drgnął cały na tę nowinę, która jak piorun weń uderzyła. Chwilę nie mógł wydobyć z siebie słówka.

— Przekleństwo — zawołał przez zaciśnięte usta. — Wszystko stracone. Głupcze szkaradny — dodał z gniewem do podoficera — jak śmiałeś strzelać.

(Ciąg dalszy nastąpi).