

παρκαμένει αιώνιον καὶ ἀμετάβλητον. Εἶνε ἡ τρυφή τοῦ ὀφθαλμοῦ, ἡ χαρὰ τῶν φιλοκάλων, ὁ παρὰ δεικτος τῶν παιδίων. Ὅλα τὰ ὄνειρα ἐκεῖ στρέφονται· καὶ τῶν ἀπλήστων μικρῶν, ὅσοι εὐρίσκουν αἰωνίαν ἡδονὴν εἰς τὸ λαμβάνειν, καὶ τῶν μεγάλων, ὅσοι εἶνε εὐτυχεῖς εἰς τὸ δίδειν. Καὶ ὀλίγας ἡμέρας πρὸ τῶν ἑορτῶν, ὅταν ἐκνισε ζωηρῶς τὰς ἐλπίδας ἡ ἐπικειμένη ἐκκίβευσις τοῦ λαοῦ τῆς Ἑθνικῆς Τραπεζῆς, ἡ ἐλκυστικὴ πολυτέλεια τῶν προθηκῶν ἦτο ἐκ τῶν κυριωτέρων ὀνειροπολημάτων. Χαριέστατον μοὶ ἐφάνη ἐν μικρὸν παιδίον, τὸ ὁποῖον μοὶ ἔλεγεν ὅτι ἂν ἐκληροῦτο ἡ μετοχή, τὴν ὁποίαν ὡς κληρονομίαν τῷ ἀφῆκε μίᾳ θείᾳ του, ὅλ' ἔτρεχεν εὐθὺς εἰς τοῦ ἐμπόρου κ. Χουτοπούλου νὰ τῷ εἶπῃ:

— Ἐλα, κύριε Χουτόπουλε, ὅλ' τὸ μαγαζὶ πόσο κάνει;

*

Οἱ μύριοι καὶ ποικίλοι κρότοι οἱ καταπονήσαντες αὐτὰς τὰς ἡμέρας τὴν ἀθηναϊκὴν ἡχώ, μᾶς λέγουσι φαιδρῶς: Εὐτυχὲς τὸ νέον ἔτος! Καὶ μέχρι τῶν ὥτων φθάνει καὶ ἄλλη μακροσμένη ἡχώ κρότων ἑορτασίων, ἐνδυναμωμένη ὑπὸ τῆς συμπαθείας καὶ τῆς ἀγάπης τῶν ἀπόντων, ἥτις μᾶς ἐπαναλαμβάνει ἐπίσης: Εὐτυχὲς τὸ νέον ἔτος! ..

ΑΝΤΙΛΑΛΟΣ

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ

Τὸ εὐχώνευτον ἢ μὴ τῶν τροφίμων

Εἰς τὸ ἐσχάτως ἐκδοθὲν ἐν Λειψία ὑπὸ Κλέγκε «Χημικὸν ἐγκόλπιον τῆς μαγειρικῆς καὶ οἰκιακῆς οἰκονομίας» εὐρίσκωμεν ἀξιοσημείωτον παράθεσιν τοῦ χρόνου ὃν ἀπαιτοῦσι τὰ συνηθέστατα τῶν ἐν χρήσει τροφίμων πρὸς χώνευσιν.

Κατὰ τὴν ἀπογραφικὴν ταύτην σημείωσιν ἀπαιτεῖται πρὸς χώνευσιν:

1 ὥραν: τὸ βρασμένον ρύζι τὸ ὁποῖον εἶνε τὸ εὐχωνευτότατον τῶν βρασμένων τροφίμων.

1½) 2 ὥραν: αὐγὰ κτυπητὰ, κριθαρόσουπα, ψητὸν κρέας ἐλάφου κτλ., καλοβρασμένα μῆλα καὶ ἀχλάδια, ὁπωρικά ἐν γένει καλοβρασμένα, βρασμέναι φορέλλαι καὶ σαλομός, ἔτι σπανάκια, σέλινια, σπαράγγια, λυομένα ὡς χηλὸν· ρεβύθια καὶ φασόλια, χηλὸς κριθῆς.

1 ὥραν καὶ 45 λεπτά: βρασμένα μυαλὰ καὶ βρασμένος σάγος.

2 ὥρας: βρασμένον γάλα, ὡμὰ αὐγὰ, βρασμένο κριθάρι, τηγανητὸν σηκότι βοῆς, βρασμένα ζυγούμνη καὶ βρασμένον στοκοφίσι.

2 ὥρας καὶ 15 λεπτά: ψάρια, ἄβραστον γάλα, βρασμένος γάλλος.

2 ὥρας καὶ 30 λεπτά: ψητὸς γάλλος, ψητὴ χήνα, ψητὸ ἀρνί, ψητὸ γουρουνόπουλο γάλακτος,

τηγανητὸς πατάτες, κουρκιά, μπιζέλια, φικαί.

2 ὥρας καὶ 45 λεπτά: πουτίγκα μὲ αὐγὰ καὶ γάλα, τρυφερὸ ψητὸ βοϊδινὸ, ὄρνιθα φοικασσέ, στρεΐδια.

3 ὥρας: αὐγὰ βραστὰ μελὰτα, ψητὸν πρόβειον, ὡμὸν χοιρομέρι, μπίψστεκ, ψητὸ ἀχχμνὸ βοϊδινὸ, ψάρια ψητὰ (διάφορα εἶδη) καὶ γλυκίσματα.

3 ὥρας καὶ 15 λεπτά: ψητὸ βοϊδινὸ, ροσμπίφ, βραστὰ γούλια, σαλάται, λάχανα.

3 ὥρας καὶ 30 λεπτά: ψητὸς χοῖρος, προσφάτως ἀλατισμένον χοιρινὸν κρέας, λυομένον ἢ τηγανι μένον βούτυρον, αὐγὰ βραστὰ σκληρά, παλαιὸν τυρί, βραστὰ λουκάνικα, βραστὸ βοϊδινὸ, παστὸ (ἀλατισμένο) βοϊδινὸ, βραστὸς πατάτες, βρασμένα λευκὰ γούλια, σούπα ἐκ προβείου κρέατος, ψωμὶ σεμιγδαλένιο φρέσκο, λάχανα βραστὰ, βραστὰ κρομμύδια.

3 ὥρας καὶ 45 λεπτά: βραστὸ βοϊδινὸ παχύ, βουτυρόψωμο μὲ καφέ.

4 ὥρας: βραστὰ καὶ ψητὰ πουλαρικά(οἰκιακά), ψητὸ πρόβειο, ψητὸ μοσχάρι, σούπα μὲ βοϊδινὸ, ἀλατισμένους σαλομός, ξηρὸ ψωμὶ μὲ καφέ.

4 ὥρας καὶ 15 λεπτά: πουλαρικὰ κυνηγίου, χοιρινὸ κρέας μὲ λαχανικά.

4 ὥρας καὶ 30 λεπτά: βραστὸ πρόβειον τρυφερό, παστὸ κρέας προσφάτως ἀλατισμένον μὲ ζυγούμνη.

5 ὥρας: βραστὰ αὐγὰ πολὺ σκληρά, ψημένα λουκάνικα, σκληρὸ μοσχάρι ψητὸ, παλαιὸ πρόβειο ψητὸ, βρασμένες πέττες, ἴνες, ἔντερα, ξίγκι βοϊδινὸ, ὁπωρικά μὲ πυρήνα, κεράσια, δαμάσκηνα, σταφίδες, μύγδαλα, καρύδια, μανιτάρια, φλοῖδες ὁσπρίων.

6 ὥρας: παλαιὸ παστὸ κρέας καὶ τηγανητὸ παχύ χέλι.

Ἐκ τῆς ἐπιθεωρήσεως ταύτης εὐκόλως ἐξάγεται τί πρέπει νὰ δίδηται εἰς ἀδυνάτους τὸν στόμαχον ἢ ἀρρώστους, διότι οἱ τοιοῦτοι οὐδὲν τῶν ἀπαιτούντων πλείονας τῶν 4 ὥρων πρὸς χώνευσιν, πρέπει νὰ λαμβάνωσι.

Προσθήκη πολλοῦ ἐλαίου, λίπους ἢ ὀξέων (π. χ. ξειδιού, λεμονίου) δυσκολεύει τὴν χώνευσιν, τὴν διευκολύνει ὅμως ἡ προσθήκη ἁλατος, μπαχαρικών (πιπέρη, σινάπι, κανέλλα), παλαιοῦ τυροῦ, ραπανίων, ζαχαρώς καὶ οἶνου. P*

ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Η ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΝΕΟΤΗΣ

Βιβλία καὶ συγγραφεῖς! Δύο πράγματα, τὰ ὁποῖα ἐκ πρώτης ὀψεως φαίνεται ὅτι ἀπολύτως συνέχονται· δυσκόλως δύνασθε νὰ συναντήσετε τὸ ἐν χωρὶς νὰ φαντασθῆτε τὸ ἄλλο. Παῖον εἶνε