

NEŽ DO KUCHYNĚ VSTOUPÍME

Naše tělo tvoří sloučeniny kyslíku, uhlíku, vodíku, dusíku, vápníku, spolu s částicemi fosforu, draslíku, síry, sodíku, železa a mnohými dalšími látkami, které se nalézají jen v nepatrném množství. Potrava musí proto obsahovat látky, z nichž je naše tělo složeno, které mu umožní žít, dýchat a pohybovat se. Kyslík například nacházíme v čistých tucích (máslo, lůj, sádlo, olej), uhlík je obsažen v zelenině a ovoci (mrkev, špenát, salát, zelí, hroznové víno apod.), listová zelenina uchovává vodík a dusík.

Žití lidské podobá se hořící lampě, v nížto ustavičně, třeba nepozorovaně, oleje ubývá. Má-li lampa stále hořeti, musí se oleje časem přilívati. Taktéž i člověk spotřebuje duševní jakož i tělesnou práci síly své, které nevyhnutelně, má-li zůstat zdravý a při síle, nahrazovati musí, což se děje hlavně potravou. M. B. Svobodová, 1894

Výživnost pokrmu je tedy důležitá, avšak ještě důležitější je jeho stravitelnost. Ani

ten nejvýživnější pokrm, pokud nebyl dobře stráven, nejenže tělu neprospívá, ale může mu způsobit značné obtíže a nesnáze, ano i nemoc. Všeobecně lze říci, že měkká a kypřá potrava se rozpouští snadněji než látky pevné a tuhé. Také musíme mít na paměti dostatek vody, protože voda tvoří skoro tři čtvrtiny lidského těla; je mu podávána jako nápoj a je i součástí tuhých pokrmů.

Zažívání (trávení) je tím snazší, čím více má potrava látek, z nichž se naše tělo skládá. Přesně určit stravitelnost jednotlivých pokrmů je však takřka nemožné. Mléko, maso, krev, vejce jsou stravitelnější než látky rostlinné, například škrob, kořeny, nať, lupení atd. Proto naše tělo tráví maso snadněji než skoro právě tak výživné luštěniny. Každé maso však není stejně stravitelné a výživné. Nejstravitelnější je maso mořských a říčních ryb a drůbeže, následuje zvěřina, maso telecí, jehněčí, hovězí, skopové, vepřové maso a černá zvěř. Obtížně stravitelné je maso lososa, úhoře, kachny a dalších vodních ptáků, nejob-

tížněji naše tělo zpracuje všecka solená a uzená masa.

Z ostatních potravin počítají se k snadno stravitelným chřest, špenát, celer, luštěniny (zbavené slupek), naložené okurky, kaše z obilných zrn, nepříliš tučné pečivo, rýže, brambory, mléko, vejce naměkko. Obtížněji nebo delší dobu se tráví kysané zelí, salát okurkový a hlávkový, cibule, červená řepa, křen, sýr, vejce natvrdo vařené a některé pokrmy z vajec.

Nejobtížněji se tráví, nebo se vůbec nestráví například houby, tuk zvířat a rostlin, natvrdo vařené a málo rozkousaný bílek, slupky z hrachu, čočky, fazolí, obilí, třešní, švestek a dalších druhů ovoce, jakož i jádra ořechů.

Velký vliv na trávení pokrmů má jejich úprava v kuchyni a též to, jaké povahy byly jiné pokrmy a nápoje, které současně vstoupily do žaludku. Teplé pokrmy se tráví snadněji nežli studené, poněvadž žaludku neodbírají teplo, nevyhnutelné pro dobré zpracování potravy.

Při trávení též záleží na životní síle, zdraví nebo zaměstnání každého člověka. Kdo je silný a zdravý, stráví pokrmy, které by osobě slabé, nemocné nebo staré mohly způsobit i smrt; vždyť se vypravuje, jak kováři šly tvrdé knedlíky k duhu, krejčíka však usmrtily.

Rozhoduje i to, s jakou myslí člověk zasedá ke stolu, ze zkušeností víme, že s pobouřenou myslí se jíst nemá, pokrm je těžko stravitelný, dokonce může působit jako jed. Proto je třeba zavrhnout nemrav, že právě při jídle se projednávají nejmruztější záležitosti. Také po těžké a namáhavé práci nemáme hned usednout k jídlu, nejprve je třeba si odpočinout. Kdo toho nedbá, začne ho bolet hlava, a to je důkaz špatného trávení, nikoli průvanu nebo nachlazení.

Z vlastní zkušenosti víme, že v čase, kdy jsme zvyklí jíst, například v poledne, pociťujeme hlad. To se v žaludku nashromáždila žaludeční šťáva, očekávající hosta (pokrm). Když se nenajíme, šťáva zmizí a nám připadá, že hlad přešel. Tehdy však není vhodné zasednout k plnému stolu; vezmeme si jen talířek čisté polévky a zvolna ji pojídáme, počkáme, až se hlad opět dostaví; a pak nás nerozbolí ani žaludek, ani hlava. Je u nás takový obyčej – jíst třikrát denně; to postačí dospělému, dětem však, protože rostou, podáváme jídlo pětkrát za den.

Našemu zaživačímú ústrojí nejvíc prospívá potrava smíšená, lehce i tíže stravitelná, nesvědčí mu jednotvárná strava a pouze živočišná nebo rostlinná potrava mu bude jen škodit.

Výhradně masitá potrava dodá tělu příliš mnoho bílkovin a může připravovat půdu pro vysoký krevní tlak, tvorbu usazenin, záněty, kloubní obtíže. Převaha masitých pokrmů má být podávána lidem s nedostatečnou výživou, při rychlém tělesném růstu, těm, kteří po nemoci potřebují zesílit. Výhradně rostlinná potrava obtěžuje zažívací ústrojí, působí zácpu a krvi nedodává náležité množství bílkovin. Zkušenost potvrzuje, že rozmanitost a střídání v potravě nejen chuti lépe vyhoví, ale je i přirozenou potřebou, protože tělo si mnohem snadněji vybere, co potřebuje, a tudíž lépe prospívá. Hospodyně se o výživu svých strážníků lépe postará, když připraví dvojí pokrmy s menšími porcemi, než kdyby udělala jen jeden v dvojnásobném množství. Jen hovězí maso, chléb a snad i brambory, z nápojů kromě vody pouze pivo lze požívat vícekrát za den.

Tam, kde panuje obyčej po celý rok zachovávat pravidelně se opakující pořádek, například v pondělí knedlíky, v úterý hrách apod., nastolili pravidlo, které zcela odporuje zásadám správné výživy; v horkém létě podávají hrách s vepřovým masem nebo slaninou, a to je zcela nevhodné.

Nemůžeme určit, jak mnoho by člověk měl sníst, závisí to na teplotě v určité roční

době, na tom, jak mnoho se člověk pohybuje, na jeho věku i povaze. V severských zemích lidé vědí, že jim prospívá rybí tuk, syté pokrmy i lihové nápoje, a nemůžeme to chápat jako nestřídmost; studené podnebí vyžaduje hojnější výživu.

V domácnosti rozeznávejme mezi potřebami nevyhnutelnými a mezi tím, co je pouhou lahůdkou. Těm prvním je třeba bez výjimky vyhovět, u těch druhých, zvláště když je málo peněz, je třeba se omezit nebo se jich vůbec zříci. To platí o mlsech, vzácnostech, novinkách, například o příliš rané, uměle vypěstované zelenině, která je vždy drahá a co do chuti zůstává daleko za zeleninou přirozeně vypěstovanou. – Lépe je tělo zdravě žít třeba i za větší peníz než mu odepřít potřebný pokrm. Stále se šatit podle poslední módy na úkor zdárné výživy těla je totéž, jako špatně krmený kůň v krásném postroji. Při životě jinak spokojeném dokáže chutný, výživný a pečlivě upravovaný pokrm oddálit zevnější známky stáří. Správné stravování zachovává svěžest i krásu lépe než všechny vychvalované vodičky. – Je třeba se zmínit také o nápojích. Zkušenost nás učí, že střídme požití působí zdárně. Oběd, při němž se podává pivo, zasytí na delší dobu, po jídle bez piva se velmi brzo ohlásí hlad. Dobře to vědí

hospodští v zemích, kde se v hojné míře pěstuje víno; host, který se při společné tabuli vína ani nedotkne, musí jej stejně zaplatit, neboť více snědl.

...vařiti s rozmyslem, důkladně všemu v kuchyni rozuměti tak jako lékárník neb lučebník svému povolání rozumí, to zajisté jest něco zcela jiného, než jen státi u plotny, dříví neb uhlí přikládati, brambory práti atd.
M. B. Svobodová, 1894

Jak máme správně vařit pro nemocné? Především je třeba vědět, že hospodyňka má být lékařovou pomocnicí, zároveň s ním pracovat na uzdravení nemocného, jak se říká „nedělat nic za jeho zády“, poněvadž by jeho úsilí ne-li zcela zmařila, tedy alespoň velmi ztížila. Kuchyň se tedy může stát i domácí lékárnou, a dovede-li hospodyně pokrmy pro své nemocné náležitě upravit, velmi přispěje k jejich uzdravení; většinou postačí vynechat ostré a dráždivé koření, zeleninu, například cibuli, z polévek a omáček se musí sebrat veškerý tuk. Jen lékař však určuje, jakého druhu pokrmy a nápoje by se nemocnému měly podávat. Mnohé hospodyně chybují, když nemocnému, který nemá chuť k jídlu, nějaký pokrm vnutí, jak říkají „na posilněnou“, často tím průběh nemoci jen zhorší.

Co povědět o vybavení kuchyně?

Kuchyně je místnost, ve které se čas od času rádi zdržují všichni členové rodiny. Aby prostor pro přípravu pokrmů, zaplavaný vůněmi lákavými a někdy méně příjemnými, skutečně vyhovoval, musí být prostorný, dobře větraný, suchý, světlý, ale nikoli příliš prosluněný (v létě by zde bylo nepříjemné horko).

Kamna s dobrým tahem komína a s troubou snadno přístupnou a denním světlem dobře osvětlenou jsou nezbytná. Tradiční železná nebo kachlová kamna i modernější sporák mají své výhody a nevýhody, sporák například příliš sálá a rychle vychladne. – Topivo má být suché, přiměřeně velké, dřevo klademe na rošt křížem, aby se plamen rovnoměrně rozdělil, většinou nemá být příliš prudký, aby nepokazil pečlivě připravovaný pokrm. – Dobrá plotna je opatřena litinovými pláty, ve stropě nad nimi je vhodné mít výparník, otvor, opatřený plechovými dvířky, kterým v případě potřeby může do komína odcházet pára (v místnosti se nebude držet vlhko). – Při vaření má být okolo jednotlivých nádob na plotně dostatek místa.

Nádobí, v němž se pokrmy připravují nebo podávají na stůl (hrnce, rendlíky, pekáče apod., podnosy, talíře, šálky, sklenice, příbory), se řídí velikostí domácnosti, má být v dostatečném množství, aby mohlo sloužit

jednomu způsobu vaření nebo potravině, slaným nebo sladkým pokrmům. – Nádoby na vaření mohou být hliněné i železné s glazurou uvnitř; na pečení používáme hliněné pekáče, když chceme chutnější šťávu; železný pekáč je vhodnější na jakékoli smažení a na pečení buchet (dostanou krásnou kůrku). – Na každý druh jídla používáme jeden druh nádobí, nikdy nevaříme ve stejné nádobě maso, mléko, kávu, čaj, rendlík na bílou omáčku nesmí být zamaštěný apod. – Dřevěné nádobí (vál na přípravu těsta, prkénka, válečky, formičky, vařečky) udržujeme ve velké čistotě. – Nezapomínáme na vhodné pokličky, s nimi se vaří rychleji, lépe se uchová vůně i chuť pokrmu; moderní kuchaři používají tlakový Papinův hrnec. – Když při vaření něco vykypí, nádobu hned omyjeme, otřeme vlhkou a suchou látkou, plotnu očistíme. – Kuchyňskému nádobí vždy věnujeme velkou péči, u měděného a mosazného se nikdy nesmí objevit zelenavá skvrna, měděnka (vzniká oxidací), která je životu nebezpečná; pokud se tak stane, nádobu ihned natrvalo vyřadíme. – Zašlý povrch staršího porcelánového nádobí vyčistíme otrubami, oplachujeme vlažnou vodou. – Skleněné nádobí omýváme ve zcela čistém, nezamaštěném dřezu, používáme flanel, měkkou žínku, vinné listy, listy kopřiv se solí. Nádobí z broušeného skla omýváme

pilinami s octem, příležitostný tuk odstraníme slanou vodou nebo kašičkou z prosáté křídly, oplachujeme čistou vodou. Láhve s úzkým dlouhým hrdlem nikdy nečistíme hrstí olověných broků, protože obsahují jedovaté příměsi. Pokud do láhve spadne korková zátka, vytáhneme ji pomocí motouzu, přeloženého do písmene U, když láhev obrátíme hrdlem dolů. Pokud nejde vyjmout zabroušená skleněná zátka, opatrně zahřejeme hrdlo láhve, jehož skleněná hmota se poněkud roztáhne. Ohřáté sklenice nastavíme na studenou podložku (kov), nelijeme do nich studenou tekutinu, sklo by puklo.

Vypravuje se, že francouzský státník Talleyrand, byv pozván ke konsulovi Cambacerovi, pravil mu při stole: „Škoda, Excellencí, přeškoda, že tato koroptev, jinak výtečná, ve společnosti tak špatné byla pečená.“ Úsudek tento nebyl hostiteli lhostejný; dal věc ihned vyšetřit a shledáno, že byla koroptev pečena při skopovém mase určeném pro služebnictvo! M. B. Svobodová, 1894

Stříbrné přibory čistíme vlažnou vodou a mýdlem, osušíme flanelem. Pokud stříbrné náčiní používáme jen občas, uchováváme jej zabalené do hedvábného papíru.

Ubrusy a ubrousky pereme odděleně od ostatního prádla, bílé prostíráme, jen

pokud jsou skutečně sněhobílé. – Kusy plátna, ubrousky a sáčky, které používáme při cezení, nebo v nich pokrmy vaříme, hned po skončení práce obrátíme naruby, v několika vodách vymneme, až jsou čisté, a rychle je usušíme.

Jak se zbavíme skvrn na prostírání? Skvrny od vína a ovoce ihned zapereme, pak namydleme a vypereme v teplém mléce (podmáslí, syrovátce), dobře vymácháme; od pančovaného vína skvrny nezmizí, ani když je hned posypeme solí. – Inkoust a čerstvou rez odstraníme, když postižená místa okamžitě potřeme citronovou šťávou a vypereme. Zastaralé skvrny pokapeme citronovou šťávou, ohřátou na stříbrné lžíci, pak látku vypereme. – Skvrny od ovoce zmizí, když je provlhčíme a pak podržíme nad hořící sírou (kyselina siřičitá ruší rostlinné barvivo). – Tkaniny čerstvě potřísněné kávou nebo čokoládou čistíme studeným mlékem, starší skvrny na bílých látkách

studenými mydlinkami a bělením na slunci.

Mužové připravují a vzdělávají se pro své budoucí povolání již od časného mládí; proč by tedy i dívky neměly se učit hlavně a předně tomu, čeho jedenkrát nevyhnutelně budou potřebovat? Jejich povoláním jest řídit jednu domácnost' i šetřit a hospodařit s tím, co muž vydělá. M. B. Svobodová, 1894

Nezbytné nářadí. Pro usnadnění kuchařské práce používáme hmoždíře, dlátka, pilky, paličky, kleště, rozličné strojky, kráječe masa a nudlí, sekáčky a krouhadla zeleniny, struhadla na cukr a mandle atd. K vybavení kuchyně patří také váha, teploměr i nástěnné hodiny, protože dobrá kuchařka pečlivě sleduje čas a při vaření vajec nepočítá do sta, jak se radívá, vždyť někdo počítá svižně, jiný pomalu.

BEZ ČEHO SE V KUCHYNI NEOBEJDEME

Především je to voda, která v umění kuchařském zaujímá místo hned vedle ohně. K pití používáme vodu zdravou a dobrou, která zůstane čistá jako křišťál, i když bude dlouho stát na vzduchu. Tuto vodu bereme ze studní a pramenů, je to takzvaná voda tvrdá (název je odvozen od skutečnosti, že se v ní doměkka neuvaří maso ani luštěniny), obsahuje uhličitán vápenatý a minerály, obojí se podílí na stavbě kostí. S takzvanou měkkou vodou (například dešťovou) se dobře vaří i pere.

MLÉKO

Mléku patří přední místo mezi poživatinami a pro lidské tělo je velmi potřebnou potravinou, protože v náležitém poměru obsahuje tuk, cukr, rozličné soli i částičku železa. Je tím výživnější, čím více má tuku a sýroviny. Tučné mléko se však příliš snadno netráví, a proto nemocným podáváme jen sladké mléko sbírané. – Mléko přidáváme k potravinám málo výživným, například k rýži, bramborám apod. – Mléko

uchováváme v čistých skleněných nádobách, v chladné a dobře větrané místnosti, smetanu v láhvi postavené do studené a obměňované vody. Hliněné nebo kovové nádoby nejsou pro mléko vhodné.

Vaření mléka a smetany se jeví jako jednoduché a všeobecně známé, ale není tomu tak, a proto nebude na škodu opakování. Mléko a smetanu vaříme v nádobě zcela čisté, určené výhradně pro tuto činnost, poněvadž mléko snadno přijme příchutí toho, co se vařilo v nádobě dříve. Rovněž nikdy víc neupotřebíme na vaření mléka nádobu, v níž se mléko připálilo. Mléko se tak snadno nepřipálí, když nádobu vypláchneme studenou vodou, nejvhodnější je porcelánový hrnek. – Při zahřívání se mléko povléká bílou mázdrou, škraloupem, a kdybychom jej stáhli, opět se utvoří. – Nepředstavujme si, že dlouhým vařením smetana nebo mléko zhoustne. Je tomu naopak, delším vařením zřídne a ztratí svou jemnou mandlovou příchutí. Zvláště na kávu a některá jemná jídla necháme sme-

tanu jen přijít k varu, nádobu odstavíme, jakmile se začne na hladině tvořit škraloup. Škraloup je sražená sýrovina po vypaření vody, obsahuje i něco tuku. Někdo škraloup nesmí jíst, někdo jej nechce. – Když se do kávy dá ohřívána smetana, vytvoří na hladině mastná očka, vypadá to nechutně. Do kávy pro hosta proto nikdy nedáváme ohřívanou smetanu, nýbrž pouze čerstvě vařenou. – Mléko (i smetanu) vaříme vždy v hrnku o něco větším, aby nepřekypělo. Kdyby přece jen začalo kypět, nikdy do něj nefoukáme, jak bývá zvykem; do mléka ponoříme sběračku, tím jej ochladíme a nádobu můžeme bez obav odstavit.

Sýr. Dobrý sýr má být pružný, hustý, nedrobivý, nesmí být hořký, v ústech se má lehce rozplynout. V požívání sýra máme být střídmi, považovat jej za koření, chuťový zážitek, nikoli za plnohodnotnou potravinu, poněvadž obtěžuje žaludek. – Sýr, dobře uložený v porcelánové nádobě, ukládáme v chladném sklepu, kde není zatuchlý vzduch. Aby neoschl, zabalíme jej do látky (pláténka), ve slané vodě nebo víně omočené a vyždímané, což vždy za tři dny opakujeme. Eidamský sýr je vhodný pro menší domácnosti; když jej uložíme v látce navlhčené slanou vodou a před použitím nakrojenou plochu na několik hodin navlhčíme několika lžícemi burgundského

vína, dostane zlatavou barvu a neobyčejně dobrou chuť.

VEJCE

Vejce jsou naší cennou potravinou už od nejstarších dob. Značná část pokrmů by bez nich nemohla vzniknout, jídla kypří a spojují jejich jednotlivé části, potřebujeme je do polévek, omáček i do některých nápojů.

Základní úpravy vajec K vaření vajec se vztahuje mnoho rad, většinou však poskytují jen přibližné údaje, protože u této činnosti především záleží na samotné kuchařce, její pozornosti, zkušenosti a cviku. – Vejce před vařením vždy omyjeme, nejlépe v osolené vodě. Nádobu na vaření vajec musí být úplně čistá, zbavená každé stopy po tuku, voda nesmí mít příchutí. Vaječná skořápka má totiž drobounké póry, které vodu propustí dovnitř, a pokud měla příchutí, předá ji obsahu. – Když vejce ponoříme do horké vody, voda se poněkud ochladí a než se opět zahřeje, póry ve skořápce unikne zcela nepatrné množství bílku; tím se zmenší vnitřní obsah vejce, a ono při vaření nepukne. Pokud však je vody příliš, vložená vejce ji neochladí, vnitřek horkem nabude a skořápka pukne, což se stává u vajec čerstvých a neodpařených. – Na vzduchu vejce vysychá, bílku nepatrně

ubývá a jeho místo zaujme vzduch; starší vejce tudíž tolik nepukají. – Pro čerstvá vejce dáme méně vody, na starší může být vody o něco více, jsou uvařená za kratší dobu. Pokud možno vaříme vejce stejně čerstvá, stejně velká, se stejně silnou skořápkou. V jedné nádobě nevaříme na jednu mnoho kusů, raději použijeme dvě menší nádoby. – Mají-li být vejce nahniličko, totiž bílek tvrdý a žloutek ještě tekutý, nechávají se větší vejce ve vodě pět minut, menší čtyři minuty, záleží i na množství vody. Začátečnice učiní dobře, když jedno vejce zkusí. – Při vaření vajec natvrdo je třeba se řídit dle toho, jak mnoho je vody, jak jsou vejce stará a velká, kolik jich vaříme najednou. Pro malá vejce je to obvykle pět minut, pro větší šest až sedm minut, velká vaříme i deset minut; nejlépe dát do nádoby o jedno víc a zkusit. Vejce vařená natvrdo musíme vyndat z vody ve chvíli, kdy ve žloutku obsažená bílkovina ztuhla, ale žloutek není zcela tvrdý. Pak je vejce po rozkrojení jasné, žloutek krásně žlutý, chutný a jemný. Delším vařením vejce ztvrdne, žloutek se oddělí od bílku a vytvoří se na něm šedivá vrstva. Taková vejce nelze použít jako ozdobu. – Vejce vařená nahniličko nebo natvrdo snadno oloupeme, když je na chvíli vložíme do studené vody.

V nejnovější době radí se vaření vejce dle teploměru, kterýžto se vpustí do přiměřeného množství vody, a když se na 62 °C vyhřála, dají se tam vejce. Když pak teploměr vystoupil na 85 °C, počne bílek tuhnouti, ale žloutek jest ještě tekutý (vejce jsou naměkko) – při 92 °C jest bílek úplně tuhý a žloutek počne tuhnouti (jsou nahniličko) – při 95 °C jest žloutek již pevný (jsou natvrdo). Kdo však nemá teploměr, který by se mohl do vody ponořit, vaří vejce podle hodin. Tu pak třeba již více opatrnosti; záležít zde na počtu vajec, potom jsou-li studená nebo prohřátá, malá nebo velká, mají-li skořáčku tenkou nebo tlustou, jsou-li čerstvá nebo nějakou dobu již snesená a konečně mnoho-li vody se na ně dalo vařit. Z toho hospodyňka sezná, že nějaký určitý předpis stanoviti nelze, a že třeba přibrati též vlastní úsudek a pak se v tom také cvičiti. Především třeba naučiti se na určitý počet vajec dáti přiměřené množství vody vařiti (ne mnoho, ani příliš málo). Poměrně dává se tolik vody, aby se v ní vejce dobře potopila, což hned za studena může se vyzkusiti. Když pak voda začne kroužit, odtáhne se na kraj plotny, aby se nevařila, načež vloží se do ní opatrně vejce, aby jedním o druhé se neťuklo a snad nerozbilo (nejlepší jest na to zvláštní vložka, na níž se všechna srovnají a pak i s ní najednou do vody potopí), a potom dají opět na oheň. M. B. Svobodová, 1894.

Míchaná vejce patří po vejcích vařených naměkko k nejlehčejí stravitelným pokrmům, mohou se podávat i nemocným. Pro zdravé strávničky je můžeme okořenit trochou pepře a muškátového oříšku, hrstkou sekané petrželové natě (francouzský způsob), pokropit citronovou šťávou; podáváme k salátu nebo šunce. – Vezmeme pět až šest vajec, do kastrolku dáme máslo (100 g), mléko nebo smetanu (100 ml), trochu soli, vše dobře promícháme, pak vařečkou jen opatrně odhrujeme, necháme ztuhnout a hned přendáme do vlažné mísy (na studené míse by vejce ztvrdla). – Když vejce rozmícháme s dobrým hovězím nebo ještě lépe drůbežím vývarem, jsou výtečná, ale solíme opatrně. Výborná i výživná jsou s výpekem z telecí pečeně, kuřat apod., solíme rovněž velmi málo, aby nebyla příliš ostrá. – Pokud máme pocit, že vejce mají poněkud prázdnou chuť, můžeme přidat sekanou vařenou šunku, drobně sekanou telecí pečení, upotřebit můžeme i zbytky. Na prohřátý talíř položíme maso, navršíme vejce, přidáme plátky smažené žemličky, vařené chřestové hlavičky. – Zvlášť dobrou chuť získáme, když přidáme rybu, například lososa (6 vajec, 125 g uzeného lososa), uzeného slanečka, na kostičky nakrájené sardelky.

Po způsobu švýcarském připravují se míchaná vejce se sýrem (Fondue) dle předpisu, jak jej podává Brillat-Savarin, takto: Odváží se potřebné množství čerstvých vajec, pak na pánvičce dobře rozšlehají a přidá k nim dle váhy vajec šestý díl nového másla a třetí díl strouhaného švýcarského sýra (frýburkského), pánvička dá pak na dobrý oheň a míchá tím, až vejce houstnou, ale musí zůstat měkká jako krém a pěkně se táhnouti. Pak přidá se ještě hezky pepře, bez něhož by to nebylo tak výborné, a dle potřeby soli a na ohřáté misce dá hodně horké na stůl. Zvláště k dopolední snídani jsou výborná a k nim dobré víno; někdo i trochu vína mimo ostatní do nich přimíchává. Přejde-li z nenadání v poledne host, pomáhají si hospodyňky také takto: 8 vajec, 1/4 l smetany, 2 lžice cukru ostrouhaného o citron míchá se s kouskem másla jako jiná míchaná vejce a podají na stůl místo moučného jídla. Nebo vmíchá se do vajec 30 g strouhaného parmesanského sýra a 3 g pepře. Když se omeleta dodělává, dá se do prostřed 30 g na 1 cm velké kostky krájeného švýcarského sýra, nechá dodělat, pak složí po obou koncích, jak při pečení udáno, a dá na stůl. M. B. Svobodová, 1894.