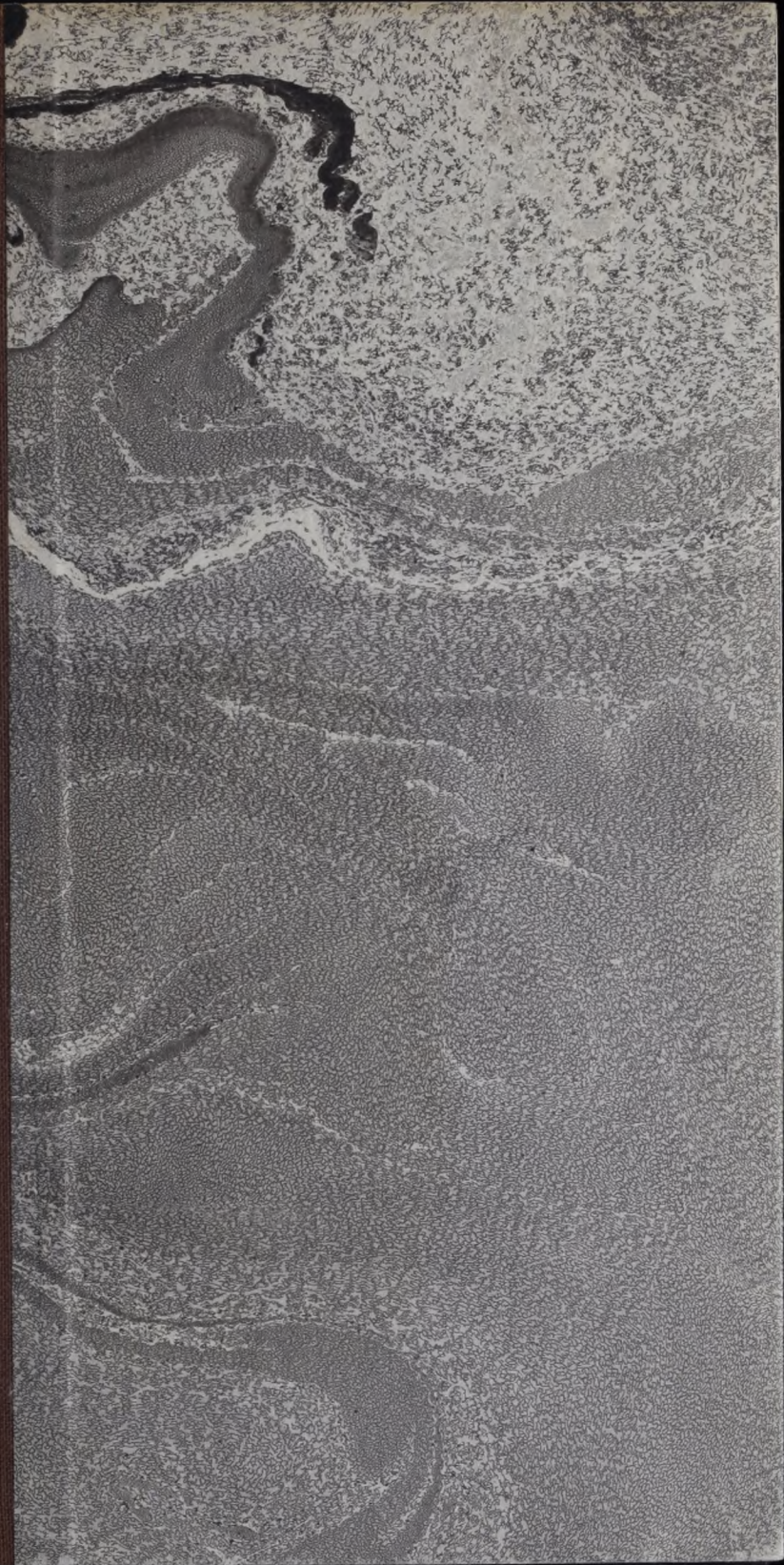


191157







11

De Procuca B

Czem zastąpić napoje alkoholiczne?

Z rycinami.



BERLIN 1904.

Nakładem Wydawnictwa „Przewodnika Zdrowia”.
(Czarnowski, Berlin, Karlsru: 32.)

Cena 50 fen. = 60 hal. = 25 kop.



CZEM ZASTĄPIĆ NAPOJE ALKOHOLICZNE?

Spis napojów zdrowotnych

oraz

najprostsze sporządzenie niektórych.

Pracownia



BERLIN 1904.

Nakładem Wydawnictwa „Przewodnika Zdrowia“.

(Czarnowski, Berlin, (Krajstra 32.)

EDWARDA
BUCHAŃSKIEGO
w Radomia

27.

Biblioteka Narodowa
Warszawa



30001004816882



II 257.767



Druk S. Buszezyńskiego w Toruniu.

1964 K 454 / 8

I.

Napoje alkoholiczne czem zastąpić?

Walka przeciwko alkoholowi, największemu wrogowi ludzkości, będzie niezupełną i nie wiele skuteczną, skoro przekonawszy kogoś o szkodliwości picia napojów wysokowych, nie zdołamy podać mu zarazem wskazówki, czem ma owe napoje zastępować, gdy uczuwa pragnienie! To też szerzyciele wstrzemięźliwości, zapatrujący się na sprawę praktycznie, zdawna starają się o to, ażeby pozyskanym zwolennikom nie dać powodu do znalezienia się pod tym względem w kłopotcie. A wcale to nie tak łatwe zadanie, jak może wydawać się niejednemu, szczególnie prawidłowo wychowanym osobom, które wybujałego pociągu do napojów wysokowych nie uczuwały! Niezaprzeczoną, że, mimo coraz gorliwszego ruchu przeciw alkoholizmowi, podług obliczeń urzędowych, w krajach środkowej Europy sumy, wydawane na wysokowe napoje, w ogólności przecie wcale się nie zmniejszają. Fakt ten świadczy wyraźnie, że praca szerzycieli wstrzemięźliwości jest jeszcze niezupełną, niedostateczną, a to właśnie z powyżej wspomnianego powodu, że nie wszyscy zapatrują się na sprawę dość praktycznie, iżby poczuli obowiązek troszczenia się przez czas dłuższy o potrzeby ludzi, pozyskanych w zasadzie dla idei wstrzemięźliwości. Potrzeba tu podtrzymania krzepkiego na nowo obranej drodze, mogącej w początkach dla wielu wydawać się wprost cierniową!

Wyrwać kogoś z kleszczy alkoholizmu, lecz pozostawić go potem bez oparcia i wskazówek, jest to podobnie, jak wypuścić skazańca z więzienia, gdzie przebywał dłuższy czas

za wstręt do pracy, ale nie dać mu zaraz odpowiedniego zatrudnienia!

Przyznać wypada, że praca związków przeciwalkoholizacyjnych — lekarzy, duchownych i innych osób szerzących wstrzeмиęźliwość — dużo zdziałała pod tym względem, iż lud odzwyczajono w znacznej mierze od pojenia się i upijania wódką. I stanowczo cyfra 3 miliardów (3000 milionów!) marek, i dotąd w obrębie państwa niemieckiego corocznie wydawanych na wyskokowe napoje (społeczeństwo polskie wydaje zaś na napoje alkoholizczne około **400 milionów** rocznie!), zawiera z roku na rok coraz mniejszą kwotę wydatków na wódkę, podczas gdy zwiększają się wydatki na piwo! I to już stanowi niejaką pociechę dla szermierzy zdrowotnego rozwoju ludzkości — ale przyznać trzeba, że przyjaciele wstrzeмиęźliwości nie mogą swego zadania uważać za spełnione, dopóki część społeczeństwa odzwyczajają się od nadmiernego używania wódki tylko dla tego, żeby ją zastąpić piwem. I w piwie alkohol pozostaje naszym wrogiem, niby słabszym, za to w połączeniu z nadmierną ilością wody, którą serce i nerki muszą przepędzać. Przytem drażnimy błony śluzowe w sposób wywołujący wciąż sztucznie poczucie pragnienia. Tak więc mała ilość alkoholu, zawarta w jednej lub dwóch szklankach piwa, w odwet woła niejako o towarzystwo. Po wypiciu kilku kubków nieustannie objawiające się silne pragnienie doprowadza nieraz i piwo-sza do przesylenia sobie ciała alkoholem...*) Załączone tu ryciny wykazują zewnętrzne i wewnętrzne skutki oddawania się pijaństwu i to nie samą wódką, ale i piwem, winem, a nawet alkoholizcznymi napojami owocowymi. Jawne to wnet na twarzy mężczyzny, który w 30 roku życia już widocznie lubił »pociągnąć«, do lat 45ciu zestarzał nie o 15, lecz o spore 20 lat, a w 60-m roku już jest zgrzybiałym starcem, z obłąkanemi oczyma i ogólnym wyrazem człowieka, pozbawionego wszelkiej ufności w siebie, — skończonego niedołęgi! Wewnątrz odpowiednie przejścia. Żołądek, — naprzód w stanie zdrowym,

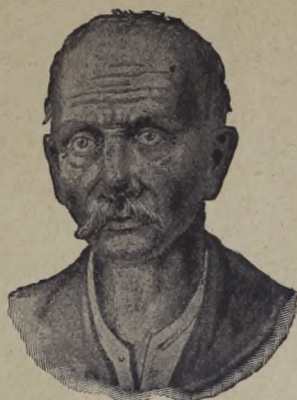
*) Patrz Przew. Zdr. r. 1902, str. 83 i n.



30, lat



45 lat



60 lat



Żołądek w stanie zdrowym —

w stanie zapalnym —

w stanie owrzodzonym.



Serce zdrowe. — Serce piwne.

Zdrowa wątroba. —

Chora wątroba.



Zdrowa nerka —

Otłuszczona nerka —

Nabrzmiąta nerka —

Pomarszczona nerka.

Smutne następstwa używania alkoholu.

potem w zapalnym i nareszcie owrzodzony. Serce, pierwotnie zdrowe, — przeistacza się w t. zw. »monachijsko-piwnę«, wyzute z właściwej temu pierwszorzędnemu narządowi sprężystości. Wątroba — ulega podobnemuż losowi. Nerki — przybierają postacie rozmaite: otłuszczoną, nabrzmiałą, pomarszczoną.

Wprawdzie dla nadużywającego wódek jest już stosunkowo korzystnym odzwyczajenie od używania tego napoju, tak szybko upajającego i zatruwającego ustrój, chociażby za pomocą czasowego przyzwyczajenia do piwa, lecz powinno to być drogą przejściową, środkiem tylko do celu, to jest możliwie bezwzględnej wstrzemięźliwości, nie zaś samym celem.

Rozwiedzimy się nad tem we wstępie i dla tego szczególnie, że w naszym społeczeństwie praca szerzycieli wstrzemięźliwości, więcej niż gdziekolwiek, staje nieraz w pół drogi. Wspomnimy tylko znany ogólnie fakt, że w wielu okolicach lud wiejski, „odprzysięgłszy“ się od wódki, spija potem po handelkach i zajazdach fabrykowane przez żydków przemysłowych „winnę“, wytwór sztuczny niemający nic wspólnego z sokiem jagody winnej, a zawierający nierzadko też tyle alkoholu, co porzucona śmierdziucha! Baby zaś, które odprzysięgły się od wódki, nietylko mają możność uraczenia się na targu owem „winnem“, ale ponadto używają w domu różnych kropel, „anodynów“ itp., zawierających dużo, nieraz bardzo dużo alkoholu, a będących „niezawodnym środkiem“ przeciw różnym słabościom i boleniom „na dołyzku“ itd.! Tak tedy praca gorliwych szerzycieli wstrzemięźliwości na nie się nie zdała, a nawet, rzec można, pogorszyła zło, gdyż z „rzetelnych“ pijaków uczyniła obłudników, chlubiących się o ile możności przed sąsiadem, że się odzwyczaili od wódki, a upijających się jak dawniej! Podobnie bezowocną będzie praca nasza, skoro przyzwyczaimy kogoś zamiast wódki do piwa, lecz go doprowadzimy tylko do uważania piwa nie za mniejszego wroga, lecz za przyjaciela!... Dla rzeczywistej poprawy, trzeba widzieć i w piwie także wroga, chociaż mniejszego, i posługiwać się niem jedynie czasowo w celu

zupełnego odzwyczajenia się od wszelkich napojów alkoholowych bez wyjątku!...

Pomijając zaś i tych, którzy skłonni, poróżnawszy się z przyjaciółką wódką, przyciskać zbyt do serca (czem niestety serce uciskają!) lube piwko albo inne mniej nieco od wódki szkodliwe napoje, do nadużywania w innej formie alkoholu — i od osób, które nietylko z zasady kieliszkami alkoholu, ale rzeczywiście używają go tylko miernie, i nigdy aż do zamroczenia zmysłów, słyszeć można nierzadko pytanie: cóż pić mamy, ażeby zastąpić zupełnie alkoholiczne napoje? Pytanie to w dwojakim kierunku wymaga odpowiedzi i rozpatrywać stosownie do dwóch głównych przyczyn, utrzymujących wciąż jeszcze rozległe panowanie alkoholu.

* * *

Dwie przyczyny główne, którym tyran-alkohol zawdzięcza dotąd panowanie nad tłumami ludzi są następujące.

W pierwszym rzędzie używaniu alkoholicznych napojów toruje wygodną drogę nasza, Boże odpuść, »cywilizowana« kuchnia! Zbyt ostre przyprawy, powodowane zbyt obfitem używaniem mięsa, drażnią błony śluzowe i podniecają sztucznie pragnienie — kto je gasi piwem, tem samem znowu podnieca uczucie pragnienia w dalszym ciągu... Człowiek odżywiający się przeważnie mięsem i chlebem z małą przydawką jarzyn, z czasem nabywa coraz więcej wstępu do niechędzących podniebienie, lekko przyrządzonych jarzyn i do owoców, któreby, zawierając więcej znacznie wody od mięsa i chleba, gasiły owe pragnienie w sposób naturalny; człowiek taki zniewolony więc coraz więcej używać wina lub piwa, by zadość uczynić przyrodnej potrzebie wprowadzenia do ustroju odpowiedniej ilości wody, a że alkoholiczne napoje sztuczne znów wzbudzają pragnienie, więc trudno mu się wyzwolić z pęt... I choćby jak najgorętszą miał chęć nieużywania alkoholu, nie wie, jak sobie poradzić, i pyta ze szczerem zakłopotaniem: Cóż mam pić?... Trudno radzić mu, by pił

wodę po tłustem mięsiwie, trudno wymagać, by pragnienie po ostrych przyprawach i podlewach gasił mlekiem, które i tak nie każdy znieść może... Cóż ma pić człowiek taki?

Odpowiadając na to pytanie, i wskazując sposoby ugaszenia pragnienia bez uciekania się do alkoholu, winniśmy mu zarazem, jak to jasno wynika z poprzednich wywodów, powiedzieć wyraźnie, że stanowczo powinien zmienić sposób życia, odżywiania się. Pytanie więc, co pić zamiast napojów wysokowych, ściśle związane z pytaniem, co **jeść** należy.

Nie potrzeba bynajmniej być zwolennikiem czysto jarskiego sposobu życia, by potępić odżywianie się przeważnie mięsem — wystarczy zrozumieć, na co i lekarze nie zalecający wyłącznie jarskiego odżywiania jako prawidłowe, kładą nacisk, że większa część terażniejszych ludzi, szczególnie po miastach, za mało używa jarzyn i owoców. Kto zyska to przeświadczenie i postanowi stosować się do powszechnych wymagań lekarzy o mieszanem pożywieniu, to jest, kto w praktyce obok mięsa zacznie spożywać jeszcze i owoce w znaczniejszej ilości, ten z czasem zapanować może nad dążnością do używania dużo napojów wysokowych. Oczywiście winien przytem trzymać się tej zasady, żeby mięso, które spożywa, nie było przyrządzone ze zbyt ostremi przyprawami, przydatkami i podlewami. *)

Nie trudno dojść do takiego przeobrażenia kuchni, skoro się szczerze pragnie własnego zdrowia!

Trudniej zaiste odpowiedzieć na pytanie, co pić zamiast napojów alkoholicznych, osobom, które w domu gotowebymy się odzwyczaić od nich, używając odpowiedniego pożywienia, ale które mają wielkie obowiązki »towarzyskie«. Będąc na obiedzie »proszonym«, na wieczerzy uroczystej, na uczcie weselnej itp., gdzie wszyscy u stołu piją wino lub piwo, wstydziłiby się poprosić o szklanekę napoju bezalkoholicznego, ażeby z nich nie drwiono, ażeby się nie natrzęsano z ich »niemęskich« zwyczajów itd.

*) Patrz »Przew. Zdr.« r. 1897, str. 75, dalej r. 1903, str. 31 i n.

Takim zaiste trudno poradzić. Kto nie odczuwa, iż byłoby owszem dowodem męskiej siły i odwagi, oprzeć się wymaganiom »życia towarzyskiego«, nie ugiąć się pod naciskiem przepisów o możebności spijania «zdrowia» bliźnich szkodliwym swemu zdrowiu napojem, kto nie ma odwagi bronić jawnie przekonania, jakiego nabył dla siebie, ten niech zaczeka, aż »towarzystwo« zmieni choć w części swoje poglądy, aż będzie wśród niego dość takich, co jak on myśleć będą i którzy razem stanąwszy, zdolni będą dać mu oparcie. Kto słaby, niech czeka. Przyśpieszyć zaś dla tych słabych chwilę, gdy będą mogli otwarcie swe przekonanie głosić, mogą szermierze wstrzemięźliwości tem, że będą wpływali na mniemanie publiczne, ażeby nie wyśmiewano się z takich ludzi w »towarzystwie«, jak się to niestety dotąd zbyt często dzieje, szczególnie też w kołach młodzieży (przemądrych podrostków!).

* * *

Na co pijemy wogóle? — oto pytanie, na które odpowiedzieć pokrótce należy, ażeby zrozumieć ważność niepicia alkoholu a potrzeby zastąpienia go czem innym.

Ciało ludzkie składa się mniej więcej w $\frac{1}{4}$ części ze stałych składników, a w $\frac{3}{4}$ z wody. Kto n. p. waży 140 funtów, ma w sobie około centnara wody. Życie polega, jak wiemy, na ciągłym ruchu. I w ciele naszym składniki jego w ciągłym są ruchu. Ustrój nasz bezustannie wydaje zużyte cząstki, nieużyteczne mu już nadal,³ a przyjmuje za to nowe. W tej zamianie materji oczywiście woda, jako największa część ustroju, odgrywa wielką rolę: w ciągu doby ustrój nasz wydaje z siebie 2,600 gramów (5 funtów i 100 gr.) wody, i to nerkami 1500 gr., skórą (wypocinami) 530 gr., płucami, wraz z wydychaniem powietrzem, 450 gr., i odbytnicą wraz z kałem 120 gr. przeciętnie. Tyle więc na dobę, to jest okrągłe 2600 gramów wody, trzeba do ciała wprowadzić, ażeby pozostała równowaga pomiędzy częściami stałemi a płynnemi. Każdy

brak równowagi pomiędzy wydatkiem materiałów z ciała a przybytkiem ustrój nasz oznacza poczuciem głodu i pragnienia. Skoro więc ugaszamy pragnienie, znać, że w ciele za mało stosunkowo wody. Dopóki zaś nie uczuwamy pragnienia, nierozsądkiem jest, łać w siebie płyn jakikolwiek, gdyż przez to tylko niepotrzebnie serce i nerki obciążamy pracą. O ile bowiem w ustroju za dużo wody, o tyle ciało wydać jej ze siebie musi.

Zrozumiała tedy z góry jest przewrotność postępowania, gdy bez poczucia pragnienia wypijamy szklanę piwa lub kieliszek wódki, wina, z radości, iż spotkaliśmy się z przyjacielem, lub gdy w gronie biesiadników pijemy dla tego, że... inni piją! Wlewamy wtedy w siebie, pomijając szkodliwy alkohol, niepotrzebną na razie ustrojowi naszemu ilość wody, z którą tylko ma kłopot zaraz, ażeby ją wywalić. Że zaś alkohol, jak wiemy, drażni błony śluzowe i wywołuje tem sztuczne poczucie pragnienia, więc picie alkoholicznych napojów oszukujemy sami siebie...

O dalszych skutkach nadużycia alkoholu, w szczególności też o skutkach nawadniania sobie przezeń ustroju, nie tu miejsce mówić — chodziło tylko o wykazanie, że pić trzeba jedynie, gdy uczuwamy pragnienie, i że nie trzeba pić alkoholu, gdyż wywołuje sztuczne pragnienie, a więc niepotrzebne!..

Ponieważ pić należy tylko w celu ugaszenia rzetelnego pragnienia, więc i wszelkie inne podniecanie się do napojów, pomijając alkoholiczne, jest niezdrowem. I tak panie, schodzące się na wypicie »filizanecki« kawy, a wlewające potem w siebie z pół imbryka, choć się nie upajają, ale też obciążają sobie ustrój zbytkiem wody! I takie picie szkodzi! Do tego rodzaju przewrotności należy też spijanie rano, na śniadanie, »koniecznie« jakichś płynów, kawy, herbaty itp., bez względu na to, czy mamy pragnienie, lub nie! — — —

Zważywszy, że każda potrawa, choćby najtwardsza, zawiera wodę, że szczególnie dużo jej zawierają owoce i jarzyny, nie trudno zrozumieć, że przy prawidłowem odżywianiu się człowiek bez trudu codziennie ubytek 2600 gr. wody z ciała swego zastąpić może. Człowiek odżywiający się tylko roślinnie, rzadko wogóle pragnienie odczuwa, i nie potrzebuje uciekać się wcale do napojów (wystarczą tu owoce) — dużo osób na własnem ciele to stwierdziło. Oczywiście przy mieszanem odżywianiu, choć i miernie się używa mięsa, uczucie pragnienia częściej się objawia. Byle tylko przecież pożywienie nasze nie było nigdy zbyt ostro przyprawne, człowiek nie podniecał w sobie sztucznie pragnienia, to stosunkowo nie dużo płynów na dzień wystarczy, by zadośćuczynić potrzebie wznowienia zapasu wody w ciele.

Owoce! Najlepszym bezalkoholycznym środkiem ugaszenia pragnienia są bezwątpienia świeże owoce. Nietylko przy każdym obiedzie itp., spożywać je powinniśmy, lecz mieć także zapas, by w razie pojawienia się później pragnienia mieć je czem ugasić.

Kto się przyzwyczai do spożywania owoców i poza porą śniadania, obiadowania i wieszczania, temu nie będzie dokuczało pragnienie, a łatwo mu będzie odwyknąć z czasem zupełnie od napojów alkoholycznych. Ludzie, którzy nadmiernie używają alkoholu, a przytem jadają potrawy ostre, pieczenie przyprawne, którzy nadto palą dużo, mają język tak wszystkimi temi ostrościami zepsuty, poparzony, że miły smak świeżego wonnego owocu go nie podrażni; tacy, skoro przekonani o szkodliwości dotychczasowego sposobu życia, niechaj też rozpoczynają naprawę przyzwyczajaniem się powolnem do spożywania owocu, niechaj chociaż przy spożywaniu każdego większego posiłku w ciągu dnia dodają owoców — jeżeli przytem w myśl wywodów powyższych przeobrażą powoli u siebie kuchnię, jeżeli świadomie hamować będą popęd do cygara i alkoholu, doświadczą wkrótce dobroczynnej zmiany: język ich zacznie smakować w owocach,

skutkiem czego uczują się pobudzeni do coraz obfitszego ich używania.

Chcąc ułatwić ludziom zasmakowanie w łagodnych a zdrowych darach przyrody, jakimi są owoce, należy zwalczać wszędzie przesąd, jakoby dorosłym »mężczyznom« nie wypadało rozkoszować się słodyczami, pieczywem i... owocami, zaliczając je zarówno do łakoci!

Czyżby ci, którzy mądrość swoją zaznaczać chcą odsuwaniem owoców i słodyczy, mniemali istotnie, że tylko dla niewiast Pan Bóg stworzył niezliczone rodzaje owoców?! To może ci panowie przejażdżkę kilkogodzinną Araba po pustyni, który z przyjemnością spożywa owoce swego kraju, i przeważnie niemi się żywi, za niemęską, za babską może rozrywkę uważają?!...

Spodziewać się należy, że z postępem oświaty dzikie przesady o niemęskości zwyczaju jadań owoców znikną u nas! Znikł przecież już przesąd, dawniej także rozpowszechniony, że piwo itp. napoje alkoholiczne zawierają dużo części pożywnych. Obecnie nikt takiego twierdzenia nie wypowiada. Kto pije alkoholiczne napoje, używa ich jako podniety nerwów, albo tłómaczy się ciąglem pragnieniem, którego przecież wodą gasić niepodobna! Skoro zrozumiemy, że nie wodą samą, którą przyroda przeznaczyła nam widocznie do użytku zewnętrznego, gasić mamy pragnienie, że w pierwszym rzędzie ku temu przeznaczone są owoce, to też nikt twierdzić nie zechce, iż mężowi dojrzałemu nie przystoi zajadać orzeźwiających tych darów przyrody.

Prawda, że ceny owoców są u nas zbyt jeszcze wysokie, i tylko nieco zamożniejsi mogą sobie pozwalać na obfitsze spożywanie świeżych owoców w każdej porze roku. Rozszerzenie hodowli owoców spowoduje z czasem niżenie cen. Każdy przyjaciel wstrzeźliwości powinien więc popierać sadownictwo, powinien pouczać ludzi o potrzebie hodowania drzewek owocowych i nakłaniać do tego, a pośrednio przyczynić się tem do zmniejszenia tyranji alkoholu.

Soki i wina owocowe; limonady.

Gdy uczucie pragnienia pojawia się tak silnie, że odczuwamy potrzebę wypicia znaczniejszej ilości jakiegoś płynu (u osób odżywiających się prawidłowo nie pojawia się pragnienie tak gwałtownie!), natenczas miejsce alkoholicznych napojów, szkodzących ustrojowi i bezpośrednio i pośrednio, bo znów wywołujących nadmiar pragnienia, zastąpić mogą z korzyścią soki i wina owocowe, jako też rozliczne limonady.

Soki owocowe, skoro należyście przysposobione i szczelnie zamknięte, nie ulegają fermentacji, a zatem pozostają wolne od alkoholu; niemniej smak ich lekko pobudzający odczuje każdy język nie zupełnie ostrościami wygarbowany. Dawniej umiano przeważnie zachowywać w świeżym stanie tylko soki malinowy i cytrynowy — teraz umiemy zachowywać również sok winnej maciecy, poziomek, borówek, jeżyn, wisień, porzeczek (świętojanek), agrestu, jabłek, gruszek i wogóle wszelkich innych jagód i owoców.

Sposób wytłaczania i przechowywania soków nie jest ogólnie znany, i ztąd to przeważnie tylko przemysłowe przedsiębiorstwa zajęły się wytwarzaniem i sprzedażą soków owocowych. Umiejętność ta powinna jednak być znaną w każdym domowym gospodarstwie.

Cheąc uzyskać z owoców i rozmaitych jagód, także z jagody winnej, soki niezawierające alkoholu, trzeba po wyciśnięciu niedopuszczać soku do przeburzenia (fermentacji).

Zaczyn przeburzenia zawiera się w grzybkach drożdżowych; one to cukier soku owocowego rozkładają na alkohol i kwas węglany. Kwas węglany ulatnia się, alkohol zaś pozostaje, i chroni wprawdzie ciecz od zepsucia, t. j. od zniszczenia przez inne grzybki pleśniowe i t. p., ale za to przez swoją obecność czyni ją dla ustroju ludzkiego szkodliwą. Dodać należy, że przeburzenie pozbawia sok wytłoczony z owoców także znacznej części ciałek białkowych, a więc pożywnych. Wynika więc ztąd, że właśnie niealkoho-



liczne wina, mając znacznieszą zawartość białkowiny i cukru gronowego, są istotnie nietylko napojem ożywym, ale i pożywnym.

Ażeby umiejętność tłoczenia i przechowywania soków uprzystępnąć szerszym kołom i rozpowszechnić, na końcu niniejszej rozprawki w osobnym ustępie podajemy niektóre ważniejsze przepisy. U nas znajomość tego postępowania tem więcej powinno się rozpowszechniać, że nawet nie mamy przedsiębiorstw przemysłowych w tej dziedzinie, tak że chcący nabywać soków lub win owocowych udawać się muszą do firm niemieckich! —

Zaznaczyć trzeba, że niektóre z zalecanych wyrobów, rzekomo bezalkoholicznych, przecież, jak stwierdzono, czasem zawierają znaczne ilości alkoholu.

Niektórzy niewolnicy alkoholu wzięli ztąd pochop do głoszenia światu, że zwolennicy wstrzemięźliwości są wilkami w owczej skórce, że porzucają jedne napoje alkoholiczne, ażeby się raczyć drugimi. A że gdzieś fabrykują się wina owocowe z alkoholem, za to wszakże nie przystoi zarzucać szczerym szermierzom wstrzemięźliwości, jakoby to właśnie oni, polecając wina owocowe, nakłaniali zarazem do picia owych wyrobów alkoholicznych!... Fermentacja i wytworzenie się alkoholu w butelce, zawierającej świeżo wytłoczony sok, zwykle pochodzi z braku szybkiego i szczelnego zamknięcia.

Takich win oczywiście nie możemy zalecać. Zakupując wina owocowe trzeba więc zachować pewną ostrożność w tym względzie; najlepiej zaś wyrabiać je sobie samemu, i korkować należy tak, żeby zapobiedz fermentacji. O sposobie zaprawiania soków i korkowania butelek podajemy poniżej także przepisy.

Kto sam sporządzi sobie wina owocowe, ma też ważną korzyść, że napój taki kosztować go będzie znacznie mniej, aniżeli wyrób fabryczny.

Zresztą dopóki ceny soków i win owocowych są dla biedaków za wysokie, to przecież każdy ma możność sporzą-

dzenia sobie bez wielkiego trudu jakiejś limonady. — Do limonad można brać owoce najrozmaitsze. Najwięcej znaną zdawna i słusznie rozpowszechnioną jest **limonada cytrynowa**. Owoce cytryny nadchodzi do nas z południowych krajów w takich ilościach, że każdy kupić go sobie może. Pamiętajmy, że chcąc mieć zdrową dobrą limonadę cytrynową, trzeba sok z cytryny zawsze wycisnąć u siebie i mieszać z wodą, a nie kupować gotowej limonady. W tych sztucznych, pięknie barwionych limonadach bardzo dużo rzeczy, szkodliwych chemicznych składników, kwasów — bywa i kwas siarkowy — i olejków wonnych wątpliwej wartości; nadto, limonada taka, sztucznie barwiona i słodzona „sacharyną“ (cukeryną) i t. p.*) zwykle dużo kosztuje, a żołądkowi, szczególnie osób wrażliwych, szkodzić musi. Więc wystrzegać się gotowych limonad!

Nie należy zapominać i o naszych świeżych owocach. Pomijając znaną limonadę z sokiem malinowym, przypominamy, że nadają się do sporządzania limonady także soki z czarnych jagód, porzeczek lub jeżyn, wisień, żorawin, również głogu i t. p.

Wydobywanie soku nie powinno się odbywać w ten sposób, że wyciskamy sok z jagód, a łupinki i jądra wyrzucamy!... Prof. Bunge, jeden z najzasłużeńszych szermierzy przeciw alkoholizmowi, zwraca słusznie uwagę na to, iż w łupinkach i jądrach znajduje się najwięcej właściwej danemu owocowi woni (aromatu). Wyrzucając więc bez użytku łupinki i jądra, pozbawiamy sok znaczniejszej części znamiennej nęcącej woni. Wedle przepisu wspomnianego lekarza, należy jagody, jak są w całości (po opłókanii) zagotować, z dostateczną ilością cukru, by zapobiedz przeburzeniu (fermentacji). Potem kilka łyżeczek tak zagotowanych jagód włożyć w szklankę wody, zamieszać — i limonada gotowa.

Kogoby jagody w szklance przy picciu razily, niech używa siteczka.

*) Patrz »Przew. Zdr.« r. 1896, str. 44.

Bardzo zdrowa a tania jest **limonada z soku czarnych jagód**, w smaku przypominająca czerwone wino francuskie. (Nieraz już niejedyn, chcąc się „pokrzepić“ czemś „lepszym“, zapłacił grubo za butelkę „czerwonego“ w jakim składzie, a nie pił też nic innego, jak wyciąg z czerwonych jagód z dodatkiem jakiegoś olejku eterycznego. (Piszący niniejsze słowa miał raz sposobność oglądać kupioną w pewnej mniejszej drogerii w Berlinie za 2 czy 3 marki butelkę „czerwonego“, gdzie po wypiciu na spodzie ukazało się kilka jagódek!...)

Wody mineralne.

Bardzo dużo osób, które za młodu używały za dużo alkoholycznych napojów, później, gdy z wiekiem zaczynają pojawiać się rozmaite dolegliwości, ucieka się do wód mineralnych, używając ich do obiadu, do wieczery i t. d. Wody mineralne w niektórych razach niezaprzeczenie są zdrowe i konieczne, ale należałoby ich używać zawsze tylko podług przepisu lekarza — spijanie wód mineralnych celem gaszenia pragnienia przy obiedzie, wieczery i t. d., nie jest godnym polecenia. Pić przy jedzeniu takie wody, zwłaszcza silniejsze alkaliczne, znaczy przecież przytłumiać w żołądku działanie kwasu solnego, niezbędnego do przetrawienia białka! Kto ma na to, by kupować sobie bądź to naturalne, bądź to sztuczne wody mineralne, może sobie też sprawić wina owocowego, lub sporządzić limonadę, jaka mu przypadnie do smaku.

Najlepiej starać się o to, żeby wcale nie potrzebować picia przy jedzeniu. Gdy się je potrawy zawierające dużo wody, jak jarzyny, owoce, można się obyć bez popłukiwania pokarmu. Gęsi muszą też popłukiwać; ustrój ludzki, bylebyśmy go odżywiali prawidłowo, tego nie wymaga.

Szczególnie osoby mające osłabiony żołądek powinny być ostróżne co do wód mineralnych, o ile ich nie przepisał lekarz; lepiej niech w razie koniecznej potrzeby piją wprost wodę źródlaną z jakimś sokiem owocowym.

Piwa bezalkoholiczne.

Dla uzupełnienia tej rozprawki wspomnieć też należy o wyrabianych obecnie w kilku już miejscach w Niemczech piwach „zdrowotnych“ bez alkoholu. Kto ma na to, by je sobie nabyć, a smak w nich znajduje, niechaj się niemi raczy — ale ze względu na to, iż same to tylko wyroby obce i sztuczne, a nasze jagody i owoce dają nam bądź co bądź smaczniejsze i wonne napoje, polecamy owe piwa tylko w drugim rzędzie w szeregu napojów mających nam zastąpić alkoholyczne.

Mleko — maślanka — serwatka.

Cokolwiek też pomówić nam potrzeba o mleku. Nie każdy żołądek dorosłego człowieka znosi mleko, przez przyrodę przeznaczone przedewszystkiem dla młodzi. Skoro lekarz przepisze używanie mleka, pijemy je jako środek leczniczy; jako podręczny środek do gaszenia pragnienia, szczególnie po miastach, mleko zapewne mniej się nadaje, gdyż jest to płyn przedewszystkiem pożywny... Kto ma pragnienie, a ugasić je może małą ilością mleka, niechże to uczyni — ale kto pragnie dużo wypić, niech pamięta, że spożywając dużo mleka, daje zarazem żołądkowi znaczną pracę do wykonania... Po obiedzie więc, po wieczery, po śniadaniu, gdy człowiek się nasycił, jest stanowczo niewłaściwem gaszenie pragnienia mlekiem. Natomiast, gdy uczuwamy obok pragnienia zarazem głód, natenczas przedewszystkiem mleko jest godne zalecenia i to najlepiej razem z kawałkiem suchego chleba!

Wspomnieć przytem należy, że obawa zakażenia się suchotami i t. p. skutkiem picia mleka od chorych bydła jest na ogół zbyteczną. Żołądek nasz z łaski Stwórcy przygotowany na to, że potrzebuje niszczyć wprowadzane doń z postrawami zarodki chorobowe. Z garścią bacylów suchotniczych żołądek zdrowego człowieka daje też sobie zwykle radę!

Kto nie lubi mleka surowego, lub jego się obawia, niech pije lekko przegotowane. (Zagotować do 60° C., a następnie natychmiast szybko i silnie ochłodzić, postawić na lód!)

To samo, co powiedzieliśmy o mleku, odnosi się oczywiście i do spijania maślanki, lub kwaśnego mleka. Natomiast już częściej pić można serwatkę.

Mleko migdałowe, orzechowe.

Bardzo miłym, lekko pożywnym napojem jest mleko migdałowe. Sposób przyrządzenia jego w domu następujący:

Parzy się i obiera ze skórek 25 do 30 sztuk słodkich migdałów i jeden gorzki, rozciera przez 10 do 15 minut z dodaniem nieco wody; następnie do miazgi dolewa się powoli, rozcierając ją w dalszym ciągu, tyle wody, ile potrzeba do napełnienia filiżanki; precedziwszy roztwór przez cienki płatek lniany, do wyciekającego płynu dodaje się nieco cukru i mleko gotowe.

W podobny sposób robi się mleko z orzechów laskowych lub włoskich.

Mleka migdałowego i orzechowego nie można długo przechowywać; a zatem przysposobić tylko małą ilość i wypijać je w stanie świeżym.

Kawa i herbata ruska lub chińska.

W szeregu środków, mających nieraz zastąpić alkoholiczne napoje i odzwyczaić od ich używania, nie należy zapominać o kawie i herbacie.

Wprawdzie kawa i herbata ruska i chińska zawierają alkaloid podniecający, olejek lotny zwany teiną, lub kofeiną; jest to jad, chociaż nie ostry, lecz w znaczniejszych ilościach działający porażająco na nerwy, w małych zaś oczywiście nie tak szkodliwy, jak alkohol. Osobom więc, chcącym się odzwyczaić od napojów alkoholicznych, a mającym skłonność do kawy i herbaty, można sumiennie zalecać ich mierne używanie.

Nadmienić należy, że alkaloid jadowity (teina) zawarty w herbacie, bardzo podobny do kawowego (kofeina), działa przeciw znacznie słabiej od alkoholu.

Jasną jest rzeczą, że dzieciom stanowczo nie trzeba dawać ciągle kawy i herbaty, gdyż ich młodociany ustrój doznaje przez to zbyt wielkiego podrażnienia; używanie za młodu mocnej kawy lub herbaty sprowadza niejedną słabość nerwową.

U starszych nadużywanie kawy i herbaty oczywiście także wywołuje skutki szkodliwe dla układu czulcowego i dla żołądka. O tem, jako o rzeczy znanej, nie potrzebujemy się dłużej rozwodzić.

Bądź co bądź ze względu na to, iż kawa i herbata wywołują w ustroju tylko zaburzenia znikające po usunięciu przyczyny, a alkohol sprowadza nieuleczalne zmiany szkodliwe w budowie tkanek, zatem osobom chcącym się wyzwolić z więzów alkoholu, jako napój mniej szkodliwy, dopóki nie zasmakują sami w owocowych sokach i owocach, można zalecać kawę i herbatę.

Herbaty (czaje) krajowe.

Ważniejsze nieskończenie w szeregu napojów mających wypierać alkoholyczne, są herbaty krajowe, to jest odwary z różnych ziół u nas rosnących.

Odwary z liści poziomkowych, jeżynowych, z dodaniem cukru i mleka, lub cukru i soku cytrynowego, dają bardzo smaczną i zdrową herbatę. Podobnie jest zalecenia godna herbata z liści i kwiatu rosnącej u nas wszędzie po urwiskach i piaskach „dziewanny“, dalej z dziurawca.*)

Jądra głogu*) lub dzikiej róży dają odwar smaczny i zdrowy, który można długo przechowywać i odgrzewać. Pije się go z mlekiem i cukrem, lub z cukrem i cytryną. Celem sporządzenia dobrego odwaru należy jądra pozostawić na

*) Patrz opis i ryciny w „Zielniku lekarskim“.

noc w zimnej wodzie, a następnie warzyć przez godzinę lub dwie.

Herbata jabłeczna przyrządza się w sposób następujący:

Kilka kwaskawych jabłek nieobranych kraje się w małe kawałki, parzy warem i pozostawia pod szczelnem nakryciem przez 10 do 15 minut na gorącym palenisku; następnie zlewa się płyn i sładzi cukrem lub miodem wedle upodobania; dodać też można soku cytrynowego lub pomarańczowego. Napój gotowy można też pić na zimno. *)

Kakao i czekolada.

Spożywane w stanie płynnym kakao i czekolada są oczywiście raczej pożywieniem, aniżeli napojem. Odnosi się do nich, w znaczniejszej jeszcze mierze, wszystko to, co powiedzieliśmy powyżej o mleku.

Nadmienić trzeba, że dobre kakao ugotowane w mleku, i ochłodzone na lodzie, jest napojem bardzo miłym i istotnie gaszącym pragnienie. Można więc jego używać ilekroć żołądek też i posilić nieco pragniemy.

Kwas.

Na końcu wymieniamy, znany ten w Polsce i na Litwie, jako też w całej Rosji, kwaskowaty, rzeźwiący napój.

W kwasie znajduje się wprawdzie odrobina alkoholu, ale tak nieznaczna, że napój ten szkodliwych skutków alkoholu na ustrój nie wywiera, a że przytem jest też i smaczny, więc zasługuje na większe rozpowszechnienie w Europie środkowej i zachodniej. Szczególnie na porę latową dla pracujących w polu rozczytn ten jest środkiem ugaszenia pragnienia.

Kwas wytwarza się skutkiem równoczesnego brażenia (fermentacji kwaśnej i alkoholicznej) następujących składników:

*) Patrz »Jarska kuchnia«, str. 168.

1. mąki pszennej, rżanej, jęczmiennej lub gryczanej,
 2. odpowiednich powyższym 4 rodzajom mąki słodzin,
 3. chleba,
 4. mieszaniny powyżej wspomnianych bez cukru, albo z dodaniem cukru lub słodkich płodów przyrody (miodu i t. p.)
- Dodawanie można do kwasu różnych przydatków korzennych, n. p. mięty.

Sposobów przyrządzania kwasu w Rosji jest kilkadziesiąt. Podajemy poniżej dwa.

Kwas z rżanej mąki i chleba. W duże naczynie nalać około 20 litrów wody i zagotować. Do waru wsypać 400 gramów mąki rżanej, a dwa razy tyle słodu rżanego.

Lepiej jeszcze osobno sład i mąkę rozczynić wodą i potem dopiero mieszać. Następnie dodaje się około 800 gramów suchego, w kawałki pokrajanego chleba rżanego i gotuje wszystko razem. Po przegotowaniu ochładza się mieszaninę i przecedza ostrożnie. Dodać potem 600 gramów dobrego cukru i nieco roztworzonych drożdży (młodzi) (60 do 100 gramów). Rozmieszać wszystko dobrze i po godzinie do butelek przelać, do których poprzednio włożono po 3 duże rodzynki. Szczelnie zatknąć wygotowanymi korkami i przechować w sklepie. Po 2 dniach kwas gotowy; można go oczywiście przetrzymywać przez czas dłuższy.

Kwas gruszkowy. Wybrać dobrych gruszek zdrowych (nie dając wbląkać się nabołałym!), nasypać niemi beczułkę do połowy, nalać wody i postawić w sklepie. Po 6 tygodniach kwas gotowy!

Albo też rano omyć przebrane gruszki, nałożyć w miski, podlać wodą i postawić w piecu aż do wieczora; potem przecedzić ciecz i rozczynić razem; skoro zgęstnieje, zlać w beczułki i postawić w sklepie, gdzie wkrótce nastąpi fermentacja.

*
*
*

Spodziewać się należy, że z wzrastającym ruchem prze-

ciwko alkoholowi wzmagać się też będzie liczba napojów zastępczych, ażeby dać możność każdemu wedle jego smaku przetrwania zwycięsko czasów pierwszych po wypowiedzeniu wojny byłemu »przyjacielowi« alkoholowi!

Niechaj i ta książeczka przyczyni się do pomnożenia liczby tych, którzy chociaż przekonani o szkodliwości alkoholu i o potrzebie zwalczania jego, wahają się z wypowiedzeniem mu ostatecznem przyjaźni, szukając mostu i drogi do wydobycia się poza granicę jego mocarstwa, z cieśni niewoli na przestwory swobodnego życia przyrodnego!



II.

Sposób przyrządzania win owocowych niealkoholicznych.

(Ze szczególnem uwzględnieniem metody profesora *dra H. Müllera* z Thurgau w Szwajcarji, dyrektora szkoły ogrodniczej i owocarskiej w Wädensweil).

Przedewszystkiem, kto chce sporządzić sobie zapas soków i win owocowych, powinien nie dać się zastraszyć opowiadaniem o rzekomych wielkich trudnościach i kosztach przyrządzania. Nie jest ono bynajmniej tak kłopotliwe, jak zwykle twierdzą jeszcze u nas, ani też tak kosztowne. Wynik zachodów obficie opłaca pracę. Najwygodniej oczywiście mieszkańcom wsi, właścicielom sadów, przyzwyczaić się do takiego korzystania z owoców i jagód, ale i mieszkańiec większych miast, zniewolony kupować owoc, przekona się łatwo, iż sporządzenie soków, albo win wielce mu się opłaci.

Pamiętajmy też, że każdy kto szerzy zamiłowanie do sporządzania soków owocowych w domowym gospodarstwie, i sam dobry daje przykład, przyczynia się tem samem do podnoszenia hodowli owoców i sadownictwa w naszym kraju, upraw niestety jeszcze bardzo zaniedbanych, a mogących przynosić wielkie dochody. Poznali się na tem Amerykanie od kilkunastu lat i rozpoczęli hodowlę owoców na wielkie rozmiary, tak że obecnie n. p. jabłkami swemi zarzucają z pół Europy. Czyż to nie dziwne, że np. mieszczanin polski kupuje jabłka amerykańskie, kiedy z otaczających wsi polskich mogliby mu nazwozić równie dobrego a tańszego owocu, skroby się naszym włościanom chciało zająć gorliwiej hodowlą

owocu!! A czyż biedna ludność wiejska, zarabiająca sobie latową porą nieco grosika zbieraniem jagód leśnych, nie miałyby większych dochodów, gdyby przyzwyczajono się w każdym gospodarstwie do wyrobu soków i win jagodowych?!

Podajemy poniżej zasadnicze warunki, potrzebne do udania się soków i win. Choć ich szereg znaczny, przecież każda gospodyni przyzna, że w porządnym gospodarstwie bez trudu można zastosować się do wszystkich.

Warunki ogólne sporządzenia smacznych bezalkoholycznych napojów owocowych są następujące:

1. Owoce, przeznaczone do użytku powinny być dojrzałe, nie dojrzewające ani też przejrzałe; powinny być zdrowe, nie nagięte ani potłuczone.

2. Przed utarciem na miazgę należy je świeżą wodą dobrze obmyć, z kurzu lub brudu.

3. Czystością zupełną powinny się odznaczać wszelkie narzędzia, używane przy wyciskaniu soku, precedzaniu itd., a więc czyste zupełnie powinny być tłocznie owocowe, czy dzieża lub miski i tłuczki wszelkie do rozmiążdżania, dalej ręce i odzież osób zajmujących się tem. Czyste też powinno być całe otoczenie: izba, gdzie się około owocu krzątamy, a szczególnie też w niej czyste powietrze; nie powinny się w niem unosić żadne ostre zapachy, dym itp.

4. Sok nie powinien nigdy przez dłuższy czas stykać się z metalowymi częściami naczyń; nie należy też więc soku wyciskać w naczynia metalowe lub w nich gotować.

5. Cukier używany w danym razie jako dodatek powinien być jak najwyborniejszy.

Najlepiej przyzwyczać się do nieużywania cukru — skoro się bierze dojrzałe owoce dobrych gatunków, zyskuje się z nich sok dość słodki i bez dodawania cukru. Kto zaś bez cukru obyć się nie zdoła,

niechaj trzyma się przynajmniej powyżej zaleconego przepisu.

Nie żałować wtedy na dobry cukier — pamiętając, że cukier tańszy zwykle mniej słodzi od droższego, a przytem zawartością różnych nieczystości, nie wydalonych rafinowaniem (czyszczeniem) szkodzi zdrowiu; używając stale lichego cukru, z pewnością tracimy na tem więcej, niż zyskujemy na cenie.

Najlepszym wytworem jest biały t. zw. cukier lodowaty. Dobrze używać jego choć w części do lepszych owoców.

W drugim rzędzie do przyprawiania owoców zaleca się cukier rafinowany, sprzedawany w głowach; niema w tym cukrze żadnych nieczystych składników, szkodliwych dla soku owocowego, z drugiej strony zaś posiada on więcej słodczy niż inny cukier.

Zwykły t. zw. cukier krystaliczny jest wytworem na pół rafinowanym, zawierającym już nieco składników nieczystych, psujących czysty smak soku i mogących działać ujemnie na jego trwałość. Ale bądź co bądź nie można jego bezwarunkowo odrzucać; szczególnie gdy jest zupełnie biały (a nie błękitny!) i bezwonny, w wielu razach można go używać z pożytkiem.

Wystrzegać się trzeba przy zaprawianiu soków cukru modrzonego i wszelkich pośledniejszych gatunków (faryny itp.) a szczególnie sztucznych słodników, jak sacharyny, „cukeryny“ itp.

Zalecana w składach płynna rafinada (Invert) dobra jest wprawdzie do zaprawiania, ale ponieważ syrop ten zawiera do 25 procent wody, a jest równie drogi, jak tyleż wagi czystego cukru, więc nie wychodzi się gorzej, kupując rafinady twardej lub cukru lodowatego.

Przy zaprawianiu owoców, cukier można zastępować **miodem**, ale, pomijając większą znacznie kosztowność, trzeba go osobno przyrządzić, skoro chcemy wydalić znamienne zapach miodowy.

W tym celu albo się miód zagotowuje i wrzuca doń żarzące się kawałki węgla drzewnego, albo kilkakrotnie wtyka się do miodu rozpalone igliczki (jednym końcem osadzić w stary korek, służący do trzymania!) Pozostaje tedy w miodzie sam smak cukru, a pochodzenia tego cukru z ula nie poznamy po niczem, gdyż wyróżnia się chyba strawnością. Tak przyrządzonego miodu można też używać z przyjemnością do słodzenia kawy, herbaty i t. d.

Soki owocowe i napoje słodzone miodem mają bardzo pełną i silną woń, a przytem są zdrowsze i pożywniejsze. Dla kogo właściwy miodowy zapach nie przykry, ten niech soki przyprawia miodem nie-przepalonym.

Wystrzegać się trzeba oczywiście wszelkich sztucznych miodów, będących przeważnie beblaniną z syropu ziemniakowego (z mączki) i różnych dodatków!

6. Wody bądź to do rozrzedzania soków, bądź do płukania i oczyszczania naczyń i narzędzi zawsze należy używać tylko prawdziwie czystej!

7. Do wyjaławiania (sterylizowania przez zagotowanie!) trzeba używać butelek mocnych (np. od szampana!) ze szczelnem zamknięciem, dobrymi korkami. W razie zamknięcia patentowego na gumę uważać, by krążek gumowy był zupełnie czysty (najlepiej zawsze nowy).

8. Zważać ściśle na stopień przegrzania i czas (p. niżej!).

9. Sprawować się szybko, gdyż owoce, miazga owocowa lub niezatknięte soki, pod wpływem powie-

trza łatwo się przeburzają, stają się mdlawe lub kwaśniej!

Po **omyciu** z pyłu, owoc trzeba **oczyścić** z sypulek, a następnie przed wyciskaniem rozdrobnić, rozmiażdżyć.

Rozmiażdżenie owocu jest potrzebne dla wydajności soku i zapachu.

Składniki wonne, jako też zawierające kwas garbnikowy, jagody posiadają w łupince i w pestkowiu, a owoce pestkowe, jak wiśnie i czereśnie — w pestkach. Występujący przy rozmiażdżeniu sok może po części te składniki rozpuścić i wyługować. Trzeba koniecznie zważyć, żeby do owoców zmiażdżonych nie dostały się nadpsute, nabolale, gdyż takie owoce psują smak i barwę soku, czego już później pozbyć się nie można. Przejrzały owoc daje mniej soku, niż dojrzały w miarę!

Najprostszym sposobem miażdżenia jagód jest tłuczenie lub rozgniatanie ich tłuczkiem drewnianym w naczyniu glinianem dobrze polewanem, lub też w drewnianem. Spód naczynia powinien być gładki, ażeby przy tłuczeniu nie uległ uszkodzeniu.

Kto ma na to, może sobie sprawić młynek do tarcia jagód.

Pestkowe owoce po niewiele najlepiej rozcierać na tarce. Przy znaczniejszych ilościach, po dworach i większych gospodarstwach, rozdrabnianie w ten sposób byłoby zbyt uciążliwe, należy tedy sprawić młynek owocowy.

Rozmiażdżony owoc nie powinien się stykać przez czas dłuższy z żelazem lub innym kruszczem, gdyż kwas soku chwyta się kruszczu i częściowo go rozpuszcza; skutkiem tego smak soku się psuje, a nieraz sok może się stać nieużytecznym i szkodliwym.

Części metalowe naczyń używanych do mo-

czenia i przechowywania owocu, choćby na krótko, powinny być wciąż wytarte lekko oliwą lub tłuszczem, a po użyciu dobrze oczyszczone.

Rozmiazdżony owoc nie powinien stać długo na wolnym powietrzu, szczególnie w ogrzanych izbach lub w czasie upałów, gdyż łatwo ulega przeburzeniu. Po zmiazdżeniu więc powinno następować zaraz:

Wyciskanie owoców.

Można do tego używać worka z grubego płótna, do którego wkłada się miazgę w mniejszych ilościach, poddając ją potem tłoczeniu pomiędzy dwiema deskami (podobnie jak wyciska się serwetkę!).

Oczywiście każdy owoc najwięcej soku wydaje pod prasą owocową.

Wytłoczyn można używać do wyrobu octu owocowego! Następuje potem:

Przedczanie soku. Chodzi przytem o możliwe usunięcie z soku wszelkich mętów, ażeby nie było potrzeba cedzić po wyjałowieniu.



Najprostszy cedzak przedstawia załączona tu rycina. Płótno lub lepiej flanelę, przed ułożeniem w sposób uwidoczony na tym rysunku, trzeba zamoczyć w czystej wodzie.

Atoli do tego służy lepiej woreczek (lejek) pilśniowy. W braku tego wszakże wystarczy gęste sitko wyścielone serwetką.

Sok ma spływać powoli do czystego półmiska porcelanowego lub kamiennego polewanego.

Zaraz po tem sok się zlewa do czystych butelek.

Po szczelnem zamknięciu butelek następuje:

Wyjałowienie (sterylizacja).

Najwygodniejszym i w każdym gospodarstwie łatwo wykonalnym sposobem do zastrzeżenia soków owocowych od przeburzenia, a więc od alkoholizacji, jest zagrzanie ich do ciepłoty 60 albo i 65 stopni Celsjusza. Doświadczenia bowiem wykazały, że tak różne rodzaje grzybków drożdżowych, jako też inne grzybki, obumierają w ciepłocie od 55 do 65 stopni, w przeciągu czasu rozmaitym, od 5 minut do 15.

Dla pewności należy przyjąć zasadę ogólną rozgrzewania co najmniej do **60** stopni; że zaś trudno w domowym gospodarstwie zważać dokładnie na utrzymanie równomierności ciepłoty, więc zaleca się trzymać soki w ciepłocie od **60** do **65** stopni.

Wówczas następuje napewno zniszczenie grzybków tak pobudzających fermentację, jak innych (np. pleśniowych). Rozgrzewanie do jeszcze wyższego stopnia psułoby smak soków.

W cieplej porze roku wyjałowienie soku z grzybków powinno następować zaraz po wyciśnięciu, zimową porą i w czasie chłodów jesiennych nie potrzeba się tak spieszyć, gdyż wówczas i przez kilkanaście godzin nie zachodzi zazwyczaj fermentacji.

Przedcedzenie można też skutecznie dopiero po wyjałowieniu, bez szkody dla barwy i smaku soków. Owszem, flegmiste substancje, nader utrudniające przeczyszczenie soków, po ogrzaniu łatwiej się usuwają. To powtórne przedcedzenie zaleca się przy robieniu wina, szczególnie też na sprzedaż. Soki do limonad itp. nie potrzebują być przejrzyste.

Po zakorkowaniu już butelek na dobre, dla wyjałowienia wina z zalecałych może znów tymczasem grzybków, można

je poddawać ponownemu przegrzaniu, — czyli wyjałowieniu (sterylizowaniu). Szczegóły wyjałowienia podajemy poniżej.

Napełnienie butelek sokiem.

Pod zatyczką każdej butelki powinno pozostać niewypełnionego sokiem miejsca około 15 centymetrów sześciennych, czyli na przestrzeń 8 do 10 cm. niżej otworu, ażeby rozszerzenie płynu przez ogrzanie nie wysadziło zatyczki.

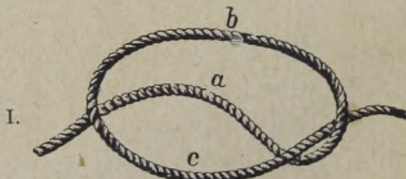
Zamknięcie butelki powinno być szczelne. Rozumie się, że i korki należy przed użyciem wyjałować, wyparzywszy je dobrze (lecz nie rozwarzać, bo by się zepsuły). Do wtłaczania korków w szyjkę butelki (korki powinny być dość grube i długie) trzeba używać maszynki, p. rys. Nie żałować na nią wydatku, jeżeli się chce uniknąć alkoholizacji soków lub win w butelce wskutek dostępu zewnętrznego powietrza. Po zakorkowaniu butelki należy jeszcze obwiązać szpagatem, ażeby rozszerzające się przy ogrzewaniu powietrze nie wysadziło korka.

Sposób zawiązania pokazują trzy załączone ryciny.

Ryc. I. Układa się szpagat, jak widoczna z ryciny, potem chwyta się środkową część *a*, podciąga nieco wzwyż i zakłada po stronie szyjki, części zaś *b* i *c* zbiera się razem, i



Maszynka do korkowania.



I. układa po drugiej stronie, następnie ściągają się końce w przeciwne strony i związują na wierzchu korka.



II.



III.

Inny sposób zawiązywania uwidoczniiony wyraźnie rycinami II i III.



Ulepszony parownik
do sterylizowania.

Po zamknięciu butelek ustawia się je gęsto obok siebie w parowniku blaszanym lub kotle, lecz nie wprost na dnie a na podłożu ze słomy lub wełny drzewnej albo też na siatce metalowej. Butelki dobrze jest powijać albo przełożyć słomą lub drzewną wełną.

Potem wodą zagrzaną do 30 C. naczynie z butelkami napełnia się tak, by zupełnie pokryła szyjki. (W parowniku butelki są otoczone tylko parą!) Następnie zagrzewa się wodę powoli aż do 65 stopni, i stara się utrzymać tę ciepłotę przez **30** minut, czyli pół godziny.

Dla kontrolowania ciepłoty trzeba używać ciepłomierza dokładnego, wskazującego do 100 stopni Celsjusza.

Uważać pilnie by ciepłota nie przeszła 65 stopni, gdyż wtedy sok nabywa smaku t. zw. warzenia, przytłumiającego smak świeży i przyrodzoną woń.

Skoro się kocioł trzyma pod pokrywą, utrzymuje się w nim ciepłota i po zgaszeniu ognia, na 65 stopniach, szczególnie gdy nie będzie dopływu powietrza do paleniska. Po upływie pół godziny, ubrawszy z naczynia tyle wody, żeby szyjki wystąpiły, czeka się, aż pozostała woda ochłodzi tak, iż butelki będzie można powijmować ręką.

Wyjęte z łaźni, rzędem ustawione butelki, można dla pewności ustrzeżenia od drobnoustrojów pokryć czystym zamoczonem w warze i wyjętem płótnem.

Skoro się butelki wyjmuje ostróżnie, to materiał użyty do owijania zwykle pozostaje na miejscu tak, iż do tegoż pokrowca można wstawić inne butelki.

Uważać jednak trzeba, żeby woda ostygła do 30 stopni; w razie wyższej ciepłoty butelki mogą popękać.

Gdy się używa butelek z zamknięciem patentowem (z nowym krążkiem gumowym!) wtedy po wyjęciu z łaźni nie potrzeba ich okrywać zamoczonem płótnem.

Zamknięcie butelek.

Wielce pilną uwagę należy poświęcić szczelnemu zamykaniu butelek.

Po ochłodzeniu wyjętych z łąźni sterylizującej zakorkowanych butelek, zdejmuje się sznurtek, obciera korek na sucho, obrzyna równo z brzegiem szyjki, potem opala nad spirytusowym płomykiem aż do zabarwienia na brunatno i następnie macza w płynnej parafinie.



Osuszenie i opalenie korka.

Parafinę albo się rozpuszcza w małym naczyniu nad spirytusowym płomykiem, albo też roztwarza na zimno benzyną.

Szyjkę butelki zanurza się w parfinie szybko tak, iżby po stęgnięciu otwór butelki i korek były pokryte lekką powłoką.

Parafinowanie jest nieodzowne, aby nie dopuścić zgoła powietrza a z niem drobnoustrojów.

Wówczas przynajmniej dla domowego użytku, niepotrzeba

Parafinowanie korka i główki butelki. też ponownego cedzenia i sterylizowania.

W razie używania butelek z zamknięciem patentowem nie potrzeba parafinowania, skoro porcelanowe korki się osadziło nowymi krążkami gumowemi.

Przechowywać butelkowane jak powyżej soki trzeba w miejscu czystem, chłodnem, suchem; butelki powinny



leżeć, ażeby płyn dochodził do korków i utrzymywał je w naprężeniu.

Kto zechce mieć zupełnie przejrzyste soki, lub wina na sprzedaż, powinien cedić powtórnie, po sterylizowaniu, i ponownie przegrzewać.

Bądź co bądź nie należy się śpieszyć z ponownem cedzeniem, lecz skutecznie je, gdy sok w butelkach czas pewien odleżał. Wtedy bowiem różne osady się wydzielają, co ułatwia przeczyszczenie. W soku z jagody winnej przy leżeniu wydziela się też kamień.

Cedzenie wina ponowne. Zanim się butelki leżące otworzy do cedzenia, strząsnąć w nich płyn i poustawiać je, ażeby wydzieliny opadły. Po kilku dniach odkorkować butelki i odlać najpierw ostrożnie sok przejrzysty. Osobno potem przecedzić ten sok, a osobno gąszcz pozostały na spodzie butelki.

Wyjałowienie powtórne. Przecedzony sok wlewa się znów w butelki wyczyszczone poprzednio z sodą lub alkoholem i wypłukane zimną wodą. Po szczelnem zakorkowaniu rozgrzewa się butelki tym samym sposobem, jak za pierwszym razem, bacząc jednak, by ciepłota stanowczo nie przechodziła 65 stopni C. Po ochłodzeniu butelek wino gotowe!

Opisane w powyższym ustępie czyszczenie butelek oczywiście należy stosować i przy jednorazowem wyjaławianiu.

Trzeba używać butelek mocnych, mogących wytrzymać bez szkody rozgrzanie do 70 stopni.

Najlepiej brać półbutelki od szampana, a dalej butelki od wody selterskiej, od piwa itp. z zamknięciem patentowem.

Do napełnienia używać lejka szklanego, lub porcelanowego.

Ażeby napoczętych butelek nie było potrzeba zbyt długo odstawiać, zaleca się nalewanie soku do małych butelek, szczególnie gdy chodzi o soki cukrzane. Przez parę dni sok, dobrze zakorkowany, choć w napoczętej butelce, można przetrzymać bez szkody.

Wypróznione butelki trzeba natychmiast wypłukiwać i odstawiać na bok do późniejszego użytku.

Poniżej podajemy jeszcze szczegóły postępowania z różnemi jagodami i owocami celem wytworzenia soku cukrzowego.

Soki cukrzone.

Różne rodzaje owoców i jagód wymagają odmiennych sposobów wydobywania soku. Pomijamy zupełnie poziomki i maliny, których sok świeży lub zawarzony (w powyższy sposób) zmieszany z wodą daje doskonałą limonadę, które jednak mniej nadają się do wytwarzania wina owocowego. Natomiast zalecić można **agrest**.

Oczyszczony z szypulek i starannie obmyty agrest dusi się lub rozciera i następnie wyłacza. Zwykle sok ten ma smak zbyt kwaśny, gdyż zawartość kwasu w agrestie jest znaczna. Z drugiej strony zawartość cukru jest za mała; zaleca się tedy dla poprawienia smaku na litr wytłoczonego soku, z agrestu zupełnie dojrzałego, dodać z $\frac{1}{2}$ litra wody i 100 gramów cukru, na litr soku z mniej dojrzałego, litr wody i 200 gramów cukru. Oczywiście podane tu przez nas liczby mogą służyć tylko mniej więcej za wskazówkę — od gatunku agrestu i stopnia dojrzałości zależy stopniowanie dodatków, co każda gospośnia kosztując zapewne odpowiednio wymiarkuje.

Skoro sok nabył smaku odpowiedniego, nalewa się nim butelki, ażeby poddać w nich przegrzaniu wyjaławiającemu.

Porzeczk (świętojanki) dają znakomity napój, ale stosunek kwasu do słodczy jest w nich jeszcze niekorzystniejszy niż w agrestie, więc trzeba naogół dodawać na litr wyciśniętego soku około 2 litrów wody i 300 gramów cukru.

Część wody, z $\frac{1}{2}$ litra, można dodać zaraz po pierwszym tłoczeniu, rozczyniając nią wytłoczony i wyciskając je ponownie, czem zyskujemy jeszcze dość znaczną ilość soku.

Chcąc obyć się mniejszą ilością butelek i mieć mniej roboty przy pierwszym wyjałowieniu, można resztę wody

dodać dopiero przed ponownem sterylizowaniem, lub też nawet tylko przed podawaniem na stół.

Czarne jagody. Na litr soku dodać trzeba co najmniej litr wody, której można poprzednio użyć do namoczenia łupinek. Na litr soku trzeba dodać 100 do 160 gramów cukru.

Czereśnie. Z pestkowych owoców do wytwarzania wina bezalkoholicznego najlepiej się nadają czereśnie. Po rozgnieceniu ich wycisnąć sok powoli małą tłocznia. Wytłoczyny rozczynić wodą i ponownie wycisnąć. W braku prasy owocowej można wycisnąć za pomocą tęgiego płótna. Cukru dodać około 50 gramów na litr soku.

Ponieważ słodkim czereśniom brak kwasu, można więc do ich soku domieszać soku porzeczkowego i to dopiero przed powtórny wyjałowieniem.

Cztery do pięciu części soku czereśniowego z jedną częścią porzeczkowego dają bardzo miły napój. Można też oczywiście zamiast porzeczek używać kwaśnych wisien, jeżyn, żórawin itp.

Jabłka i gruszki. Należy uważać, by nie brać gruszek zawierających zbyt dużo kwasu garbnikowego. Rozdrobniony owoc trzeba wytłoczyć prasą.

Winogrona. Oczywiście najlepsze wina daje owoc macycy winnej. Wielka zawartość cukru w jagodach jest powodem częstego mniemania, że niby niebrażone (nieprzeburzone) wino musi mieć smak zbyt słodki, że zatem trzeba doń używać jagód niezupełnie dojrzałych. Pojęcie to mylne. Doświadczenie uczy, że im dojrzałe były jagody, tem wino lepsze. Trzeba bowiem pamiętać, że przy alkoholizacji wina znaczna część kwasu znika.

Sok winnej jagody ulega przeburzeniu prędzej, niż wszelki inny. Roziśnięte więc jagody natychmiast wytłaczać a sok zaraz zlewać do butelek i przegrzewać.

Ponieważ precedzenie soku winnego wymaga mniej zachodu, niż do innych soków, można więc większą ilość wyciśniętego soku przegrzewać razem w jakim dużym naczyniu

emaljowanem lub bielonym, a po zatrzymaniu jego przez 15 min. w ciepłocie około 65 stopni, przecedzić, osłodzić i zlać w butelki.

Prof. M. zaleca nie żałować trudu, i postępować jak z innymi sokami, gdyż wedle jego doświadczeń w winie sporządzonem w prosty sposób powyższy często w butelkach osadza się kamień.

Chcąc zyskać z jagód modrych wino o czerwonym zabarwieniu, trzeba wydobyć barwnik z łupinek. Osięgnąć to można bez przeburzenia, skoro się łupinki zagrzeje do 50 lub 55 stopni Celsjusza. Oczywiście trzeba przedtem starannie usunąć zielone szypułki.

Wody szumiące, t. j. nasycone kwasem węglowym, każdy może sobie sporządzać sam, zastępując niemi szczyawy naturalne. Potrzeba ku temu oczywiście aparatu, którego sprawienie jednak sownie się opłaca wszędzie, gdzie chodzi o większe ilości wody, jak n. p. na wsi dla gości itp. Zalecić można przyrząd zwany dzbanem Ljebiga. W przyrządzie takim w przeciągu dwóch godzin wyrabia się woda szumiąca, już wolna od użytych do wytwarzania kwasu węglowego składników takich jak natrium itd., które to spijamy wraz z kwasem w wodzie, zaprawianej szumiąciami proszkami.

Proszków szumiących można używać chyba wyjątkowo i nie często.

Wogóle używanie wszelkich wód szumiących powinno być mierne. Przy zbyt częstem i obfitem używaniu następuje rozszerzenie i osłabienie żołądka.

Chłodniki.

Nazwa ta używana do oznaczenia różnych polewek chłodzonych itp., jak również uważana za najstosowniejszą dla napojów chłodnych, sporządzanych z jagód, owoców i świeżych ziół z meszczem winnym lub jabłkowym, lub z cukrzonych soków owocowych.

W Niemczech nazywają te chłodniki „bowlami owocowymi“ (od angielskiego wyrazu „bowl“), ale pomijając inne

względy, nazwy tej przyjmować nie powinniśmy dlatego, że wyrazem „bowle“ oznaczają też wszędzie chłodne napoje sporządzane z owoców i wina, araku itp. alkoholicznych napojów.

Nasze zaś chłodniki są bez alkoholu, a więc rzeczywiście chłodzą, a nie rozpalają.

Do sporządzenia chłodnika owocowego potrzeba:

- 1) lekko pieniacego się moszczu jabłkowego albo winnego,
- 2) jakiego świeżego owocu, jagód lub ziół,
- 3) nieco cukru,
- 4) kawałka lodu do chłodzenia.

W potrzebie moszcz musujący można zastąpić prostym, dodając wody selterskiej lub sodowej.

Moszcz do chłodnika powinien być czyściutki i dobrego smaku; w żadnym razie nie wolno brać moszczu ze smakiem warzenia (wskutek za długiego przegrzewania).

Owoce do sporządzenia chłodnika powinny być świeże i bez skazy.

Najlepszy sposób sporządzania chłodnika jest następujący: Owoce lub zioła, z których chcemy wydobyć smak, układa się w głębokim półmisku, posypuje mialkim cukrem i oblewa butelką moszczu — następnie zakrywa się półmisek i stawia do lodu.

Można też postępować tak, że najprzód moszcz się chłodzi przez wylanie go na kawał lodu, a po ochłodzeniu nakłada się do moszczu ziół lub owoców.

Przeciąg czasu, przez jaki potrzeba trzymać zioła lub owoce w moszczu, zależy od ich rodzaju.

Krótko przed poddaniem na stół dodaje się musującego soku lub selterskiej wody, i w razie potrzeby jeszcze nieco cukru.

Oczywiście najlepsze są chłodniki ze świeżych owoców i ziół; gdy tych brak, można się posługiwać cukrzonemi sokami.

Robiąc chłodnik z syropu owocowego, cukrú już się nie dodaje.

Podajemy poniżej kilka przepisów szczegółowych.

Chłodnik z marzanki (*Asperula odorata**). Jest to najczęściej znany chłodnik, którego pora w maju i do połowy czerwca.

Zioła do tego chłodnika powinny być świeżo zerwane, i jeszcze nie okwitłe.

Wstawiać je w moszcz trzeba w wiązках, czubkami w dół. Końce uciętych łodyżek nie powinny być zamoczone, ażeby do moszczu weszła tylko woń z roślinki, ale nie sok. Zioła należy trzymać w moszczu nie zbyt długo, gdyż inaczej smak byłby za silny a chłodnik mniej zdrowy; osoby bardzo wrażliwe i po najlepiej sporządzonym chłodniku z marzanki doznają bólu głowy, z powodu kumariny, aromatycznego składnika tego zioła.

Wystarczy wiązeczkę mającą 3 cm. średnicy namoczyć przez pół godziny w litrze moszczu.

Rozcieńcza się płyn po wyjęciu zioła, dodając jeszcze raz lub dwa razy tyle moszczu.

Siekać marzanki nie należy.

Można też i w porze późniejszej raczyć się tym chłodnikiem, sporządziwszy sobie z tego zioła wyskok w sposób następujący:

Bierze się 300 gramów marzanki, obmywa i suszy. Kto ją sam zrywał, może obyć się bez omywania. Potem zioła naprzemian z miałkim cukrem układa się w większym naczyniu szklanem w ten sposób, iżby na spodzie szklaniczy leżała warstwa cukru, potem warstwa ziół, znowu cukru itd., zamykając na wierzchu warstwą cukru.

Szklanicę zawiązuje się papierem pergaminowym i ustawia w suchem chłodnym miejscu.

Cheąc zrobić chłodnik z ziół suszonych, bierze się tylko odpowiednią ilość cukru, nasyconego zapachem zioła, i zresztą postępuje się jak ze świeżymi chłodnikami.

*) Opis i rycina znajdują się w książce: „Zielnik lekarski“.

Chłodnik klasztorny. Jest to napój majowy z różnych ziół.

Bierze się 10 gr. świeżych listków kurdywanu (*Glechoma hederacea**), tyleż listków czarnych porzeczek, 15 gramów listków i kwiecia marzanki, i 20 gramów listków poziomek (leśnych); to wszystko składa się w porcelanowym półmisku i zalewa około 3 litrami winnego moszczu na pół godziny; listki trzeba raz poraz zamaczać w moszczu.

Po precedzeniu otrzymuje się napój bardzo smakowity i orzeźwiający.

Chłodnik poziomkowy. Pora na sporządzenie tego chłodnika w czerwcu i w lipcu.

Najlepszy osiąga się ze świeżych poziomek leśnych, dalej z truskawek mniejszych i trusk. ananasowych.

Poziomki powinny być zupełnie dojrzałe, rozplywające się na języku! Takie poziomki posypuje się zupełnie mialkim cukrem i polewa moszczem.

Truskawki można rozmiażdżyć i ocukrzone wsypać do chłodnika. Poziomki można poprzednio precedzić przez siteczko; ale można się obyć i bez precedzania.

Na litr poziomek potrzeba 3 litry winnego moszczu, z tych 2 musującego. Do rozcieńczenia napoju wystarczy 1 butelka selterskiej wody.

Chłodnik ananasowy. Pora jego w sierpniu i wrześniu. Zdaniem smakoszków chłodnik ananasowy tylko sporządzony ze świeżych owoców jest dobry do picia. Ananas jest słusznie nazywany królem owoców, gdyż łączy w sobie przedziwną woń i smak poziomki, zapach brzoskwini, słodycz winnej jagody i soczystość gruszki. Nadto posiada składnik swoisty t. zw. „bromelinę“, z właściwościami soków trawieńcowych.

Ananas trzeba pokrajać bardzo drobno, i na dłuższy czas poukładać plasterki w cukrze, ażeby mógł wyssać wszystkie owe przymioty owocu.

*) Patrz: „Zielnik lekarski“.

Na jeden ananas bierze się funt ($\frac{1}{2}$ kg.) cukru i butelkę przedniego winnego moszczu. Owoc, nalany moszczem, w zakrytym półmisku, powinien stać na lodzie przez 5 do 6 godzin.

Przed podaniem na stół dolewa się jeszcze butelkę winnego moszczu prostego, butelkę musującego lub jabłkowego i z pół butelki wody selterskiej.

Chłodnik lipowy. Z lipowego kwiecia otrzymuje się bardzo smaczny chłodnik. Potrzeba świeżych, zupełnie rozwiniętych kwiatków, o ile możliwości zrywanych porankiem. Postępuje się jak z marzanką, z tą różnicą, że się moczy kwiatki przez 6 godzin. Wyjmuje się je z napoju przed podaniem na stół.

Na jeden półmisek chłodnika bierze się dwie pełne garści kwiatków.

Chłodnik różany. I królowa kwiatów udziela nam swej woni do sporządzenia miłego chłodnika.

Bierze się 2 do 4 świeżo zerwanych róż o pełnym zapachu, jak Marszał Niel i moczy listki przez ćwierć lub półgodziny w 2 butelkach winnego moszczu. Dodaje się później jedną butelkę moszczu musującego.

Dla lubicieli octu.

Octy owocowe. Z wyciączyn pozostałych przy robieniu soków owocowych, jako też z soków uległych przeburzeniu (fermentacji), można wyrabiać bardzo smaczny ocet owocowy, przez proste oblanie ich ciepłą wodą i pozostawienie w ciepłym miejscu, by sfermentowały; w tym celu można też dodać nieco cukru i drożdży.

Fermentacja alkoholiczna sprowadza zamianę cukru na alkohol, przyczem części aromatyczne wydobywają się z resztek owocu i rozechodzą po cieczy; powoli, mianowicie w płaskich naczyniach i przy 25 stopniach C. następuje wytwarzanie kwasu, gdyż, pod działaniem tworzących się grzybków octowych, alkohol rozkłada się na kwasy octowy i węglany. Stosownie do pierwotnej zawartości cukru w cieczy wytwarza

się najpierw alkohol a już z niego kwas octowy. Można więc liczyć jedynie na tego kwaśny ocet, skoro dodaniem cukru albo czystego alkoholu wywoła się odpowiednie warunki.

Przyśpieszyć kwaśną fermentację możemy przez dodanie do płynu, po fermentacji alkoholicznej, nieco czystego octu winnego, jako też dbając o możliwie równomierną ciepłotę!

Ocet owocowy jest zdrowszy od zwykłego winnego, który szkodzi szczególnie zdrowiu osób niedokrwistych i niewiast.

Ponieważ zdrowym osobom i ocet winny, używany w niewielkich ilościach do zaprawiania sałat itp., podobnie jak do zakwaszenia latem wody do picia w polu, nie jest szkodliwym, przeto można też jego używać do sporządzania octów owocowych.

Najprostszym sposobem sporządzania octu owocowego jest zmieszanie syropu owocowego z odpowiednią ilością octu winnego. I tak n. p. sprzedawany po aptekach ocet malinowy składa się z jednej części syropu malinowego i 2 części winnego octu.

Można też wyrabiać ocet owocowy w inny sposób, ku czemu podajemy poniżej kilka przepisów.

Ocet pomarańczowy. Skórki pomarańczowe, po jak najzupełniejszym oczyszczeniu z białych wełnistych włókien, kraje się na drobne kawałeczki, któremi nasypuje się butelkę do połowy i nalewa dobrym winnym octem. Potem stawia się butelki w ciennym miejscu na 4 tygodnie, raz w raz je wstrząsając. W końcu płyn precedza się przez flanelę lub t. p.

Octem pomarańczowym można napuścić wodę do mycia (kilku kroplami), lub też zaprawić limonadę. Przez dodanie do wody cukrzanej kilku kropel octu pomarańczowego otrzymujemy bardzo miły napój.

W podobny sposób robi się także inne octy.

Ocet fiałkowy, z pączków jeszcze niezupełnie rozkwitłych, albo z rozkwitłych fiołków, po obskubaniu listków kielichowych, oblewa się 2 garści kwiatków litrem przegotowanego i ostudzonego octu winnego i ustawia w ciepłe.

Tak samo postępuje się z kwiatkami róży i bzu, z listkami estragonu itp.

Ocet malinowy robi się tak: jedną część dojrzałych malin miesza się z 2 lub 3 częściami dobrego octu winnego, ustawia w dobrze zamkniętej butelce na kilka tygodni w ciepłym miejscu lub w słońcu, następnie się precedza i przechowuje do użytku w butelkach dobrze zakorkowanych; można go przedtem też jeszcze sterylizować.

Tak samo jak z malin otrzymuje się ocet owocowy z innych jagód, tak więc ocet jeżynowy, poziomkowy, wiśniowy, czereśniowy, porzeczkowy. Szczególnie porzeczkowego, mianowicie też sterylizowanego używa już dużo osób zamiast octu winnego do przyprawiania sałat; ocet porzeczkowy bardzo się do tego nadaje z powodu znacznej zawartości kwasu.

Ocet miodowy. Gotuje się funt miodu w dziesięciu litrach wody; gdy się ukażą szare szumowiny, trzeba je zdjąć i odstawić naczynie otwarte na bok, ażeby miód fermentował.

Następnie szumować, t. j. zdejmować wszelkie burzowiny, pokazujące się na powierzchni. Po pewnym czasie ukazuje się właściwy smak kwaskawy; wtedy zlać płyn do butelek i dobrze zakorkować. Zamknięcie powinno być szczelne, gdyż za dostępem świeżego powietrza ocet traci moc.

Ocet miodowy służy dobrze żołądkowi, szczególnie osobom słabo trawiącym bardzo się go zaleca. Kto sam ma ule, może i z wody, którą płucze się naczynia od miodu, wytwarzać ocet.

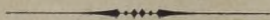


Uwagi ogólne.

W powyższych wyjaśnieniach i przepisach nie mieliśmy na celu jednorazowego, wszechstronnego wyluszczenia istniejących sposobów do zastąpienia napojów alkoholowych. Chodziło tu nam jedynie o wykazanie, z jaką łatwością — przy dobrej woli — można obchodzić się bez wprowadzania do swego ciała trucizny alkoholowej. — Owocowe i jagodowe soki, syropy, chłodniki, wina niefermentowane, płodowe, mączne, chlebne itp. kwasy prawie bezalkoholiczne, wreszcie octy, mogące mn. w. szkodzić chyba tylko osobom szczególnie osłabionym a także kawy i herbaty zastępcze z ziaren lub ziół swoiskich, obfitujących w składniki najpożyteczniejsze dla naszego ciała, są nieprzebranie rozmaite. Można by o tem napisać grube tomy, lecz to przekraczałoby stanowczo ogólne założenie naszego wydawnictwa, przeznaczonego głównie do krótkiego uwydatniania przedmiotów najpilniejszych.

Zresztą mamy przekonanie, że zawarte w niniejszej książeczce wskazówki zupełnie wystarczą każdej osobie poradnej — zwłaszcza naszym troskliwym, biegłym i dowcipnym gospodarzom, wiejskim i miejskim — do nieskończonych urozmaiceń po swojemu domowych wyrobów z podręcznych zapasów, dla zapobiegania pragnieniu chorobliwemu i zadowalania wymagań słusznych. — Nadto, jak zwykle, przy odpowiednich sposobnościach będziemy podawali w „Przewodniku Zdrowia“ nowe wyjaśnienia przedmiotów, godnych osobliwszego zalecenia.

Na zamknięcie obecnej rozprawki, dla uwydatnienia naglącej potrzeby rozbratu ze szkodliwymi napojami, zarówno w uroczystych biesiadach jak w powszednich użytkach, uważamy za stosowne przedstawić naocześnie haniebny radowód niecnego alkoholu.





Trujące drzewo alkoholowe.

Groźny potwór, nieustannie podsycany: z jednej strony — cheiwym zysku przemysłem, tłocznym i wyparowym, wszelkich wódek, wina, piwa, krajowych i zagranicznych; z drugiej strony — zwyczajem, nałogiem i ciemnotą.

Wszystko to, zjednoczonymi siłami, pobudza, zachęca, zniewala wszystkie warstwy społeczeństwa do spijania jadu, mniej czy więcej jawnego lub ukrytego.

Pije się pod najrozmaitszymi pozorami: tu, dla „oświeżenia się“ kufel, który w początku niby ochładza, lecz wkrótce coraz bardziej rozpala; ówdzie, na „wzmocnienie“ szklaniec, chwilowo podniecająca, lecz w skutku owszem osłabiająca; gdzieindziej, „za zdrowie“ kielich, który

plodzi i szerzy rozmaite choroby! Każdy, pijący alkohol, w jakiej bądź postaci lub ilości, dobrowolnie składa na ołtarzu tego bożyszcza zbyt ciężką ofiarę, bo zawsze, niepośrednio czy pośrednio, mniej lub więcej szkodliwa.

Tak więc rozrost trującego drzewa alkoholowego wydatnia się najprzód rozgałęzieniem na trzy główne konary **szkód**: w górę — duchowe, na prawo — zdrowotne, na lewo — gospodarcze.

Szkody duchowe, powszechne — wywoływane niewolą dla zarobku lub przymusem towarzyskim — sprowadzają: słabość woli, wyrażającą się podłością, obłudą, ospalstwem, niewiernością itp. zaprzeczeniami godności ludzkiej; grubość obyczajów, przejawiająca się ciemieniem — swoich, cudzych, słabych, bezwstydem w występności, niechlujstwie itp. rozpasaniem zmysłowości, gniewu, napastnictwa itp. wyuzdań; samolubstwo, wylaniające się zazdrością, przeniewierstwem, rozrzutnością oraz w. in. poniżającymi cechami.

Szkody zdrowotne są najliczniejsze w kierunku osobistym. Alkohol sprowadza wszelkiego rodzaju zaburzenia w ustroju ludzkim. Krew przesyca się czynnikami rozkładowymi, sprowadzającymi bezodporność, rychłą starość i nierzadko, w tej lub owej części ciała, przerażającą chorobę, zwaną rak.

Niema narządu, któryby nie cierpiał. Tkanki sercowe rozluźniają się, otłuszczają, tracą sprężystość i wszelką zdatność do prawidłowego działania. Mózg, przepalony, zamglony buchaniem pary alkoholowej do głowy, zamiast rządzić świadomie i spokojnie wszystkimi czynnościami ciała, wydaje na wszystkie strony zapamiętałe, sprzeczne rozkazy, pociągające za sobą nerwowość ze wszelkimi odmianami, z których wynika melancholja, pomieszanie zmysłów, obłąkanie i nierzadko samobójstwo! — W oddychaniu nastaje nieład, przechodzący w suchoty, dychawicę itp. choroby płuc, oskrzeli, gardła, nosa i w. in. — Trawienie, niby to podbudzane przez napój, przeciwnie zostaje tamowanem we wszystkich przejściach obcych materij stałych lub płynnych przez żołądek, kiszki,

wątrobę, nerki itd. — W narządach płciowych, rozdrażnianych działaniem alkoholu, rozwija się chorobliwa namiętność, prowadząca do rychłego wyczerpania.

Na ogólnym upadku zdrowia osobistego cierpi całe społeczeństwo z jednej strony: przez wzmożenie śmiertelności wśród pijaków, ich rodzin, oraz dalszego potomstwa, z drugiej strony — przez zubożenie sił roboczych i płodności.

Nareszcie szkody gospodarcze są również osobiste i społeczne. U jednostek, alkohol pochłania czas, zdolności i możność wykształcenia, mnoży potrzeby do walczenia z wypadkami i chorobami. Ogół odczuwa to wszystko w zaniedbaniu przez pijących pieczy o rodzinę i troskliwości o spełnianie wszelkich obowiązków. W skutku wzmagają się społeczna nędza oraz potrzeby dozoru i karności.

Tego strasznego drzewa nie można ani ściąć zamachem siekiery ani wykorzeń jednym razem.

Potwór to natężnie hodowany przez wieki! Nasz nie-szczęśny naród, niestety, „słynie“ z dawien dawna, jako szczególnie pochopny do topienia rozumu w odurzających napojach. W rozmaitych krajach — których mieszkańcy wreszcie sami wcale nie odznaczają się rzeczywistą wstrze-mięźliwością, lecz przynajmniej nie chcą uchodzić za wierutnych pijaków — do dzisiaj zachował się nader upokarzający dla nas zwyczaj: ó głęboko spitych mówią „pijany jak Polak“ (!) Smutną tę „sławę“ nadewszystko zawdzięczamy odległym już czasom zapamiętałego ubiegania się u nas o królewskie, hetmańskie lub inne szumne miana. Owocześni „wielcy panowie“, w celu mnożenia hołdowników i sprzymierzeńców dla swych zbyt wielbionych osobistości i rodów, wydawali wiekopomne uczty i urządzali dziejowe pijatyki! „Bezdenne“ rzeki miodu, węgrzyna i przeróżnych napojów alkoholicznych zalewały wszelkie poczucie prawdziwej godności ludzkiej. Za panami, drobniejsza szlachta, a za nią i część ludu poczęła coraz bardziej się łajdaczyć. Zaciemniły się pojęcia, omroczyła się baczność, powstała pomiędzy bracią niezgoda, zazdrość,

nienawiść! Szumne fale sprzeczek, utarczek, potyczek i za-
burzeń znosiły wszelki ład wewnętrzny i zewnętrzny. Nasu-
nęła się czarna chmura ogólnego zamieszania: wybuchła
ulewa, grad, pioruny! . . . — Po burzy, zamiast pogody,
przeciwnie — klęska nad klęskami: **potóp niewoli!!**

* * *

Karmienie trującego drzewa alkoholowego, kosztem żywych
soków ciała i twórczych sił ducha człowieka, stanowi po-
wszechną hańbę rzekomo „cywilizowanej“ ludzkości! — Z na-
szej zaś strony — wśród wszelkich innych ucisków — dalsze
dobrowolne oddawanie się na pastwę nienasyconemu po-
tworowi pijaństwa, byłoby najcięższą zbrodnią, zasługującą
na ostateczną zagładę!

Jeżeli nie chcemy uleść takiemu losowi, powinniśmy za-
opiekować się przede wszystkim naszymi nieszczęsnymi „pi-
jącymi z potrzeby“, wynikłej z dziedzicznego usposobienia
lub niebacznie nabytego nałogu. Są to zaraźliwie chorzy,
których zdrowi powinni leczyć natężnie zjednoczonymi
siłami.

Badania i doświadczenia, pilnie dokonane wśród rozma-
itych ludów, szczerze dążących do poprawy, stwierdziły do-
wodnie, że pijaństwo chorobliwe wymaga osobnych, rozumnie
uorganizowanych i dzielnie utrzymywanych zakładów lecz-
niczych oraz towarzystw wstrzemięźliwości, prowadzą-
cych do mnożenia **żywych wzorów**, zdolnych wywołać i
utrwalić ogólne zapanowanie nad namiętnością.

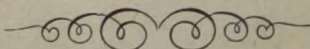
W tem więc stoi otworem szerokie pole do **popisu** praw-
dziwie szlachetnego, przede wszystkim dla stanów przo-
dujących, mieniem, wykształceniem, siłą woli, tudzież
wzniosłem poczuciem ogólnych potrzeb moralnych i mater-
jalnych. Czas więc ostatni, aby przynajmniej nasi terażniejsi
a potem i przyszli bogacze, uczeni, wychowawcy i kierownicy
wszelkiego rodzaju wzięli się oburącz do podniesienia spo-
łecznego ducha i zdrowia oraz powszechnej gospodarki.
Jedynie w ten sposób będą mogły stopniowo usychać zbyt

liczne gałęzie alkoholowego potworu — jedna po drugiej — aż nareszcie całe to straszne drzewo śmierci rozsypie się w proch życiodajny, zdolny wydać najwspanialsze plony już dla samych zwycięzców, którzy będą warci **sławy, wiekopomnie czystej!!**

Wtedy dopiero nowe pokolenia będą mogły poszczycić się dziedzictwem, istotnie wielkiem, wzniosłem, trwałem, godnym rozgłosu, uwielbienia i naśladowania — wszędzie i zawsze — po wszystkich obszarach lądów i mórz, przez wszystkie czasy trwania **najszczytniejszych dzieł człowieczeństwa!!**

TREŚĆ.

	Str.
I. Napoje alkoholiczne czem zastąpić?	3
Smutne następstwa używania alkoholu (rysunki)	5
Owoce	11
Soki i wina owocowe; limonady	13
Wody mineralne	16
Piwa bezalkoholiczne. Mleko — maślanka — serwatka	17
Mleko migdałowe, orzechowe. Kawa i herbata ruska lub chińska	18
Herbaty (czaje) krajowe	19
Kakao i czekolada. Kwas	20
II. Sposób przyrządzania win owocowych niealkoholicznych (z rysunkami)	23
Wyciskanie owoców	28
Wyjałowienie (sterylizacja)	29
Napełnienie butelek sokiem	30
Zamknięcie butelek	32
Soki cukrzonne	34
Chłodniki	36
(z marzanki, 38; klasztorny, poziomkowy, ananasowy, 39; li-powy, różany, 40).	
Dla lubicieli octu. Octy owocowe	40
(pomarańczowy, fiałkowy, 41; malinowy, miodowy, 42.)	
Uwagi ogólne	43
Trujące drzewo alkoholowe	44



Prospekt do łaskawego udzielenia znajomym.

Gimnastyka

wyprężna i oddechowa

— bez nauczyciela,
bez przyrządów —
dla zdrowych i chorych.

Ruch — to życie!



Z licznymi rysunkami.



BERLIN.

NAKŁADEM WYDAWNICTWA „HYGIEIA“
(CZARNOWSKI, BERLIN N., WEISSENBURGERSTR. 27.)

Cena 1 M. = 1,20 kor. = 50 kop.

Skład główny: Firma E. Wende i Sp., Warszawa, Krak.-Przedm. 9.
> Maniszewski i Meinhard, Lwów, Plac Halicki 3.
> Księgarnia Wydaw. Polska, Poznań, W. Garbary 37.

Spis godnych polecenia książek

o pielęgnowaniu zdrowia itp.,

które można nabyć w każdej lepszej księgarni lub w Wydawnictwie „Przewodnika Zdrowia“

(Czarnowski, Berlin N. 58.)

Przewodnik Zdrowia, rocz. III (1897) do X (1904). Cena każdego rocznika 2.50 M. — 3 kor. — 1¹/₂ rb.

Przew. zdr. r. 1905, 1906, 1907 i 1908 po 5 M. = 6 kor. = 3 rb.

Roczn. I (1895), II (1896), V (1899) i VI (1900) są wyczerpane!

Zapasowe 9 rocz. **razem** zamówione kosztują tylko 17 marek — 19 kor. aust. — 9 rubli.

1. **Alkohol a miłość.** Napisał dr. Zaleski. Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.
2. **Bakterje** i rzeczywiste ich znaczenie w życiu ludzkim i w przyrodzie. II. wyd. Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

3. **Biegunki i zaparcia** — jak powstają, jak je leczyć? Z licznymi rysunkami. — 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

4. **Choroby dziecięce**, a mianowicie odra (żarnice), szkarlatyna, błonica (dyfterja), ospa, krup itp., powstawanie tych chorób, jako też leczenie i zapobieganie. II. wyd. z rysunkami. Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

5. **Choroby narządu oddechowego** (kaszel, choroby piersiowe, cierpienia płuc i opłucnej) z 17 rycinami. Cena 1 M. = 1,20 kor. = 50 kop.

6. **Czem zastąpić napoje alkoholiczne?** Spis napojów zdrowotnych oraz najprostsze sposoby przyrządzania niektórych. Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 hal. — 30 kop.

7. **Choroby z zaziębnienia** (reumatyczne i kataralne), ich przyczyny, zapobieganie i leczenie. Poradnik dla każdego podług dra Niemeyera. — Cena 50 fen. — 60 hal. — 30 kop.

8. **Diagnoza z oczu.** 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

9. **Hypnotyzm i sugestja.** Krótkie popularne wskazówki do hypnotyzowania jako też do udzielania poddawek w celach leczniczych i wychowawczych. Część I. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

9a. — Część II. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

10. **Ilustrowany mały kucharz jarski.** Wydanie drugie dopelnione, z licznymi rycinami. Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop. W ozdobnej oprawie: 1,50 M. — 1,80 kor. — 75 kop.

11. **Jaka metoda się leczyć?** Podług dra W. Klimaszewskiego i innych lekarzy przyrodniczych. — 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

12. **Jak młodzież uświadamić o życiu płciowym?** — Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

13. **Jarska kuchnia**, zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa. Napisała M. Czarnowska. Cena 2.25 M. — 2.70 kor. — 1 rb. w opr. 2,75 M.

14. **Jarstwo** podstawą zdrowia, szczęścia i życia nowego, wedle przezeń słynnych badaczy i uczonych. Cena 20 fen. — 20 hal. — 10 kop.

15. **Jak się objawia życie ludzkie** i przez co się utrzymuje. Fiziologia człowieka. Napisał dr. J. Zanietowski. 50 f. — 60 hal. Wyczerpane.

15a. **Katar błony śluzowej nosa** ograszka łatwa, przyczyny oraz naturalne leczenie tych cierpień — podług dra Jeżeka. 5 rys. — 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

16. **Kąpiele powietrzno-słoneczne** i ich znaczenie dla zdrowia naszego oraz praktyczne wskazówki do ich urządzenia. 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

17. **Dr. med. Kingsford. Naukowe podstawy diety roślinnej (jarstwa).** Przekład z angielskiego przez L. L. — Cena 1,50 M. — 1,80 kor. — 75 kop.

8 **Nasze pokarmy** jako środek leczniczy. 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

19. **Nerwowość w małżeństwie** oraz zwykłe choroby przewlekłe (chroniczne) zwłaszcza u kobiet zamężnych. Chorób tych główne przyczyny i sposoby zapobiegania im. Przyczynek do oświaty ludowej, jako też prawdziwego szczęścia w rodzinach. II wyd. Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

20. **O krzyżującej niedorzeczności i strasznej szkodliwości szczepienia ospy.** Napisał ks. kanonik W. Pixa. Z rycinami. Cena 1,75 M. — 2 kor. — 90 kop.

21. **Onanizm.** Samogwałt, samienie się. Marnopiecenie, nijactwo. Objawy. przyczyny, następstwa, zapobieganie, leczenie. Cena 1,00 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

22. **Opieka nad dzieckiem** przed urodzeniem i nad nowonarodzonym, według wymagań przyrody. Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

23. **Pijące choroby** i ich leczenie według zasad przyrodolecznictwa, Z rycinami. — Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

24. **Powodzenie w życiu.** Praktyczne wskazówki do osiągnięcia t. zw. „szczęścia“ i dobrobytu. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

25. **Pierwszy stopień** czyli wstrzemięźliwość jako praenota oraz podstawa ludzkiej doskonałości. Napisał L. Tołstoj. 75 fen. — 90 hal. — 40 kop.

26. **Przestroga dla rozkwitającej młodzieży.** — 10 fen. — 10 hal. — 5 kop.

27. **Przestrogi i rady zdrowotne dla dorosłej młodzieży.** Rzecz opracowana przez grono lekarzy. — Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

28. **Rajstwo czyli błogość odżywiania się surowymi roślinami.** Z licznymi rycinami. Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

29. **Robaki w ciele ludzkim** (glisty, rupie, tasieńce, trychiny, robaki górników itp.), ich powstawanie i usuwanie. (24 rycin). Cena 55 fen. — 60 hal. — 30 kop.

30. **Samopomoc w cierpieniach i chorobach płciowych** wedle zasad lecznictwa przyrodniczego. Z rycinami. Cena 1,75 M. — 2 kor. — 90 kop.

31. **Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego.** Opis zwiezły wszelkich zachodzących w lecznictwie przyrodniczym działań i czynności ze szczególnem uwzględnieniem najnowszych sposobów. II. wyd. Z 60 rys. Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 k.

32. **Szybkie usuwanie różnych cierpień** (ból głowy, migrena, krztusiec, bicie serca i t. p.) działaniem ręcznem. Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 k.

33. **Talizman zdrowia i piękności** czyli zwiezły zbiór prawideł i zasad dla zachowania się w czerstwości do sędziwego wieku. Wyd. II dopełnione, z rycinami. Cena 75 fen. — 90 hal. — 40 kop.

34. **Umiarowanie,** wstrzemięźliwość, powściągliwość jako najprostszą drogą szczęścia i długiego życia. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

35. **Wskazówki** do używania leczniczych przyrządów galwanicznych (elektrycznych). 16 rycin. Cena: 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

36. **Wstęp do higieny dla proletariatu.** 25 f. — 30 hal. — 15 kop.

37. **Lahmann dr. W jaki sposób odzyskamy zdrowie?** Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

38. **Zakon małżeństwa,** czyli rozbiór obowiązków małżeńskich ze stanowiska zdrowotności jednostkowej i społecznej. Katechizm zdrowotny dla małżonków oraz dla osób mających wejść w związek małżeński. **Wyd. 2-gie dopełnione.** Cena 90 fen. — 1 kor. — 45 kop.

39. **Zbacczenia płciowe** w świetle wiedzy postepowej. Wyd. II dopełnione i wzbogacone rycinami. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

40. **Z kim się łączyć w małżeństwo?** (Wybór małżonków ze stanowiska zdrowotnego). 50 fen — 60 gr. — 25 kop.

41. **Zwalczanie nerwowości** przyrodnym sposobem życia. Cena 1,25 M. — 1,60 kor. — 60 kop.

42. **Zielnik lekarski** czyli opis 125 ziół używanych w lecznictwie z podaniem ich uprawy i zastosowania. Z 12 tablicami kolorowymi i 8 drzeworytami. Cena 5 M. — 6,00 kor. — 2½ rub.

43. **Zielniczek lekarski** czyli abecadłowy spis chorób z podaniem stosownych roślin lekarskich. — 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

44. **Zielniczek lekarski** z 125 kol. obr. : 1,50 M. — 1,80 kor. — 75 kop.
45. **Życie płciowe** i jego znaczenie ze stanowiska zdrowotno-obyczajowego Wydanie 2-gie dopełnione, z licznymi rys. Cena 2 M. — 2,40 kor. — 1 rub.
- 45a. — W oprawie i na pap. bezdrzewnym 3 M. — 3,50 kor. — 1,50 rub.
46. **Serca choroby.** 1,00 M. — 1,20 kor. — 50 kop.
47. **Włosów pielęgnowanie.** 1,00 M. — 1,20 kor. — 50 kop.
48. **Żołądka cierpienia.** 1,00 M. — 1,20 kor. — 50 kop.
49. **Jogurt** (zaczyn bułgarski) jako środek przedłużenia życia. Cena 25 fen. = 30 hal. = 15 kop.
- 50 **Lahmann** czy Schenk? Głos przestrogi do ludzkości w sprawie przewagi dzieci płci żeńskiej. 50 fen. = 60 hal. = 25 kop.
- 50a. **Gimnastyka wyprężna i oddechowa**, bez nauczyciela i bez przyrządów dla zdrowych i chorych. 26 rys. — 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.
51. **Nasze „obyczaje“ weselne** ze stanowiska higieny. 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.
52. **Odwar strączyń szablaku** (fasoli) jako znakomity środek lekarski przy reumatyzmie, góście, dnie, wodnej puchlinie i cukrzycy. — 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.
53. **Dokąd się udać?** na wypoczynek letni, do wód, na kurację? Przewodnik po rodzimych zdrojowiskach, zakładach kąpielowych i przyrodniczych, uzdrowiskach itp. — z uwzględnieniem okolic słowiańskich. Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.
54. **Masaż (mięśnienie).** Sposoby wykonywania i zastosowania mięśnienia w chorobach wewnętrznych i zewnętrznych. 14 rys. Cena 1,25 M. — 1,50 kor. — 60 kop.

TREŚĆ.

	str.
Słowo wstępne	3.
I. Sztuka oddychania	7.
II. Ćwiczenia gimnastyki wyprężnej	13.
III. Ćwiczenia w celu gruntownego wzruszenia jelit	24.
IV. Co można czynić dla podniesienia wzrostu ciała?	26.
V. Nieco o wpływie gimnastyki wyprężnej na narząd trawienia	30.
VI. Zakrzepianie narządu nerwowego przez ćwiczenia wyprężne i oddechowe	31.
VII. Ćwiczenia wyprężne jako środek przeczyszczający	32.



D.K. Antykw. Radom

29.8.64

21,-



Uwiedomienie.

Wkrótce zostanie wydana

naszym nakładem następująca książeczka:

Pijacze choroby, i ich leczenie.

Najprostsze i najpewniejsze sposoby do pokonywania skutków nadużyć alkoholu.

Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

Z przesyłką: 55 „ — 65 „ — 30 „

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“



GODŁO:

Z Pana woli lekarstwa wyrastają z ziemi.
Żaden człowiek rozumny nie pogardza nimi.
(Syrach 38, 4.)

Każdy, kto chce pozostać zdrowym, nietylko powinien wystrzegać się napojów, zawierających dużo alkoholu jak np. wódki, araku i likierów, ale także nie powinien stale pijać **kawy, chińskiej lub ruskiej herbaty, piwa i wina.**

Natomiast za codzienny napój może służyć

Czaj śniadańkowy „Hygieia“

(Frühstücks-Thee)

lub też

Czaj zapiwny „Hygieia“

(Bierersatz-Thee).

Herbaty te zestawione są z najlepszych ziół, obfitujących w rosie wapno, żelazo i inne ustrojowi ludzkiemu koniecznie potrzebne sole odżywcze. Napój ten nie drażni nerwów, owszem czyści krew i pobudza apetyt, czyniąc przez to każdego chętnym do pracy tak cielesnej jak umysłowej.

W paczkach po 1 marce; 4 paczki za 3 M.

Nadto zaleca się:

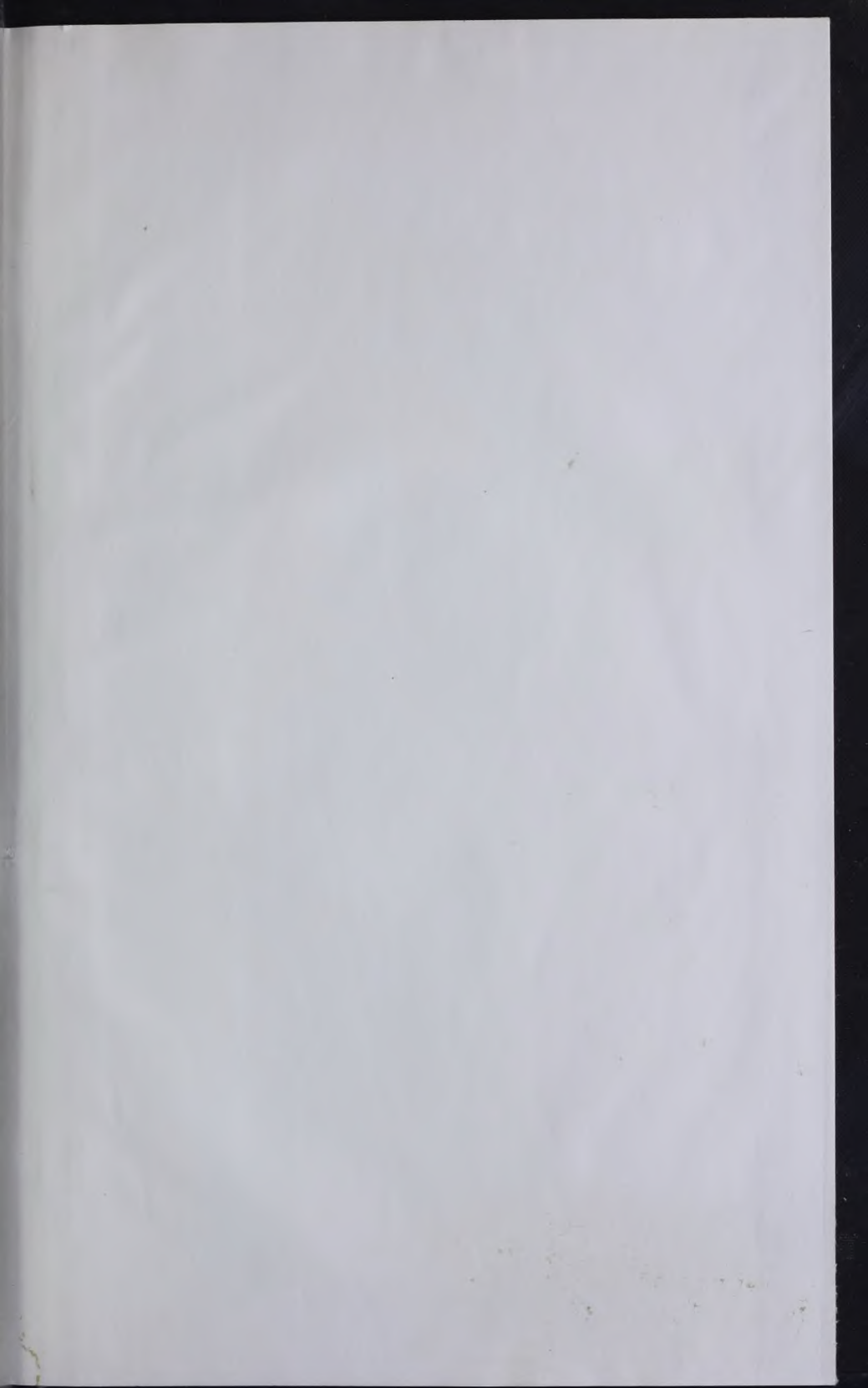
Herbatę „Hygieia“ No. 3 (dla lepszego trawienia) w paczkach po 50 fen.

Herbatę „Hygieia“ No. 4 (przeciw zaparciu stolca!) w paczkach po 50 fen.

Herbatę „Hygieia“ No. 6 (przy cierpieniach hemoroidalnych!) w paczkach po 50 fen.

Herbatę „Hygieia“ No 15 (przy cierpieniach płucnych!) w paczk. po 50 fen.
7 paczk. 3 M. fr.

M. Czarnowska, Berlin, Karlstr. 32.









257767



Biblioteka Narodowa
Warszawa



30001004816882