

изѣдешъ петъ оки, за да са насытишь толкози, колкото са бы насытилъ съ една ока хлѣбъ. Ейцето както казахмы дава много питателна пища; едно кокошіе ейце ще ти даде толкози сила колкото дава сто драма месо. Еще, ейцето не само добръ на храни, но и лесно са мѣли въ стомаха; то е питателна и легка пища. Да положимъ, че да изѣдешъ сто драма свинина, или едно ейце, по *питателността* е сѣ еднакво; но вижъ коя имъ е разликата: ейцето ще са свари въ стомаха т. е. ще пустне въ кръвта сичко щото е потребно на тѣлото ни, а въ червата ще остави само непотребното, за единъ и половина часъ; а свинината ще са вари въ стомаха помного отъ четири часа. И тѣй стомахътъ на кое по-лесно вижда работата, на свинината ли, или на ейцето? Отъ казанното са разбира че ейцето е твърдъ питателна и лесносмилателна храна; да не забравямы туй.

Но за да ъдемъ ейца трѣба да умѣемъ да ги избирамы и да ги спазвамы; знашь че развалены ейца много злѣ вонятъ на сѣра! Ако ейцето потѣва въ водата, то е добръ бѣлѣгъ че ейцето е съвършено прѣсно; ако, като го туришь прѣдъ свѣщъта стои *прозрачно*, то може да са ъде. Отъ що са разваля бѣлтѣкътъ и жѣлтѣкътъ? Вижъ тѣ сѣдятъ въ черупката като въ кутія. Но работата е въ туй, че черупката на ейцето твърдъ не е плътна, тя има малкы дупчицы, които испущатъ изъ ейцето бѣлтѣка и пуцатъ въ него въздухъ; че на въздуха ейцето угнива, за него не трѣба и да са приказва. Стига само да са затулятъ дупчицѣтъ на черупката и бѣлтѣкътъ нема да са испарява и ейцето не ще гние, защото не ще може да влѣзе въ него въздухъ. Ето защо, кога искатъ да запазятъ за много време